

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٦٠	الدراسات السابقة.....	١
٧٥	تصنيف مجتمع البحث.....	٢
٧٦	التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في السن وبعض القياسات الانثروبومترية والعمر التدريبي.....	٣
٧٧	التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في القياسات البدنية قيد البحث.....	٤
٧٨	التوصيف الإحصائي لمجتمع البحث في قياس النقاط الدالة على فعالية الهجوم من زوايا مختلفة.....	٥
٧٨	الخطة الزمنية لقياسات البحث.....	٦
٨٤	المهارات الهجومية الأكثر استخداما ونسبة نجاحها في الأوزان من خلال تحليل بطولة الجمهورية (٢٠٠٣/٢٠٠٤م).....	٧
٨٥	فعالية الهجوم للمهارات المستخدمة في بطولة الجمهورية (٢٠٠٣-٢٠٠٤م).....	٨
٩٣	معامل الارتباط بين درجات جهاز سرعة الاستجابة الحركية للاعبى للتايكوندو والجهاز المقترح في قياس سرعة الاستجابة الحركية(صدق المحك).....	٩
٩٣	معامل الارتباط بين القياس الأول والثانى للجهاز في سرعة الاستجابة الحركية (الثبات).....	١٠
٩٤	أهم القدرات الحركية الخاصة بالمهارات الهجومية للمرحلة السنوية من ١٢-١٤ سنة.....	١١
٩٥	أهم القدرات الحركية الخاصة بالمهارات الهجومية للمرحلة السنوية من (١٢-١٤) سنة من خلال استطلاع آراء الخبراء.....	١٢
٩٦	أهم القدرات الحركية الخاصة بالمهارات الهجومية للمرحلة السنوية من (١٢-١٤) سنة من خلال آراء الخبراء والمسح المرجعي.....	١٣
٩٧	النسب المئوية لآراء الخبراء في أهم الاختبارات البدنية التي تقيس القدرات الحركية المختارة.....	١٤
٩٨	النسب المئوية لآراء الخبراء في أهم الاختبارات المهارية التي تقيس القدرات الحركية المختارة.....	١٥
١٠٠	دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى القياسات البدنية قيد البحث للعينة الاستطلاعية (الصدق).....	١٦

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٠١	دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في قياس فعالية الهجوم من زوايا مختلفة للعينة الاستطلاعية (الصدق).....	١٧
١٠٢	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في القياسات البدنية قيد البحث للعينة الاستطلاعية (الثبات).....	١٨
١٠٣	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في قياس فعالية الهجوم قيد البحث للعينة الاستطلاعية (الثبات).....	١٩
١٠٥	البيانات الإحصائية الخاصة بتحديد الزمن المناسب لتكرار الأداء عند تنفيذ المهارات قيد البحث باستخدام (التمرينات الحرة - جاكيت الأتقال - جيتز الأتقال - الاستك المطاط) للمرحلة السنية من (١٢-١٤) سنة.....	٢٠
١٠٧	النتائج المستخلصة من الدراسات السابقة ورأى الخبراء في عناصر التدريبات المقترحة.....	٢١
١٠٨	توزيع (عدد، زمن) الوحدات التدريبية، الزمن الأسبوعي للتدريبات ثم توزيعهم على الفترات ثم على الأسابيع.....	٢٢
١٠٨	توزيع نسبة وزمن الإعداد خلال فترة التدريبات.....	٢٣
١٠٨	توزيع نسب محتوى الإعداد لكل أسبوع من أسابيع التدريبات.....	٢٤
١٠٩	توزيع أزمنة محتوى الإعداد في كل مرحلة طبقا لنسبتها في نفس المرحلة.....	٢٥
١١٠	توزيع أزمنة محتوى الإعداد في كل أسبوع داخل المرحلة طبقا لنسبته.....	٢٦
١١٠	نسب توزيع أزمنة الإعداد البدني على كل قدرة من القدرات الحركية الخاصة بلاعبى الكاراتيه.....	٢٧
١١١	توزيع أزمنة الإعداد البدني على كل قدرة من القدرات الحركية على كل أسبوع من أسابيع التدريبات.....	٢٨
١١١	توزيع نسب أزمنة الإعداد المهارى على أجزائه في كل فترة من فترات التدريبات.....	٢٩
١١٢	توزيع أزمنة الإعداد المهارى على كل أسبوع من أسابيع التدريبات.....	٣٠
١١٢	توزيع أزمنة الإعداد الخططى على كل فترة من فترات التدريبات.....	٣١
١١٣	توزيع أزمنة الإعداد الخططى على كل أسبوع من أسابيع التدريبات.....	٣٢
١١٥	دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلى للقياسات البدنية قيد البحث (التكافؤ).....	٣٣

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١١٦	دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في قياس فعالية الهجوم من زوايا مختلفة قيد البحث قبل التجربة (التكافؤ).....	٣٤
١١٦	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تكرارات أداء المهارات في زمن ١٠ ث في القياس القبلي (التكافؤ).....	٣٥
١١٧	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تكرارات أداء المهارات في زمن ٢٠ ث في القياس القبلي (التكافؤ).....	٣٦
١١٨	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تكرارات أداء المهارات في زمن ٤٥ ث في القياس القبلي (التكافؤ).....	٣٧
١١٩	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في قياس فعالية الهجوم (القياس القبلي) أثناء مباريات الكوميتيه (التكافؤ).....	٣٨
١٢٠	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في فعالية الهجوم (قياس قبلي) في مباريات الكوميتيه (التكافؤ).....	٣٩
١٢٤	التوزيع الزمني للتدريبات المقترحة بالدقيقة.....	٤٠
١٢٦	نموذج لوحدة تدريبية من التدريبات المطبقة على المجموعة التجريبية.....	٤١
١٢٧	نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج المطبق على ناشئي الكاراتيه في الأندية والتي خضعت له المجموعة الضابطة.....	٤٢
١٢٩	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القياسات البدنية قيد البحث.....	٤٣
١٣٠	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أداء المهارات في زمن ١٠ ث.....	٤٤
١٣١	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أداء المهارات في زمن ٢٠ ث.....	٤٥
١٣٢	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أداء المهارات في زمن ٤٥ ث.....	٤٦
١٣٢	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياس فعالية الهجوم من زوايا مختلفة.....	٤٧

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٣٣	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات فعالية الهجوم (الناجح).....	٤٨
١٣٤	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه.....	٤٩
١٣٥	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القياسات البدنية قيد البحث.....	٥٠
١٣٦	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أداء المهارات في زمن ١٠ث.....	٥١
١٣٧	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أداء المهارات في زمن ٢٠ث.....	٥٢
١٣٨	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أداء المهارات في زمن ٤٥ث.....	٥٣
١٣٨	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قياس فعالية الهجوم من زوايا مختلفة.....	٥٤
١٣٩	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات فعالية الهجوم (الناجح).....	٥٥
١٤٠	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في فعالية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه.....	٥٦
١٤١	دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البدنية قيد البحث.....	٥٧
١٤٢	دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تكرارات أداء المهارات في زمن ١٠ث.....	٥٨
١٤٣	دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تكرارات أداء المهارات في زمن ٢٠ث.....	٥٩
١٤٤	دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تكرارات أداء المهارات في زمن ٤٥ث.....	٦٠

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٤٤	دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في فعالية الهجوم من زوايا مختلفة.....	٦١
١٤٥	دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات فعالية الهجوم.....	٦٢
١٤٦	دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في فاعلية الهجوم أثناء مباريات الكاراتيه.....	٦٣
١٤٧	معاملات الارتباط بين فعالية الهجوم والقياسات البدنية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.....	٦٤
١٤٨	معاملات الارتباط بين فعالية الهجوم وأداء المهارات في زمن (١٠ث) للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	٦٥
١٤٩	معاملات الارتباط بين فعالية الهجوم وأداء المهارات في زمن (٢٠ث) للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	٦٦
١٥٠	معاملات الارتباط بين فعالية الهجوم وأداء المهارات في زمن (٤٥ ث) للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	٦٧

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٢٣	الاختلاف بين كل من (زمن رد الفعل - زمن الحركة - زمن الاستجابة).....	١
٨٦	الشكل الخارجى لوحدة التحكم الرئيسية.....	٢
٨٧	وحدة التحكم اليدوية.....	٣
٨٨	الووائر العملية لجهاز قياس سرعة الاستجابة الحركية للاعب الكاراتيه.....	٤
٨٩	دائرة الإنذار الصوتى المصاحب لتوقيع حركة اللاعب.....	٥
٨٩	رسم تفصيلى لمكونات وحدة دائرة التغذية الرئيسية لوحدة التحكم لجهاز قياس سرعة الاستجابة الحركية.....	٦
٩٠	دائرة التحكم فى عمل الحساسات (sensors) والمحمولة على جسم الشكل أو اللاعب الآخر.....	٧
٩٠	تصميم دائرة تحويل الإشارة اللاسلكية القادمة من تأثير الضربة والتى تحفز تشغيل عمل ساعة الإيقاف ثم فصلها مباشرة لحظة أول ضربة تصل من اللاعب	٨
٩٠	وحدة تشغيل الحساسات الموجودة على جسم الشكل أو اللاعب الخصم.....	٩
٩١	دائرة إيقاف العداد وهى لإيقاف عمل الساعة الرقمية عند أول لمسة من اللاعب	١٠
٩١	وحدة بداية تشغيل العداد الرقمية داخل الجهاز الرئيسى.....	١١
٩١	دائرة تحفيز وتشغيل عمل الساعة الرقمية أوتوماتيكيا.....	١٢
٩١	شكل الوحدة الرئيسية لتغذية الجهاز بالتيار مع موازن كهربى لتغذية الوحدات المختلفة للجهاز.....	١٣
٩٢	رسم وتصميم وحدة تغذية الطاقة الكهربائية لجهاز قياس سرعة الاستجابة الحركية	١٤

قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق	رقم الصفحة
١	الإجراءات الإدارية الخاصة بتطبيق البحث.....	١٨٥
٢	أسماء السادة الخبراء.....	١٨٦
٣	استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد المدة الزمنية وأجزاء البرنامج التدريبي للاعبى رياضة الكاراتيه من (١٢-١٤) سنة الخاصة بالبحث.....	١٨٧
٤	استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية المناسبة للاعبى رياضة الكاراتيه من (١٢-١٤) سنة الخاصة بالبحث.....	١٨٨
٥	استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبارات المهارية المناسبة للاعبى رياضة الكاراتيه من (١٢-١٤) سنة الخاصة بالبحث.....	١٨٩
٦	استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم التدرجات المناسبة للاعبى رياضة الكاراتيه من ١٢-١٤ سنة.....	١٩٠
٧	استمارة البروفيل بالإشارة واستمارة تفريغ البيانات الخاصة بالبروفيل بالإشارة.....	١٩١
٨	استمارة تحليل لأهم المهارات الأكثر شيوعا فى مباريات الكاراتيه.....	١٩٢
٩	تحليل فعالية الهجوم فى مباريات الكاراتيه فى بطولة الجمهورية ٢٠٠٣ /٢٠٠٤م لفاشى الكاراتيه.....	١٩٣
١٠	اختبارات القوة العضلية.....	١٩٤
١١	اختبارات القوة المميزة بالسرعة العامة.....	١٩٥
١٢	اختبارات المرونة العامة.....	١٩٦
١٣	اختبارات السرعة الحركية العامة.....	١٩٧
١٤	اختبارات سرعة الاستجابة الحركية العامة.....	١٩٨
١٥	اختبارات القوة المميزة بالسرعة الخاصة.....	١٩٩
١٦	اختبارات المرونة الخاصة.....	٢٠٠
١٧	اختبارات تحمل السرعة الخاص.....	٢٠١

تابع قائمة المرفقات

رقم الصفحة	عنوان المرفق	رقم المرفق
٢٠٢اختبارات تحمل القوة الخاص	١٨
٢٠٣اختبارات سرعة الاستجابة الحركية الخاصة	١٩
٢٠٤اختبار فعالية الهجوم	٢٠
٢٠٥البرنامج التدريبي	٢١
٢٠٦الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث	٢٢