

## قائمة الجداول

| رقم الجدول | عنوان الجدول                                                                                                                       | رقم الصفحة |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ١          | مجموعة شيم ميشو نو وازا .....                                                                                                      | ٣٩         |
| ٢          | المهارات الحركية قيد البحث .....                                                                                                   | ٤٢         |
| ٣          | الدراسات المرجعية (العربية - الأجنبية) .....                                                                                       | ٥٣         |
| ٤          | التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث .....                                                                                          | ٦٨         |
| ٥          | اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات (العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي) .....                                         | ٦٨         |
| ٦          | اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات (القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) .....                               | ٦٩         |
| ٧          | التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في متغيرات (العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي) .....                   | ٧٠         |
| ٨          | التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في متغيرات (القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) .....         | ٧١         |
| ٩          | المسح المرجعي للمؤلفات العلمية والدراسات المرجعية (العربية - الأجنبية) لتحديد أهم مكونات القدرات التوافقية في المجال الرياضي ..... | ٧٣         |
| ١٠         | النسب المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد أهم المهارات الحركية المناسبة للمرحلة العمرية (١٠-١٢) سنة في رياضة الجودو .....          | ٧٨         |
| ١١         | أهم القدرات التوافقية المرتبطة بالمهارات الحركية قيد البحث .....                                                                   | ٧٩         |
| ١٢         | النسب المئوية لآراء السادة الخبراء على الاختبارات المقترحة لقياس القدرات التوافقية قيد البحث .....                                 | ٨٠         |
| ١٣         | النسب المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد أهم مظاهر الانتباه المرتبطة برياضة الجودو والمناسبة للمرحلة العمرية قيد البحث .....      | ٨١         |
| ١٤         | النسب المئوية لآراء السادة الخبراء على الاختبارات المقترحة لقياس مظاهر الانتباه قيد البحث .....                                    | ٨٢         |
| ١٥         | حساب معامل الثبات لاختبارات (القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) .....                                        | ١٠٨        |
| ١٦         | حساب معامل الصدق لاختبارات (القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) .....                                         | ١٠٩        |

## تابع قائمة الجداول

| رقم الصفحة | عنوان الجدول                                                                                                      | رقم الجدول |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ١١٠        | المعاملات العلمية للاستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى .....                                                      | ١٧         |
| ١١٥        | التوزيع النسبى والزمنى لأجزاء الوحدة اليومية خلال مراحل البرنامج .....                                            | ١٨         |
| ١١٦        | أسس تشكيل حمل التدريب الفترى وفق معدل الزمن وطبقا لنظم إنتاج الطاقة                                               | ١٩         |
| ١١٧        | ديناميكية تشكيل حمل التدريب خلال مراحل البرنامج .....                                                             | ٢٠         |
| ١١٧        | ديناميكية تشكيل حمل تدريب الأسبوع الأول .....                                                                     | ٢١         |
| ١١٨        | ديناميكية تشكيل حمل تدريب الأسبوع الثانى .....                                                                    | ٢٢         |
| ١١٨        | ديناميكية تشكيل حمل تدريب الأسبوع الثالث .....                                                                    | ٢٣         |
| ١١٩        | ديناميكية تشكيل حمل تدريب الأسبوع الرابع .....                                                                    | ٢٤         |
| ١٢٠        | ديناميكية تشكيل حمل تدريب الأسبوع الخامس .....                                                                    | ٢٥         |
| ١٢٠        | ديناميكية تشكيل حمل تدريب الأسبوع السادس .....                                                                    | ٢٦         |
| ١٢١        | ديناميكية تشكيل حمل تدريب الأسبوع السابع .....                                                                    | ٢٧         |
| ١٢٢        | ديناميكية تشكيل حمل تدريب الأسبوع الثامن .....                                                                    | ٢٨         |
| ١٢٢        | ديناميكية تشكيل حمل تدريب الأسبوع التاسع .....                                                                    | ٢٩         |
| ١٢٣        | ديناميكية تشكيل حمل تدريب الأسبوع العاشر .....                                                                    | ٣٠         |
| ١٢٤        | ديناميكية تشكيل حمل التدريب الأسبوع الحادى عشر .....                                                              | ٣١         |
| ١٢٤        | ديناميكية تشكيل حمل التدريب الأسبوع الثانى عشر .....                                                              | ٣٢         |
| ١٢٥        | نموذج للأسبوع الأول داخل الفترة التأسيسية من البرنامج المقترح .....                                               | ٣٣         |
| ١٢٦        | نموذج للأسبوع الخامس داخل الفترة التأسيسية من البرنامج المقترح .....                                              | ٣٤         |
| ١٢٦        | نموذج للأسبوع العاشر داخل الفترة التأسيسية من البرنامج المقترح .....                                              | ٣٥         |
| ١٢٩        | دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعة التجريبية فى متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث ..... | ٣٦         |
| ١٣٠        | نسب التحسن للمجموعة التجريبية فى متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث.                                             | ٣٧         |
| ١٣١        | دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعة التجريبية فى متغيرات مظاهر الانتباه قيد البحث .....    | ٣٨         |
| ١٣١        | نسب التحسن للمجموعة التجريبية فى متغيرات مظاهر الانتباه قيد البحث ...                                             | ٣٩         |

## تابع قائمة الجداول

| رقم الصفحة | عنوان الجدول                                                                                                             | رقم الجدول |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ١٣٢        | دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعة التجريبية فى متغيرات مستوى الأداء الفنى قيد البحث .....       | ٤٠         |
| ١٣٣        | نسب التحسن للمجموعة التجريبية فى متغيرات مستوى الأداء الفنى قيد البحث .....                                              | ٤١         |
| ١٣٤        | دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعة الضابطة فى متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث .....          | ٤٢         |
| ١٣٥        | نسب التحسن للمجموعة الضابطة فى متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث .                                                     | ٤٣         |
| ١٣٦        | دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعة الضابطة فى متغيرات مظاهر الانتباه قيد البحث .....             | ٤٤         |
| ١٣٦        | نسب التحسن للمجموعة الضابطة فى متغيرات مظاهر الانتباه قيد البحث ...                                                      | ٤٥         |
| ١٣٧        | دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعة الضابطة فى متغيرات مستوى الأداء الفنى قيد البحث .....         | ٤٦         |
| ١٣٨        | نسب التحسن للمجموعة الضابطة فى متغيرات مستوى الأداء الفنى قيد البحث                                                      | ٤٧         |
| ١٣٩        | دلالة فروق القياسين (القبلى - البعدى) بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) فى مكونات القدرات التوافقية قيد البحث .....   | ٤٨         |
| ١٤٠        | فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى مكونات القدرات التوافقية قيد البحث .....                         | ٤٩         |
| ١٤١        | دلالة فروق القياسين (القبلى - البعدى) بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) فى متغيرات مظاهر الانتباه قيد البحث .....     | ٥٠         |
| ١٤١        | فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى متغيرات مظاهر الانتباه قيد البحث .....                           | ٥١         |
| ١٤٢        | دلالة فروق القياسين (القبلى - البعدى) بين المجموعتين (الضابطة - التجريبية) فى متغيرات مستوى الأداء الفنى قيد البحث ..... | ٥٢         |
| ١٤٣        | فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى متغيرات مستوى الأداء الفنى قيد البحث .....                       | ٥٣         |
| ١٤٤        | العلاقة الارتباطية بين القدرات التوافقية ومظاهر الانتباه .....                                                           | ٥٤         |
| ١٤٥        | العلاقة الارتباطية بين القدرات التوافقية ومستوى الأداء الفنى .....                                                       | ٥٥         |

## قائمة الأشكال

| رقم الشكل | عنوان الشكل                                                         | رقم الصفحة |
|-----------|---------------------------------------------------------------------|------------|
| ١         | العلاقة بين القدرات التوافقية والأداء الحركي .....                  | ١١         |
| ٢         | تصنيف زمن الاستجابة الحركية .....                                   | ٢٣         |
| ٣         | العلاقة بين الإحساس والإدراك واتخاذ القرار داخل عملية الانتباه ...  | ٣٠         |
| ٤         | اتجاهات إخلال التوازن .....                                         | ٣٨         |
| ٥         | نظام الكودوكان .....                                                | ٤٠         |
| ٦         | متطلبات الأداء الفني للاعبى الجودو من وجهة نظر الباحث .....         | ٤١         |
| ٧         | مهارة إيبون سيوناجى .....                                           | ٤٣         |
| ٨         | مهارة هراى جوشى .....                                               | ٤٤         |
| ٩         | مهارة أوسوتو جارى .....                                             | ٤٥         |
| ١٠        | مهارة سيو أوتوشى .....                                              | ٤٦         |
| ١١        | مهارة أو اتشى جارى .....                                            | ٤٧         |
| ١٢        | مهارة هراى جوشى & أوسوتو جارى .....                                 | ٤٨         |
| ١٣        | مهارة أو اتشى جارى & أوتشى ماتا .....                               | ٤٩         |
| ١٤        | اختبار القدرة على الربط الحركي .....                                | ٨٤         |
| ١٥        | اختبار القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة .....                  | ٨٦         |
| ١٦        | اختبار القدرة على سرعة الاستجابة الحركية .....                      | ٨٨         |
| ١٧        | اختبار القدرة على مرونة الرجلين .....                               | ٩٠         |
| ١٨        | اختبار التمييز الحس عضلى بالمسافة .....                             | ٩١         |
| ١٩        | اختبار القدرة على مرونة الجسم .....                                 | ٩٢         |
| ٢٠        | اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي .....                          | ٩٤         |
| ٢١        | اختبار القدرة على تركيز الانتباه .....                              | ٩٥         |
| ٢٢        | اختبار القدرة على توزيع الانتباه .....                              | ٩٨         |
| ٢٣        | اختبار القدرة على تحويل الانتباه .....                              | ١٠٠        |
| ٢٤        | مستوى الأداء الفني .....                                            | ١٠٢        |
| ٢٥        | اختبار فاعلية الأداء المهارى .....                                  | ١٠٤        |
| ٢٦        | توزيع النسبة المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الأول ...  | ١١٧        |
| ٢٧        | توزيع النسبة المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الثانى ... | ١١٨        |

## تابع قائمة الأشكال

| رقم الصفحة | عنوان الشكل                                                         | رقم الشكل |
|------------|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| ١١٩        | توزيع النسبة المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الثالث ... | ٢٨        |
| ١١٩        | توزيع النسبة المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الرابع ... | ٢٩        |
| ١٢٠        | توزيع النسبة المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الخامس .   | ٣٠        |
| ١٢١        | توزيع النسبة المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع السادس .   | ٣١        |
| ١٢١        | توزيع النسبة المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع السابع .   | ٣٢        |
| ١٢٢        | توزيع النسبة المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الثامن .   | ٣٣        |
| ١٢٣        | توزيع النسبة المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع التاسع .   | ٣٤        |
| ١٢٣        | توزيع النسبة المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع العاشر .   | ٣٥        |
|            | توزيع النسبة المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الحادى     | ٣٦        |
| ١٢٤        | عشر .....                                                           |           |
|            | توزيع النسبة المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الثانى     | ٣٧        |
| ١٢٥        | عشر .....                                                           |           |
|            | القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعة التجريبية فى متغيرات القدرات    | ٣٨        |
| ١٣٠        | التوافقية .....                                                     |           |
|            | القياسيين (القبلى - البعدى) للمجموعة التجريبية فى متغيرات مظاهر     | ٣٩        |
| ١٣٢        | الانتباه .....                                                      |           |
|            | القياسيين (القبلى - البعدى) للمجموعة التجريبية فى متغيرات مستوى     | ٤٠        |
| ١٣٣        | الأداء الفنى .....                                                  |           |
|            | القياسيين (القبلى - البعدى) للمجموعة الضابطة فى متغيرات القدرات     | ٤١        |
| ١٣٥        | التوافقية .....                                                     |           |
|            | القياسيين (القبلى - البعدى) للمجموعة الضابطة فى متغيرات مظاهر       | ٤٢        |
| ١٣٧        | الانتباه .....                                                      |           |
|            | القياسيين (القبلى - البعدى) للمجموعة الضابطة فى متغيرات مستوى       | ٤٣        |
| ١٣٨        | الأداء الفنى .....                                                  |           |
|            | فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى             | ٤٤        |
| ١٤٠        | مكونات القدرات التوافقية قيد البحث .....                            |           |
|            | فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى             | ٤٥        |
| ١٤٢        | متغيرات مظاهر الانتباه قيد البحث .....                              |           |
|            | فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) فى             | ٤٦        |
| ١٤٣        | متغيرات مستوى الأداء الفنى قيد البحث .....                          |           |