

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٢٦	الدراسات التي تناولت فعالية الأداء	١
٣٨	توصيف عينة البحث	٢
٣٩	يوضح تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث..	٣
٤٣	معامل الثبات لاختبارات الأداءات الحركية المركبة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث	٤
٤٤	معامل صدق التمايز لاختبارات الأداءات الحركية المركبة وفعالية الأداء المهارى..	٥
٥٠	تشكيل حمل التدريب خلال مراحل البرنامج	٦
٥٠	تشكيل حمل تدريب الأسبوع الأول	٧
٥١	نموذج للأسبوع الأول داخل الفترة التأسيسية من البرنامج المقترح	٨
٥٢	تشكيل حمل تدريب الأسبوع الخامس	٩
٥٢	نموذج للأسبوع الخامس داخل مرحلة الإعداد الخاص من البرنامج المقترح	١٠
٥٣	تشكيل حمل تدريب الأسبوع العاشر	١١
٥٣	نموذج للأسبوع العاشر داخل مرحلة الإعداد للمنافسات من البرنامج المقترح	١٢
٥٤	مواعيد تطبيق القياسات القبلية	١٣
٥٦	الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى اختبارات (الأداءات الحركية المركبة وفعالية الأداء المهارى)	١٤
٥٧	نسبة التحسن للمجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي فى اختبارات (الأداءات الحركية المركبة وفعالية الأداء المهارى)	١٥
٥٨	الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى اختبار (الأداءات الحركية المركبة وفعالية الأداء المهارى)	١٦
٥٩	نسبة التحسن للمجموعة الضابطة بين القياسين القبلي والبعدي فى اختبارات (الأداءات الحركية المركبة وفعالية الأداء المهارى)	١٧
٦٠	الفرق بين القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى اختبارات (الأداءات الحركية المركبة وفعالية الأداء المهارى)	١٨
٦١	نسبة التحسن بين القياس البعدي للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في اختبارات (الأداءات الحركية المركبة وفعالية الأداء المهارى)	١٩

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٢٠	 نظام الكودوكان	١
٢١	 متطلبات الأداء الفني للاعبين الجودو	٢
٤٥	 اختبار فاعلية الأداء المهارى	٣
٤٧	 اختبار فعالية الأداء للأداءات الحركية المركبة	٤
٥١	 توزيع النسبة المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الأول	٥
٥٢	 توزيع النسبة المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الخامس	٦
٥٣	 توزيع النسبة المئوية لشدة الأحمال التدريبية خلال الأسبوع العاشر	٧
٥٧	يوضح النسبة المئوية لتحسن معدلات التغير فى اختبارات الأداءات الحركية المركبة - فعالية الأداء المهارى للمجموعة التجريبية.....	٨
٥٩	يوضح النسبة المئوية لتحسن معدلات التغير فى اختبارات (الأداءات الحركية المركبة - فعالية الأداء المهارى) للمجموعة الضابطة.....	٩
٦١	يوضح مقارنة النسبة المئوية لتحسن معدلان التغيرات فى القياسات البعدية.....	١٠

قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق	رقم الصفحة
١	إفادة بتطبيق الدراسات الاستطلاعية والتجربة الأساسية	٨٠
٢	استمارة تسجيل بيانات	3٨
٣	استمارة استطلاع رأى حول استخدام الأداءات الحركية المركبة لناشئ الجودو.	٨٥
٤	التمرينات المقترحة للبرنامج التدريبى	٨٨
٥	محتوى البرنامج التدريبى	٩٢
٦	المهارات المستخدمة قيد البحث	١٠٥
٧	أسماء السادة الحكام	١٠٩
٨	أسماء المساعدين	١١١