

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٢٨	جداول الدراسات العربية في رياضة الكاراتيه.....	١
٣٥	جداول الدراسات الاجنبية في رياضة الكاراتيه.....	٢
٤٤	الاهمية النسبية للصفات البدنية الخاصة لمتطلبات الترقى للحزام الاسود دان واحد.....	٣
٤٥	معاملات ثبات الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث	٤
٤٦	معاملات صدق الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث.....	٥
٤٧	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (السن - الطول - الوزن)	٦
٤٨	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث	٧
٤٩	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث	٨
٥١	النتائج المستخلصة من المراجع والدراسات المرتبطة لعناصر البرنامج التدريبي.....	٩
٥٣	تحديد نسب وزمن اجزاء البرنامج	١٠
٥٦	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث.....	١١
٥٨	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث.....	١٢
٦٣	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث.....	١٣
٦٥	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث.....	١٤
٦٩	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات البدنية قيد البحث.....	١٥
٧١	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات المهارية قيد البحث.....	١٦

قائمة الأشكال و الرسوم البيانية

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١	الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث.....	٥٧
٢	الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية قيد البحث.....	٥٩
٣	الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث.....	٦٤
٤	الفروق بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات المهارية قيد البحث.....	٦٦
٥	الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى للمتغيرات البدنية قيد البحث.....	٧٠
٦	الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى للمتغيرات المهارية قيد البحث.....	٧٢

قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق	رقم الصفحة
١-	الشروط الفنية ومتطلبات اختبار الترقى للحزام الاسود دان واحد فى رياضة الكاراتية	٩١
٢-	المهارات الاساسية قيد البحث.....	٩٥
٣-	الكائنات المختارة قيد البحث	١٠٠
٤-	استمارات لتفريغ البيانات والقياسات الخاصة قيد البحث.....	١١٩
٥-	استماراه استطلاع رأى الخبراء لتحديد الاهمية النسبية للصفات البدنيه الخاصه بمتطلبات الترقى للحزام الاسود دان واحد لناشئ الكاراتية	١٢٣
٦-	استماراه استطلاع رأى الخبراء لتحديد انسب التمرينات النوعية الخاصة بمتطلبات الترقى للحزام الاسود دان واحد لناشئ الكاراتية	١٤١
٧-	اسماء السادة الخبراء والمساعدين.....	١٧٢
٨-	الاختبارات البدنية قيد البحث.....	١٧٥
٩-	البرنامج التدريبى المقترح	١٨٥