

٢٦	جدول (١) : الدراسات السابقة الخاصة بتصميم البرامج التدريبية والمتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى للملاكمين
٣٤	جدول (٢) : تصنيف المجتمع الكلى لعينة البحث
٣٥	جدول (٣) : المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لإفراد عينة البحث فى متغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، المر التدريبي)
٣٦	جدول (٤) : ترتيب الصفات البدنية المركبة للملاكمين الشباب وفقا للمسح المرجعي واستطلاع آراء الخبراء معا
٤٤	جدول (٥) : معامل الثبات لاختبار تحمل الأداء ، التوافق الخاص فى الملاكمة
٤٤	جدول (٦) : معامل صدق التمايز لاختبار تحمل الأداء ، التوافق الخاص فى الملاكمة
٤٥	جدول (٧) : الاختبارات البدنية المطبقة على عينة البحث
٤٧	جدول (٨) : توزيع الاختبارات على الأيام لإيجاد معاملات الثبات
٤٧	جدول (٩) : توزيع الاختبارات على الأيام لإيجاد معاملات الصدق
٤٨	جدول (١٠) : معامل الثبات للاختبارات قيد البحث
٤٩	جدول (١١) : معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث
٥٠	جدول (١٢) : المتوسط الحسابي لمعدل النبض وقت الراحة وأقصى معدل للنبض واحتياطي النبض والسن
٥١	جدول (١٣) : الصفات البدنية المركبة وخصائص تنفيذها
٥٢	جدول (١٤) : أيام التدريب لمجموعتي البحث
٥٣	جدول (١٥) : أنواع الحمل واتجاهات التدريب المستخدمة فى البحث
٥٥	جدول (١٦) : أزمنة التدريب ودرجات الحمل خلال أسابيع البرنامج
٥٨	جدول (١٧) : التوزيع النسبي لأزمنة الإعداد البدني العام والخاص والأعداد المهاري والخططي خلال أسابيع ومراحل البرنامج التدريبي ...
٦١	جدول (١٨) : توزيع درجات حمل التدريب ونظام إنتاج الطاقة المستخدمة بدلالة معدل النبض لوحدات التدريب للمجموعة التجريبية

- جدول (١٩) : ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الثالث ذو الحمل المتوسط
- ٦٢
- جدول (٢٠) : ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الرابع ذو الحمل العالي
- ٦٣
- جدول (٢١) : ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع العاشر ذو الحمل الأقصى
- ٦٤
- جدول (٢٢) : إجمالي أزيمة وعدد مرات تدريب الصفات البدنية المركبة ومستوى الشدة خلال أسابيع البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية
- ٦٥
- جدول (٢٣) : إجمالي أزيمة وعدد مرات تدريب المهارات الفنية ومستوى الشدة خلال أسابيع البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية
- ٦٦
- جدول (٢٤) : إجمالي أزيمة وعدد مرات تدريب خطط اللب وفن الحلقة على الوحدات التدريبية خلال أسابيع البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية
- ٦٧
- جدول (٢٥) : نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية من الأسبوع الثالث
- ٦٩
- جدول (٢٦) : نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية من الأسبوع العاشر
- ٧٠
- جدول (٢٧) : نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية من الأسبوع الحادي عشر
- ٧٢
- جدول (٢٨) : نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة
- ٧٤
- جدول (٢٩) : دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبالية البعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات البدنية والفسولوجية وفاعلية الأداء المهاري
- ٧٧

- جدول (٣٠) : النسبة المئوية لتحسن المجموعة الضابطة في اختبارات الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى ٧٨
- جدول (٣١) : دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبليّة البعديّة للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى ٨١
- جدول (٣٢) : النسبة المئوية لتحسن المجموعة التجريبية في اختبارات الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى ٨٢
- جدول (٣٣) : دلالة الفروق بين متوسطي القياسات البعديّة للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية والفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى ٨٥

- شكل (١) : الصفات البدنية المركبة ١٠
- شكل (٢) : التسلسل الحركي لاختبار التوافق الخاص في الملاكمة ٣٩
- شكل (٣) : التسلسل الحركي لاختبار تحمل الاداء في الملاكمة ٤٢
- شكل (٤) : توزيع زمن الأعداد البدني "العام - الخاص" ، الإعداد " المهارى
الخططي" للمراحل الثلاثة للبرنامج التدريبي ٦٠
- شكل (٥) : توزيع زمن الأعداد البدني "العام - الخاص" ، الإعداد " المهارى
الخططي" خلال أسابيع البرنامج التدريبي في فترة الإعداد ٦٠
- شكل (٦) : توزيع النسب المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع نو
الحمل المتوسط ٦٢
- شكل (٧) : توزيع النسب المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع نو
الحمل العالي ٦٣
- شكل (٨) : توزيع النسب المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع نو
الحمل الأقصى ٦٤
- شكل (٩) : دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة
الضابطة للصفات البدنية المركبة ٧٩
- شكل (١٠) : دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة
الضابطة للمتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري ٨٠
- شكل (١١) : دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية للصفات البدنية المركبة ٨٣
- شكل (١٢) : دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية للمتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري ٨٤
- شكل (١٣) : الفروق في نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية و الضابطة في
الصفات البدنية المركبة ٨٦
- شكل (١٤) : الفروق في نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية و الضابطة في
المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري ٨٧

قائمة المرفقات

- مرفق (١) : المسح المرجعي للصفات البدنية المركبة فى الملاكمة
- مرفق (٢) : استمارة تحليل المهارات الفنية
- مرفق (٣) : استمارة استطلاع رأي الخبراء
- مرفق (٤) : قائمة بأسماء السادة الخبراء التي تم استطلاع رأيهم فى أهم الصفات البدنية المركبة
- مرفق (٥) : استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية ونتائج الاختبارات البدنية والفسولوجية و فاعلية الأداء المهاري
- مرفق (٦) : أسماء السادة المساعدين الذين تم الاستعانة بهم فى القياسات ومليء الاستمارات وتطبيق البرنامج التدريبي
- مرفق (٧) : الاختبارات البدنية والفسولوجية
- مرفق (٨) : التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة التجريبية
- مرفق (٩) : البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التدريبية