

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
- قرار لجنة المناقشة والحكم.....	ب
- شكر وتقدير.....	ج
- قائمة المحتويات.....	د
- قائمة الجداول.....	ز
- قائمة الأشكال.....	ط

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

- مقدمة	٣
- مشكلة البحث	٤
- أهمية البحث والحاجة إليه	٨
- هدف البحث	٨
- فروض البحث	٩
- المصطلحات المستخدمة	٩

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات المرتبطة

أولاً : الإطار النظري	
- التمرينات البدنية	١٢
- مفهوم التمرينات البدنية	١٣
- أهمية التمرينات البدنية ومميزاتها	١٣
- تقسيم التمرينات	١٥
- اللياقة الشاملة	١٦
- اللياقة البدنية	١٧
- القدرة الحركية (الرياضية)	١٨
- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١٩
- المرحلة الإعدادية (المراهقة المبكرة)	٣٣

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

- ثانيا : الدراسات المرتبطة ٣٦
- الدراسات العربية ٣٧
- الدراسات الأجنبية ٣٩
- التعليق على الدراسات المرتبطة ٤٩
- مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة ٥٠

الفصل الثالث

خطة وإجراءات البحث

- المنهج المستخدم ٥٢
- مجتمع البحث ٥٢
- عينة البحث ٥٢
- أدوات جمع البيانات ٥٧
- الدراسة الاستطلاعية ٥٧
- برنامج التمرينات التأهيلي ٥٨
- الإجراءات التنفيذية ٦١
- معاونون ٦٥
- المعالجات الإحصائية ٦٥

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

- عرض النتائج ٦٨
- مناقشة النتائج ٩٢

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات ١٠١
- التوصيات ١٠٢

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

المراجع

- أولا : المراجع العربية ١٠٤
ثانيا : المراجع الأجنبية ١٠٦
ثالثا : المراجع عبر شبكة المعلومات الدولية ١٠٧

الملحقات

- ملحق (١) وصف اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ١١١
- ملحق (٢) استمارة جمع بيانات الاختبارات ١١٢
- ملحق (٣) الموافقات الإدارية اللازمة لإجراء القياسات وتطبيق البرنامج .. ١١٣
- ملحق (٤) برنامج التمرينات المقترح ١١٤

ملخص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الأجنبية