

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
16	أشكال وأنواع الإنقباض العضلي	- 1
18	أشكال وأنواع الإنقباض العضلي	- 2
39	خصائص متغيرات الحمل الموجه لتطوير القوة الخاصة (عناصر الحمل)	- 3
40	مجالات الشدة في تدريب القوة	- 4
49-44	أولاً: دراسات تناولت وضع برامج في رياضة الكاراتيه.....	-5
51-50	ثانياً: دراسات تناولت رياضة الكاراتيه بالتحليل.....	-6
57	وصف مجتمع البحث	-7
	مواصفات عينة البحث (تجانس العينة) للمجموعة التجريبية في متغيرات السن والوزن والعمر التدريبي والطول الكلي وطول الرجل.....	-8
58	مواصفات عينة البحث (تجانس العينة) في المتغيرات البدنية تحمل القوة ، القوة المميزة بالسرعة	- 9
	تقسيم عدد محاولات أداء مهارة الركلة الخلفية المستقيمة وقياس النشاط الكهربي	-10
63	العضلات السطحية التي تم قياس نشاطها الكهربي	-11
64	المعالجات الإحصائية الخاصة بصدق إختبار القوة المميزة بالسرعة واختبار تحمل القوة	-12
69	المعالجات الإحصائية الخاصة بثبات إختبار القوة المميزة بالسرعة وإختبار تحمل القوة	-13
70	توزيع عدد وزمن الوحدات التدريبية والزمن الأسبوعي للبرنامج ثم توزيعهم علي الفترات ثم علي الأسابيع	-14
72	توزيع نسب وزمن الإعداد خلال فترة البرنامج	-15
73	توزيع نسب محتوى الإعداد لكل إسبوع من أسابيع البرنامج	-16
73	توزيع أزمنة محتوى الإعداد في كل مرحلة طبقاً لنسبتها في نفس المرحلة.	-16

تابع : قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
76	توزيع أزمدة محتوى الإعداد في كل إسبوع داخل المرحلة طبقاً لنسبته ...	17-
	نسب توزيع أزمدة الإعداد البدني علي كل صفة من الصفات البدنية	18-
77	الخاصة بلاعبي الكاراتيه موضع الدراسة	
	نسب توزيع أزمدة الإعداد البدني علي كل صفة من الصفات البدنية	19-
77	الخاصة بلاعبي الكاراتيه موضع البحث للركلة الخلفية المستقيمة	
	توزيع نسب أزمدة الإعداد المهاري علي أجزائه في كل فترة من فترات	20-
78	البرنامج	
78	توزيع أزمدة الإعداد المهاري علي كل إسبوع من أسابيع البرنامج	21-
78	توزيع أزمدة الإعداد الخططي علي كل فترة من فترات البرنامج	22-
79	توزيع أزمدة الإعداد الخططي علي كل إسبوع من أسابيع البرنامج	23-
	ترتيب مساهمة عضلات الجسم موضع الدراسة أثناء " أداء مهارة الركلة	24-
83	الخلفية المستقيمة " { الرجل اليمني } (الرجل الثابتة)	
	ترتيب مساهمة عضلات الجسم موضع الدراسة أثناء " أداء مهارة الركلة	25-
89	الخلفية المستقيمة " { الرجل اليسري } (الرجل الضاربة)	
	معدل التحسن ودلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة	26-
96	التجريبية في إختبارات تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة	

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
9 مسابقات رياضة الكاراتيه	1 -
10 مسابقات القتال الفعلي " الكوميتيه "	2 -
12 الركلة الخلفية المستقيمة	3 -
14 تركيب العضلة الهيكلية	4 -
15 تركيب العضلة الهيكلية	5 -
17 الإنتقباض العضلي الواحد	6 -
17 الإنتقباض العضلي المستمر	7 -
22 جهد راحة غشاء الخلية وإنهيار الجهد وعودة جهد غشاء الخلية	8 -
34 إرتباط القوة والسرعة والتحمل	9 -
41 عدد التكرارات في المجموعة وعلاقتها بشدة المثير	10 -
61 ، 60 جهاز (E M G) 16 قناة والمستخدم في الدراسة الحالية متصل بجهاز الكمبيوتر عند القياس	11 -
84 ترتيب مساهمة عضلات الجسم أثناء أداء مهارة " الركلة الخلفية المستقيمة" للرجل اليمنى (الثابتة)	12 -
90 ترتيب مساهمة عضلات الجسم أثناء أداء مهارة " الركلة الخلفية المستقيمة" للرجل اليسرى (الضاربة)	13 -
97 الفرق بين المتوسطين في إختبارات تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	14 -

قائمة المرفقات

رقم المرفق	العنوان
1 -	أسماء الخبراء الذين إستعان بهم الباحث في إجراء البحث
2 -	الإختبار الخاص لأداء الركلة الخلفية المستقيمة
3 -	الاستمارة الخاصة بتسجيل نتائج اللاعبين في قياسات وإختبارات الصفات البدنية
4 -	إستمارة إستطلاع رأي الخبراء في البرنامج التدريبي المقترح
5 -	التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي
6 -	التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي
7 -	نماذج تسجيل النشاط الكهربى لعضلات الطرف السفلي موضع الدراسة
8 -	خطاب موجه للسيد / طلعت جنيدى رئيس قطاع الرياضة بوزارة الشباب
9 -	خطاب موجه إلى د / على محمود عبيد وكيل كلية التربية الرياضية جامعة طنطا
10 -	بيانات لاعبي الدراسة الإستطلاعية والدراسة الأساسية للتحليل الكهربى
11 -	منشأ وإندغام العضلات السطحية التي تم قياس نشاطها الكهربى