

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١	الدراسات السابقة	٢٧
٢	توصيف العينة	٣٣
٣	نسب اللكمات المستقيمة واللكمات الصاعدة واللكمات الجانبية ومجموعات اللکم واللکمات المضادة المحتسبة وغير المحتسبة لوزن ٤٨ ك	٣٧
٤	نسب اللكمات الفردية الموجهة إلى الرأس والجذع ونسب الدفاعات بالذراعين والجذع والرجلين لوزن ٤٨ ك	٣٨
٥	نسب اللكمات المستقيمة واللكمات الصاعدة واللكمات الجانبية ومجموعات اللکم واللکمات المضادة المحتسبة وغير المحتسبة لوزن ٥١ ك	٣٩
٦	نسب اللكمات الفردية الموجهة إلى الرأس والجذع ونسب الدفاعات بالذراعين والجذع والرجلين لوزن ٥١ ك	٤٠
٧	نسب اللكمات المستقيمة واللكمات الصاعدة واللكمات الجانبية ومجموعات اللکم واللکمات المضادة المحتسبة وغير المحتسبة لوزن ٥٤ ك	٤١
٨	نسب اللكمات الفردية الموجهة إلى الرأس والجذع ونسب الدفاعات بالذراعين والجذع والرجلين لوزن ٥٤ ك	٤٢
٩	نسب اللكمات المستقيمة واللكمات الصاعدة واللكمات الجانبية ومجموعات اللکم واللکمات المضادة المحتسبة وغير المحتسبة لوزن ٥٧ ك	٤٣
١٠	نسب اللكمات الفردية الموجهة إلى الرأس والجذع ونسب الدفاعات بالذراعين والجذع والرجلين لوزن ٥٧ ك	٤٤
١١	نسب اللكمات المستقيمة واللكمات الصاعدة واللكمات الجانبية ومجموعات اللکم واللکمات المضادة المحتسبة وغير المحتسبة لوزن ٦٠ ك	٤٥
١٢	نسب اللكمات الفردية الموجهة إلى الرأس والجذع ونسب الدفاعات بالذراعين والجذع والرجلين لوزن ٦٠ ك	٤٦
١٣	نسب اللكمات المستقيمة واللكمات الصاعدة واللكمات الجانبية ومجموعات اللکم واللکمات المضادة المحتسبة وغير المحتسبة لوزن ٦٤ ك	٤٧

١٤	نسب اللكمات الفردية الموجهة إلى الرأس والجذع ونسب الدفاعات بالذراعين والجذع والرجلين لوزن ٦٤ ك	٤٨
١٥	نسب اللكمات المستقيمة واللكمات الصاعدة واللكمات الجانبية ومجموعات اللكم واللكمات المضادة المحتسبة وغير المحتسبة لوزن ٦٩ ك	٤٩
١٦	نسب اللكمات الفردية الموجهة إلى الرأس والجذع ونسب الدفاعات بالذراعين والجذع والرجلين لوزن ٦٩ ك	٥٠
١٧	نسب اللكمات المستقيمة واللكمات الصاعدة واللكمات الجانبية ومجموعات اللكم واللكمات المضادة المحتسبة وغير المحتسبة لوزن ٧٥ ك	٥١
١٨	نسب اللكمات الفردية الموجهة إلى الرأس والجذع ونسب الدفاعات بالذراعين والجذع والرجلين لوزن ٧٥ ك	٥٢
١٩	نسب اللكمات المستقيمة واللكمات الصاعدة واللكمات الجانبية ومجموعات اللكم واللكمات المضادة المحتسبة وغير المحتسبة لوزن ٨١ ك	٥٣
٢٠	نسب اللكمات الفردية الموجهة إلى الرأس والجذع ونسب الدفاعات بالذراعين والجذع والرجلين لوزن ٨١ ك	٥٤
٢١	نسب اللكمات المستقيمة واللكمات الصاعدة واللكمات الجانبية ومجموعات اللكم واللكمات المضادة المحتسبة وغير المحتسبة لوزن ٩١ ك	٥٥
٢٢	نسب اللكمات الفردية الموجهة إلى الرأس والجذع ونسب الدفاعات بالذراعين والجذع والرجلين لوزن ٩١ ك	٥٦
٢٣	نسب اللكمات المستقيمة واللكمات الصاعدة واللكمات الجانبية ومجموعات اللكم واللكمات المضادة المحتسبة وغير المحتسبة لوزن ٩١+ ك	٥٧
٢٤	نسب اللكمات الفردية الموجهة إلى الرأس والجذع ونسب الدفاعات بالذراعين والجذع والرجلين لوزن ٩١+ ك	٥٨

قائمة المرفقات

الصفحة	اسم المرفق	رقم المرفق
٨٧	استمارة تجميع الكلمات الفردية	١
٨٨	استمارة تجميع الكلمات الزوجية ومجموعات اللم والهجوم المضاد	٢
٨٩	استمارة تجميع المهارات الدفاعية	٣
٩٠	استمارة مجمعة للكلمات الفردية	٤
٩١	استمارة مجمعة للكلمات الزوجية ومجموعات اللم والهجوم المضاد	٥
٩٢	استمارة مجمعة للمهارات الدفاعية	٦
٩٣	أسماء المساعدين	٧