

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٢٧	الآراء العملية حول القدرات البدنية الحس - حركية الخاصة للاعبي رياضة الكاراتيه تخصص مسابقة القتال الوهمي " الكاتا KATA ".....	١
٢٩	خصائص متغيرات الحمل الموجة لتطوير القوة المميزة بالسرعة..	٢
٣١	خصائص متغيرات الحمل الموجة لتطوير المرونة.....	٣
٣٣	خصائص متغيرات الحمل الموجة لتطوير السرعة الحركية.....	٤
٣٤	خصائص متغيرات الحمل الموجة لتطوير التوازن.....	٥
٣٦	خصائص متغيرات الحمل الموجة لتطوير الرشاقة.....	٦
٤١	أولا : الدراسات العربية.....	٧
٤٦	ثانيا : الدراسات الأجنبية .....	٨
٥٠	تصنيف مجتمع البحث.....	٩
٥١	التوصيف الإحصائي للعينة الأساسية في السن والطول والوزن....	١٠
٥٢	دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي للقياسات البدنية قيد البحث.....	١١
٥٣	دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية في القياس القبلي للقياسات المهارية قيد البحث.....	١٢
٥٤	دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي للقياسات المهارية للكاراتيد قيد البحث.....	١٣
٥٧	النسب المئوية لآراء الخبراء حول تحديد أهم القدرات الحركية الخاصة بالكاراتيد قيد البحث.....	١٤
٥٨	دلالة الفروق بين المجموعة المميزة و غير المميزة في القياسات البدنية.....	١٥
٥٩	دلالة الفروق بين المجموعة المميزة و غير المميزة في الاختبارات المصممة من قبل الباحثة.....	١٦
٦٠	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني قيد البحث.....	١٧

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٦١	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول و الثاني للاختبارات المصممة من قبل الباحثة.....	١٨
٦٢	البيانات الإحصائية الخاصة بتحديد الزمن المناسب لتكرار الأداء عند تنفيذ بعض المهارات باستخدام ( التمرينات الحره - جيتز الأنقال- الاستك المطاط) للمرحلة السنوية ( ٩ - ١٢ ) سنة.....	١٩
٦٤	اراء الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي.....	٢٠
٦٥	توزيع ( عدد ، زمن ) الوحدات التدريبية ، الزمن الأسبوعي للبرنامج ثم توزيعهم على فترات ثم على الأسابيع.....	٢١
٦٥	تحديد متوسط درجة الحمل للبرنامج ثم توزيعها على الفترات والأسابيع.....	٢٢
٦٦	توزيع نسب وزمن مراحل الإعداد خلال فترة البرنامج.....	٢٣
٦٧	توزيع نسب الإعداد ( الإحماء و الإعداد البدني العام - البدني الخاص - المهاري - المبارئي - التهديئة ) على الفترة ككل.....	٢٤
٦٨	توزيع محتوى نسب الإعداد لكل أسبوع من أسابيع البرنامج.....	٢٥
٦٩	توزيع أزمته محتوى الإعداد في كل مرحلة.....	٢٦
٧٠	توزيع أزمته محتوى الإعداد في كل أسبوع داخل المرحلة.....	٢٧
٧١	توزيع أزمته محتوى الإعداد البدني الخاص في كل مرحلة.....	٢٨
٧٢	توزيع أزمته محتوى الإعداد البدني الخاص في كل أسبوع داخل المرحلة.....	٢٩
٧٣	توزيع أزمته و محتوى الإعداد المهاري في كل مرحلة.....	٣٠
٧٤	توزيع أزمته و محتوى التدريب المبارئي في كل مرحلة.....	٣١
٧٥	توزيع نسب أزمته و محتوى الإعداد البدني الخاص ( حر- أنقال - أحبال مطاطة - تدريبات مركبة).....	٣٢

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٧٦	التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح.....	٣٣
٨٠	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القياسات البدنية قيد البحث.....	٣٤
٨١	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية قيد البحث.....	٣٥
٨٣	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية للكارات قيد البحث.....	٣٦
٨٤	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القياسات البدنية قيد البحث.....	٣٧
٨٥	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القياسات المهارية قيد البحث.....	٣٨
٨٧	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القياسات المهارية للكارات قيد البحث.....	٣٩
٨٨	دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البدنية قيد البحث.....	٤٠
٨٩	دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات المهارية قيد البحث.....	٤١
٩١	دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات المهارية للكارات قيد البحث.....	٤٢
٩٢	الفروق في نسب التحسن للقياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للاختبارات البدنية قيد البحث.....	٤٣
٩٣	الفروق في نسب التحسن للقياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة للاختبارات المهارية قيد البحث.....	٤٤
٩٥	الفروق في نسب التحسن للقياسات البعديه بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات المهارية للكارات قيد البحث.....	٤٥

## قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٨٢	الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات البدنية قيد البحث.....	١
٨٢	الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية قيد البحث.....	٢
٨٣	الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في القياسات المهارية للكاتات قيد البحث.....	٣
٨٦	الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في القياسات البدنية قيد البحث.....	٤
٨٦	الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في القياسات المهارية قيد البحث.....	٥
٨٧	الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في القياسات المهارية للكاتات قيد البحث.....	٦
٩٠	الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للقياسات البدنية قيد البحث.....	٧
٩٠	الفروق بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية في القياسات المهارية قيد البحث.....	٨
٩١	الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات المهارية للكاتات قيد البحث.....	٩
٩٤	الفروق في نسب التحسن للقياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للقياسات للاختبارات البدنية قيد البحث.....	١٠
٩٤	الفروق في نسب التحسن للقياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات المهارية قيد البحث.....	١١
٩٥	الفروق في نسب التحسن بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات المهارية للكاتات قيد البحث.....	١٢

## قائمة المرفقات

رقم الصفحة	عنوان المرفق	رقم المرفق
٢	..... أسماء السادة الخبراء	١
٣	..... أسماء السادة الحكام	٢
٤	استمارة استطلاع رأي الخبراء عن أهم القدرات الحركية لبعض الجميل الحركية (الكاتا) لناشئ الكاراتيه تحت ١٢ سنة.....	٣
٦	استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد المدة الزمنية وأجزاء البرنامج التدريبي للاعبين الكاراتيه تحت ١٢ سنة.....	٤
٨	..... استمارة تسجيل البيانات الشخصية للاعبين قيد البحث.....	٥
٩	..... استمارة تسجيل القياسات للاختبارات البدنية الخاصة.....	٦
١٠	..... استمارة تسجيل القياسات للاختبارات البدنية المهارية الخاصة.....	٧
١١	..... استمارة تسجيل بالدرجات لتقييم مستوى الأداء للكاراتيه قيد البحث - ..... استمارة تسجيل درجات الحكام الثلاث في الكاراتيه قيد البحث.....	٨
١٣	..... الكاراتيه قيد البحث.....	٩
٢٤	..... أهم المهارات التي تؤدي في الكاراتيه قيد البحث.....	١٠
٢٥	..... إختبارات القوة المميزة بالسرعة العامة.....	١١
٢٧	..... إختبارات السرعة الحركية العامة.....	١٢
٢٩	..... إختبارات المرونة العامة.....	١٣
٣٣	..... إختبارات التوازن العامة.....	١٤
٣٦	..... إختبارات الرشاقة العامة.....	١٥
٣٨	..... إختبارات القوة المميزة بالسرعة و السرعة الحركية الخاصة.....	١٦
٤٤	..... إختبارات المرونة الخاصة.....	١٧
٤٦	..... إختبارات التوازن الخاصة.....	١٨
٤٨	..... إختبارات الرشاقة الخاصة.....	١٩
٥٠	..... البرنامج التدريبي.....	٢٠
١١٠	..... الوحدات التدريبية.....	٢١