

قائمة الجداول

م	عناوين الجداول	رقم الصفحة
١	متوسط الطول والوزن للمرحلة السنية قيد البحث .	٣٠
٢	الدراسات السابقة .	٣٢
٣	المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء للقياس القبلى للمجموعتين (التجريبية والضابطة) فى متغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى) والاختبارات البدنية .	٤١
٤	المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء للقياس القبلى للمجموعتين (التجريبية والضابطة) فى الاختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث .	٤٢
٥	دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية والمهارية وفعالية الأداء المهارى قيد البحث	٤٣
٦	الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .	٤٤
٧	معامل صدق التمايز للاختبارات قيد البحث .	٤٥
٨	معامل الثبات للاختبارات قيد البحث .	٤٦
٩	أزمنة التدريب ودرجات الحمل خلال أسابيع البرنامج .	٤٩
١٠	التوزيع النسبى لأزمنة التدريب والأحمال المستخدمة خلال أسابيع ومراحل البرنامج التدريب .	٥١
١١	زمن البرنامج التدريبى المقترح (الإحماء - الإعداد البدنى العام - الإعداد البدنى الخاص) .	٥٣
١٢	ديناميكية الحمل والتوزيع الزمنى لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الأول ذو الحمل المتوسط .	٥٧
١٣	ديناميكية الحمل والتوزيع الزمنى لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع السابع ذو الحمل الأقصى .	٥٨
١٤	ديناميكية الحمل والتوزيع الزمنى لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الحادى عشر ذو الحمل العالى .	٥٩
١٥	نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج التدريبى المقترح فى الأسبوع السادس .	٦٠
١٧	نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج التدريبى المقترح فى الأسبوع السابع .	٦١

تابع قائمة الجداول

م	عناوين الجداول	رقم الصفحة
١٨	نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي المقترح فى الأسبوع الحادى عشر .	٦٢
١٩	دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث .	٦٦
٢٠	النسبة المئوية للتحسن للمجموعة التجريبية فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث .	٦٧
٢١	دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث .	٦٩
٢٢	النسبة المئوية للتحسن للمجموعة الضابطة فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث .	٧٠
٢٣	دلالة الفروق بين متوسط قياس المجموعتين (التجريبية والضابطة) فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث .	٧٢
٢٤	النسبة المئوية للتحسن بين متوسط قياس المجموعتين (التجريبية والضابطة) فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث .	٧٣

قائمة الأشكال

م	عناوين الأشكال	رقم الصفحة
١	تقسيم اللكمات من حيث الشكل .	٢٥
٢	الدفاعات الخاصة بالملاكمة .	٢٩
٣	توزيع أزمنة محتويات البرنامج التدريبى (الإحماء - الإعداد البدنى العام - الإعداد البدنى الخاص) .	٥٤
٤	توزيع درجات حمل التدريب لوحداث التدريب التى تضمنها البرنامج التدريبى المقترح .	٥٥
٥	نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث .	٦٨
٦	نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث .	٧١
٧	نسبة التحسن بين متوسط قياس المجموعتين (التجريبية والضابطة) فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث .	٧٤
٨	نسبة التحسن للمجموعتين (التجريبية والضابطة) فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث .	٧٥

قائمة المرفقات

م	المحتوى	رقم الصفحة
١	خطاب موافقة أولياء أمور اللاعبين على الاشتراك في البحث .	٨٦
٢	استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية ونتائج الاختبارات .	٨٧
٣	استمارة تسجيل نتائج اختبار فعالية الأداء المهارى للملاكمة .	٨٨
٤	استمارة تحليل المهارات الفنية للملاكمين .	٨٩
٥	التمرينات البدنية والمهارية المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة .	٩٠
٦	التمرينات البدنية والمهارية المقترحة لتنمية دقة الأداء المهارى .	٩٦
٧	الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .	١٠١
٨	التوزيع النسبى لأزمة وأعمال التدريب لمراحل وأسابيع ووحدات البرنامج التدريبى .	١١٤
٩	استمارة تسجيل دقة اللكمات المسددة .	١١٦
١٠	تمرينات الإطالة المستخدمة فى البرنامج التدريبى .	١١٧
١١	أسماء السادة المساعدين .	١١٨