

قائمة المحتويات

| الصفحة | الموضوع |
|--------|--------------------------------|
| ج | قرار لجنة المناقشة والحكم..... |
| د - هـ | الشكر والتقدير..... |
| و - ح | قائمة المحتويات..... |
| ط | قائمة الجداول..... |
| ك - ل | قائمة الأشكال..... |
| م | قائمة المرفقات..... |
| ن | قائمة المختصرات..... |

الفصل الأول

(10 : 1)

0/1 الاطار العام للبحث

| | |
|---|--|
| 2 | 1/1 مشكلة البحث وأهميتها..... |
| 2 | 2/1 مفهوم التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية..... |
| 7 | 4/1 أهداف البحث..... |
| 8 | 5/1 فروض البحث..... |
| 9 | 6/1 بعض المفاهيم والمصطلحات الواردة في البحث..... |

الفصل الثاني

(47: 11)

0/2 الإطار النظري والدراسات السابقة

| | |
|----|--|
| 12 | 1/2 الإطار النظري :..... |
| 12 | 1/1/2 مفهوم المرونة..... |
| 13 | 2/1/2 التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية..... |
| 15 | 3/1/2 فسيولوجية المستقبلات الحسية المنعكسة..... |

تابع قائمة المحتويات

| الصفحة | الموضوع |
|--------|---|
| 15 | 4/1/2 عمل المستقبلات الحسية المنعكسة في الإطالة |
| | 5/1/2 تقنيات وأساليب إطالة التسهيل العصبي العضلي للمستقبلات الحسية الرئيسية (قيد الدراسة) |
| 17 | PNF |
| 21 | 6/1/2 الأساس العلمي والفسولوجي لإطالة التسهيل العصبي العضلي للمستقبلات الحسية (PNF) .. |
| 24 | 8/1/2 أعضاء الإحساس الحركي العامة |
| 26 | 9/1/2 الجهاز العصبي المركزي |
| 27 | 10/1/2 أنواع الخلايا العصبية |
| 31 | 15/1/2 كيفية برمجة التدريب لزيادة مدى المفصل |
| 33 | 16/1/2 المرونة والمطاطية |
| 37 | 17/1/2 مهارة السنثير الأمامي في رياضة المصارعة |
| 38 | 18/1/2 العضلات العاملة الأساسية في مهارة السنثير الأمامي |
| 38 | 19/1/2 أهمية المدى الحركي القوة القصوى والسرعة الحركية في مهارة السنثير |
| 42 | 2/2 الدراسات السابقة : |
| 42 | 1/2/2 لدراسات العربية |
| 44 | 2/2/2 الدراسات الأجنبية |
| 47 | 3/2/2 التطبيق على الدراسات السابقة |

الفصل الثالث

(48 :

0/3 خطة وإجراءات البحث

| | |
|----|------------------------------|
| 49 | 1/3 منهج البحث |
| 49 | 2/3 مجتمع البحث |
| 49 | 3/3 عينة البحث |
| 53 | 4/3 أدوات جمع البيانات |

تابع قائمة المحتويات

| الصفحة | الموضوع |
|--------|-------------------------------|
| 59 | 6/3 خطوات البحث |
| 60 | 7/3 المعالجات الإحصائية |

الفصل الرابع

(83 : 61)

0/4 عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

| | |
|----|---------------------------------|
| 62 | 1/4 عرض النتائج |
| 78 | 2/4 تفسير ومناقشة النتائج |

الفصل الخامس

(86 : 84)

0/5 الإستخلاصات و التوصيات

| | |
|----|-----------------------|
| 85 | 1/5 الإستخلاصات |
| 86 | 2/5 التوصيات |

(91 :87)

0/6 قائمة المراجع

| | |
|----|---|
| 88 | 1/6 المراجع العربية |
| 89 | 2/6 المراجع الأجنبية |
| 91 | 3/6 مراجع شبكة المعلومات العالمية |

ملخص البحث

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الإنجليزية