

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	
ج	قرار لجنة المناقشة والحكم	١/٠
د	شكر وتقدير	٢/٠
هـ	قائمة المحتويات	٣/٠
ح	قائمة الجداول	٤/٠
م	قائمة الأشكال	٥/٠
س	قائمة المرفقات	٦/٠

الفصل الأول

٠/١ المقدمة

٢	تقديم	١/١
٥	مشكلة البحث وأهميته	٢/١
٧	أهداف البحث	٣/١
٨	تساؤلات البحث	٤/١
٨	المصطلحات المستخدمة	٥/١

الفصل الثاني

٠/٣ الإطار النظري والدراسات المرتبطة

١١	المهارات الأساسية في الملاكمة	١/٢
١٣	اللياقة الشاملة	١/٢/٢
١٣	ماهية اللياقة البدنية وأهميتها	٢/٢/٢
١٤	تعريفات اللياقة البدنية	٣/٢/٢
١٥	اللياقة البدنية العامة والخاصة	٤/٢/٢
١٦	عناصر اللياقة البدنية	٣/٢

تابع قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	
٢٠	القوة العضلية	١/٣/٢
٢٧	السرعة	٢/٣/٢
٣٣	التحمل	٣/٣/٢
٣٩	المرونة	٤/٣/٢
٤٢	الرشاقة	٥/٣/٢
٤٤	التخطيط فى التدريب الرياضى	٤/٢
٤٦	تعريف التخطيط فى التدريب الرياضى	١/٤/٢
٤٦	أهمية التخطيط فى التدريب الرياضى	٢/٤/٢
٤٧	تخطيط التدريب الرياضى فى الملاكمة	٣/٤/٢
٤٨	الدراسات المرتبطة	١/٥/٢
٥٨	التعليق على الدراسات السابقة	٢/٥/٢

الفصل الثالث

٦٠	٣/٠ إجراءات البحث	
٦٠	المنهج المستخدم	١/٣
٦٠	عينة البحث	٢/٣
٦٢	وسائل جمع البيانات	٣/٣
٦٣	خطوات تنفيذ البحث	٤/٣
٦٣	مرحلة التجهيز	١/٤/٣
٧٤	البرنامج التدريبى المقترح	٢/٤/٣
٨٨	مرحلة التطبيق والقياس البعدى	٣/٤/٣
٩٠	مرحلة المعالجة الإحصائية	٥/٣

تابع قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
	الفصل الرابع
	٤/٠ عرض النتائج ومناقشتها
٩١	١/٤ عرض النتائج
٩٢	٢/٤ مناقشة النتائج
١٣٤	الفصل الخامس
١٤٧	٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات
١٤٨	١/٥ الاستنتاجات
١٤٨	٢/٥ التوصيات
	قائمة المراجع
١٥١	- أولاً : المراجع العربية
١٥٨	- ثانياً : المراجع الأجنبية
٧٠-١	- المرفقات
١٠-١	- ملخص البحث باللغة العربية
١٠-١	- ملخص البحث باللغة الأجنبية.....