

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٦٣	التصنيف الكلى لعينة البحث	(١)
٦٣	توصيف عينة البحث فى المتغيرات الأساسية	(٢)
٧٣	معامل الثبات بين (التطبيق الأول و الثانى) للمهارة اليوكو جبرى	(٣)
٧٤	معامل صدق التمايز بين مجموعتين (المجموعة المميزة - المجموعة غير المميزة) لأداء مهارة اليوكو جبرى	(٤)
٧٤	توزيع الزمنى للقياس القبلى لتنفيذ الاختبارات والقياسات قيد البحث	(٥)
٧٥	التوزيع الزمنى للقياس القبلى لقياس النشاط الكهربى للعضلات المختارة قيد البحث	(٦)
٧٦	النتائج المستخلصة من الدراسات السابقة ورأى الخبراء فى عناصر البرنامج التدريبى المقترح	(٧)
٧٧	توزيع (عدد، زمن) الوحدات التدريبية ، الزمن الاسبوعى للبرنامج ثم توزيعهم على الفترات ثم على الأسابيع	(٨)
٧٨	توزيع نسب وزمن الاعداد خلال فترة البرنامج	(٩)
٧٨	توزيع نسب محتوى الاعداد لكل اسبوع من اسابيع البرنامج	(١٠)
٧٩	توزيع أزمه محتوى الاعداد فى كل مرحلة طبقاً لنسبتها فى نفس المرحلة مرحلة الاعداد الخاص	(١١)
٧٩	توزيع أزمه محتوى الاعداد فى كل مرحلة طبقاً لمجموع زمن الاعداد ككل	(١٢)
٨٠	مرحلة الاداء المهارى	(١٣)
٨٠	مرحلة الإعداد التنافسى	(١٤)

تابع : قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٨١	جدول توزيع أزمته محتوى الاعداد فى كل مرحلة طبقا لنسبتها فى نفس المرحلة	(١٥)
٨١	توزيع أزمته محتوى الاعداد فى الاسبوع الاول داخل المرحلة طبقا لنسبتها .	(١٦)
٨٢	توزيع أزمته محتوى الاعداد فى الاسبوع الثانى داخل المرحلة طبقا لنسبتها	(١٧)
٨٢	توزيع أزمته محتوى الإعداد فى الأسبوع الثالث	(١٨)
٨٣	توزيع أزمته محتوى الإعداد فى الأسبوع الرابع	(١٩)
٨٣	توزيع أزمته محتوى الاعداد فى الاسبوع الخامس	(٢٠)
٨٤	توزيع أزمته محتوى الاعداد فى الاسبوع السادس	(٢١)
٨٤	توزيع أزمته محتوى الاعداد فى كل اسبوع داخل المرحلة طبقا لنسبتها	(٢٢)
٨٥	توزيع أزمته الاعداد البدنى الخاص على كل صفة من الصفات البدنية الخاصة بلاعبى الكاراتيه	(٢٣)
٨٥	توزيع أزمته الاعداد البدنى الخاص على كل صفة من الصفات البدنية الخاصة بلاعبى الكاراتيه على كل اسبوع من اسابيع البرنامج بالدقيقة	(٢٤)
٨٥	توزيع نسب أزمته الاعداد المهارى على اجزاء كل فترة من فترات البرنامج	(٢٥)
٨٦	توزيع أزمته الإعداد المهارى على كل أسبوع من أسابيع البرنامج	(٢٦)
٨٦	توزيع أزمته الاعداد التنافسى على كل فترة من فترات البرنامج	(٢٧)
٨٦	توزيع أزمته الاعداد التنافسى على كل أسبوع من أسابيع البرنامج	(٢٨)
٨٧	الجدول الزمنى للقياس البعدى لتنفيذ القياسات والاختبارات قيد البحث	(٢٩)
٨٧	التوزيع الزمنى للقياس البعدى لقياس النشاط الكهربى للعضلات المختارة قيد البحث	(٣٠)
١٠٠	دلالة متوسط الفروق فى القياس القبلى والبعدى لعينة البحث (مهارى) للرجل اليمنى	(٣١)

تابع : قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٠١	دلالة متوسط الفروق في القياس القبلى والبعدى لعينة البحث (مهارى) الرجل اليسرى .	(٣٢)
١٠٢	دلالة متوسط الفروق للقياس القبلى والقياس البعدى (بدنى) لعينة البحث	(٣٣)

قائمة الاشكال

م	الموضوع	رقم الصفحة
١	دلالة متوسط الفروق في القياس القبلى والبعدى لعينة البحث (مهارى) للرجل اليمنى	١٠١
٢	دلالة متوسط الفروق في القياس القبلى والبعدى لعينة البحث (مهارى) الرجل اليسرى	١٠٢
٣	دلالة متوسط الفروق للقياس القبلى والقياس البعدى (بدنى) لعينة البحث .	١٠٣

قائمة المرفقات

مرفق	الموضوع
(١)	البرنامج التدريبي المقترح
(٢)	التمارين
(٣)	استمارة تسجيل بيانات القياسات لعينة البحث
(٤)	جهاز رسام العضلات الكهربائي (E.M.G)
(٥)	استمارة استطلاع رأى الخبراء
(٦ ، ٧)	مرحلة اداء مهارة الركلة الجانبية (اليوكوجيرى) للاعبى الكاراتيه
(٨)	كشف باسماء الخبراء
(٩)	الرسام الكهربى لعضلات الدراسة الاستطلاعية
(١٠)	كشف باسماء الخبراء فى مجال تدريب الكاراتيه
(١١)	نماذج لاماكن وضع الالكترود على العضلات المختارة
(١٢، ١٣)	الرسام الكهربى لعضلات الدراسة القبليه والبعديه
(١٤)	عضلات الطرف السفلى الخلفية والامامية تشريحيا
(١٥)	استمارة جمع البيانات الخاصة