

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	• الآية القرآنية.....
ج	• قرار لجنة المناقشة والحكم.....
د	• الشكر والتقدير
هـ	• قائمة المحتويات
ط	• قائمة الجداول
ل	• قائمة الاشكال.....
ل	• قائمة المرفقات
٧-١	الفصل الأول
	الإطار العام للبحث
٢	أولاً: المقدمة ومشكلة البحث.....
٥	ثانياً: أهمية البحث والحاجة إليه.....
٥	ثالثاً: أهداف البحث.....
٦	رابعاً: تساؤلات البحث.....
٦	خامساً: مصطلحات البحث.....
٦٧-٨	الفصل الثاني
	الإطار النظري والدراسات المرتبطة
٩	أولاً: الإطار النظري.....
٩	أ المبادئ الرئيسية للحركة داخل الماء.....
٩	ب طبيعه الماء كوسط.....
١٠	ج ديناميكا السوائل.....
١٣	د القوى الدفعية في مهارات السباحة.....
١٣	ة العوامل المؤثرة في سرعه السباحة.....

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
١٥	و التدريبات المائية.....
١٦	ز أهم خواص الماء التي تحقق أفضل الآثار على الجسم.....
١٧	ح الأجهزة والأدوات المستخدمة في تدريبات السباحة.....
١٨	ط المرونة.....
١٨	• انواع المرونة.....
١٨	• المرونة والأداء في السباحة.....
	• الأسباب التي تؤدي إلى قصور برامج الإعداد البدني في تطوير
١٨	المرونة.....
٢٠	• الأهمية الخاصة لمرونة بعض المفاصل لطرق السباحة المختلفة
٢٠	١- مرونة مفصل الكتف.....
٢١	٢- مرونة العمود الفقري.....
٢٢	٣- مرونة مفصل الفخذ.....
٢٢	٤- مرونة مفصل الركبة.....
٢٢	٥- مرونة مفصلي القدم.....
٢٣	• العوامل المؤثرة على المرونة.....
٢٤	• الخصائص الفسيولوجية للمرونة.....
٢٤	- فسيولوجية الخصائص الخارجية للمرونة.....
٢٥	- فسيولوجية الخصائص الداخلية للمرونة.....
٢٥	- الخصائص الطرفية.....
٢٦	- انواع الانسجه المختلفة لجسم الانسان.....
٢٧	- النسيج العضلي وتركيب العضلة.....
٢٩	- ترتيب الألياف العضلية.....
٣٠	• خصائص الجهاز العضلي الهيكلي.....

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
٣٠	الحركة الجماعية للعضلات.....
٣٢	فسيولوجيا الإطالة.....
٣٢	التغيرات التي تحدث عند الإطالة.....
٣٣	الفعل المنعكس.....
٣٤	الجهاز العصبي وأعضاء الاستقبال الحسي.....
٣٦	إطالة الأعصاب.....
٣٧	التأثيرات الضارة لإطالة الأعصاب.....
٣٨	المبادئ الأساسية لتدريبات الإطالة.....
٤١	الطرق المختلفة لتنمية الإطالة العضلية.....
٤٤	فوائد استخدام تدريبات PNF.....
٤٥	تكنيكات PNF.....
٤٦	الأسس العامة التي تبني عليها برامج الإطالة العضلية.....
٥٠	خصائص المرحلة السنية من ١١ : ١٣ سنة (ناشئين).....
٥٢	الدراسات المرتبطة.....
٥٣	دراسات تناولت العلاقة بين المرونة والقوة والأداء في السباحة
	دراسات تناولت العلاقة بين سرعة السباحة وكلا من طول
٥٩	الضربة ومعدل الضربات.....
٦٠	دراسات تناولت التدريبات المساعدة في السباحة.....
٦٢	دراسات تناولت تأثيرات الطرق المختلفة للإطالة.....
٦٣	التعليق على الدراسات المرتبطة.....

٨٤-٦٨

الفصل الثالث

طرق و إجراءات البحث

٦٩	منهج البحث.....	أولاً:
----	-----------------	--------

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
٦٩	ثانيا: مجتمع البحث.....
٦٩	• عينة البحث
٦٩	• مواصفات عينة البحث.....
٦٩	ثالثا: تكافؤ عينه البحث.....
٧٤	رابعا: أدوات جمع البيانات.....
٧٤	• الأجهزة والأدوات.....
٧٤	• المقاييس واختبارات المستخدمة.....
٧٧	• المعاملات العلمية لاختبار طول الضربة ومعدل الضربات....
٧٨	• استبيان لتحديد التدريبات الخاصة المستخدمة فى البرنامج.....
٧٩	خامسا: تصميم البرنامج.....
٨٣	سادسا: الدراسات الاستطلاعية.....
٨٤	سابعا: الدراسة الأساسية.....
٨٤	ثامنا: المعالجات الإحصائية.....
١٢٩-٨٥	الفصل الرابع
	عرض ومناقشة النتائج
٨٦	أولا: عرض النتائج.....
١١٦	ثانيا: مناقشة النتائج.....
١٣٣-١٣٠	الفصل الخامس
	الاستخلاصات والتوصيات
١٣١	أولا: الاستخلاصات.....
١٣٣	ثانيا: التوصيات.....
١٤٣-١٣٤	المراجع
١٣٥	أولا: المراجع العربية.....
١٣٩	ثانيا: المراجع الأجنبية.....