

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١	دلالة الفرق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الاختبارات البدنية المختارة .	٤٥
٢	معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثانى للاختبارات المختارة .	٤٧
٣	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى المنعيرات المختارة .	٤٨
٤	دلالة الفرق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى القياسات القلبية للمتغيرات المختارة .	٤٩
٥	التوزيع الزمنى لعناصر اللياقة البدنية خلال أسابيع التدريب للمجموعة التجريبية .	٥٥
٦	التوزيع الزمنى لعناصر اللياقة البدنية خلال برنامج المجموعة التجريبية .	٥٦
٧	التوزيع الزمنى الأسبوعى للإعداد البدنى العام والخاص وأحمال التدريب للمجموعة التجريبية.	٥٧
٨	الخطة التدريبية للبرنامج المقترح للمجموعة التجريبية.	٦١

تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
٩	وحدة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية .	٦٣
١٠	برنامج المجموعة الضابطة .	٦٤
١١	التوزيع الزمني اليومي والإسبوعي لوحدات تدريب الإعداد البدني للمجموعة الضابطة .	٦٧
١٢	التوزيع الزمني لعناصر اللياقة والبدنية خلال أسابيع التدريب للمجموعة الضابطة .	٦٨
١٣	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المختارة .	٧١
١٤	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في الاختبارات المختارة .	٧٣
١٥	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعدية في الاختبارات المختارة .	٧٥
١٦	النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة .	٧٧

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
١	التوزيع الزمني الإيسوعي للإعداد البدني العام والخاص .	٥٨
٢	درجات الحمل للبرنامج المقترح على مدى اثني عشر اسبوعاً .	٦٢
٣	درجات حمل التدريب لبرنامج المجموعة الضابطة خلال عام التدريب .	٦٦
٤	مستوى الدلالة للموازنة بين نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .	٧٢
٥	مستوى الدلالة للموازنة بين نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .	٧٤
٦	مستوى الدلالة للموازنة بين نتائج القياس البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) .	٧٦
٧	النسبة المئوية لتقدم المجموعتين التجريبية والضابطة .	٧٨

قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق	الصفحة
١	خطاب إفادة من نادى الزمالك .	٩٥
٢	خطاب إفادة من الاتحاد المصرى للملاكمة.	٩٦
٣	خطاب إفادة من مركز النظم والمعلومات والحاسب الالى من كلية التربية الرياضية للبنين للبنين بالقاهرة .	٩٧
٤	استمارة استطلاع رأى الخبراء فى مدى كفاية عناصر اللياقة البدنية التى وضعها الاتحاد .	٩٨
٥	استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد مدى مناسبة الألعاب التمهيدية المستخدمة فى البرنامج المقترح للملاكمين .	٩٩
٦	استمارة تسجيل بيانات اللاعبين فى الاختبارات .	١٠١
٧	بطارية اختبار اللياقة البدنية .	١٠٢
٨	البرنامج التدريبى المقترح فى صورته الأولية .	١٠٦
٩	محتوى البرنامج المقترح (الألعاب التمهيدية) .	١٠٩
١٠	الجدول الزمنى للبرنامج المقترح .	١٦٨
١١	وحدات تدريب البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية.	١٧٢