

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٢	نتائج التحليل المهارى لبطولة الجمهورية رجال ٢٠٠٣-٢٠٠٤.....	١
١٧	الدراسات السابقة.....	٢
٢٥	توزيع عينة البحث.....	٣
٢٦	اعتدالية توزيع أفراد البحث في القياس القبلي لمتغيرات ضبط العينة قيد البحث	٤
٢٦	اعتدالية توزيع أفراد البحث في القياس القبلي للمتغيرات البدنية قيد البحث.....	٥
٢٧	اعتدالية توزيع أفراد البحث في القياس القبلي لسرعة أداء أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل قيد البحث.....	٦
٢٨	دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لمتغيرات ضبط العينة قيد البحث.....	٧
٢٩	دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي للمتغيرات البدنية للعينة قيد البحث.....	٨
٣٠	دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلي لسرعة أداء أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل قيد البحث.....	٩
٣٢	أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل التي حققت ٨٠% فأكثر من آراء الخبراء من خلال استطلاع رأي الخبراء في رياضة الكاراتيه.....	١٠
٣٣	عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الكومتيه من (١٤ - ١٦ سنة) والتي حققت ٥٠% فأكثر من آراء الخبراء من خلال استمارات استطلاع رأي الخبراء في رياضة الكاراتيه.....	١١
٣٦	معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمتغيرات البدنية قيد البحث.....	١٢
٣٧	معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لسرعة أداء أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل قيد البحث.....	١٣
٣٨	صدق التمايز للمتغيرات البدنية قيد البحث.....	١٤
٣٩	صدق التمايز لسرعة أداء أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل قيد البحث.....	١٥
٤١	التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح.....	١٦
٤٢	النبض والزمن المناسب للشدة المطلوبة.....	١٧
٤٣	توزيع درجات حمل التدريب على الأسابيع التي يتضمنها البرنامج التدريبي.....	١٨
٤٤	توزيع درجات حمل التدريب على الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي.....	١٩

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٤٨	القياس البعدى للمجموعة التجريبية في فاعلية الأداء المهارى للكنس من خلال ثلاث مباريات لكل لاعب	٢٠
٥٠	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في سرعة أداء أساليب الكنس المتنوع باللكم والركل قيد البحث	٢١
٥٢	القياس البعدى للمجموعة الضابطة في فاعلية الأداء المهارى للكنس من خلال ثلاث مباريات لكل لاعب	٢٢
٥٤	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في سرعة أداء أساليب الكنس المتنوع باللكم والركل قيد البحث	٢٣
٥٦	الفرق في نسبة الفاعلية للقياس البعدى للأداء المهارى للكنس بالمباريات بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة	٢٤
٥٨	دلالة الفروق بين معدل تغير المجموعة التجريبية ومعدل تغير المجموعة الضابطة في سرعة أداء أساليب الكنس المتنوع باللكم والركل قيد البحث	٢٥

قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق	رقم الصفحة
١	أسماء السادة الخبراء	٧٥
٢	استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه	٧٦
٣	استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الكومتيه من (١٤-١٦ سنة) في رياضة الكاراتيه	٨٣
٤	استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد انساب التدريبات النوعية لتنمية بعض أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل للناشئين في رياضة الكاراتيه	٨٦
٥	التدريبات النوعية التي حققت ٨٠% فأكثر من أراء الخبراء من خلال استطلاع رأى الخبراء في رياضة الكاراتيه	١٠٣
٦	الاختبارات المستخدمة في البحث	١٠٧
٧	أسماء المساعدين في إجراءات البحث	١٢٦
٨	أسماء السادة الحكام	١٢٧
٩	استمارة تسجيل بيانات ونتائج اللاعبين في الاختبارات البدنية	١٢٨
١٠	استمارة تسجيل بيانات ونتائج اللاعبين في الاختبارات البدنية المهارية	١٢٩
١١	استمارة ملاحظة فاعلية أداء أساليب الكنس في مباريات الكومتيه	١٣٠
١٢	المواصفات الفنية لبعض المهارات الهجومية قيد البحث	١٣١
١٣	نموذج لوحدة تدريبية	١٣٥
١٤	الجزء الرئيسي للبرنامج التدريبي المقترح	١٣٨

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٤٩	نسبة فاعلية أداء مهارات الكنس المتبوع باللكم والركل قيد البحث للمجموعة التجريبية.....	١
٥١	سرعة أداء أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل قيد البحث للمجموعة التجريبية.....	٢
٥٣	نسبة فاعلية أداء مهارات الكنس المتبوعة باللكم والركل قيد البحث للمجموعة الضابطة.....	٣
٥٥	سرعة أداء أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل قيد البحث للمجموعة الضابطة.....	٤
٥٧	نسبة فاعلية أداء أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل قيد البحث في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	٥
٥٩	معدل تغير المجموعتين التجريبية والضابطة في سرعة أداء أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل قيد البحث.....	٦