

## قائمة الجداول

| رقم<br>الجدول | العنوان                                                                                                                    | رقم<br>الصفحة |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1 -           | أشكال وأنواع الإنقباض العضلي .....                                                                                         | 16            |
| 2 -           | أشكال وأنواع الإنقباض العضلي .....                                                                                         | 18            |
| 3 -           | خصائص متغيرات الحمل الموجه لتطوير القوة الخاصة ( عناصر الحمل )                                                             | 39            |
| 4 -           | مجالات الشدة في تدريب القوة .....                                                                                          | 40            |
| 5 -           | أولاً: دراسات تناولت وضع برامج في رياضة الكاراتيه.....                                                                     | 49-44         |
|               | ثانياً: دراسات تناولت رياضة الكاراتيه بالتحليل.....                                                                        | 51-50         |
| 6 -           | وصف مجتمع البحث .....                                                                                                      | 57            |
| 7 -           | مواصفات عينة البحث ( تجانس العينة ) للمجموعة التجريبية في متغيرات السن والوزن والعمر التدريبي والطول الكلي وطول الرجل..... | 58            |
| 8 -           | مواصفات عينة البحث ( تجانس العينة ) في المتغيرات البدنية تحمل القوة ، القوة المميزة بالسرعة .....                          | 58            |
| 9 -           | تقسيم عدد محاولات أداء مهارة الركلة الخلفية المستقيمة وقياس النشاط الكهربائي .....                                         | 63            |
| 10 -          | العضلات السطحية التي تم قياس نشاطها الكهربائي .....                                                                        | 64            |
| 11 -          | المعالجات الإحصائية الخاصة بصدق اختبار القوة المميزة بالسرعة واختبار تحمل القوة .....                                      | 69            |
| 12 -          | المعالجات الإحصائية الخاصة بثبات اختبار القوة المميزة بالسرعة واختبار تحمل القوة .....                                     | 70            |
| 13 -          | توزيع عدد وزمن الوحدات التدريبية والزمن الأسبوعي للبرنامج ثم توزيعهم علي الفترات ثم علي الأسابيع .....                     | 72            |
| 14 -          | توزيع نسب وزمن الإعداد خلال فترة البرنامج .....                                                                            | 73            |
| 15 -          | توزيع نسب محتوى الإعداد لكل إسبوع من أسابيع البرنامج .....                                                                 | 73            |
| 16 -          | توزيع أزمنا: محتوى الإعداد في كل مرحلة طبقاً لنسبتها في نفس المرحلة.                                                       | 74            |

## تابع : قائمة الجداول

| رقم<br>الصفحة | العنوان                                                             | رقم<br>الجدول |
|---------------|---------------------------------------------------------------------|---------------|
| 76            | توزيع أزمدة محتوى الإعداد في كل إسبوع داخل المرحلة طبقاً لنسبته ... | 17-           |
|               | نسب توزيع أزمدة الإعداد البدني علي كل صفة من الصفات البدنية         | 18-           |
| 77            | الخاصة بلاعبي الكاراتيه موضع الدراسة .....                          |               |
|               | نسب توزيع أزمدة الإعداد البدني علي كل صفة من الصفات البدنية         | 19-           |
| 77            | الخاصة بلاعبي الكاراتيه موضع البحث للركلة الخلفية المستقيمة .....   |               |
|               | توزيع نسب أزمدة الإعداد المهاري علي أجزائه في كل فترة من فترات      | 20-           |
| 78            | البرنامج .....                                                      |               |
| 78            | توزيع أزمدة الإعداد المهاري علي كل إسبوع من أسابيع البرنامج .....   | 21-           |
| 78            | توزيع أزمدة الإعداد الخططي علي كل فترة من فترات البرنامج .....      | 22-           |
| 79            | توزيع أزمدة الإعداد الخططي علي كل إسبوع من أسابيع البرنامج .....    | 23-           |
|               | ترتيب مساهمة عضلات الجسم موضع الدراسة أثناء " أداء مهارة الركلة     | 24-           |
| 83            | الخلفية المستقيمة " { الرجل اليمنى } ( الرجل الثابتة ) .....        |               |
|               | ترتيب مساهمة عضلات الجسم موضع الدراسة أثناء " أداء مهارة الركلة     | 25-           |
| 89            | الخلفية المستقيمة " { الرجل اليسرى } ( الرجل الضاربة ) .....        |               |
|               | معدل التحسن ودلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة      | 26-           |
| 96            | التجريبية في اختبارات تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة .....       |               |

## قائمة الأشكال

| رقم<br>الشكل | العنوان                                                                                                                | رقم<br>الصفحة |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1 -          | مسابقات رياضة الكاراتيه .....                                                                                          | 9             |
| 2 -          | مسابقات القتال الفعلي " الكوميتيه " .....                                                                              | 10            |
| 3 -          | الركلة الخلفية المستقيمة .....                                                                                         | 12            |
| 4 -          | تركيب العضلة الهيكلية .....                                                                                            | 14            |
| 5 -          | تركيب العضلة الهيكلية .....                                                                                            | 15            |
| 6 -          | الإنقباض العضلي الواحد .....                                                                                           | 17            |
| 7 -          | الإنقباض العضلي المستمر .....                                                                                          | 17            |
| 8 -          | جهد راحة غشاء الخلية وإنهيار الجهد وعودة جهد غشاء الخلية .....                                                         | 22            |
| 9 -          | إرتباط القوة والسرعة والتحمل .....                                                                                     | 34            |
| 10 -         | عدد التكرارات في المجموعة وعلاقتها بشدة المثير .....                                                                   | 41            |
| 11 -         | جهاز ( E M G ) 16 قناة والمستخدم في الدراسة الحالية متصل بجهاز الكمبيوتر عند القياس .....                              | 61 ، 60       |
| 12 -         | ترتيب مساهمة عضلات الجسم أثناء أداء مهارة " الركلة الخلفية المستقيمة" للرجل اليمني ( الثابتة ) .....                   | 84            |
| 13 -         | ترتيب مساهمة عضلات الجسم أثناء أداء مهارة " الركلة الخلفية المستقيمة" للرجل اليسري ( الضاربة ) .....                   | 90            |
| 14 -         | الفرق بين المتوسطين في إختبارات تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ..... | 97            |

## قائمة المرفقات

| رقم المرفق | العنوان                                                                   |
|------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1 -        | أسماء الخبراء الذين إستعان بهم الباحث في إجراء البحث                      |
| 2 -        | الإختبار الخاص لأداء الركلة الخلفية المستقيمة                             |
| 3 -        | الاستمارة الخاصة بتسجيل نتائج اللاعبين في قياسات وإختبارات الصفات البدنية |
| 4 -        | إستمارة إستطلاع رأي الخبراء في البرنامج التدريبي المقترح                  |
| 5 -        | التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي                                          |
| 6 -        | التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي                                  |
| 7 -        | نماذج تسجيل النشاط الكهربى لعضلات الطرف السفلي موضع الدراسة               |
| 8 -        | خطاب موجه للسيد / طلعت جنيدى رئيس قطاع الرياضة بوزارة الشباب              |
| 9 -        | خطاب موجه إلى د / علي محمود عبيد وكيل كلية التربية الرياضية جامعة طنطا    |
| 10 -       | بيانات لاعبي الدراسة الإستطلاعية والدراسة الأساسية للتحليل الكهربى        |
| 11 -       | منشأ وإندغام العضلات السطحية التي تم قياس نشاطها الكهربى                  |