

المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	مسلسل
ب	٢/٠ الآية القرآنية	
ج	٣/٠ قرار لجنة المناقشة والحكم	
د	٤/٠ الشكر والتقدير	
هـ	٥/٠ قائمة المحتويات	
ح	٦/٠ قائمة الجداول	
ع	٧/٠ قائمة الأشكال	
ف	٨/٠ قائمة المرفقات	

الفصل الأول

٢	٠/١ المقدمة
٢	١/١ تقديم
٤	٢/١ مشكلة البحث وأهميته
٨	٣/١ أهداف البحث
٩	٤/١ فروض البحث
٩	٥/١ المصطلحات المستخدمة في البحث

الفصل الثاني

١٢	٠/٢ الإطار النظري والدراسات السابقة
١٢	١/٢ الإطار النظري
١٢	١/١/٢ ماهية رياضة الكاراتيه
١٣	٢/١/٢ الكاتا في رياضة الكاراتيه
١٤	٣/١/٢ أهمية الكاتا في رياضة الكاراتيه
١٥	٤/١/٢ المدارس الأساسية في رياضة الكاراتيه
١٧	٥/١/٢ الأساليب الأساسية لأداء الكاتا في رياضة الكاراتيه
١٨	٦/١/٢ مسابقات الكاتا في رياضة الكاراتيه
١٩	٧/١/٢ تنظيم مسابقات الكاتا
١٩	٨/١/٢ معايير تقييم مستوى أداء الكاتا
٢١	٩/١/٢ مفهوم الأعداد البدني

تابع المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	مسلسل
٢١	أهمية الأعداد البدني الخاص	١٠/١/٢
٢٢	التمرينات الخاصة	١١/١/٢
٢٤	المكونات البدنية الخاصة	١٢/١/٢
٢٦	القوة المميزة بالسرعة	١/١٢/١/٢
٢٩	سرعة الأداء	٢/١٢/١/٢
٣٤	تحمل السرعة	٣/١٢/١/٢
٣٦	تحمل القوة	٤/١٢/١/٢
٣٨	المرونة	٥/١٢/١/٢
٤١	الرشاقة	٦/١٢/١/٢
٤٤	التوازن	٧/١٢/١/٢
٤٦	التوافق	٨/١٢/١/٢
٤٩	طرق تنمية المكونات البدنية الخاصة بالكاتا	١٣/١/٢
٥٢	البرنامج التدريبي	١٤/١/٢
٥٢	ماهية البرنامج التدريبي	١/١٤/١/٢
٥٣	أهمية البرنامج التدريبي	٢/١٤/١/٢
	الأسس العلمية التي يجب مراعاتها عند وضع	٣/١٤/١/٢
٥٣	البرنامج التدريبي	
٥٤	الوحدة التدريبية	١٥/١/٢
٥٦	الدراسات السابقة	٢/٢
٧٦	التعليق على الدراسات السابقة	٣/٢/٢
٧٨	الاستفادة من الدراسات السابقة	٤/٢/٢

الفصل الثالث

٨٠	إجراءات البحث	٠/٣
٨٠	منهج البحث	١/٣
٨٠	عينة البحث	٢/٣
٨٠	أسباب اختيار عينة البحث	٣/٣
٨١	تجانس عينة البحث	٤/٣
٨٢	تكافؤ عينة البحث	٥/٣
٨٧	وسائل جمع البيانات	٦/٣

تابع المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	مسلسل
١٠١	المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات)	٧/٣
١١٠	خطوات وضع البرنامج التدريبي	٨/٣
١٣٣	الدراسة الاستطلاعية	٩/٣
١٣٤	الدراسة الأساسية	١٠/٣
١٣٥	العمليات الاحصائية	١١/٣

الفصل الرابع

١٣٧	عرض النتائج ومناقشتها	٠/٤
١٣٧	عرض النتائج	١/٤
١٤٩	مناقشة النتائج	٢/٤

الفصل الخامس

٢١٥	الاستنتاجات والتوصيات	٠/٥
٢١٥	الاستنتاجات	١/٥
٢١٦	التوصيات	٢/٥
٢١٩	قائمة المراجع العربية والأجنبية	-
٢١٩	المراجع العربية	-
٢٢٩	المراجع الأجنبية	-
٢٣٣	المرفقات	-
	الملخص باللغة العربية	-
	المستخلص باللغة العربية	-
	المستخلص باللغة الإنجليزية	-
	الملخص باللغة الإنجليزية	-