

٣١	جدول (١) : الدراسات السابقة الخاصة بتحليل المهارات الفنية وتصميم البرنامج التدريبي وفاعلية الأداء المهارى للملاكمين
٣٩	جدول (٢) : خصائص عينة البحث
٤٠	جدول (٣) : ترتيب الصفات البدنية الخاصة بناشئ الملاكمة وفقا للمسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء معا
٤١	جدول (٤) : ترتيب الكلمات الفردية بناشئ الملاكمة وفقا للمسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء ونتائج التحليل
٤٢	جدول (٥) : ترتيب المجموعات للكمية بناشئ الملاكمة وفقا للمسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء ونتائج التحليل
٤٣	جدول (٦) : ترتيب المهارات الدفاعية بناشئ الملاكمة وفقا للمسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء ونتائج التحليل
٤٧	جدول (٧) : معامل صدق التمايز لاختبار التحرك للأمام والخلف بين الأعلام مع تسديد الكلمات اليسرى واليمنى للرأس
٤٧	جدول (٨) : معامل الثبات لاختبار التحرك للأمام والخلف بين الأعلام مع تسديد الكلمات اليسرى واليمنى للرأس
٤٨	جدول (٩) : الاختبارات البدنية المطبقة على عينة البحث
٥٠	جدول (١٠) : المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعة التجريبية في الاختبارات قيد البحث
٥٣	جدول (١١) : معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث
٥٣	جدول (١٢) : معامل الثبات للاختبارات قيد البحث
٥٦	جدول (١٣) : أزمدة التدريب ودرجات الحمل خلال أسابيع البرنامج
٥٩	جدول (١٤) : التوزيع النسبي لأزمدة الإعداد البدني العام والخاص والمهاري خلال أسابيع ومراحل البرنامج التدريبي
٦٢	جدول (١٥) : ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الثالث ذو الحمل المتوسط
٦٤	جدول (١٦) : نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي المقترح من الأسبوع الثالث

٦٥	جدول (١٧) : ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الرابع ذو الحمل العالي
٦٦	جدول (١٨) : نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي المقترح من الأسبوع الرابع
٦٨	جدول (١٩) : ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع العاشر ذو الحمل الأقصى
٦٩	جدول (٢٠) : نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي المقترح من الأسبوع العاشر
٧١	جدول (٢١) : إجمالي أزمدة وعدد مرات تدريب الصفات البدنية الخاصة ومستوى الشدة خلال أسابيع البرنامج التدريبي
٧٢	جدول (٢٢) : إجمالي أزمدة وعدد مرات تدريب المهارات الفنية ومستوى الشدة خلال أسابيع البرنامج التدريبي
٧٦	جدول (٢٣) : دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلية البعدية لاختبارات (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية - سرعة رد الفعل) للمجموعة التجريبية
٧٧	جدول (٢٤) : دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلية البعدية لاختبارات (تحمل الأداء - التحمل العضلي - التحمل الدوري التنفسي) للمجموعة التجريبية
٧٧	جدول (٢٥) : دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلية البعدية لاختبارات (الرشاقة وفاعلية الأداء المهاري) للمجموعة التجريبية
٧٨	جدول (٢٦) : النسبة المئوية لتحسن المجموعة التجريبية معدلات في اختبارات البدنية الخاصة بالسرعة الحركية - القوة المميزة بالسرعة - سرعة رد الفعل
٧٨	جدول (٢٧) : النسبة المئوية لتحسن المجموعة التجريبية في اختبارات البدنية الخاصة بتحمل الأداء - التحمل العضلي - التحمل الدوري التنفسي
٧٩	جدول (٢٨) : النسبة المئوية لتحسن المجموعة التجريبية في اختبار الرشاقة وفاعلية الأداء المهاري

- شكل (١) : الدفاعات الخاصة بالملكمة ٢٥
- شكل (٢) : اختبار الرشاقة الخاصة للملاكمين ٤٦
- شكل (٣) : توزيع زمن الإعداد (العام - الخاص - المهاري) للمراحل
الثلاثة للبرنامج التدريبي ٦١
- شكل (٤) : النسبة المئوية لتحسن معدلات التغيرات في الاختبارات البدنية ٨٠

قائمة المرفقات

- مرفق (١) : المسح المرجعي للصفات البدنية والمهارات الفنية
- مرفق (٢) : استمارة تحليل المهارات الفنية
- مرفق (٣) : نتائج التحليل المهاري لبعض مباريات الدورة الأولمبية سيدني ٢٠٠٠م
- مرفق (٤) : استمارة استطلاع رأي الخبراء
- مرفق (٥) : قائمة بأسماء السادة الخبراء التي تم استطلاع رأيهم في مناسبة (الصفات البدنية وكذلك المهارات الفنية)
- مرفق (٦) : استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية ونتائج الاختبارات البدنية واختبار فاعلية الأداء المهاري
- مرفق (٧) : الاختبارات البدنية قيد البحث
- مرفق (٨) : التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة التجريبية
- مرفق (٩) : البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التدريبية