

## قائمة الجداول

| رقم<br>الجدول | العنوان                                                                                                              | رقم<br>الصفحة |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ١             | تقييم الأداء الفني لليومزا.....                                                                                      | ١٢            |
| ٢             | أنواع الكروجى.....                                                                                                   | ١٣            |
| ٣             | الأوضاع الأساسية للتايكوندو من وجهة النظر القتالية.....                                                              | ١٤            |
| ٤             | الأوضاع الأساسية للتايكوندو من وجهة النظر العلمية.....                                                               | ١٥            |
| ٥             | الوقفات فى رياضة التايكوندو.....                                                                                     | ١٥            |
| ٦             | المهارات الهجومية فى رياضة التايكوندو.....                                                                           | ١٦            |
| ٧             | المهارات الدفاعية فى رياضة التايكوندو.....                                                                           | ١٧            |
| ٨             | الدراسات العربية.....                                                                                                | ٣٠            |
| ٩             | الدراسات الاجنبية.....                                                                                               | ٣٧            |
| ١٠            | تصنيف المجتمع الكلى لعينة البحث.....                                                                                 | ٤٢            |
| ١١            | تجانس مجوعتى البحث فى متغيرات (السن-العمر التدريبى- الطول- الوزن)                                                    | ٤٣            |
| ١٢            | ترتيب المكونات البدنية الخاصة بلاعبى اليومزا فى رياضة التايكوندو وفقا<br>للمسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء معا..... | ٤٥            |
| ١٣            | الاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث.....                                                                           | ٤٦            |
| ١٤            | توزيع الاختبارات البدنية والأداء الفني لليومزا علي الأيام لإيجاد معاملات<br>الثبات.....                              | ٤٩            |
| ١٥            | توزيع الاختبارات البدنية والأداء الفني لليومزا علي الأيام لإيجاد معاملات<br>الصدق.....                               | ٤٩            |
| ١٦            | معامل صدق التمايز للأداء الفني لليومزا.....                                                                          | ٥٠            |
| ١٧            | معامل صدق التمايز للاختبارات البدنية قيد البحث.....                                                                  | ٥١            |
| ١٨            | معامل الثبات للأداء الفني لليومزا.....                                                                               | ٥٢            |
| ١٩            | معامل ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث.....                                                                         | ٥٣            |
| ٢٠            | تكافؤ مجوعتى البحث فى متغيرات (السن-العمر التدريبى- الطول- الوزن)                                                    | ٥٤            |

## تابع قائمة الجداول

| رقم<br>الجدول | العنوان                                                                                                                                                      | رقم<br>الصفحة |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ٢١            | تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات الأداء الفني للبومزات قيد البحث.....                                                                                          | ٥٥            |
| ٢٢            | تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث.....                                                                                                      | ٥٦            |
| ٢٣            | محتوى البرنامج التدريبي .....                                                                                                                                | ٥٩            |
| ٢٤            | أزمنة التدريب ودرجات الحمل خلال أسابيع البرنامج التدريبي.....                                                                                                | ٦١            |
| ٢٥            | أيام التدريب للمجموعتين التجريبية والضابطة.....                                                                                                              | ٦٢            |
| ٢٦            | التوزيع النسبي لأزمنة تدريب الإعداد البدني العام والخاص والأداء الفني للبومزا خلال أسابيع ومراحل البرنامج التدريبي.....                                      | ٦٣            |
| ٢٧            | ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الأول ذو الحمل المتوسط.....                                                      | ٦٥            |
| ٢٨            | نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي المقترح.....                                                                                                  | ٦٦            |
| ٢٩            | ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الرابع ذو الحمل العالي.....                                                      | ٦٧            |
| ٣٠            | نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي المقترح.....                                                                                                  | ٦٨            |
| ٣١            | ديناميكية الحمل والتوزيع الزمني لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع العاشر ذو الحمل الأقصى.....                                                      | ٧٠            |
| ٣٢            | نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي المقترح.....                                                                                                  | ٧١            |
| ٣٣            | نموذج لوحدة تدريبية يومية من البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة....                                                                                          | ٧٣            |
| ٣٤            | إجمالي أزمنة وعدد مرات تدريب المكونات البدنية الخاصة ومستوى الشدة خلال أسابيع البرنامج التدريبي.....                                                         | ٧٤            |
| ٣٥            | إجمالي أزمنة وعدد مرات تدريب الأداء الفني للبومزا ومستوى الشدة خلال أسابيع البرنامج التدريبي.....                                                            | ٧٥            |
| ٣٦            | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) للمجموعة الضابطة لمتغيرات الأداء الفني للبومزات من الرابعة حتى الثامنة..... | ٧٨            |

## تابع قائمة الجداول

| رقم<br>الجدول | العنوان                                                                                                                                                                       | رقم<br>الصفحة |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ٣٧            | المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف<br>الفروق وقيمة (ت) للمجموعة الضابطة لمتغيرات المكونات البدنية.....                                           | ٧٩            |
| ٣٨            | المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف<br>الفروق وقيمة (ت) للمجموعة التجريبية لمتغيرات الأداء الفنى للبويز من<br>الرابعة حتى الثامنة.....            | ٨٢            |
| ٣٩            | المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف<br>الفروق وقيمة (ت) للمجموعة التجريبية لمتغيرات المكونات البدنية.....                                         | ٨٣            |
| ٤٠            | المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف<br>الفروق وقيمة (ت) للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات الأداء الفنى<br>للبويز من الرابعة حتى الثامنة..... | ٨٦            |
| ٤١            | الفرق بين معدل تغير كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات<br>الأداء الفنى للبويز من الرابعة حتى الثامنة.....                                                           | ٨٧            |
| ٤٢            | المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف<br>الفروق وقيمة (ت) للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات المكونات<br>البدنية قيد البحث.....                 | ٨٨            |
| ٤٣            | الفرق بين معدل تغير كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات<br>المكونات البدنية.....                                                                                     | ٩١            |

## قائمة الأشكال والرسوم البيانية

| رقم<br>الصفحة | العنوان                                                                                                       | رقم<br>الشكل |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| ٧٨            | المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة للأداء الفني للبومرات من الرابعة<br>حتى الثامنة.....                         | ١            |
| ٨٠            | المتوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة للمجموعة الضابطة.....                                                   | ٢            |
| ٨٠            | المتوسط الحسابي للسرعة الحركية للمجموعة الضابطة.....                                                          | ٣            |
| ٨٠            | المتوسط الحسابي لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية في الاتجاهات الأربعة<br>لقياس الرشاقة للمجموعة الضابطة.....   | ٤            |
| ٨٠            | المتوسط الحسابي للوثبة الرباعية لقياس الرشاقة للمجموعة الضابطة.....                                           | ٥            |
| ٨٠            | المتوسط الحسابي للتوافق للمجموعة الضابطة.....                                                                 | ٦            |
| ٨١            | المتوسط الحسابي للتوازن للمجموعة الضابطة.....                                                                 | ٧            |
| ٨١            | المتوسط الحسابي لزاوية مفصل الحوض لقياس المرونة للمجموعة<br>الضابطة.....                                      | ٨            |
| ٨١            | المتوسط الحسابي لأداء الركلة العمودية من أسفل إلى أعلى لقياس المرونة<br>للمجموعة الضابطة.....                 | ٩            |
| ٨١            | المتوسط الحسابي لتحمل الأداء للمجموعة الضابطة.....                                                            | ١٠           |
| ٨١            | المتوسط الحسابي للتحمل الدورى للتنفس للمجموعة الضابطة.....                                                    | ١١           |
| ٨٢            | المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية لمتغيرات الأداء الفني للبومرات من<br>الرابعة حتى الثامنة.....              | ١٢           |
| ٨٤            | المتوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية.....                                                 | ١٣           |
| ٨٤            | المتوسط الحسابي للسرعة الحركية للمجموعة التجريبية.....                                                        | ١٤           |
| ٨٤            | المتوسط الحسابي لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية في الاتجاهات الأربعة<br>لقياس الرشاقة للمجموعة التجريبية..... | ١٥           |
| ٨٤            | المتوسط الحسابي لأداء الوثبة الرباعية لقياس الرشاقة للمجموعة التجريبية.....                                   | ١٦           |

## تابع قائمة الأشكال والرسوم البيانية

| رقم<br>الصفحة | العنوان                                                                                                                  | رقم<br>الشكل |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| ٨٤            | المتوسط الحسابى للتوافق للمجموعة التجريبية.....                                                                          | ١٧           |
| ٨٥            | المتوسط الحسابى للتوازن للمجموعة الضابطة.....                                                                            | ١٨           |
| ٨٥            | المتوسط الحسابى لقياس زاوية مفصل الحوض لقياس المرونة للمجموعة<br>التجريبية.....                                          | ١٩           |
| ٨٥            | المتوسط الحسابى لقياس لأداء الركلة العمودية من أسفل إلى أعلى لقياس<br>المرونة للمجموعة التجريبية.....                    | ٢٠           |
| ٨٥            | المتوسط الحسابى لتحمل الأداء للمجموعة التجريبية.....                                                                     | ٢١           |
| ٨٥            | المتوسط الحسابى للتحمل الدورى للتنفس للمجموعة التجريبية.....                                                             | ٢٢           |
| ٨٦            | المتوسط الحسابى للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات الأداء الفنى<br>للبومزا من الرابعة حتى الثامنة.....               | ٢٣           |
| ٨٧            | الفرق بين معدل التغير للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات الأداء<br>الفنى للبومزات من الرابعة حتى الثامنة.....        | ٢٤           |
| ٨٩            | المتوسط الحسابى للقوة المميزة بالسرعة للمجموعتين الضابطة والتجريبية...                                                   | ٢٥           |
| ٨٩            | المتوسط الحسابى للسرعة الحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.....                                                        | ٢٦           |
| ٨٩            | المتوسط الحسابى لأداء اللكمة المستقيمة الأمامية فى الاتجاهات الأربعة<br>لقياس الرشاقة للمجموعتين الضابطة والتجريبية..... | ٢٧           |
| ٨٩            | المتوسط الحسابى لأداء الوثبة الرباعية لقياس الرشاقة للمجموعتين الضابطة<br>والتجريبية.....                                | ٢٨           |
| ٨٩            | المتوسط الحسابى للتوافق للمجموعتين الضابطة والتجريبية.....                                                               | ٢٩           |
| ٩٠            | المتوسط الحسابى للتوازن للمجموعتين الضابطة والتجريبية.....                                                               | ٣٠           |
| ٩٠            | المتوسط الحسابى لزاوية مفصل الحوض لقياس المرونة للمجموعتين<br>الضابطة والتجريبية.....                                    | ٣١           |

## تابع قائمة الأشكال والرسوم البيانية

| رقم<br>الشكل | العنوان                                                                                                          | رقم<br>الصفحة |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ٣٢           | المتوسط الحسابى لأداء الركلة العمودية من أعلى إلى أسفل لقياس المرونة<br>للمجموعتين الضابطة والتجريبية.....       | ٩٠            |
| ٣٣           | المتوسط الحسابى لتحمل الأداء للمجموعتين الضابطة والتجريبية.....                                                  | ٩٠            |
| ٣٤           | المتوسط الحسابى للتحمل الدورى التنفسى للمجموعتين الضابطة والتجريبية.                                             | ٩٠            |
| ٣٥           | الفرق بين معدل التغير للقوة المميزة بالسرعة للمجموعتين الضابطة<br>والتجريبية.....                                | ٩٢            |
| ٣٦           | الفرق بين معدل التغير للسرعة الحركية للمجموعتين الضابطة<br>والتجريبية.....                                       | ٩٢            |
| ٣٧           | الفرق بين معدل التغير لأداء اللكمة المستقيمة المعاكسة لقياس الرشاقة<br>للمجموعتين الضابطة والتجريبية.....        | ٩٢            |
| ٣٨           | الفرق بين معدل التغير لأداء الوثبة الرباعية لقياس الرشاقة للمجموعتين<br>الضابطة والتجريبية.....                  | ٩٢            |
| ٣٩           | الفرق بين معدل التغير للتوافق للمجموعتين الضابطة<br>والتجريبية.....                                              | ٩٢            |
| ٤٠           | الفرق بين معدل التغير للتوازن للمجموعتين الضابطة<br>والتجريبية.....                                              | ٩٣            |
| ٤١           | الفرق بين معدل التغير لزاوية مفصل الحوض لقياس المرونة للمجموعتين<br>الضابطة والتجريبية.....                      | ٩٣            |
| ٤٢           | الفرق بين معدل التغير لأداء الركلة العمودية من أعلى إلى أسفل لقياس<br>المرونة للمجموعتين الضابطة والتجريبية..... | ٩٣            |
| ٤٣           | الفرق بين معدل التغير لتحمل الأداء للمجموعتين الضابطة<br>والتجريبية.....                                         | ٩٣            |
| ٤٤           | الفرق بين معدل التغير للتحمل الدورى التنفسى للمجموعتين الضابطة<br>والتجريبية.....                                | ٩٣            |

## قائمة المرفقات

| رقم<br>المرفق | العنوان                                                                                     | رقم<br>الصفحة |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ١             | استمارة استطلاع رأى الخبراء للمكونات البدنية الخاصة بلاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو..... | ١١٥           |
| ٢             | المسح المرجعى للمكونات البدنية للاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو.....                      | ١٢٥           |
| ٣             | السادة الخبراء الذين تم استطلاع رأيهم فى مناسبة المكونات البدنية واختباراتها.....           | ١٢٧           |
| ٤             | استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية ونتائج الاختبارات البدنية.....                          | ١٢٩           |
| ٥             | استمارة تقييم الأداء الفنى للبومزا.....                                                     | ١٣١           |
| ٦             | استمارة تسجيل نتائج الأداء الفنى للبومزا.....                                               | ١٣٣           |
| ٧             | السادة الذين تم الاستعانة بهم فى تقييم الأداء الفنى للبومزا.....                            | ١٣٦           |
| ٨             | قائمة السادة المساعدين.....                                                                 | ١٣٨           |
| ٩             | اختبارات المكونات البدنية المستخدمة فى البحث.....                                           | ١٤٠           |
| ١٠            | التمرينات البدنية والمهارية المقترحة للمجموعة التجريبية.....                                | ١٦٢           |
| ١١            | البرنامج التدريبى المقترح للمجموعة التجريبية.....                                           | ١٧١           |
| ١٢            | صور البومزات من الرابعة حتى الثامنة.....                                                    | ١٧٧           |
| ١٣            | تحديد بعض المكونات البدنية والمهارية للأداء الفنى للبومزات من الرابعة حتى الثامنة.....      | ١٨٣           |