

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٢٥	المهارات الحركية قيد البحث.....	١
٣٧	الدراسات المرجعية العربية التي تتناول التمرينات النوعية في المنافلات بالدراسة.....	٢
٤٠	الدراسات المرجعية العربية التي تتناول التمرينات النوعية بالدراسة.....	٣
٤١	الدراسات المرجعية العربية التي تتناول رياضة الجودو.....	٤
٤٤	الدراسات المرجعية الأجنبية التي تتناول رياضة الجودو.....	٥
٤٩	التوصيف الإحصائي لمجتمع عينة البحث الأساسية والإستطلاعية.....	٦
٥٠	أهم المتغيرات البدنية الخاصة بالمبتدئين في رياضة الجودو.....	٧
٥٢	النسب المئوية لأراء السادة الخبراء لتحديد أهم المهارات الحركية المناسبة للمرحلة العمرية من ١٠ - ١٢ سنة في رياضة الجودو.....	٨
٥٤	النسب المئوية لأراء السادة الخبراء لتحديد أنسب الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث المناسبة للمرحلة العمرية من ١٠ - ١٢ سنة في رياضة الجودو.....	٩
٥٦	النسب المئوية لأراء السادة الخبراء لتحديد العضلات العاملة على السقطات في رياضة الجودو.....	١٠
٦٣	معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في المتغيرات البدنية والمهارية....	١١

تابع قائمة الجداول

١٢	دلالة الفروق بين المجموعتين الميزة و الغير مميزة في المتغيرات البدنية والمهارية.....	٦٤
١٣	تجانس مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث.....	٦٦
١٤	التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث	٦٧
١٥	الإطار العام للبرنامج التعليمي المقترح الخاص بالمجموعة التجريبية.....	٧٣
١٦	نموذج لوحدة تعليمية للمجموعة الضابطة	٧٤
١٧	دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث	٧٨
١٨	نسب التحسن للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث.....	٧٩
١٩	دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث	٨٠
٢٠	نسب التحسن للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث.....	٨١
٢١	دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات مستوى الأداء المهاري قيد البحث	٨٢
٢٢	نسب التحسن للمجموعة التجريبية في متغيرات مستوى الأداء المهاري قيد البحث.....	٨٣
٢٣	دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات مستوى الاداء المهاري قيد البحث	٨٤
٢٤	نسب التحسن للمجموعة الضابطة في متغيرات مستوى الأداء المهاري قيد البحث.....	٨٥

تابع قائمة الجداول

٢٥	دلالة فروق القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث	٨٦
٢٦	فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث	٨٧
٢٧	دلالة فروق القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات مستوى الأداء المهاري قيد البحث	٨٨
٢٨	فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات مستوى الأداء المهاري قيد البحث	٨٩

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١	اتجاهات إخلال التوازن.....	٢١
٢	متطلبات الأداء الفني للاعبين الجدد.....	٢٣
٣	السقطة الخلفية (أشيرو أوكيمي).....	٢٥
٤	السقطة الجانبية (يوكو أوكيمي).....	٢٦
٥	السقطة الأمامية الدائرية (ماي موارى أوكيمي)	٢٧
٦	مهارة أوجوشي.....	٢٩
٧	مهارة إيبون سيوناجي.....	٣٠
٨	مهارة أوسوتوجاري.....	٣١
٩	مهارة كوشي جورما.....	٣٢
١٠	نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية.....	٧٩
١١	نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية	٨١
١٢	نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية	٨٣
١٣	نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية.....	٨٥
١٤	فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث.....	٨٧

تابع قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١٥	فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات مستوى الأداء المهاري قيد البحث.....	٨٩

المرفق	قائمة المرفقات	رقم الصفحة
مرفق (١) تحديد المجال المهاري قيد البحث.....		١١٦
مرفق (٢) التعرف على أهم الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية قيد البحث....		١٢٢
مرفق (٣) التعرف على أهم العضلات العاملة على السقطات فى رياضة الجودو		١٢٧
مرفق (٤) العضلات العاملة ومسارها الحركى على المهارات (أوجوشى - إيبون سيوناجى - أوسوتوجارى - كوشى جورما) قيد البحث .		١٣٩
مرفق (٥) استثمار تفريغ البيانات.....		١٤٥
مرفق (٥) الاختبارات البدنية.....		١٤٩
مرفق (٧) استثمار تقييم الأداء المهاري.....		١٥٥
مرفق (٨) أسماء السادة المساعدين.....		١٥٨
مرفق (٩) أسماء السادة الخبراء.....		١٦٠
مرفق (١٠) أسماء السادة الحكام.....		١٦٣
مرفق (١١) التمرينات النوعية.....		١٦٥
مرفق (١٢) الوحدات التعليمية.....		١٧٨
مرفق (١٣) موافقة إدارة نادي السنبلاوين على تطبيق إجراءات التجربة بالنادي..		١٩٧

الملخصات

ملخص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية