

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٦٥	الدراسات التي تناولت الخصائص الميكانيكية في رياضة الكاراتيه.....	(١)
٦٨	الدراسات التي تناولت الصفات البدنية الخاصة وبرامج تنميتها وعلاقة ذلك بمستوى الأداء المهارى في رياضة الكاراتيه.....	(٢)
٧٥	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والحد الأدنى والحد الأعلى ومعامل الالتواء لمتغيرات الطول والوزن والسن والعمر التدريبى ودرجة الأداء المهارى للمهارة قيد البحث لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.....	(٣)
٧٦	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات الطول والوزن والسن والعمر التدريبى باستخدام اختبار مان- ويتنى.....	(٤)
٧٦	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة فى أشكال القوة العضلية باستخدام اختبار مان- ويتنى.....	(٥)
٧٧	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة فى الاختبارات البدنية الخاصة قيد البحث ودرجة الأداء المهارى باستخدام اختبار مان- ويتنى.....	(٦)
٧٨	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات التحليل الزمنى وزاوية الانطلاق للمهارة قيد البحث باستخدام اختبار مان- ويتنى.....	(٧)
٧٩	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات الإزاحة الخطية لمركز ثقل الجسم فى اتجاهات (z, y, x) خلال مراحل أداء المهارة قيد البحث باستخدام اختبار مان- ويتنى.....	(٨)
٨٠	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات الإزاحة الزاوية لمفاصل الجسم خلال مراحل أداء المهارة قيد البحث باستخدام اختبار مان- ويتنى.....	(٩)
٨٢	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات كمية الحركة الدورانية الخاصة بأجزاء الجسم المختلفة فى اتجاهات z, y, x والمحصلة خلال مراحل أداء المهارة قيد البحث باستخدام اختبار مان- ويتنى.....	(١٠)
٩٨	النسبة المئوية وترتيب أهم القدرات البدنية الخاصة بلاعبى الكاراتيه نتيجة المسح المرجعى.....	(١١)

تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
(١٢)	عدد مرات التكرار والنسبة المئوية والترتيب للاختبارات البدنية وفق استطلاع أراء الخبراء.....	١٠٣
(١٣)	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) ومعامل الصدق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى الاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث.....	١٠٥
(١٤)	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الثبات للاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث.....	١٠٦
(١٥)	التوزيع النسبى والزمنى للإعدادات المختلفة على مدار مراحل البرنامج.....	١١٣
(١٦)	التوزيع النسبى والزمنى للإعداد البدنى العام والخاص على مدار مراحل البرنامج.....	١١٤
(١٧)	التوزيع الزمنى لكل من الإعداد البدنى (العام والخاص) والمهارى على مدار أسابيع البرنامج التدريبى.....	١١٦
(١٨)	التوزيع النسبى والزمنى للقدرات البدنية الخاصة.....	١١٧
(١٩)	التوزيع النسبى والزمنى للقدرات البدنية العامة.....	١١٨
(٢٠)	التوزيع الزمنى للقدرات البدنية العامة والخاصة على مدار أسابيع البرنامج التدريبى.....	١١٩
(٢١)	التوزيع الزمنى للقدرات البدنية العامة والخاصة على مدار الوحدات التدريبية بالبرنامج.....	١٢٠
(٢٢)	درجات الصعوبة وفق أراء الخبراء للجمل الحركية المختارة.....	١٢٣
(٢٣)	التوزيع النسبى والزمنى لمكونات الإعداد المهارى.....	١٢٣
(٢٤)	التوزيع الزمنى لمكونات الإعداد المهارى على الوحدات التدريبية بالبرنامج التدريبى.....	١٢٤
(٢٥)	نموذج تقنين تمرينات القوة المميزة بالسرعة الخاصة والقوة الانفجارية الخاصة لعضلات الرجلين.....	١٢٧
(٢٦)	نموذج تقنين تمرينات تحمل القوة الخاص لعضلات الرجلين.....	١٢٩

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٣٠	نموذج لوحدة تدريبية خاصة بالمجموعة الضابطة.....	(٢٧)
١٣١	نموذج لوحدة تدريبية خاصة بالمجموعة التجريبية.....	(٢٨)
١٤٣	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية ودرجة الأداء المهارى للمهارة قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون.....	(٢٩)
١٤٤	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات التحليل الزمنى وزاوية الانطلاق للمهارة قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون.	(٣٠)
١٤٥	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات الإزاحة الخطية لمركز ثقل الجسم فى اتجاهات (z, y, x) خلال مراحل أداء المهارة قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون.....	(٣١)
١٤٦	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات الإزاحة الزاوية لمفاصل الجسم خلال مراحل أداء المهارة قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون.....	(٣٢)
١٤٨	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات كمية الحركة الدورانية الخاصة بأجزاء الجسم المختلفة فى اتجاهات z, y, x والمحصلة خلال مراحل أداء المهارة قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون.....	(٣٣)
١٥٩	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية ودرجة الأداء المهارى للمهارة قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون.....	(٣٤)
١٦٠	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات التحليل الزمنى وزاوية الانطلاق للمهارة قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون.	(٣٥)
١٦١	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات الإزاحة الخطية لمركز ثقل الجسم فى اتجاهات (z, y, x) خلال مراحل أداء المهارة قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون.....	(٣٦)
١٦٢	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات الإزاحة الزاوية لمفاصل الجسم خلال مراحل أداء المهارة قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون.....	(٣٧)

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٦٤	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات كمية الحركة الدورانية الخاصة بأجزاء الجسم المختلفة فى اتجاهات z, y, x والمحصلة خلال مراحل أداء المهارة قيد البحث باستخدام اختبار ولكسون.....	(٣٨)
١٧٥	دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة للقياس البعدى فى الاختبارات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهارى باستخدام اختبار مان- ويتنى.....	(٣٩)
١٧٦	دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة للقياس البعدى فى متغيرات التحليل الزمنى وزاوية الانطلاق للمهارة قيد البحث باستخدام اختبار مان- ويتنى.....	(٤٠)
١٧٧	دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة للقياس البعدى فى متغيرات الإزاحة الخطية لمركز ثقل الجسم فى اتجاهات (z, y, x) خلال مراحل أداء المهارة قيد البحث باستخدام اختبار مان- ويتنى.....	(٤١)
١٧٨	دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة للقياس البعدى فى متغيرات الإزاحة الزاوية لمفاصل الجسم خلال مراحل أداء المهارة قيد البحث باستخدام اختبار مان- ويتنى.....	(٤٢)
١٨٠	دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة للقياس البعدى فى متغيرات كمية الحركة الدورانية الخاصة بأجزاء الجسم المختلفة فى اتجاهات z, y, x والمحصلة خلال مراحل أداء المهارة قيد البحث باستخدام اختبار مان- ويتنى.....	(٤٣)

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٣٢	العلاقات الارتباطية بين القدرات البدنية الأساسية.....	(١)
٤٦	عضلات القدم.....	(٢)
٤٧	العضلات الخلفية للساق.....	(٣)
٤٨	العضلات الأمامية للساق.....	(٤)
٤٩	العضلات الجانبية للساق.....	(٥)
٥٠	العضلات الخلفية للفخذ.....	(٦)
٥٢	عضلات مفصل الحوض وعضلات الفخذ الأمامية.....	(٧)
٥٣	عضلات منطقة الحوض والمنطقة الإليية.....	(٨)
٥٦	مراحل أداء مهارة سنبلو توبى جبرى.....	(٩)
	المتغيرات البيوميكانيكية المستخدمة لشرح مراحل أداء مهارة سنبلو توبى جبرى.....	(١٠)
٦٠	مكعب المعايرة من خلال كاميرا (١).....	(١١)
٩٤	مكعب المعايرة من خلال كاميرا (٢).....	(١٢)
٩٥	نموذج بيرن شتاين لتحديد مركز ثقل كتلة الجسم ومراكز ثقل الأجزاء.....	(١٣)
٩٦	توزيع درجات حمل التدريب على الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبى.....	(١٤)
١١١	صور الكاميرا اليسرى واليمنى والصور المتتابة ومنحنيات الإزاحة الخطية لمركز ثقل الجسم فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية للاعب رقم (١) من المجموعة التجريبية فى القياس القبلى.....	(١٥)
١٣٢	منحنيات كمية الحركة الدورانية لأجزاء الجسم المختلفة فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية والمحصلة للاعب رقم (١) من المجموعة التجريبية فى القياس القبلى.....	(١٦)
١٣٣	صور الكاميرا اليسرى واليمنى والصور المتتابة ومنحنيات الإزاحة الخطية لمركز ثقل الجسم فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية للاعب رقم (١) من المجموعة التجريبية فى القياس البعدى.....	(١٧)
١٣٤		

تابع قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
(١٨)	منحنيات كمية الحركة الدورانية لأجزاء الجسم المختلفة فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية والمحصلة للاعب رقم (١) من المجموعة التجريبية فى القياس البعدى.....	١٣٥
(١٩)	صور الكاميرا اليسرى واليمنى والصور المتتابعة ومنحنيات الإزاحة الخطية لمركز ثقل الجسم فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية للاعب رقم (١) من المجموعة الضابطة فى القياس القبلى.....	١٣٦
(٢٠)	منحنيات كمية الحركة الدورانية لأجزاء الجسم المختلفة فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية والمحصلة للاعب رقم (١) من المجموعة الضابطة فى القياس القبلى.....	١٣٧
(٢١)	صور الكاميرا اليسرى واليمنى والصور المتتابعة ومنحنيات الإزاحة الخطية لمركز ثقل الجسم فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية للاعب رقم (١) من المجموعة الضابطة فى القياس البعدى.....	١٣٨
(٢٢)	منحنيات كمية الحركة الدورانية لأجزاء الجسم المختلفة فى اتجاه كل من المركبة الأفقية والرأسية والسهمية والمحصلة للاعب رقم (١) من المجموعة الضابطة فى القياس البعدى.....	١٣٩