

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
40	حجم العينة ونسبتها إلى المجتمع الأصلي .	1
41	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لبعض المتغيرات للتأكد من تجانس عينة البحث قبل التجربة .	2
42	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية قيد البحث قبل التجربة .	3
44	آراء الخبراء حول أكثر وأهم المهارات استخداماً في الألقاء من الوقوف .	4
45	آراء الخبراء لتحديد الأهمية النسبية لحركات الخداع لمهارات الألقاء من الوقوف .	5
46	آراء الخبراء لتحديد نسب الحركات الخداعية لمهارة اوتشى ماتا .	6
48	نتائج استطلاع رأى الخبراء في العناصر الأساسية للبرنامج المقترح .	7
51	درجات الحمل التدريبي وعدد الوحدات التدريبية وشكل الحمل اثناء تطبيق البرنامج .	8
53	نسبة محتوى الاعداد .	9
53	توزيع زمن الاعداد البدني والمهارى والخططي في البرنامج .	10
54	نسب محتوى الأعداد لكل أسبوع من أسابيع البرنامج .	11
55	أزمنة محتوى الأعداد في كل مرحلة طبقاً لنسبتها في نفس المرحلة .	12
56	أزمنة محتوى الأعداد في كل أسبوع داخل كل مرحلة طبقاً لنسبتها في نفس المرحلة .	13
57	نسب وأزمنة عناصر الأعداد البدني على فترات البرنامج .	14
57	نسب عناصر الاعداد البدني على فترات البرنامج طبقاً لنسبتها داخل كل مرحلة .	15
58	أزمنة عناصر الاعداد البدني على فترات البرنامج طبقاً لنسبتها داخل كل مرحلة	16
59	نسب وأزمنة عناصر الأعداد المهارى على فترات البرنامج .	17

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
40	حجم العينة ونسبتها إلى المجتمع الأصلي .	1
41	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لبعض المتغيرات للتأكد من تجانس عينة البحث قبل التجربة .	2
42	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية قيد البحث قبل التجربة .	3
44	آراء الخبراء حول أكثر وأهم المهارات استخداماً في الألقاء من الوقوف .	4
45	آراء الخبراء لتحديد الأهمية النسبية لحركات الخداع لمهارات الألقاء من الوقوف .	5
46	آراء الخبراء لتحديد نسب الحركات الخداعية لمهارة اوتشي ماتا .	6
48	نتائج استطلاع رأي الخبراء في العناصر الأساسية للبرنامج المقترح .	7
51	درجات الحمل التدريبي وعدد الوحدات التدريبية وشكل الحمل اثناء تطبيق البرنامج .	8
53	نسبة محتوى الاعداد .	9
53	توزيع زمن الاعداد البدني والمهاري والخططي في البرنامج .	10
54	نسب محتوى الأعداد لكل أسبوع من أسابيع البرنامج .	11
55	أزمنة محتوى الأعداد في كل مرحلة طبقاً لنسبتها في نفس المرحلة .	12
56	أزمنة محتوى الأعداد في كل أسبوع داخل كل مرحلة طبقاً لنسبتها في نفس المرحلة .	13
57	نسب وأزمنة عناصر الأعداد البدني على فترات البرنامج .	14
57	نسب عناصر الاعداد البدني على فترات البرنامج طبقاً لنسبتها داخل كل مرحلة .	15
58	أزمنة عناصر الاعداد البدني على فترات البرنامج طبقاً لنسبتها داخل كل مرحلة	16
59	نسب وأزمنة عناصر الأعداد المهاري على فترات البرنامج .	17

## تابع : قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
59	نسب عناصر الاعداد المهارى على فترات البرنامج طبقاً لنسبتها داخل كل مرحلة .	18
60	أزمنة عناصر الاعداد المهارى على فترات البرنامج طبقاً لنسبتها داخل كل مرحلة .	19
61	نسب وأزمنة عناصر الأعداد الخططى على فترات البرنامج .	20
62	نسب عناصر الاعداد الخططى على فترات البرنامج طبقاً لنسبتها داخل كل مرحلة .	21
63	أزمنة عناصر الاعداد الخططى على فترات البرنامج طبقاً لنسبتها داخل كل مرحلة .	22
66	المتوسط والانحراف المعياري والفروق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) فى القياس القبلى والبعدى للمتغيرات البدنية قيد البحث .	23
68	نسب معدل التحسن بين متوسطى القياس القبلى والبعدى فى المتغيرات البدنية قيد البحث .	24
69	التكرار والنسبة المئوية وكا <sup>2</sup> بالنسبة لمستوى الإنجاز للأساليب الخداعية لمهارة أوتشى ماتا فى القياس القبلى والبعدى للأسلوب الأول.	25
71	التكرار والنسبة المئوية وكا <sup>2</sup> بالنسبة لمستوى الإنجاز للأساليب الخداعية لمهارة أوتشى ماتا فى القياس القبلى والبعدى للأسلوب الثانى.	26
73	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفروق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) فى النقاط المسجلة فى اختيار مستوى الإنجاز للقياسين القبلى والبعدى	27
73	نسب معدل التحسن بين متوسطى القياس القبلى والبعدى فى النقاط المسجلة فى اختيار مستوى الإنجاز	28
74	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفروق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) فى اختبار تقييم الأداء ودرجة فعاليه للأعداد المهارى للقياسين القبلى والبعدى للمجموعة قيد البحث .	29
74	نسب معدل التحسن بين القياسات القبلىة والبعدية فى اختيار تقييم الأداء ودرجة الفعالية للخداع للأعداد المهارى للمجموعة قيد البحث .	30

## قائمة الأشكال

رقم الصفحة	الموضوع	شكل
27	يوضح مستوى الانجاز الرياضى والعناصر التى يتكون منها .	1
52	درجات وعدد الوحدات التدريبية وتشكل الحمل والزمن الخاص لكل أسبوع .	2
67	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والفروق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) فى القياس القبلى والبعدى للمتغيرات البدنية قيد البحث .	3
70	كا <sup>2</sup> بالنسبة لمستوى الانجاز للأساليب الخداعية لمهارة أوتشى ماتا فى القياس القبلى والبعدى للأسلوب الأول . ( الحركات الخداعية )	4
72	كا <sup>2</sup> بالنسبة لمستوى الانجاز للأساليب الخداعية لمهارة أوتشى ماتا فى القياس القبلى والبعدى للأسلوب الثانى . ( الحركات الخداعية )	5

## قائمة المرفقات

مرفق	الموضوع
( 1 )	البرنامج التدريبي المقترح
( 2 )	تمارين الإعداد البدني العام والاحماء
( 3 )	الإعداد البدني الخاص
( 4 )	الإعداد المهاري
( 5 )	التدريب المبارئي
( 6 )	تمارين الاسترخاء
( 7 )	اختبار تقييم الأداء ودرجة فعاليته للخداع للإعداد المهاري
( 8 )	اختبار قياس مستوى الإنجاز
( 9 )	استمارة قياس مستوى الإنجاز في القياس القبلي والقياس البعدي
( 10 )	استمارة تقييم الأداء ودرجة فعاليته للإعداد المهاري في القياس القبلي والبعدي
( 11 )	الاختبارات البدنية
( 12 )	استمارة استطلاع رأي الخبراء في أهم المهارات الهجومية
( 13 )	استمارة استطلاع رأي الخبراء في الأهمية النسبية للحركات الخداعية
( 14 )	استمارة استطلاع رأي الخبراء في أهم الحركات الخداعية لمهارة " أوتشي ماتا "
( 15 )	أسماء السادة الخبراء اللذين استعان بهم الباحث