

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٤٤	المتوسط الحسابى والاحتراف المعيارى لمتغيرات البحث فى المتغيرات الأساسية قيد البحث لدى المجموعات الأربع.	١
٤٥	تحليل التباين بين المجموعات الأربعة فى القياسات لمتغيرات البحث الأساسية.	٢
٤٥	المتوسط الحسابى والاحتراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث الأساسية.	٣
٤٦	المتوسط الحسابى والاحتراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث البدنية.	٤
٤٧	المتوسط الحسابى والاحتراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث المهارية.	٥
٤٨	دلالة الفروق بين المجموعات الأربعة فى القياسات القبلية لمتغيرات البحث للمهارية.	٦
٤٩	دلالة الفروق بين المجموعات الأربعة فى القياسات القبلية لمتغيرات البحث البدنية.	٧
٥٦	أهم الصفات البدنية الخاصة بالمبارزة فى المرحلة السنية من (١٢-١٧) سنة	٨
٥٧	معامل (الصدق والثبات) للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.	٩
٥٩	النسب المئوية لتوزيع الحمل البدنى على أهم المجموعات العضلية العاملة فى رياضة المبارزة.	١٠
٦٢	توزيع نسب الإعداد (البدنى - المهارى - الخططى) على فترة البرنامج.	١١
٦٣	التوزيع الزمنى بالدقائق لفترة الإعداد البدنى من البرنامج للمجموعات الأربعة خلال (١٢) أسبوع.	١٢
٦٣	التوزيع الزمنى بالدقائق لفترة الإعداد المهارى من البرنامج للمجموعات الأربعة خلال (١٢) أسبوع.	١٣
٦٤	التوزيع الزمنى بالدقائق لفترة الإعداد الخططى من البرنامج للمجموعات الأربعة خلال (١٢) أسبوع.	١٤
٦٤	نسبة توزيع أزمئة الإعداد البدنى على كل صفة من الصفات البدنية الخاصة بلاعب المبارزة للمرحلة السنية (١٢-١٧) سنة.	١٥
٦٥	توزيع أزمئة الإعداد البدنى على القوة الانفجارية العامة على كل أسبوع من أسابيع البرنامج لمجموعات البحث الأربعة.	١٦

تابع قائمة الجداول

١٧	توزيع أزمدة الإعداد البدنى على القوة الانفجارية الخاصة على كل أسبوع من أسابيع البرنامج لمجموعات البحث الأربعة.	٦٥
١٨	توزيع أزمدة الإعداد البدنى لعنصر (زمن الاستجابة الحركية) على كل أسبوع من أسابيع البرنامج لمجموعات البحث الأربعة.	٦٦
١٩	توزيع أزمدة الإعداد البدنى لعنصر السرعة الحركية فى المباراة على كل أسبوع من أسابيع البرنامج لمجموعات البحث الأربعة.	٦٦
٢٠	نسبة توزيع أزمدة الإعداد المهارى على أجزائه فى كل فترة من فترات البرنامج.	٦٧
٢١	توزيع أزمدة الإعداد المهارى لتحركات الرجلين الأمامية والخلفية والوثبات على كل أسبوع من أسابيع البرنامج لمجموعات البحث الأربعة.	٦٧
٢٢	توزيع أزمدة الإعداد المهارى لحركات الطعن والطعن المتكرر والتقدم والطعن على كل أسبوع من أسابيع البرنامج لمجموعات البحث الأربعة.	٦٨
٢٣	توزيع أزمدة الإعداد المهارى لحركات الذراع المسلحة (المغيرة - القاطعة - الثنائية - المزوجة - الدفاعات - والرد) .	٦٨
٢٤	توزيع أزمدة الإعداد المهارى لحركات الذراع المسلحة (الجمل المركبة فى المباراة) مثل التقدم والطعن مع عمل مغيرة ثم الرجوع وأخذ كونتر (الوضع الدفاعى الثالث المعكوس) ثم التقدم والطعن وغيرها على كل أسبوع من أسابيع البرنامج من المجموعات الأربع.	٦٩
٢٥	نسبة توزيع أزمدة الإعداد الخططى على كل فترة من فترات البرنامج.	٦٩
٢٦	توزيع أزمدة الإعداد الخططى التمرينات التنافسية على كل أسبوع من أسابيع البرنامج لمجموعات البحث الأربعة.	٧٠
٢٧	توزيع أزمدة الإعداد الخططى (الدروس الفردية) على كل أسبوع من أسابيع البرنامج لمجموعات البحث الأربعة.	٧٠
٢٨	توزيع أزمدة الإعداد الخططى (الدروس الجماعية) على كل أسبوع من أسابيع البرنامج لمجموعات البحث الأربعة.	٧١
٢٩	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لمتغيرات البحث فى المتغيرات المهارية قيد البحث لدى المجموعة البليومترية فى القياس القبلى.	٧٤
٣٠	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لمتغيرات البحث فى المتغيرات الأساسية المهارية قيد البحث لدى المجموعة البليومترية فى القياس البعدى.	٧٥
٣١	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لمتغيرات البحث (المهارية) لدى المجموعة البليومترية.	٧٦

تابع قائمة الجداول

٣٢	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث في المتغيرات البدنية الأساسية قيد البحث لدى المجموعة البليومترية في القياس القبلي.	٧٧
٣٣	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث في المتغيرات البدنية الأساسية قيد البحث لدى المجموعة البليومترية في القياس البعدي.	٧٧
٣٤	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث (البدنية) لدى المجموعة البليومترية.	٧٨
٣٥	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث لدى المجموعة البليومترية في القياس القبلي.	٧٩
٣٦	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث في المتغيرات الأساسية المهارية قيد البحث لدى المجموعة التقليدية في القياس البعدي.	٨٠
٣٧	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث (المهارية) لدى المجموعة التقليدية.	٨١
٣٨	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث في المتغيرات البدنية الأساسية قيد البحث لدى المجموعة التقليدية في القياس القبلي.	٨٢
٣٩	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث في المتغيرات البدنية الأساسية قيد البحث لدى المجموعة التقليدية في القياس البعدي.	٨٢
٤٠	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث (البدنية) لدى المجموعة التقليدية.	٨٣
٤١	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث المهارية قيد البحث لدى مجموعة الأستك والأثقال في القياس القبلي.	٨٤
٤٢	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث المهارية قيد البحث لدى مجموعة الأستك والأثقال في القياس البعدي.	٨٥
٤٣	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث (المهارية) لدى مجموعة الأستك والأثقال.	٨٦
٤٤	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث في المتغيرات البدنية الأساسية قيد البحث لدى مجموعة الأستك والأثقال في القياس القبلي.	٨٧
٤٥	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث البدنية قيد البحث لدى مجموعة الأستك والأثقال في القياس البعدي.	٨٧
٤٦	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث (البدنية) لدى مجموعة الأستك والأثقال.	٨٨

تابع قائمة الجداول

٨٩	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري لمتغيرات البحث المهارية قيد البحث لدى مجموعة الأستك فى القياس القبلى.	٤٧
٩٠	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري لمتغيرات البحث المهارية قيد البحث لدى مجموعة الأستك فى القياس البعدى.	٤٨
٩١	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لمتغيرات البحث (المهارية) لدى مجموعة الأستك.	٤٩
٩٢	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري لمتغيرات البحث فى المتغيرات البدنية قيد البحث لدى مجموعة الأستك فى القياس القبلى.	٥٠
٩٢	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري لمتغيرات البحث البدنية قيد البحث لدى مجموعة الأستك فى القياس البعدى.	٥١
٩٣	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لمتغيرات البحث (البدنية) لدى مجموعة الأستك.	٥٢
٩٤	المتوسطات والانحرافات للمجموعات الأربع مهارياً.	٥٣
٩٥	المتوسطات والانحرافات للمجموعات الأربع بدنياً.	٥٤
٩٦	تحليل التباين بين المجموعات الأربعة فى القياسات البعدية لمتغيرات البحث (المهارية).	٥٥
٩٧	دلالة الفروق بين القياسات البعدية لمتغيرات البحث (المهارية) للمجموعات الأربعة.	٥٦
٩٨	تحليل التباين بين المجموعات الأربعة فى القياسات البعدية لمتغيرات البحث (البدنية).	٥٧
٩٩	دلالة الفروق بين القياسات البعدية لمتغيرات البحث (البدنية) للمجموعات الأربعة.	٥٨

قائمة الأشكال

رقم الشكل	المحتوى
شكل رقم (١)	– أُنْقَال الذراعين والرجلين المستخدمة للمجموعة التدريبية الثالثة.
شكل رقم (٢)	– أُنْقَال الذراعين فى وضع الاستعداد باستخدام السيف للاعب المبارزة.
شكل رقم (٣)	– أُنْقَال الذراعين والرجلين أثناء الأداء المهارى.
شكل رقم (٤)	– أُنْقَال الجذع أثناء الأداء المهارى.
شكل رقم (٥)	– أُنْقَال الذراعين والرجلين مع أداء عملية الطعن.
شكل رقم (٦)	– المنظر الأمامى لجاكيت الأُنْقَال.
شكل رقم (٧)	– المنظر الخلفى لجاكيت الأُنْقَال.
شكل رقم (٨)	– جاكيت الأُنْقَال فى وضع الاستعداد.
شكل رقم (٩)	– جاكيت الأُنْقَال فى عملية التقدم للأمام.
شكل رقم (١٠)	– شريط المقاومات المتغيرة (الأستك المطاطى).
شكل رقم (١١)	– استخدام شريط المقاومات المتغيرة فى اتجاه الأداء.
شكل رقم (١٢)	– أدوات المبارزة المستخدمة فى البحث.
شكل رقم (١٣)	– المجموعة التقليدية أثناء تأدية الواجب التدريبى المعد بالبرنامج.
شكل رقم (١٤)	– المجموعة التقليدية وتأدية مهارات المبارزة.
شكل رقم (١٥)	– تقييم مستوى الأداء من خلال عدد مرات الهجوم الناجح وعدد مرات الدفاع الناجح.
شكل رقم (١٦) إلى شكل رقم (٢٩)	– نماذج التمرينات البليومترية العامة للرجلين.
شكل رقم (٣٠) إلى شكل رقم (٣٢)	– نماذج التمرينات البليومترية العامة للذراعين.
شكل رقم (٣٣) إلى شكل رقم (٣٦)	– الأوضاع الأساسية للتدريبات البليومترية الخاصة التى تؤدى فى نفس اتجاه الأداء المهارى.
شكل رقم (٣٧)	– نماذج لتدريبات الإطالة والمرونة.
شكل رقم (٣٨)	– نماذج لتدريبات باستخدام الحبل.
شكل رقم (٣٩)	– نماذج لبعض تدريبات القوة الثابتة والمتحركة.
شكل رقم (٤٠)	– نماذج لبعض التدريبات باستخدام مقاومات خفيفة.
شكل رقم (٤١)	– نماذج لتدريبات تنمية القوة العضلية العامة داخل صالة الجيم.