

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	قرار لجنة المناقشة و الحكم.....
ج	شكر و تقدير.....
د	قائمة المحتويات.....
ط	قائمة الجداول.....
م	قائمة الأشكال.....

الفصل الأول

(٧ - ١)	الإطار العام للبحث.....
٢	مقدمة.....
٤	مشكلة البحث.....
٦	أهمية البحث و الحاجة إليه.....
٦	هدف البحث.....
٦	فروض البحث.....
٧	بعض المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث.....

الفصل الثاني

(٣٥ - ٨)	الإطار النظري و الدراسات السابقة.....
(٢٠ - ٩)	أولا الإطار النظري.....
٩	عناصر اللياقة البدنية.....
٩	عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمتسابقى الوثب الطويل.....
٩	أهمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمتسابقى الوثب الطويل.....
٩	- السرعة القصوى.....
١١	- القوة المميزة بالسرعة.....
١٢	- القوة العضلية.....
١٣	- المرونة.....
١٤	- الرشاقة.....
١٤	- التوافق.....
١٥	الوسط المائى.....
١٦	- تعريف الوسط المائى.....

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
١٦	- خواص الماء.....
١٧	- مفهوم التدريب فى الوسط المائى.....
١٨	- الفوائد البدنية لتدريبات الوسط المائى.....
١٩	- الفوائد الفسيولوجية لتدريبات الوسط المائى.....
٢٠	- الفوائد الفنية لتدريبات الوسط المائى.....
(٢١-٣٥)	ثانيا الدراسات السابقة.....
٢٢	- دراسات تناولت الجانب البدنى.....
٢٥	- دراسات تناولت الوسط المائى.....
٢٨	- دراسات تناولت الجانب الفسيولوجى.....
٣٢	- التعليق على الدراسات السابقة.....

الفصل الثالث

(٣٧-٦٥)	خطة و إجراءات البحث.....
٣٧ منهج البحث.....
٣٧ مجتمع وعينة البحث.....
٤٠ أدوات ووسائل جمع البيانات.....
٤١ خطوات تقنين وبناء وسائل جمع البيانات.....
٤٣ المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.....
٤٨ الدراسات الاستطلاعية.....
٤٩ أسس وضع البرنامج.....
٥٠ البرنامج التدريبى المقترح.....
٥٠ الخطوات التمهيديّة.....
٥١ التقسيم الزمنى للبرنامج التدريبى المقترح.....
٥٦ محتويات البرنامج التدريبى.....
٥٧ التوزيع الزمنى و النسبى للبرنامج خلال فترات الإعداد المختلفة.....
٥٩ توزيع حمل التدريب على فترات الإعداد المختلفة.....
٦٠ تخطيط وتطبيق برنامج التدريب الأسبوعى.....
٦٦ تخطيط وتطبيق برنامج التدريب لفترة الإعداد البدنى العام ووحداته.....

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
٦٧	تخطيط وتطبيق برنامج التدريب لفترة الإعداد البدني الخاص ووحداته.....
٦٨	تخطيط وتطبيق برنامج التدريب لفترة الإعداد التنافسي ووحداته.....
٦٩	تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح.....
٦٩	القياس القبلي.....
٦٩	تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.....
٦٩	القياسات البيئية.....
٦٩	القياس البعدي.....
٧٠	أسلوب التحليل الاحصائي.....

الفصل الرابع

(٧١ - ١١٣)	عرض النتائج و مناقشتها.....
٧٢	أولا عرض النتائج.....
١٠٦	ثانيا مناقشة النتائج.....

الفصل الخامس

(١١٤ - ١١٦)	الاستنتاجات و التوصيات.....
١١٥	أولا الاستنتاجات.....
١١٦	ثانيا التوصيات.....

قائمة المراجع

١١٨	أولا المراجع باللغة العربية.....
١٢٤	ثانيا المراجع باللغة الإنجليزية.....
١٢٥	ثالثا المراجع عبر الإنترنت.....

قائمة المرفقات

١٢٧	١- قائمة بأسماء السادة الخبراء و المحكمين.....
١٢٨	٢- مقارنة بين أفضل نتائج مسابقة الوثب الطويل على مستوى العالم و على مستوى ج . م . ع.....
١٢٩	٣- تحليل مرجعي لأفضل طرق و أساليب ووسائل تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمتسابقى الوثب الطويل.....

تابع قائمة المحتويات

الموضوع

رقم الصفحة

- ٤- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أنسب الاختبارات لعناصر اللياقة
البدنية الخاصة بمتسابقى الوثب الطويل..... ١٣٠
- ٥- الاختبارات البدنية الخاصة بمتسابقى الوثب الطويل..... ١٣١
- ٦- استمارة تسجيل بيانات اللاعب فى الاختبارات البدنية..... ١٣٢
- ٧- طرق قياس معدل النبض وضغط الدم..... ١٣٣
- ٨- اختبار منحنى التعب لكارلسون لتقدير الحالة الوظيفية للقلب و الجهاز
الدورى..... ١٣٤
- ٩- اختبار هارفارد للخطوة لتقدير الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين..... ١٣٥
- ١٠- استمارة تسجيل بيانات اللاعب فى القياسات الفسيولوجية..... ١٣٦
- ١١- جدول مساحة مسطح الجسم بالمتر المربع..... ١٣٧
- ١٢- المواقع الخاصة بتمرينات الوسط المائى على شبكة الانترنت..... ١٣٨
- ١٣- استمارة استطلاع رأى الخبراء عن مكونات البرنامج..... ١٣٩
- ١٤- نماذج للوحدات التدريبية اليومية..... ١٤٠
- ملخص البحث**
- ملخص البحث باللغة العربية..... ١٤٢
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية..... ١٤٨