

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
( ب )	- قرار لجنة المناقشة والحكم
( ج )	- شكر وتقدير
( د )	- قائمة المحتويات
( و )	- قائمة الجداول
( ط )	- قائمة المرفقات

## الفصل الأول

رقم الصفحة	الموضوع
٧ : ١	المقدمة
٢	أولاً : مشكلة البحث
٣	ثانياً : أهمية البحث
٤	ثالثاً : هدف البحث
٤	رابعاً : فروض البحث
٤	خامساً : التعريف ببعض المصطلحات الواردة بالبحث

## الفصل الثاني

رقم الصفحة	الموضوع
٤٢ : ٨	الإطار النظري للبحث
٩	أولاً : القراءات النظرية
٩	- القدرات التوافقية والانتباه .
١٥	- الإحساس الحركي العضلي كأساس للقدرات التوافقية للسباح .
١٦	- القدرة على الإحساس الحركي العضلي بزمان ومسافة الدفع من حائطي الدورانات لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع ، كأحد القدرات التوافقية لسباحي هذه السباحة .
١٩	الاحساس الحركي العضلي بمسافة السباحة كأحد القدرات التوافقية لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع .
٢٠	- الإحساس الحركي العضلي باتجاه السباحة ، كأحد القدرات التوافقية لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .
٢٢	- القدرة على الربط بين حركات أجزاء الجسم المختلفة مع أى طريقة من طرق السباحة ، كأحد القدرات التوافقية لسباحي ٢٠٠ متر فردي متنوع .

## تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
٢٣	- القدرة على الاحساس بوضع الوزن الثابت لبدء السباحة ، كأحد القدرات التوافقية لسباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع.
٢٦	- القدرة على التوازن الحركى حول المحور الأفقى خلال سباحى الصدر والدولفسن ، كأحد القدرات التوافقية الواجب توافرها لدى سباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع .
٢٩	- الأسس العلمية الواجب إتباعها فى تدريب سباحى ٢٠٠ متر فردى متنوع
٣٦	ثانياً : الدراسات المرتبطة
٣٦	- دراسات تطرقت لبعض مظاهر الانتباه لدى لاعبي بعض الرياضات المائية .
٣٧	- دراسات تطرقت للقدرات التوافقية لغير السباحين .
٣٨	- دراسات تطرقت للقدرات التوافقية للسباحين .
٤٠	ثالثاً : أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة فى توجيه البحث الحالى

### الفصل الثالث

٤٣ : ١٣٥

#### إجراءات البحث

٤٤	أولاً : منهج البحث
٤٤	ثانياً : عينة البحث
٤٨	ثالثاً : وسائل جمع البيانات
٦٨	رابعاً : الأدوات والأجهزة المستخدمة
٦٨	خامساً : اختيار المساعدون
٦٩	سادساً : الدراسات الاستطلاعية
١٢٦	سابعاً : البرنامج التدريبى
١٣٢	ثامناً : الدراسة الأساسية
١٣٢	تاسعاً : المعالجات الإحصائية

### الفصل الرابع

١٣٦ : ١٥٥

#### عرض النتائج ومناقشتها

١٣٧	أولاً : عرض النتائج
١٤٦	ثانياً : مناقشة النتائج

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
	الفصل الخامس
١٥٦ : ١٥٨	الاستخلاصات والتوصيات
١٥٧	أولاً : الاستخلاصات
١٥٨	ثانياً : التوصيات
١٥٩ : ١٦٧	قائمة المراجع
١٦٠	أولاً : المراجع العربية
١٦٥	ثانياً : المراجع الأجنبية