

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
* قرار لجنة المناقشة والحكم	ب
* شكر وتقدير	ج
* قائمة المحتويات	د
* قائمة الجداول	ح
* قائمة الأشكال	ى
* قائمة المرفقات	ك

الفصل الأول

مقدمة البحث

* مشكلة البحث وأهميته	٢
* أهداف البحث	٦
* فروض البحث	٦
* المصطلحات المستخدمة	٧

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات المرتبطة

أولاً: الإطار النظري	١١ - ٤٣
* النشاط الكهربى للمخ	١١
- الموجات الكهربائية للمخ	١٢
- تدريب موجات المخ فى المجال الرياضى	١٤
- دور وظائف نصفى المخ فى المجال الرياضى	١٥

تابع قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
١٦	* التدريب العقلي
١٧	- تعريف التدريب العقلي
١٨	- أهمية التدريب العقلي
١٩	- فلسفة التدريب العقلي
٢٠	- مراحل التدريب العقلي
٢١	- نظريات التدريب العقلي
٢٣	- نظريات تفسير التدريب العقلي
٢٤	* المهارات العقلية
٢٥	* الاسترخاء
٢٦	- تطور حركة قياس الاسترخاء
٢٧	- أهمية الاسترخاء
٢٨	- أنواع الاسترخاء
٢٩	* التصور العقلي
٣٠	- تطور حركة قياس التصور العقلي
٣١	- أهمية التصور العقلي
٣٢	- أنواع التصور العقلي
٣٢	* تركيز الانتباه
٣٣	- تطور حركة قياس الانتباه
٣٤	- أهمية الانتباه
٣٥	- أنواع الانتباه
٣٦	- مهارات الانتباه
٣٧	* الوثبة الثلاثية
٣٩	- المراحل الفنية لأداء الوثبة الثلاثية
٤٢	- التحليل الرقمي للوثبة الثلاثية

تابع قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
٥٥ - ٤٤	ثانيا : الدراسات المرتبطة
٤٤	* الدراسات العربية
٤٤	- دراسات مرتبطة بالتدريب العقلي ومستوى الأداء
٤٨	- دراسات مرتبطة بالجهاز العصبي ونشاط المخ
٥٠	* الدراسات الأجنبية
٥٠	- دراسات مرتبطة بالتدريب العقلي ومستوى الأداء
٥٣	- دراسات مرتبطة بنشاط المخ
٥٥	* التعليق على الدراسات المرتبطة
٥٩	* الاستفادة من الدراسات المرتبطة

الفصل الثالث

خطة وإجراءات البحث

٦١	أولا : خطة البحث
٦١	* منهج البحث
٦١	* مجتمع البحث
٦١	* عينة البحث
٦٣	* أدوات البحث
٨١	ثانيا : إجراءات البحث
٨١	* الدراسة الاستطلاعية
٨١	* القياسات القبليّة
٨١	* تطبيق البرنامج
٨٢	* القياسات البعدية
٨٢	* المعالجات الإحصائية

تابع قائمة المحتويات

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

الصفحة	الموضوع
٨٦	أولاً : عرض النتائج
٨٦	* عرض نتائج البحث المرتبطة بالنشاط الكهربى للمخ
٨٦	- النتائج المرتبطة بموجات المخ
١٠٤	- النتائج المرتبطة برسم المخ
١١٣	* عرض نتائج البحث المرتبطة بالمهارات العقلية
١١٥	* عرض نتائج البحث المرتبطة بالمستوى الرقمى
١١٦	ثانياً : مناقشة النتائج
١١٦	* مناقشة نتائج البحث المرتبطة بالنشاط الكهربى للمخ
١١٦	- النتائج المرتبطة بموجات المخ
١٢٧	- النتائج المرتبطة برسم المخ
١٣١	* مناقشة نتائج البحث المرتبطة بالمهارات العقلية
١٣٥	* مناقشة نتائج البحث المرتبطة بالمستوى الرقمى
	الفصل الخامس
	الاستنتاجات والتوصيات
١٣٨	أولاً : الاستنتاجات
١٣٨	ثانياً : التوصيات
	قائمة المراجع
١٤٢	أولاً : المراجع العربية
١٤٩	ثانياً : المراجع الأجنبية
١٥٣	- المرفقات
٦ - ١	- ملخص البحث باللغة العربية
٥ - ١	- ملخص البحث باللغة الإنجليزية