

- فؤاد البهي السيد : الذكاء، دار النشر العربي، الطبعة الثانية، ١٩٦٩ م.
- كامل يوسف، فؤاد عبد الوهاب : الملاكمة الحديثة، القاهرة، عام ١٩٦٤م.
- كمال عبد الحميد، أسامه كامل راتب : القياسات الجسمية للرياضيين، الأساليب العلمية والتطبيقية، دار الفكر العربي، بالقاهرة، عام ١٩٨٦م.
- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضي، دار المعارف بمصر، عام ١٩٧٩ م.
- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، عام ١٩٧٩ م.
- محمد عماد إسماعيل : المنهج العلمي وتفسير السلوك. مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، عام ١٩٦٢ م.
- محمد يوسف الشيخ : فسيولوجيا الرياضة والتدريب. نبع الفكر بالإسكندرية، عام ١٩٦٩ م.
- محمود محمد الزينى : سيكولوجية النمو والدافعية، الأسس والتطبيقات في التربية الرياضية ورعاية الشباب، دار الكتب الجامعية، ١٩٦٨ م.
- 24- Clarke, A. H. : Application of measurement of health physical education., 5th. ed., prentic. Hall, Englwood C N.Y. 1970.
- 25- Hackeyy, V.: Physical fitness, 2nd ed., C.V. Mosby, 1963.
- 26- Klaf, C., & Arnheim, D. : Modern principles of Athletic training the C. V. Mosby saint Louis, 1963.
- 27- Mathews, D.V. : Measurement in physical education, 5th. ed. B. Saunders Philadelphia, 1978.
- 28- McCloy, C., & Norma, D. : Tests and measurement in health physical education, 3rd ed., New York, 1965.
- 29- Morehoys, L. & Reach, P. : Sports medicine for trainers ed., W.B, Sounders Co., Philadelphia, London, 1963.
- 30- Morgan, R. & Adamson, T. : Circuit training, London, 1959

المقدمة

١

الباب الأول

الفصل الأول : تاريخ الملاكمة

- تطور الملاكمة عبر العصور ٤
- الملاكمة في مصر وكيفية انتشارها في العصر الحديث ٥

الفصل الثاني : ما تحققه الملاكمة من أهداف تربوية

- التنمية البدنية واكتساب العادات الصحية السليمة ٥
- اكتشاف القيم الاجتماعية ١٢
- تطوير وتحسين الحالة الانفعالية ١٣
- الاعتماد على النفس ١٣
- تنمية الناحية العقلية ١٤

الفصل الثالث : علاقة الملاكمة بالعلوم المختلفة

- علاقة الملاكمة بعلم الفسيولوجي ١٥
- علاقة الملاكمة بالقياسات الجسمية ١٦
- علاقة الملاكمة بعلم الميكانيكا الحيوية ١٦
- علاقة الملاكمة بعلم التشريح الوظيفي ١٨
- تأثير الحواس في ممارسة رياضة الملاكمة ١٩
- جسم الإنسان وما يحدث بداخله من تغيرات وظيفية ٢٠
- المبادئ الفسيولوجية للتدريب الرياضي ٢١

الفصل الرابع : أهمية الصحة بالنسبة للملاكمين

- النشاط البدني وحياة الإنسان ٢٤
- التأثيرات الإيجابية للنشاط البدني على صحة الملاكمين ٢٤
- مظاهر اهتمام المسؤولين بصحة الملاكمين ٢٥
- الجوانب الصحية الهامة في حياة الملاكمين ٢٥

رقم الصفحة

- البيئة المحيطة بالملاكم ٢٥
- العقاقير المنشطة والمنبهة وتأثيرها على صحة الملاكمين وعلى مستوى أدائهم ٢٦
- أخطار العقاقير المنشطة على صحة الملاكم ٢٧
- الاهتمام بالتنظيم الغذائي للملاكمين ٢٧
- مفهوم الغذاء الجيد ٢٧
- نظام التغذية اليومي للأفراد العاديين والرياضيين ٢٨
- الشروط الواجب إتباعها عند تناول الطعام ٢٨
- الشروط الصحية الواجب مراعاتها في وجبة ما قبل المنافسة ٢٩
- الاهتمام بضبط الوزن ٣٠
- ♦ الفصل الخامس : تعليم مهارات الملاكمة والتدريب عليها ٣٢
- مراحل اكتساب الأداء المهارى ٣٣
- بعض العمليات الهامة في عملية التعلم ٣٤
- الأجهزة والأدوات المستخدمة في تدريب الملاكمة ٣٧
- شروط التدريب على الأجهزة والأدوات في الملاكمة ٣٨
- أهم الأجهزة والأدوات المستخدمة في التدريب ٣٨

الباب الثاني

- ♦ الفصل الأول : التدريب الرياضى في الملاكمة ٣٤
- أشكال الإعداد الرياضى للملاكمين ٤٤
- الإعداد البدنى ٤٤
- التهيئة البدنية وأهميتها وكيفية تنفيذها ٤٦
- أهمية التهيئة البدنية للملاكمين أثناء الإعداد ٤٦
- أهمية التهيئة البدنية للملاكمين ٤٦
- التهيئة البدنية وعلاقتها بالصحة ٤٧

رقم الصفحة

- إرشادات خاصة بالتهيئة البدنية ٤٧
- كيفية تنفيذ التهيئة البدنية ٤٨
- الإعداد المهارى ٥٦
- وقفة الإستعداد ٤٧
- تحركات التقديم ٦١
- اللكمات ٦٣
- اللكمات المستقيمة ٦٤
- اللكمات المنحنية ٦٨
- الدفاع ٧٥
- الإعداد الخططى ٨١
- الطرق والأساليب الخططية في الملاكمة ٨٤
- الإعداد النفسى ٨٦
- الإعداد النفسى طويل المدى ٨٦
- الإعداد النفسى قصير المدى ٨٧
- الإعداد الإرادى ٨٩
- الإعداد الإرادى خلال التدريب ٨٩
- الإعداد الإرادى قبل المباريات ٨٩
- الإعداد الإرادى أثناء المباريات ٩٠
- الإعداد المعرفى (النظرى) ٩٠
- ♦ الفصل الثانى : التخطيط لعملية التدريب الرياضى ٩١
- خطة التدريب السنوية ٩٢
- أسس توزيع البرنامج الزمنى على مدار السنة التدريبية ٩٣
- كيفية تحديد شدة الأحمال التدريبية ٩٤
- كيفية إعداد الساعة التدريبية : (الوحدة التدريبية اليومية) ٩٦

رقم الصفحة

٩٨	- معدل الوحدة التدريبية اليومية
٩٩	- كيفية الوصول إلى الذروة (أفضل درجات الاستعداد)
٩٩	- أهمية الوصول لأقصى درجات الاستعداد في الوقت المناسب
٩٩	- خصائص التدريب في فترة الذروة
	- معوقات التدريب في رياضة الملاكمة (بمعظم الأندية الرياضية التي لها نشاط
١٠٠	ملاكمة)
١٠٢	- الإصابات الشائعة في رياضة الملاكمة
١٠٢	- الإصابات الشائعة في الملاكمة
١٠٢	- أسباب حدوث الإصابات في الملاكمة
١٠٤	- تنظيم وإدارة بطولة ملاكمة
١٠٩	- أهمية التقويم في رياضة الملاكمة
١١٠	- كيفية اختيار الناشئين في الملاكمة

الباب الثالث

١١٤	◆ الفصل الأول : المدرب الرياضي
١١٥	- واجبات المدرب الرياضي
١٢٣	- الانفعالات المصاحبة لعملية التدريب
١٢٥	- الخصائص السلبية للمدربين
١٢٥	- الخصائص الإيجابية للمدربين
١٢٦	- العلاقة بين المدرب والرياضي
١٢٧	- سلوك المدرب الناجح
١٢٩	- العوامل المؤثرة على العلاقة بين المدرب والرياضي
١٣١	- المتغيرات المؤثرة على عمل المدرب

رقم الصفحة

١٣٧	◆ الفصل الثاني : الجوانب الصحية الخاصة بتشكيل وتقنين
١٣٩	أحمال التدريب
	- الإيقاع البيولوجي (الإيقاع الحيوي)
١٤٢	◆ الفصل الثالث : أغراض ومجالات الاختبارات والمقاييس في
١٤٣	التربية الرياضية
١٤٤	- مفهوم الاختبار
١٤٥	- مفهوم القياس
١٤٥	- أخطاء الاختبارات والقياسات المختلفة في التربية البدنية
١٤٥	- أغراض ومجالات الاختبارات والمقاييس
١٤٨	- مراحل تطبيق وتنفيذ الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية
١٤٨	- مرحلة ما قبل التطبيق الفعلي للاختبارات
١٥٠	- مرحلة تطبيق الاختبارات والقياسات
١٥١	- مرحلة ما بعد تطبيق الاختبارات والمقاييس
١٥٣	◆ الفصل الرابع : حقائق علمية عن الجسم البشري
١٥٦	◆ الفصل الخامس : أهمية الإدراك الحس - حركي في المجال
١٥٧	الرياضي
١٥٧	- أنواع الإحساسات
١٥٧	- محلات الإحساس
١٥٨	- محلات الإحساس العضلي
١٥٨	- الإدراك الحس حركي
١٥٩	- أهمية الإدراك الحس حركي في المجال الرياضي
١٦٠	- مؤشرات تقييم مستوى الأداء المهاري

رقم الصفحة

١٦٢	الفصل السادس : المهارات الرياضية
١٦٣	- ماهية المهارات الرياضية :
١٦٧	- أنواع المهارات الحركية :
١٧٤	- المبادئ النظرية الأساسية لتعلم المهارات
١٧٥	- الآليات المشتركة في تعلم المهارات الرياضية
١٨٨	- المهارة الرياضية والحدود البيولوجية للأداء
١٨٩	- هضبة التعلم
١٩١	- مسببات هضبة التعلم وطرق تلافيها
١٩٧	- المحددات الذاتية للتطور الحركي :
١٩٨	- أسباب الفروق الفردية في القدرات الحركية
١٩٩	- توقع الحدود العليا للأداء من خلال التعرف على القدرات الأولية
٢٠٩	- كيفية التعرف على الفروق الفردية في تعلم المهارات الحركية
٢٠٢	الفصل السابع : الشخصية وعلاقتها بالرياضة
٢٠٣	- مفهوم الشخصية
٢٠٥	- نظريات الشخصية
٢١٣	- تقويم الشخصية
٢١٥	- بحوث الشخصية في المجال الرياضي
٢١٦	- السمات الشخصية لممارسي الرياضة
٢١٩	- المشاكل التي تواجه دراسة الشخصية في الرياضة
٢٢٣	- استخدام اختبارات الشخصية في عملية انتقاء الرياضيين
٢٢٥	- تأثير الرياضة على الشخصية
٢٢٨	الفصل الثامن : القلق والأداء الرياضي
٢٢٨	- طبيعة القلق
٢٢٩	- العوامل المسببة لقلق ما قبل المنافسة

رقم الصفحة

٢٣١	- طرق قياس القلق
٢٣٢	- العلاقة بين القلق وأداء المهارات الحركية
٢٣٢	- القلق وفرعية (هوى) القلق
٢٣٣	- التفسير المعرفي لفرضية (هوى) انقلوبة
٢٣٦	- تطبيقات على السلوك الحركي في الرياضة
٢٣٧	- القلق والجهد البدني
٢٣٨	- العلاقة بين الاستثارة والقلق والأداء الحركي
٢٤٠	- إعادة تقويم جدوى استخدام فرضية (هوى) انقلوبة
٢٤١	- استخلاصات حول تأثير الانفعالات على الأداء الرياضي
٢٤٥	الفصل التاسع : البصمة الصوتية وعلاقتها بالأداء الرياضي
٢٤٧	- المواد السمعية والبصرية
٢٤٧	- أهمية المواد السمعية والبصرية
٢٥١	- أهمية اللغة في عملية الاتصال
٢٥٤	قائمة المراجع