

محاضرة رقم 07

نموذج إعداد مذكرة التخرج اليسانس

الواجهة

مذكرة التخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة اليسانس في علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تخصص : تدريب رياضي تنافسي .

بعنوان:

(دراسة وصفية او تجريبية)

تحت إشراف: .

من إعداد الطلبة:

السنة الجامعية 2021/2022

- الواجهة.
- الإهداء.
- الشكر والتقدير.
- الملخص باللغة العربية.
- الملخص باللغة الأجنبية.
- قائمة المحتويات.
- قائمة الجداول.
- قائمة الأشكال.
- قائمة الملاحق.

الصفحات	مقدمة .
مقدمة.....	(ا- ب) وتحسب ولا ترقيم .
مدخل عام للدراسة . (الورقة تحسب ولا ترقيم)	
1- الإشكالية.....	4 - 5
2- الفرضيات.....	5
3- أهداف الدراسة	6
4- أهمية الدراسة	6
5- أسباب اختيار الموضوع	7
6- تحديد مصطلحات الدراسة	7
7- الدراسات السابقة والمشابهة.....	7
8- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة.....	8
الجانب النظري (تحسب ولا ترقيم).	
الفصل الأول: البرنامج التدريبي المقترح (الورقة مابين الفصول تحسب ولا ترقيم).	
تمهيد	11
1- مفهوم البرنامج التدريبي	12
2- أنواع البرنامج التدريبي.....	13
3- خصائص البرنامج التدريبي	14
4- دور البرنامج التدريبي	15
5- مكونات البرنامج التدريبي	16
5-1.الوحدات التدريبية اليومية	17
5-2. الوحدات التدريبية الأسبوعية	18
5-3. الوحدات التدريبية الشهرية.....	19
6- تصميم البرنامج التدريبي	20
خلاصة	21
الفصل الثاني : الصفات البدنية (الورقة مابين الفصول تحسب ولا ترقيم).	
تمهيد	23
1- مفهوم الصفات البدنية	24
2- أنواع الصفات البدنية	25
3- القوة	26
4- السرعة	27
5- المدوامة	28
6- القوة المميزة بالسرعة	29
7- سرعة رد الفعل	30
8- مداومة القوة	31
9- المرونة	31

10- طرق تطوير الصفات البدنية 32

33..... خلاصة

الفصل الثالث : خصائص الفئة العمرية أشبال (الورقة ما بين الفصول تحسب ولا ترقم).

35..... تمهيد

1- مفهوم المراهقة الوسطى 36

2- خصائص النمو في المراهقة الوسطى 37

3- مراحل النمو في المراهقة الوسطى 37

3-1. النمو البدني..... 38

3-2. النمو النفسي 39

3-3. النمو الفزيولوجي 40

3-4. النمو الجسمي 41

3-5. النمو الاجتماعي..... 42

3-6. النمو المعرفي 43

44..... خلاصة

الفصل الرابع: متطلبات كرة القدم (الورقة ما بين الفصول تحسب ولا ترقم).

46 تمهيد

1- مفهوم كرة القدم 47

2- نشأة كرة القدم 48

3- قوانين كرة القدم 49

4- متطلبات كرة القدم 50

1-4. المتطلبات البدنية 51

4.2. المتطلبات المهارية 52

4.3. المتطلبات الخطئية..... 53

4.4. المتطلبات النفسية 54

55 خلاصة

الجانب التطبيقي (الورقة ما بين الفصول تحسب ولا ترقم).

الفصل الخامس: الإجراءات الميدانية للدراسة.

58..... تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية..... 59

2- المنهج المتبع..... 59

3- مجتمع وعينة الدراسة..... 60

4- متغيرات الدراسة..... 61

5- أدوات وتقنيات المستخدمة في الدراسة..... 61

6- الأساليب الإحصائية..... 62

7- صعوبات الدراسة..... 62

63.....	خلاصة
63.....	الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج (الورقة تحسب ولا ترقيم).
65.....	تمهيد
66.....	1- عرض وتحليل النتائج
67.....	1-1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
67.....	1-2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
67.....	1-3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
68.....	2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
69.....	2-1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى
70.....	2-2. مناقشة النتائج الفرضية الثانية
71.....	3.3. مناقشة النتائج الفرضية الثالثة
72.....	خلاصة
73.....	الاستنتاج العام
74.....	الاقتراحات والفروض المستقبلية
74.....	خاتمة (الورقة تحسب ولا ترقيم).
76.....	خاتمة
76.....	قائمة المصادر والمراجع (الورقة تحسب ولا ترقيم)
78.....	قائمة المصادر والمراجع
78.....	الملاحق.

قائمة الجداول.

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يمثل التكرارات والنسب المئوية واختبار كا ² للسؤال 01
2	يمثل التكرارات والنسب المئوية واختبار كا ² للسؤال 02
3	يمثل التكرارات والنسب المئوية واختبار كا ² للسؤال 03
4	يمثل التكرارات والنسب المئوية واختبار كا ² للسؤال 04
5	يمثل التكرارات والنسب المئوية واختبار كا ² للسؤال 05
6	يمثل التكرارات والنسب المئوية واختبار كا ² للسؤال 06
7	يمثل التكرارات والنسب المئوية واختبار كا ² للسؤال 07
8	يمثل التكرارات والنسب المئوية واختبار كا ² للسؤال 08
9	يمثل التكرارات والنسب المئوية واختبار كا ² للسؤال 09
10	يمثل التكرارات والنسب المئوية واختبار كا ² للسؤال 10

قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
-------	---------	--------

1	يمثل مخطط تطبيق الوحدات التدريبية.
2	يمثل ديناميكية تطور الصفات البدنية.
3	يمثل مختلف مراحل النمو.
4	يمثل مخطط التكتيكي في كرة القدم.

قائمة الملاحق:

الرقم	العنوان
1	يمثل استمارة الاستبيان الموجهة للمدربين.
2	يمثل قائمة الأساتذة المحكمين والخبراء على استمارة الاستبيان.
3	يمثل رخصة إجراء الدراسة الميدانية.
4	يمثل عدد نوادي و فرق رابطة كرة القدم لولاية جيجل.

الاقتباس والتهميش:

الطريقة الأولى: يوضع الاقتباس في الهامش في أسفل الصفحة على النحو التالي
1- اسم المؤلف ولقبه، عنوان الكتاب، رقم الطبعة، دار النشر، بلد النشر، سنة النشر، الصفحة.

مثال: قاسم حسن حسين، الموهوب الرياضي سماته وخصائصه في مجال التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن 1999، ص77.

2- مرجع سابق، ص 123. وذلك عندما يكون في صفحة واحدة.

3- اسم ولقب المؤلف، عنوان الكتاب، مرجع سابق ذكره، ص150. عندما يكون في صفحة الثانية مثلاً.

.....

الطريقة الثانية: يوضع الاقتباس في المتن، وليس في الهامش، وهنا يذكر بين قوسين: (لقب واسم المؤلف، السنة) أو (لقب واسم المؤلف، السنة، الصفحة).

مثال: (ماجدة السيد عبيد، 2000) أو (ماجدة السيد عبيد، 2000، ص137).

ملاحظة : يجب على الطالب أثناء إعداده لمذكرة التخرج أن يختار طريقة واحدة في التهميش والاقتباس من بداية المذكرة حتى نهايته.

قائمة المصادر والمراجع:

قائمة المصادر.

1- قائمة المراجع باللغة العربية. (الترتيب يكون أبجدياً).

- الكتب.

- الرسائل والأطروحات والمذكرات باللغة العربية.

- المجالات والدوريات.

- الملتقيات الوطنية والدولية.

- القواميس والمعاجم.

- القوانين والمراسيم.

- مواقع الانترنت.

2- قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

الكتب.

الرسائل والأطروحات والمذكرات باللغة الأجنبية.