

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الآية القرآنية	ب
هيئة الإشراف	ج
قرار لجنة المناقشة والحكم	د
شكر وتقدير	هـ
قائمة المحتويات	و
قائمة الجداول	ط
قائمة الأشكال	ك
قائمة المرفقات	م

الفصل الأول

(١٣-١)

الإطار العام للبحث

تقديم	٢
مشكلة البحث	٥
أهمية البحث والحاجة إليه	١٠
هدف البحث	١١
فروض البحث	١١
مصطلحات البحث	١٢

الفصل الثاني

(٩١-١٤)

الإطار النظري

القراءات النظرية	١٥
التوافق الحركى	١٥
أهمية الجهازين العصبى والعضلى فى تحقيق التوافق	١٨
الخصائص العامة للتوافق	٢٠
خصائص تنمية التوافق فى السباحة	٢١
أهمية التوافق الحركى فى سباحة الصدر	٢٢
سباحة الصدر	٢٤
أنواع سباحة الصدر	٢٥
أهم النقاط الفنية لسباحة الصدر الحديثة	٢٩
التحليل الحركى لسباحة الصدر	٢٩
الأخطاء الشائعة فى سباحة الصدر وأهمية إصلاحها	٥٧

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
التمرينات النوعية (الغرضية) وأهميتها في السباحة	٦٩
فلسفة التمرينات النوعية في السباحة	٧٢
أنواع التمرينات النوعية (الغرضية)	٧٢
خصائص المرحلة السنية من ١٤ - ١٥ سنة	٧٥
الدراسات السابقة (المرجعية)	٧٧
الدراسات العربية	٧٧
الدراسات الأجنبية	٨١
التعليق على الدراسات السابقة (المرجعية)	٨٧
الفصل الثالث	
إجراءات البحث	
(٩٢-١١٦)	
منهج البحث	٩٣
مجتمع البحث	٩٣
عينة البحث	٩٣
أدوات ووسائل جمع البيانات	٩٦
المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة	١٠٧
الأجهزة والأدوات المستخدمة	١١١
اختبار المساعدون	١١١
الدراسات الاستطلاعية	١١٢
البرنامج المقترح	١١٣
الدراسة الأساسية	١١٧
الإجراءات الإحصائية	١١٧
الفصل الرابع	
عرض ومناقشة النتائج	
(١١٨-١٤٦)	
عرض النتائج	١١٩
مناقشة النتائج	١٣٥

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الفصل الخامس	
الاستنتاجات والتوصيات	(١٤٧-١٤٩)
الاستنتاجات	١٤٨
التوصيات	١٤٩
قائمة المراجع	(١٥٠-١٦١)
- المراجع باللغة العربية	١٥١
- المراجع باللغة الأجنبية	١٥٧
ملخص البحث	
ملخص ومستخلص البحث باللغة العربية	
ملخص ومستخلص البحث باللغة الأجنبية	