

3/. قائمة المحتويات

المسلسل	الموضوع	رقم الصفحة
1/0	قرار لجنة المناقشة والحكم	ب
2/0	الشكر والتقدير	ج
3/0	قائمة المحتويات	هـ - و
4/0	قائمة الجداول	ز - ط
5/0	قائمة المرفقات	ي
0/1	مقدمة البحث	1 - 4
1/1	التقديم	1
2/1	مشكلة البحث	2
3/1	أهمية البحث	3
4/1	أهداف البحث	3
5/1	فروض البحث	3
6/1	المصطلحات المستخدمة في البحث	4
0/2	القراءات النظرية والدراسات السابقة	5 - 27
1/1/2	القراءات النظرية التايكوندو	5
2/1/2	التقسيم الفني لرياضة التايكوندو	5
3/1/2	الأوضاع الأساسية لرياضة التايكوندو	7
2/2	مفهوم الإعداد الخططي	12
1/2/2	أهمية الإعداد الخططي	13
2/2/2	أهداف الإعداد الخططي	14
3/2/2	أنواع الهجوم في مسابقات التايكوندو	15
4/2/2	المقومات التي يجب مراعاتها عند الإعداد الخططي في رياضة التايكوندو	16
5/2/2	مراحل الإعداد الخططي	16
3/2	خصائص المرحلة السنوية تحت 17 سنة	18
4/2	الدراسات السابقة	21
1/4/2	الدراسات العربية المشابهة	22
2/4/2	الدراسات العربية المرتبطة	23
3/4/2	الدراسات الأجنبية	24

تابع قائمة المحتويات

المسلسل	الموضوع	رقم الصفحة
4/4/2	التعليق على الدراسات السابقة.....	25
5/4/2	الاستفادة من الدراسات السابقة.....	26
0/3	إجراءات البحث.....	64 - 28
1/3	منهج البحث.....	28
2/3	عينة البحث.....	28
3/3	تجانس أفراد عينة البحث.....	28
4/3	مجالات البحث.....	33
5/3	وسائل جمع البيانات.....	33
6/3	إجراءات البحث الادارية.....	35
7/3	المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للاختبارات المستخدمة بالبحث.....	37
8/3	البرنامج التدريبي المقترح.....	52
9/3	الدراسات الاستطلاعية.....	61
10/3	التجربة الأساسية.....	63
11/3	المعالجة الاحصائية.....	64
0/4	عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها.....	79 – 65
1/4	عرض النتائج.....	65
1/1/4	مناقشة النتائج وتفسيرها.....	76
0/5	الإستنتاجات والتوصيات.....	81 – 80
1/5	الإستنتاجات.....	80
2/5	التوصيات.....	81
0/6	المراجع العربية والأجنبية.....	84 – 82
1/6	المراجع العربية.....	85
2/6	المراجع الأجنبية.....	87
	المرفقات	
	ملخص البحث	
	ملخص البحث باللغة العربية	
	مستخلص البحث باللغة العربية	
	ملخص البحث باللغة الأجنبية	
	مستخلص البحث باللغة الأجنبية	

4/0 قائمة الجداول

رقم الصفحة	محتوى الجدول	رقم الجدول
22	الدراسات السابقة	1
28	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والحددين الأعلى والأدنى ومعامل الالتواء السن - الطول - الوزن.	2
29	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والحددين الأعلى والأدنى ومعامل الالتواء في قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة للمهارات الفردية قيد البحث	3
29	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والحددين الأعلى والأدنى ومعامل الالتواء في قياس السرعة الحركية للركلات للمهارات الفردية قيد البحث	4
30	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والحددين الأعلى والأدنى ومعامل الالتواء في قياس سرعة رد الفعل للركلات للمهارات الفردية قيد البحث	5
30	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والحددين الأعلى والأدنى ومعامل الالتواء في قياس سرعة تحمل الأداء للركلات للمهارات الفردية قيد البحث	6
31	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والحددين الأعلى والأدنى ومعامل الالتواء في قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة للمهارات المركبة قيد البحث	7
31	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والحددين الأعلى والأدنى ومعامل الالتواء في قياس السرعة الحركية للركلات للمهارات المركبة قيد البحث	8
32	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والحددين الأعلى والأدنى ومعامل الالتواء في قياس سرعة رد الفعل للركلات للمهارات المركبة قيد البحث	9
32	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والحددين الأعلى والأدنى ومعامل الالتواء في قياس تحمل الاداء للركلات للمهارات المركبة قيد البحث	10
35	تحديد وترتيب أهم المهارات الهجومية والهجومية المضادة الفردية ودرجة فاعليتها في المباريات من تحليل البطولة العربية للتايكوندو لعام 2007	11
36	تحديد وترتيب أهم المهارات الهجومية والهجومية المضادة المركبة ودرجة فاعليتها في المباريات من تحليل البطولة العربية للتايكوندو لعام 2007	12
38	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجموعتي حساب معامل صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية في قياس السرعة الحركية للركلات للمهارات الفردية قيد البحث	13

تابع قائمة الجداول

14	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجموعي حساب معامل صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية في قياس سرعة رد الفعل للركلات للمهارات الفردية قيد البحث
15	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجموعي حساب معامل صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية في قياس سرعة تحمل الاداء للركلات للمهارات الفردية قيد البحث
16	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجموعي حساب معامل صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية في قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة للمهارات المركبة قيد البحث
17	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجموعي حساب معامل صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية في قياس السرعة الحركية للركلات للمهارات المركبة قيد البحث
18	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمجموعي حساب معامل صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية في قياس سرعة رد الفعل للركلات للمهارات المركبة قيد البحث
19	معامل ثبات الاختبارات المستخدمة في قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة للمهارات الفردية قيد البحث
20	معامل ثبات الاختبارات المستخدمة في قياس السرعة الحركية الخاصة للمهارات الفردية قيد البحث
21	معامل ثبات الاختبارات المستخدمة في قياس سرعة رد الفعل الخاصة للمهارات الفردية قيد البحث
22	معامل ثبات الاختبارات المستخدمة في قياس تحمل الأداء الخاصة للمهارات الفردية قيد البحث
23	معامل ثبات الاختبارات المستخدمة في قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة للمهارات المركبة قيد البحث
24	معامل ثبات الاختبارات المستخدمة في قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة للمهارات المركبة قيد البحث
25	معامل ثبات الاختبارات المستخدمة في قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة للمهارات المركبة قيد البحث
26	معامل ثبات الاختبارات المستخدمة في قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة للمهارات المركبة قيد البحث
27	تحديد الأهمية النسبية لمحددات البرنامج التدريبي المقترح للاعبين التايكوندو وتحت 17 سنة
28	التوزيع النسبي الزمني لمكونات الجزء الرئيسي (البدني ، المهارى ، الخططى) على مدار أسابيع المراحل الثلاثة للبرنامج التدريبي المقترح بالدقيقة
29	النسب المئوية للشهر الأول من البرنامج المقترح.
30	التوزيع الزمني للشهر الأول للبرنامج المقترح

تابع قائمة الجداول

57	النسب المئوية للشهر الثاني من البرنامج المقترح	31
58	التوزيع الزمني للشهر الثاني من البرنامج المقترح	32
59	النسب المئوية للشهر الثالث من البرنامج المقترح	33
60	التوزيع الزمني للشهر الثالث من البرنامج المقترح	34
61	تحديد الأهمية النسبية للصفات البدنية الخاصة بالمهارات الهجومية	35
62	تحديد الاختبارات المستخدمة في تقييم مستوى الأداء المهاري والخططي للاعبين التايكوندو تحت 17 سنة	36
66	دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن بين القياسين القبلي والبعدي في قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة للمهارات الفردية قيد البحث	37
67	دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن بين القياسين القبلي والبعدي في قياس السرعة الحركية للركلات للمهارات الفردية قيد البحث	38
68	دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن بين القياسين القبلي والبعدي في قياس سرعة رد الفعل للركلات للمهارات الفردية قيد البحث	39
69	دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن بين القياسين القبلي والبعدي في قياس تحمل الأداء للركلات للمهارات الفردية قيد البحث	40
70	دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن بين القياسين القبلي والبعدي في قياس القوة المميزة بالسرعة الخاصة للمهارات المركبة قيد البحث	41
71	دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن بين القياسين القبلي والبعدي في قياس السرعة الحركية للركلات للمهارات المركبة قيد البحث	42
72	دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن بين القياسين القبلي والبعدي في قياس سرعة رد الفعل للركلات للمهارات المركبة قيد البحث	43
73	دلالة الفروق الإحصائية لاختبار ولكسن بين القياسين القبلي والبعدي في قياس تحمل الأداء للركلات للمهارات المركبة قيد البحث	44
74	الفرق في النسبة المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تقييم مستوى أداء المهارات الفردية قيد البحث من خلال (36) مباراة ، (3) مباريات لكل لاعب .	45
75	الفرق في النسبة المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تقييم مستوى أداء المهارات المركبة قيد البحث من خلال (36) مباراة ، و (3) مباريات لكل لاعب .	46

قائمة المرفقات للرسالة

رقم الملحق	عنوان الملحق	رقم الصفحة
1	أسماء الخبراء الذين إستعان بهم الباحث فى إجراءات البحث	86
2	استمارات تحليل المباريات للمهارات الفردية والمركبة الهجومية والهجومية المضادة	88
3	استمارة إستطلاع الخبراء حول تحديد الأهمية النسبية حول أهم الصفات البدنية الخاصة للاعبى التايكوندو وتحت 17 سنه	91
4	إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد الأهمية النسبية حول أهم إختبارات تقييم مستوى الأداء البدنى الخاص للاعبى التايكوندو وتحت 17 سنة	94
5	الإستمارات الخاصة بتسجيل بيانات اللاعبين فى مستوى الأداء البدنى الخاص للمهارات الفردية والمركبة	97
6	استمارة تقييم فعالية الأداء المهارى خلال المباريات للمهارات الفردية والمركبة	100
7	استمارة إستطلاع رأى الخبراء حول تحديد الأهمية النسبية فى محددات البرنامج التدريبى المقترح للاعبى التايكوندو تحت 17 سنه.	103
8	استمارة تسجيل المحددات المستخدمة للبرنامج التدريبى المقترح وفقاً للأهمية النسبية لأراء الخبراء	109
9	استمارة التوزيع الزمنى للبرنامج التدريبى المقترح بالدقيقة.	112
10	استمارة التمرينات المستخدمة فى البرنامج التدريبى المقترح.	161
11	استمارة اختيار المساعدين فى إجراء البحث.	179