

المحتويات



- مقدمة

- الفصل الأول :

- * عناصر تنفيذ الاداء المهارى فى رياضة الكاراتيه . ١١ - ١٧
- * تنظيم الوقفات والارتكازات الأساسية . ١٧ - ٢٦

- الفصل الثانى :

- * الاداء المهارى للكلمات . ٢٩ - ٣٤
- * العوامل الأساسية التى تؤثر على فاعلية الكلمة . ٣٤ - ٥٠
- * أساليب اللكم . ٥١ - ٥٣
- * مقارنة بين استخدام الكلمات كفن رياضى وكفن قتالى . ٥٦ - ٥٩
- * أساليب الضرب . ٥٩ - ٦١

- الفصل الثالث :

- * الاداء المهارى للركلات . ٦٥ - ٨٠
- * الاداء المهارى للكنس المستخدم فى الهجوم . ٨١ - ٨٢
- * تحليل الاساليب الهجومية فى البطولات الدولية . ٨٣ - ٨٧

- الفصل الرابع :

- * الاداء المهارى والخططى الهجومى . ٩١ - ٩٥
- * الاخطاء المهارية والخططية . ٩٥
- * اخطاء التفكير الخططى . ٩٦
- * مناطق الدفاع والهروب والخطر والأمان . ٩٦ - ٩٨
- * المسافة ومجال الدفاع . ٩٨ - ١٠٠
- * تطبيق الأسلوب الفنى . ١٠٠ - ١٠١
- * تطوير الاداء الخططى . ١٠١ - ١٠٣
- * أساليب الهجوم . ١٠٤

إهداء

الى كل شهيد

ضحى بنفسه

من أجل القدس

- * أشكال التخطيط السنوى للاعب الكاراتيه . ١٩٤ - ١٩٥
- * بناء الدورات التدريبية الصغير للاعب الكاراتيه . ١٩٧ - ١٩٨
- * تأثير التدريب باحجائه واتجاهاته المختلفة على الحالة الوظيفية للاعب . ٢٠١ - ٢٠٢
- * توجيه الحمل التدريبى باستخدام معدل ضربات القلب . ٢١١ - ٢١٢
- * أهمية ديناميكية الحمل فى عملية الاعداد متعدد السنوات . ٢١٣ - ٢١٤
- الفصل السابع :

- * دراسة بعض المواصفات الانثروبومترية والبدنية الخاصة بلاعبى الكاراتيه ذوى الأوزان المختلفة . ٢١٧ - ٢١٨
- * دراسة بعض الخصائص الفسيولوجية والنفسية المميزة للاعبى المنتخب القومى المصرى للكاراتيه . ٢٢١ - ٢٢٢
- الفصل الثامن :

- * التغذية وضبط الوزن ٢٢٣
- * احتياجات لاعب الكاراتيه من العناصر التى تتكون منها المواد الغذائية ٢٣٤ - ٢٣٥

- * الاسلوب الخططى وعلاقته بالمباراة . ١٠٥
- * آلية الاداء المهارى والخططى فى منافسات الكاراتيه . ١٠٦
- * فعالية الاداء المهارى والخططى فى المباريات . ١٠٧ - ١١٠
- * الاداء الخططى مع المستويات المختلفة من المنافسين . ١١١ - ١١٣
- * نظام الاداء المهارى الدفاعى والهجومى . ١١٤ - ١١٥
- * ملاحظة فعالية الاداء المهارى فى المباريات . ١١٦
- * تسجيل النقاط . ١١٧ - ١٢٠
- الفصل الخامس :
- * الاعداد البدنى للاعب الكاراتيه
- تطوير كلا من المطاطية العضلية والمرونة . ١٢٣ - ١٢٦
- تطوير القوة العضلية . ١٢٧ - ١٣٠
- تطوير القوة المميزة بالسرعة . ١٣٠ - ١٣٣
- تطوير الرشاقة . ١٣٤ - ١٣٦
- تطوير زمن سرعة رد الفعل . ١٣٧ - ١٤٠
- برنامج تدريبى لتطوير القوة المميزة بالسرعة ورد الفعل المركب . ١٤١ - ١٥٧
- برنامج تدريبى لتطوير الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة - تحمل القوة ١٥٨ - ١٨٢

- الفصل السادس :

- * خصائص تخطيط تدريب لاعبى الكاراتيه . ١٨٥
- * الخطة السنوية . ١٨٦
- * المرحلة التحضيرية (الفترة الأولى - الفترة الثانية) . ١٨٧
- * مرحلة المسابقات (موسم ما قبل المنافسات - موسم المنافسات) . ١٨٨ - ١٩٠
- * مرحلة الاعداد المباشر للاعب لبطولة اساسية . ١٩١
- * مرحلة عدم التحميل . ١٩٢
- * المرحلة الانتقالية . ١٩٣