

قائمة المرفقات

مرفق	العنوان
(١)	استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد محتويات البرنامج التدريبي.
(٢)	بطارية الاختبارات البدنية – اختبارات أندية التحمل التابعة للإتحاد المصري للملاكمة للهواة.
(٣)	استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية.
(٤)	بطارية الاختبارات المهارية.
(٥)	استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المهارية .
(٦)	استمارة لتحليل دورة أثينا ٢٠٠٤ للتعرف على عدد ونسب الملاكمين ذوى الوضع المعكوس (الأشول) وكذا التعرف على المهارات الأكثر استخداما وشيوعا لديهم.
(٧)	استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم الأساليب الخططية استخداما وشيوعا للملاكم الأعسر وكذا الأساليب الخططية المضادة له والمتمثلة في اللكمات الهجومية المضادة .
(٨)	قائمة أسماء الخبراء.

ملخصات البحث

ملخص البحث باللغة العربية
ملخص البحث باللغة العربية
ملخص البحث باللغة الانجليزية
ملخص البحث باللغة الانجليزية

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	جدول
٢٢	تصنيف المجتمع الكلى لعينة البحث .	(٣-١)
٢٦	المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث .	(٣-٢)
٢٩	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة ت لبيان معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث.	(٣-٣)
٣٠	دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى الاختبارات المهارية قيد البحث .	(٣-٤)
٣١	دلالة الفروق بين متوسطى المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل صدق التمايز فى الأساليب الخططية قيد البحث لدى عينة البحث.	(٣-٥)
٣٢	معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى للاختبارات البدنية قيد البحث لبيان معامل الثبات.	(٣-٦)
٣٣	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثانى للاختبارات المهارية قيد البحث.	(٣-٧)
٣٤	معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لبيان معامل الثبات فى الأساليب الخططية قيد البحث لدى عينة البحث.	(٣-٨)
٣٥	يوضح التوزيع الزمنى للدراسة.	(٣-٩)
٣٧	النتائج المستخلصة من الدراسات السابقة ورأى الخبراء فى عناصر البرنامج التدريبى المقترح.	(٣-١٠)
٣٩	يوضح أزمدة ودرجات الحمل خلال أسابيع البرنامج.	(٣-١١)
٤٠	التوزيع النسبى لأزمدة تدريب الإعداد البدنى العام والخاص والمهارى والخططى خلال أسابيع ومراحل البرنامج التدريبى.	(٣-١٢)
٤٣	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث فى قياس الأساليب الخططية المضادة للملاكم الأعسر.	(٤-١)
٤٦	نسبة التحسن بين القياس القبلى والبعدى فى الأساليب الخططية المضادة للملاكم الأعسر.	(٤-٢)

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	شكل
٤٥	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لدى مجموعة البحث فى قياس الأساليب الخططية المضادة للملاكم الأعسر.	(٤-١)
٤٧	نسبة التحسن بين القياس القبلى والبعدى فى الأساليب الخططية المضادة للملاكم الأعسر .	(٤-٢)