

## قائمة الجداول

| رقم<br>الصفحة | عنوان الجدول                                                                                        | رقم<br>الجدول |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ٦٣            | التصنيف الكلى لعينة البحث                                                                           | (١)           |
| ٦٣            | توصيف عينة البحث فى المتغيرات الأساسية                                                              | (٢)           |
| ٧٣            | معامل الثبات بين ( التطبيق الأول و الثانى) للمهارة اليوكو جبرى                                      | (٣)           |
| ٧٤            | معامل صدق التمايز بين مجموعتين (المجموعة المميزة - المجموعة غير المميزة) لأداء مهارة اليوكو جبرى    | (٤)           |
| ٧٤            | توزيع الزمنى للقياس القبلى لتتفيذ الاختبارات والقياسات قيد البحث                                    | (٥)           |
| ٧٥            | التوزيع الزمنى للقياس القبلى لقياس النشاط الكهربى للعضلات المختارة قيد البحث                        | (٦)           |
| ٧٦            | النتائج المستخلصة من الدراسات السابقة ورأى الخبراء فى عناصر البرنامج التدريبى المقترح               | (٧)           |
| ٧٧            | توزيع (عدد، زمن) الوحدات التدريبية ، الزمن الاسبوعى للبرنامج ثم توزيعهم على الفترات ثم على الأسابيع | (٨)           |
| ٧٨            | توزيع نسب وزمن الاعداد خلال فترة البرنامج                                                           | (٩)           |
| ٧٨            | توزيع نسب محتوى الاعداد لكل اسبوع من اسابيع البرنامج                                                | (١٠)          |
| ٧٩            | توزيع أزمته محتوى الاعداد فى كل مرحلة طبقاً لنسبتها فى نفس المرحلة مرحلة الاعداد الخاص              | (١١)          |
| ٧٩            | توزيع أزمته محتوى الاعداد فى كل مرحلة طبقاً لمجموع زمن الاعداد ككل                                  | (١٢)          |
| ٨٠            | مرحلة الاداء المهارى                                                                                | (١٣)          |
| ٨٠            | مرحلة الإعداد التنافسى                                                                              | (١٤)          |

## تابع : قائمة الجداول

| رقم<br>الصفحة | عنوان الجدول                                                                                                                   | رقم<br>الجدول |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ٨١            | جدول توزيع أزمته محتوى الاعداد فى كل مرحلة طبقا لنسبتها فى نفس المرحلة                                                         | (١٥)          |
| ٨١            | توزيع أزمته محتوى الاعداد فى الاسبوع الاول داخل المرحلة طبقا لنسبتها .                                                         | (١٦)          |
| ٨٢            | توزيع أزمته محتوى الاعداد فى الاسبوع الثانى داخل المرحلة طبقا لنسبتها                                                          | (١٧)          |
| ٨٢            | توزيع أزمته محتوى الإعداد فى الأسبوع الثالث                                                                                    | (١٨)          |
| ٨٣            | توزيع أزمته محتوى الإعداد فى الأسبوع الرابع                                                                                    | (١٩)          |
| ٨٣            | توزيع أزمته محتوى الاعداد فى الاسبوع الخامس                                                                                    | (٢٠)          |
| ٨٤            | توزيع أزمته محتوى الاعداد فى الاسبوع السادس                                                                                    | (٢١)          |
| ٨٤            | توزيع أزمته محتوى الاعداد فى كل اسبوع داخل المرحلة طبقا لنسبتها                                                                | (٢٢)          |
| ٨٥            | توزيع أزمته الاعداد البدنى الخاص على كل صفة من الصفات البدنية الخاصة بلاعبى الكاراتيه                                          | (٢٣)          |
| ٨٥            | توزيع أزمته الاعداد البدنى الخاص على كل صفة من الصفات البدنية الخاصة بلاعبى الكاراتيه على كل اسبوع من اسابيع البرنامج بالدقيقة | (٢٤)          |
| ٨٥            | توزيع نسب أزمته الاعداد المهارى على اجزاء كل فترة من فترات البرنامج                                                            | (٢٥)          |
| ٨٦            | توزيع أزمته الإعداد المهارى على كل أسبوع من أسابيع البرنامج                                                                    | (٢٦)          |
| ٨٦            | توزيع أزمته الاعداد التنافسى على كل فترة من فترات البرنامج                                                                     | (٢٧)          |
| ٨٦            | توزيع أزمته الاعداد التنافسى على كل أسبوع من أسابيع البرنامج                                                                   | (٢٨)          |
| ٨٧            | الجدول الزمنى للقياس البعدى لتنفيذ القياسات والاختبارات قيد البحث                                                              | (٢٩)          |
| ٨٧            | التوزيع الزمنى للقياس البعدى لقياس النشاط الكهربى للعضلات المختارة قيد البحث                                                   | (٣٠)          |
| ١٠٠           | دلالة متوسط الفروق فى القياس القبلى والبعدى لعينة البحث ( مهارى ) للرجل اليمنى                                                 | (٣١)          |

تابع : قائمة الجداول

| رقم<br>الصفحة | عنوان الجدول                                                                        | رقم<br>الجدول |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ١٠١           | دلالة متوسط الفروق فى القياس القبلى والبعدى لعينة البحث<br>( مهارى ) الرجل اليسرى . | (٣٢)          |
| ١٠٢           | دلالة متوسط الفروق للقياس القبلى والقياس البعدى ( بدنى ) لعينة<br>البحث             | (٣٣)          |

## قائمة الاشكال

| م | الموضوع                                                                          | رقم الصفحة |
|---|----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ١ | دلالة متوسط الفروق في القياس القبلي والبعدي لعينة البحث<br>(مهارى ) للرجل اليمنى | ١٠١        |
| ٢ | دلالة متوسط الفروق في القياس القبلي والبعدي لعينة البحث<br>(مهارى ) الرجل اليسرى | ١٠٢        |
| ٣ | دلالة متوسط الفروق للقياس القبلي والقياس البعدي<br>( بدنى ) لعينة البحث .        | ١٠٣        |

## قائمة المرفقات

| مرفق        | الموضوع                                                        |
|-------------|----------------------------------------------------------------|
| ( ١ )       | البرنامج التدريبي المقترح                                      |
| ( ٢ )       | التمارين                                                       |
| ( ٣ )       | استمارة تسجيل بيانات القياسات لعينة البحث                      |
| ( ٤ )       | جهاز رسام العضلات الكهربائي (E.M.G)                            |
| ( ٥ )       | استمارة استطلاع رأى الخبراء                                    |
| ( ٦ ، ٧ )   | مرحلة اداء مهارة الركلة الجانبية (اليوكوجيرى) للاعبى الكاراتيه |
| ( ٨ )       | كشف باسماء الخبراء                                             |
| ( ٩ )       | الرسام الكهربى لعضلات الدراسة الاستطلاعية                      |
| ( ١٠ )      | كشف باسماء الخبراء فى مجال تدريب الكاراتيه                     |
| ( ١١ )      | نماذج لاماكن وضع الالكترود على العضلات المختارة                |
| ( ١٢ ، ١٣ ) | الرسام الكهربى لعضلات الدراسة القبليه والبعديه                 |
| ( ١٤ )      | عضلات الطرف السفلى الخلفية والامامية تشريحيا                   |
| ( ١٥ )      | استمارة جمع البيانات الخاصة                                    |