

قائمة المحتويات

مسلسل	الموضوع	رقم الصفحة
-	الآية القرآنية	ب
-	قرار لجنة المناقشة والحكم	ج
-	الشكر والتقدير	د
-	قائمة المحتويات	هـ
-	قائمة الجداول	ح
-	قائمة الأشكال	ط
-	قائمة المرفقات	ي
-	الفصل الأول : الإطار العام للبحث	١-٨
-	المقدمة ومشكلة البحث	٢
-	ماهية البحث وحدوده	٦
-	أهمية البحث والحاجة إليه	٦
-	هدف البحث	٧
-	فروض البحث	٧
-	بعض المصطلحات الواردة بالبحث	٨
-	الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة	٩-٥١
-	(١) : الإطار النظري	١٠
-	القدرات البدنية	١٠
-	أولاً: المرونة	١٠
-	أهمية المرونة نسبيًا أنغراشة	١١

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	مستل
١٣	طرق وأساليب تنمية المرونة.....	
١٤	ثانيا: السرعة:.....	-
١٥	السرعة الحركية وأهميتها لطريقة سباحة الفراشة.....	-
١٥	تدريب السرعة.....	-
١٧	ثالثا: التوافق.....	-
٢٠	تنمية التوافق.....	-
٢٠	رابعا: القوة العضلية.....	-
٢١	أهمية القوة العضلية وتصنيفاتها.....	-
٢٤	تنمية القوة العضلية.....	-
٢٨	خامسا: القدرات اللاهوائية.....	-
٢٩	أنواع القدرات اللاهوائية.....	-
٢٩	فسيولوجية القدرات اللاهوائية.....	-
٣٢	تنمية القدرات اللاهوائية.....	-
٣٣	مبادئ التدريب الرياضي في السباحة.....	-
٣٥	حمل التدريب الرياضي.....	-
٣٧	جرعة التدريب.....	-
٣٧	مراحل الموسم التدريبي.....	-
٤٠	ثانيا : الدراسات المرتبطة.....	-
٥٠	ثالثا التعليق على الدراسات المرتبطة.....	-
٦٥-٥٢	الفصل الثالث: إجراءات البحث.....	-

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	مسلسل
٥٣	 خطة وإجراءات البحث	-
٥٣	 منهج البحث	-
٥٣	 مجتمع البحث	-
٥٣	 عينة البحث	-
٥٦	 وسائل جمع البيانات	-
٥٦	 تحديد إختبارات البحث	-
٥٧	 خطوات تصميم البرنامج	-
٦٢	 الدراسات الاستطلاعية	-
٦٣	 المعاملات العلمية للاختبارات البدنية المستخلصة	-
٦٤	 خطوات تنفيذ البحث	-
٦٥	 المعالجات الإحصائية	-
٨١-٦٦	 الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشتها	-
٦٧	 أولا : عرض النتائج	-
٧٤	 ثانيا : مناقشة النتائج	-
٨٥-٨٢	 الفصل الخامس : الاستخلاصات والتوصيات	-
٨٣	 أولا : الاستخلاصات	-
٨٥	 ثانيا : التوصيات	-
٩٥-٨٦	 قائمة المراجع	-
٨٦	 أولا : المراجع العربية	-
٩٤	 ثانيا : المراجع الأجنبية	-
٣/٧-١/١	 قائمة المرفقات	-
	 ملخص البحث	-
	 ملخص البحث باللغة العربية والإنجليزية	-