

قائمة الجداول

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

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
	دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعة التجريبية فى	٣٦
١٢٩	متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث	
١٣٠	نسب التحسن للمجموعة التجريبية فى متغيرات القدرات التوافقية قيد البحث.	٣٧
	دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلى - البعدى) للمجموعة التجريبية فى	٣٨
١٣١	متغيرات مظاهر الانتباه قيد البحث	
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	