

محتويات البحث

المسلسل	الموضوع	رقم الصفحة
	- قرار لجنة المناقشة والحكم	ج
	- الشكر والتقدير	د - هـ
	- قائمة المحتويات	و - ح
	- قائمة الجداول	ط - ن
	- قائمة الأشكال	س
	- قائمة المرفقات	ش
٠/١	التقديم ومشكلة البحث	١٠-٢
١/١	التقديم ومشكلة البحث.	٥-٢
٢/١	أهمية البحث والحاجة إليه .	٧-٦
٣/١	أهداف البحث.	٧
٤/١	فروض البحث.	٧
٥/١	مصطلحات البحث.	١٠-٨
٠/٢	القرارات النظرية والدراسات السابقة	٥٩-١٢
١/٢	الصفات البدنية الخاصة بالمرحلة السنية (١٢-١٥) سنة.	١٣ ، ١٢
١/١/٢	العلاقة بين الرشاقة وسرعة رد الفعل الحركى .	١٤
٢/٢	ماهية الرشاقة ومكوناتها - أهميتها - أنواعها.	١٧-١٥
١/٢/٢	الأساس الوظيفى والنفسى للرشاقة .	١٨
٢/٢/٢	العوامل التى تؤثر على الرشاقة.	٢٠-١٨
٣/٢/٢	تقسيمات الرشاقة (تقسيم مانيل للرشاقة) .	٢١ ، ٢٠
٤/٢/٢	أهمية الرشاقة بالنسبة لرياضة الكاراتيه .	٢٢ ، ٢١
٥/٢/٢	أسس تنمية الرشاقة - طرق تطوير وتنمية الرشاقة .	٢٣-٢٢
٦/٢/٢	خصائص متغيرات الحمل لتطوير الرشاقة .	٢٦ ، ٢٥
٣/٢	سرعة رد الفعل الحركى (سرعة الاستجابة) ماهية سرعة رد الفعل .	٢٧ ، ٢٦
١/٣/٢	أنواع رد الفعل الحركى.	٢٩-٢٧

تابع : محتويات البحث

المسلسل	الموضوع	رقم الصفحة
٢/٣/٢	العوامل التى تؤثر فى زمن رد الفعل .	٢٩-٣٢
٣/٣/٢	تنمية وتطوير زمن سرعة رد الفعل الحركى البسيط.	٣٢
٤/٣/٢	تنمية وتطوير زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب.	٣٣
٥/٣/٢	أهمية زمن سرعة رد الفعل الحركى فى رياضة الكاراتيه .	٣٣-٣٥
٦/٣/٢	خصائص متغيرات الحمل فى تطوير زمن رد الفعل.	٣٥ ، ٣٦
٤/٢	الأداء الفنى للمهارات الخاصة قيد البحث .	٣٧-٤٢
٥/٢	العوامل الأساسية التى تؤثر على فعالية أداء المهارة .	٤٢-٤٤
٦/٢	الأسس العامة لوضع البرنامج التدريبى .	٤٤-٤٨
٧/٢	الإستفادة من الدراسات النظرية .	٤٨
٨/٢	الدراسات السابقة.	٤٩-٥٩
١/٨/٢	دراسات تناولت وضع برامج تدريبية.	٤٩-٥٤
٢/٨/٢	دراسات فى رياضة الكاراتيه عامة .	٥٥ ، ٥٦
٣/٨/٢	التعليق على الدراسات السابقة .	٥٧ ، ٥٨
٤/٨/٢	الاستفادة من الدراسات السابقة.	٥٨ ، ٥٩
٠/٣	إجراءات البحث	٦٠-١١٤
١/٣	منهج البحث .	٦١
٢/٣	عينة البحث.	٦١
٣/٣	مجالات البحث.	٦٣
٤/٣	أدوات جمع البيانات.	٦٣-٧٣
٥/٣	تقييم فعالية الأداء المهارى (تحليل المباريات)	٧٤ ، ٧٥
٦/٣	خطوات إجراء التجربة.	٧٥-١١٤
١/٦/٣	المرحلة الأولى :	٧٥-٩٦
١/١/٦/٣	اختيار المساعدين	٧٥
٢/١/٦/٣	الدراسات الاستطلاعية.	٧٦-٩٢

تابع :محتويات البحث

المسلسل	الموضوع	رقم الصفحة
٣/١/٦/٣	تكافؤ مجموعتي البحث والقياس القبلي.	٩٧-٩٢
٢/٦/٣	المرحلة الأساسية :	١١٢-٩٨
١/٢/٦/٣	خطوات بناء البرنامج.	١١١-٩٨
٢/٢/٦/٣	تطبيق البرنامج.	١١١
٣/٦/٣	المرحلة النهائية :	١١٤، ١١٣
١/٣/٦/٣	القياس البعدي .	١١٣
٢/٣/٦/٣	أسلوب المعالجات الاحصائية.	١١٤
٠/٤	عرض ومناقشة النتائج	١٥٤-١١٥
١/٤	عرض النتائج.	١٤٤-١١٥
١/١/٤	عرض نتائج المجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة .	١٢٢-١١٦
٢/١/٤	عرض نتائج المجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة .	١٢٩-١٢٣
٣/١/٤	عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد التجربة .	١٤٢-١٣٠
٢/٤	مناقشة النتائج .	١٥٤-١٤٣
١/٢/٤	مناقشة نتائج المجموعة الضابطة .	١٤٦-١٤٣
٢/٢/٤	مناقشة نتائج المجموعة التجريبية .	١٤٩-١٤٧
٣/٢/٤	مناقشة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية .	١٥٤-١٥٠
٠/٥	الاستنتاجات والتوصيات	١٥٨-١٥٦
١/٥	الإستنتاجات .	١٥٧-١٥٦
٢/٥	التوصيات .	١٥٨-١٥٧
	المراجع العربية .	١٦٦-١٦٠
	المراجع الأجنبية .	١٧٠-١٦٧
	المرفقات .	
	الملخص باللغة العربية.	
	المستخلص باللغة العربية.	
	الملخص باللغة الانجليزية.	
	المستخلص باللغة الانجليزية.	

قائمة الجداول

رقم الصفحة	محتوى الجدول	رقم الجدول
٦	المهارات الهجومية الخاصة بالمرحلة السنية من (١٢-١٥) سنة ونسبة نجاحها فى بطولة الجمهورية موسم ١٩٩٨ / ١٩٩٩ .	١
٥٦-٥٠	الدراسات السابقة .	٢
٦١	تصنيف المجتمع الكلى لعينة البحث.	٣
٦٥	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والفرق بين المتوسطين وقيمة ت المحسوبة لمجموعتى البحث فى متغيرات (السن - الوزن - العمر التدريبي وطول الذراع وطول الرجل) .	٤
٦٥	اختبار قياس الرشاقة العامة.	٥
٦٦	اختبار قياس الرشاقة الخاصة.	٦
٧٧	أهم الصفات البدنية الخاصة بالمهارات الهجومية للمرحلة السنية من (١٢-١٥) سنة من خلال (١٥) مرجع.	٧
٧٨	أهم الصفات البدنية الخاصة بالمهارات الهجومية للمرحلة السنية من (١٢ - ١٥) سنة ، من خلال استطلاع رأى (٣٠) خبير.	٨
٨٠	نسبة الإتفاق لاستمارة فعالية الأداء المهارى خلال المباريات لعدد عشرون لاعب بواقع مبارتان لكل لاعب .	٩
٨١	المهارات الهجومية الأكثر استخداماً ونسبة نجاح تلك المهارات من خلال تحليل بطولة الجمهورية الموسم الرياضى ٩٨/٩٩ م للمرحلة السنية (١٢-١٥) سنة.	١٠
٨٣	المعالجات الإحصائية الخاصة بصدق اختبار الرشاقة الخاصة.	١١
٨٤	المعالجات الإحصائية الخاصة بثبات اختبار الرشاقة الخاصة .	١٢
٨٤	المعالجات الاحصائية الخاصة بصدق جهاز قياس زمن رد الفعل الحركى المركب.	١٣

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	محتوى الجدول	رقم الجدول
٨٥	معامل الثبات لجهاز زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب.	١٤
٨٨	البيانات الإحصائية الخاصة بتحديد الزمن المناسب لتكرار الأداء عند تنفيذ المهارات قيد البحث باستخدام التمرينات (حرة - جاكيت أثقال - جيتز حديدى - أستك مطاط) للمرحلة السنية قيد البحث.	١٥
٩٢	التوزيع الزمنى للدراسات الإستطلاعية قيد البحث .	١٦
٩٣	تكافؤ مجموعتى البحث فى متغيرات السن والوزن والعمرالتدريبى والطول الكلى وطول الذراع وطول الرجل.	١٧
٩٤	تكافؤ مجموعتى البحث فى متغير الرشاقة العامة.	١٨
٩٤	تكافؤ مجموعتى البحث فى متغير الرشاقة الخاصة.	١٩
٩٥	تكافؤ مجموعتى البحث فى اختبار زمن رد الفعل الحركى البسيط.	٢٠
٩٥	تكافؤ مجموعتى البحث فى اختبار زمن رد الفعل الحركى المركب.	٢١
٩٦	تكافؤ مجموعتى البحث فى تقييم أداء مهارات اللكمة المستقيمة المقابلة واللكمة المستقيمة الأمامية والركلة الدائرية والركلة النصف دائرية العكسية من خلال أربع مباريات لكل لاعب.	٢٢
٩٧	المهارات الهجومية الخاصة بالمرحلة السنية قيد البحث ونسبة نجاحها فى المباريات الخاصة بالمجموعتين التجريبية والضابطة.	٢٣
٩٨	التوزيع الزمنى للقياس القبلى لتنفيذ الإختبارات والقياسات قيد البحث.	٢٤
١٠٠	النتائج المستخلصة من الدراسات السابقة ورأى الخبراء فى عناصر البرنامج التدريبى المقترح.	٢٥
١٠١	توزيع (عدد، زمن) الوحدات التدريبية ، الزمن الإسبوعى للبرنامج ثم توزيعهم على الفترات ثم على الأسابيع.	٢٦

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	محتوى الجدول	رقم الجدول
١٠٢	توزيع نسب وزمن الإعداد خلال فترة البرنامج.	٢٧
١٠٢	توزيع نسب محتوى الإعداد لكل أسبوع من أسابيع البرنامج.	٢٨
١٠٤	توزيع أزمدة محتوى الإعداد فى كل مرحلة طبقا لنسبتها فى نفس المرحلة.	٢٩
١٠٨	توزيع أزمدة محتوى الإعداد فى كل أسبوع داخل المرحلة طبقا لنسبته.	٣٠
١٠٨	نسب توزيع أزمدة الإعداد البدنى على كل صفة من الصفات البدنية الخاصة بلاعبى الكاراتيه من (١٢-١٥) سنة .	٣١
١٠٩	توزيع أزمدة الإعداد البدنى على كل صفة من الصفات البدنية على كل إسبوع من أسابيع البرنامج .	٣٢
١٠٩	توزيع نسب أزمدة الإعداد المهارى على جزئياته فى كل فترة من فترات البرنامج.	٣٣
١١٠	توزيع أزمدة الإعداد المهارى على كل أسبوع من أسابيع البرنامج.	٣٤
١١٠	توزيع أزمدة الإعداد الخططى على كل فترة من فترات البرنامج.	٣٥
١١١	توزيع أزمدة الإعداد الخططى على كل أسبوع من أسابيع البرنامج.	٣٦
١١٢	التوزيع الزمنى للبرنامج التدريبى المقترح (بالدقيقة).	٣٧
١١٣	الجدول الزمنى للقياس البعدى لتنفيذ الاختبارات والقياسات قيد البحث.	٣٨
١١٦	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والفرق بين المتوسطين وإنحراف الفروق وقيمة (ت) فى اختبار الرشاقة الخاصة بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة.	٣٩
١١٧	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) فى قياس زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب ومعامل الخطأ فى الأداء بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة.	٤٠

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	محتوى الجدول	رقم الجدول
١١٨	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) فى تقييم أداء مهارة اللكمة المستقيمة المقابلة بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة.	٤١
١١٩	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) فى تقييم أداء مهارة اللكمة المستقيمة الأمامية القصيرة بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة.	٤٢
١٢٠	المتوسطة الحسابى والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) فى تقييم أداء مهارة الركلة الدائرية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة.	٤٣
١٢١	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) فى تقييم أداء مهارة الركلة النصف دائرية العكسية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة.	٤٤
١٢٢	الفرق فى النسبة المئوية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى تقييم مستوى الأداء من خلال (٣٠) مباراة (٤) مباريات لكل لاعب.	٤٥
١٢٣	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) فى اختبار الرشاقة الخاصة بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية.	٤٦
١٢٤	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) فى قياس زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب ومعامل الخطأ فى الأداء بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية.	٤٧

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	محتوى الجدول	رقم الجدول
١٢٥	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) فى تقييم أداء مهارة اللكمة المستقيمة المقابلة بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية.	٤٨
١٢٦	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) فى تقييم أداء مهارة اللكمة المستقيمة الأمامية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية.	٤٩
١٢٧	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) فى تقييم أداء مهارة الركلة الدائرية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية.	٥٠
١٢٨	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) فى تقييم أداء مهارة الركلة النصف دائرية العكسية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية.	٥١
١٢٩	الفرق فى النسبة المئوية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى تقييم الأداء المهارى من خلال (٣٠) مباراه (٤) مباريات لكل لاعب.	٥٢
١٣٠	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة ت فى اختبار الرشاقة الخاصة بين مجموعتى البحث الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى.	٥٣
١٣٠	نسبة التحسن فى اختبار الرشاقة الخاصة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية والفرق بينهما.	٥٤
١٣٢	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة (ت) فى قياس زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب ومعامل الخطأ فى الأداء فى القياس البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	٥٥
١٣٣	نسبة التحسن فى اختبار زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب بين المجموعتين الضابطة والتجريبية والفرق بينهما.	٥٦

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	محتوى الجدول	رقم الجدول
١٣٥	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والفرق بين المتوسطين وقيمة (ت) فى تقييم أداء مهارة اللكمة المستقيمة المقابلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى.	٥٧
١٣٦	نسبة التحسن فى تقييم مستوى أداء مهارة اللكمة المستقيمة المقابلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية والفرق بينهما.	٥٨
١٣٦	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والفرق بين المتوسطين وقيمة (ت) فى تقييم أداء مهارة اللكمة المستقيمة الأمامية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى.	٥٩
١٣٧	نسبة التحسن فى تقييم مستوى أداء مهارة اللكمة المستقيمة الأمامية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية والفرق بينهما.	٦٠
١٣٨	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والفرق بين المتوسطين وقيمة (ت) فى تقييم أداء مهارة الركلة الدائرية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى.	٦١
١٣٩	نسبة التحسن فى تقييم مستوى أداء مهارة الركلة الدائرية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية والفرق بينهما.	٦٢
١٣٩	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والفرق بين المتوسطين وقيمة (ت) فى تقييم أداء مهارة الركلة النصف دائرية العكسية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى.	٦٣
١٤٠	نسبة التحسن فى تقييم مستوى أداء مهارة الركلة النصف دائرية العكسية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية والفرق بينهما.	٦٤
١٤٢	الفرق فى النسبة المئوية بين القياس البعدى للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى تقييم مستوى الأداء من خلال (٣٠) مباراه (٤) مباريات لكل لاعب.	٦٥

قائمة الأشكال

رقم الشكل	محتوى الشكل	رقم الصفحة
١	تقسيم مانييل للرشاقة.	٢١
٢	العضلات العاملة أثناء أداء مهارة اللكمة المستقيمة المقابلة.	٣٧
٣	العضلات العاملة أثناء أداء مهارة اللكمة المستقيمة الأمامية.	٣٩
٤	العضلات العاملة أثناء أداء مهارة الركلة الدائرية.	٤٠
٥	العضلات العاملة أثناء أداء مهارة الركلة النصف دائرية العكسية.	٤٢
٦	اختبار الرشاقة الخاصة .	٦٩
٧	جهاز قياس زمن سرعة رد الفعل الحركى .	٧١
٨	طرق القياس على جهاز زمن سرعة رد الفعل للاعبى الكاراتيه.	٧٣
٩	الفرق بين المتوسطين فى القياس البعدى بين مجموعتى البحث الضابطة والتجريبية فى اختبار الرشاقة الخاصة.	١٣١
١٠	نسبة التحسن فى اختبار الرشاقة الخاصة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .	١٣١
١١	الفرق بين المتوسطين فى القياس البعدى بين مجموعتى البحث الضابطة والتجريبية فى اختبار زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب للمهارات الحركية قيد البحث.	١٣٤
١٢	نسبة التحسن فى اختبار زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .	١٣٤
١٣	دلالة الفروق فى القياس البعدى لمجموعتى البحث فى تقييم أداء المهارات الخاصة فى المباريات.	١٤١

قائمة المرفقات

المسلسل	محتوى المرفقات
١	استمارة استطلاع رأى الخبراء حول اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية الخاصة (الرشاقة الخاصة - زمن سرعة رد الفعل الحركى) فى فترة الإعداد الخاص للمرحلة السنية من (١٢-١٥) سنة.
٢	أسماء الخبراء الذين استعان بهم الباحث فى إجراءات البحث .
٣	استمارة استطلاع رأى الخبراء حول اختيار أهم الإختبارات لقياس الرشاقة العامة بالنسبة للاعبى رياضة الكاراتيه من (١٢-١٥) سنة
٤	الإستمارات الخاصة بتسجيل نتائج اللاعبين فى قياسات واختبارات الصفات البدنية .
٥	استمارة تحليل الأداء المهارى من خلال المباريات .
٦	استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أهم الصفات البدنية الخاصة للمرحلة السنية من (١٢-١٥) سنة .
٧	نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة .
٨	البرنامج التدريبى المقترح .
٩	التمرينات المستخدمة فى البرنامج.
١٠	بيان بإجراء المعاملات الإحصائية للبحث.
١١	خطاب شكر وتقدير من الإتحاد المصرى للكراتيه لكلية التربية الرياضية جامعة (طنطا)