

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	رقم الصفحة
١	تقييم الأداء الفني لليومزا.....	١٢
٢	أنواع الكروجى.....	١٣
٣	الأوضاع الأساسية للتايكوندو من وجهة النظر القتالية.....	١٤
٤	الأوضاع الأساسية للتايكوندو من وجهة النظر العلمية.....	١٥
٥	الوقفات فى رياضة التايكوندو.....	١٥
٦	المهارات الهجومية فى رياضة التايكوندو.....	١٦
٧	المهارات الدفاعية فى رياضة التايكوندو.....	١٧
٨	الدراسات العربية.....	٣٠
٩	الدراسات الاجنبية.....	٣٧
١٠	تصنيف المجتمع الكلى لعينة البحث.....	٤٢
١١	تجانس مجوعتى البحث فى متغيرات (السن-العمر التدريبى- الطول- الوزن)	٤٣
١٢	ترتيب المكونات البدنية الخاصة بلاعبى اليومزا فى رياضة التايكوندو وفقا للمسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء معا.....	٤٥
١٣	الاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث.....	٤٦
١٤	توزيع الاختبارات البدنية والأداء الفني لليومزا علي الأيام لإيجاد معاملات الثبات.....	٤٩
١٥	توزيع الاختبارات البدنية والأداء الفني لليومزا علي الأيام لإيجاد معاملات الصدق.....	٤٩
١٦	معامل صدق التمايز للأداء الفني لليومزا.....	٥٠
١٧	معامل صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد البحث.....	٥١
١٨	معامل الثبات للأداء الفني لليومزا.....	٥٢
١٩	معامل ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث.....	٥٣
٢٠	تكافؤ مجوعتى البحث فى متغيرات (السن-العمر التدريبى- الطول- الوزن)	٥٤

تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	رقم الصفحة
٢١	تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات الأداء الفني للبومزات قيد البحث.....	٥٥
٢٢	تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث.....	٥٦
٢٣	محتوى البرنامج التدريبي	٥٩
٢٤	أزمنة التدريب ودرجات الحمل خلال أسابيع البرنامج التدريبي.....	٦١
٢٥	أيام التدريب للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	٦٢
٢٦	التوزيع النسبي لأزمنة تدريب الإعداد البدني العام والخاص والأداء الفني للبومزا خلال أسابيع ومراحل البرنامج التدريبي.....	٦٣
٢٧	ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الأول ذو الحمل المتوسط.....	٦٥
٢٨	نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي المقترح.....	٦٦
٢٩	ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الرابع ذو الحمل العالي.....	٦٧
٣٠	نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي المقترح.....	٦٨
٣١	ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع العاشر ذو الحمل الأقصى.....	٧٠
٣٢	نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي المقترح.....	٧١
٣٣	نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة....	٧٣
٣٤	إجمالي أزمنة وعدد مرات تدريب المكونات البدنية الخاصة ومستوى الشدة خلال أسابيع البرنامج التدريبي.....	٧٤
٣٥	إجمالي أزمنة وعدد مرات تدريب الأداء الفني للبومزا ومستوى الشدة خلال أسابيع البرنامج التدريبي.....	٧٥
٣٦	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) للمجموعة الضابطة لمتغيرات الأداء الفني للبومزات من الرابعة حتى الثامنة.....	٧٨

تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	رقم الصفحة
٣٧	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) للمجموعة الضابطة لمتغيرات المكونات البدنية.....	٧٩
٣٨	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) للمجموعة التجريبية لمتغيرات الأداء الفني للبوُمزا من الرابعة حتى الثامنة.....	٨٢
٣٩	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) للمجموعة التجريبية لمتغيرات المكونات البدنية.....	٨٣
٤٠	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات الأداء الفني للبوُمزا من الرابعة حتى الثامنة.....	٨٦
٤١	الفرق بين معدل تغير كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات الأداء الفني للبوُمزات من الرابعة حتى الثامنة.....	٨٧
٤٢	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات المكونات البدنية قيد البحث.....	٨٨
٤٣	الفرق بين معدل تغير كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات المكونات البدنية.....	٩١

قائمة الأشكال والرسوم البيانية

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
٧٨	المتوسط الحسابى للمجموعة الضابطة للأداء الفنى للبومزات من الرابعة حتى الثامنة.....	١
٨٠	المتوسط الحسابى للقوة المميزة بالسرعة للمجموعة الضابطة.....	٢
٨٠	المتوسط الحسابى للسرعة الحركية للمجموعة الضابطة.....	٣
٨٠	المتوسط الحسابى لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية فى الاتجاهات الأربعة لقياس الرشاقة للمجموعة الضابطة.....	٤
٨٠	المتوسط الحسابى للوثبة الرباعية لقياس الرشاقة للمجموعة الضابطة.....	٥
٨٠	المتوسط الحسابى للتوافق للمجموعة الضابطة.....	٦
٨١	المتوسط الحسابى للتوازن للمجموعة الضابطة.....	٧
٨١	المتوسط الحسابى لزاوية مفصل الحوض لقياس المرونة للمجموعة الضابطة.....	٨
٨١	المتوسط الحسابى لأداء الركلة العمودية من أسفل إلى أعلى لقياس المرونة للمجموعة الضابطة.....	٩
٨١	المتوسط الحسابى لتحمل الأداء للمجموعة الضابطة.....	١٠
٨١	المتوسط الحسابى للتحمل الدورى للتنفس للمجموعة الضابطة.....	١١
٨٢	المتوسط الحسابى للمجموعة التجريبية لمتغيرات الأداء الفنى للبومزا من الرابعة حتى الثامنة.....	١٢
٨٤	المتوسط الحسابى للقوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية.....	١٣
٨٤	المتوسط الحسابى للسرعة الحركية للمجموعة التجريبية.....	١٤
٨٤	المتوسط الحسابى لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية فى الاتجاهات الأربعة لقياس الرشاقة للمجموعة التجريبية.....	١٥
٨٤	المتوسط الحسابى لأداء الوثبة الرباعية لقياس الرشاقة للمجموعة التجريبية.....	١٦

تابع قائمة الأشكال والرسوم البيانية

رقم الشكل	العنوان	رقم الصفحة
١٧	المتوسط الحسابى للتوافق للمجموعة التجريبية.....	٨٤
١٨	المتوسط الحسابى للتوازن للمجموعة الضابطة.....	٨٥
١٩	المتوسط الحسابى لقياس زاوية مفصل الحوض لقياس المرونة للمجموعة التجريبية.....	٨٥
٢٠	المتوسط الحسابى لقياس لأداء الركلة العمودية من أسفل إلى أعلى لقياس المرونة للمجموعة التجريبية.....	٨٥
٢١	المتوسط الحسابى لتحمل الأداء للمجموعة التجريبية.....	٨٥
٢٢	المتوسط الحسابى للتحمل الدورى التنفسى للمجموعة التجريبية.....	٨٥
٢٣	المتوسط الحسابى للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات الأداء الفنى للبومزا من الرابعة حتى الثامنة.....	٨٦
٢٤	الفرق بين معدل التغير للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات الأداء الفنى للبومزات من الرابعة حتى الثامنة.....	٨٧
٢٥	المتوسط الحسابى للقوة المميزة بالسرعة للمجموعتين الضابطة والتجريبية...	٨٩
٢٦	المتوسط الحسابى للسرعة الحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.....	٨٩
٢٧	المتوسط الحسابى لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية فى الاتجاهات الأربعة لقياس الرشاقة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.....	٨٩
٢٨	المتوسط الحسابى لأداء الوثبة الرباعية لقياس الرشاقة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.....	٨٩
٢٩	المتوسط الحسابى للتوافق للمجموعتين الضابطة والتجريبية.....	٨٩
٣٠	المتوسط الحسابى للتوازن للمجموعتين الضابطة والتجريبية.....	٩٠
٣١	المتوسط الحسابى لزاوية مفصل الحوض لقياس المرونة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.....	٩٠

تابع قائمة الأشكال والرسوم البيانية

رقم الشكل	العنوان	رقم الصفحة
٣٢	المتوسط الحسابى لأداء الركلة العمودية من أعلى إلى أسفل لقياس المرونة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.....	٩٠
٣٣	المتوسط الحسابى لتحمل الأداء للمجموعتين الضابطة والتجريبية.....	٩٠
٣٤	المتوسط الحسابى للتحمل الدورى التنفسى للمجموعتين الضابطة والتجريبية.	٩٠
٣٥	الفرق بين معدل التغير للقوة المميزة بالسرعة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.....	٩٢
٣٦	الفرق بين معدل التغير للسرعة الحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.....	٩٢
٣٧	الفرق بين معدل التغير لأداء اللكمة المستقيمة المعاكسة لقياس الرشاقة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.....	٩٢
٣٨	الفرق بين معدل التغير لأداء الوثبة الرباعية لقياس الرشاقة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.....	٩٢
٣٩	الفرق بين معدل التغير للتوافق للمجموعتين الضابطة والتجريبية.....	٩٢
٤٠	الفرق بين معدل التغير للتوازن للمجموعتين الضابطة والتجريبية.....	٩٣
٤١	الفرق بين معدل التغير لزاوية مفصل الحوض لقياس المرونة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.....	٩٣
٤٢	الفرق بين معدل التغير لأداء الركلة العمودية من أعلى إلى أسفل لقياس المرونة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.....	٩٣
٤٣	الفرق بين معدل التغير لتحمل الأداء للمجموعتين الضابطة والتجريبية.....	٩٣
٤٤	الفرق بين معدل التغير للتحمل الدورى التنفسى للمجموعتين الضابطة والتجريبية.....	٩٣

قائمة المرفقات

رقم المرفق	العنوان	رقم الصفحة
١	استمارة استطلاع رأى الخبراء للمكونات البدنية الخاصة بلاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو.....	١١٥
٢	المسح المرجعى للمكونات البدنية للاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو.....	١٢٥
٣	السادة الخبراء الذين تم استطلاع رأيهم فى مناسبة المكونات البدنية واختباراتها.....	١٢٧
٤	استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية ونتائج الاختبارات البدنية.....	١٢٩
٥	استمارة تقييم الأداء الفنى للبومزا.....	١٣١
٦	استمارة تسجيل نتائج الأداء الفنى للبومزا.....	١٣٣
٧	السادة الذين تم الاستعانة بهم فى تقييم الأداء الفنى للبومزا.....	١٣٦
٨	قائمة السادة المساعدين.....	١٣٨
٩	اختبارات المكونات البدنية المستخدمة فى البحث.....	١٤٠
١٠	التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة التجريبية.....	١٦٢
١١	البرنامج التدريبى المقترح للمجموعة التجريبية.....	١٧١
١٢	صور البومزات من الرابعة حتى الثامنة.....	١٧٧
١٣	تحديد بعض المكونات البدنية والمهارية للأداء الفنى للبومزات من الرابعة حتى الثامنة.....	١٨٣