

قائمة الجداول

رقم الصفحة	محتوى الجدول	رقم الجدول
21	نسب أشكال الاستحواذ التي تم استخلاصها	1 -
30	أحكام الفوز في رياضة الجودو في اللعب من أعلى " Nage - Waza "	2 -
35 - 32	يوضح الدراسات العربية من حيث الموضوع والأهداف والعينة والمنهج والنتائج المرتبطة بموضوع البحث في الرياضات الأخرى المختلفة	3 -
41 - 36	يوضح الدراسات العربية من حيث الموضوع والأهداف والعينة والمنهج والنتائج الخاصة بلاعبى وناشئى رياضة الجودو	4 -
43 - 42	يوضح الدراسات الأجنبية من حيث الموضوع والأهداف والعينة والمنهج والنتائج الخاصة بلاعبى وناشئى رياضة الجودو	5 -
52	تصنيف المجتمع الكلى لعينة الدراسة	6 -
53	البيانات الإحصائية لتجانس المجموعة التجريبية في المتغيرات الأساسية	7 -
53	البيانات الإحصائية لتجانس المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية	8 -
54	البيانات الإحصائية لتجانس المجموعة التجريبية في متغيرات مهارة " هاراي - جوشي "	9 -
54	البيانات الإحصائية لتجانس المجموعة الضابطة في المتغيرات الأساسية	10 -
55	البيانات الإحصائية لتجانس المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية	11 -
55	البيانات الإحصائية لتجانس المجموعة الضابطة في متغيرات مهارة " هاراي - جوشي "	12 -
56	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الأساسية	13 -

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	محتوى الجدول	رقم الجدول
57	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية	14 -
58	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات مهارة " هاراي - جوشي "	15 -
64	التوزيع الزمني للدراسات الاستطلاعية قيد الدراسة	16 -
66	النتائج المستخلصة من رأى الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي المقترح	17 -
67	توزيع (عدد ، زمن) الوحدات التدريبية ، والزمن الأسبوعي للبرنامج ثم توزيعهم على أشهر البرنامج الثلاثة	18 -
68	توزيع نسب و زمن الإعداد خلال البرنامج كله	19 -
68	توزيع نسب محتوى الإعداد لكل أسبوع من أسابيع البرنامج ...	20 -
70	توزيع أزمدة محتوى الإعداد في كل شهر من أشهر البرنامج طبقاً لمجموع نسبته في نفس الشهر	21 -
72	توزيع أزمدة محتوى الإعداد في كل أسبوع طبقاً لنسبته داخل البرنامج	22 -
73	توزيع نسب محتوى الإعداد البدني على الصفات البدنية الخاصة بلاعبى الجودو و " الكومى - كاتا " خلال أشهر البرنامج	23 -
74	توزيع أزمدة الإعداد البدني على كل صفة من الصفات البدنية في كل أسبوع من أسابيع البرنامج	24 -
74	توزيع نسب الإعداد المهارى على أجزائه لكل شهر من أشهر البرنامج	25 -
75	توزيع أزمدة الإعداد المهارى على كل أسبوع من أسابيع البرنامج	26 -
76	توزيع نسب أزمدة الإعداد الخططى على أجزائه لكل شهر من أشهر البرنامج	27 -

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	محتوى الجدول	رقم الجدول
77	توزيع أزمدة الإعداد الخططى على أسابيع البرنامج	28 -
78	التوزيع الزمنى للبرنامج التدريبى المقترح بالدقيقة	29 -
82	دلالة الفروق بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات مهارة "هاراى - جوشى"	30 -
83	دلالة الفروق بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات مهارة "هاراى - جوشى"	31 -
84	دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى متغيرات مهارة "هاراى - جوشى"	32 -

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	محتوى الشكل	رقم الشكل
18 - 19	أشكال الطرق المختلفة للمسك فى رياضة الجودو	1 -
73	توزيع نسب محتوى الإعداد البدنى على الصفات البدنية الخاصة بلاعبى الجودو و " الكومى - كاتا " خلال أشهر البرنامج	2 -
75	توزيع نسب الإعداد المهارى على أجزائه لكل شهر من أشهر البرنامج	3 -
76	توزيع نسب أزمنة الإعداد الخططى على أجزائه لكل شهر من أشهر البرنامج	4 -
82	دلالة الفروق بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات مهارة " هاراي - جوشى "	5 -
83	دلالة الفروق بين القياسيين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات مهارة " هاراي - جوشى "	6 -
84	دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى متغيرات مهارة " هاراي - جوشى "	7 -

قائمة المرفقات

رقم المرفق	محتوى المرفق	رقم الصفحة
1 -	أسماء السادة الخبراء والحكام	2 - 4
2 -	استمارة تقييم فعالية الأداء المهارى	5 - 6
3 -	استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أهم الصفات البدنية الخاصة " للكومى - كاتا "	7 - 9
4 -	الاختبارات والقياسات المستخدمة فى البحث	10 - 18
5 -	البرنامج التدريبى المقترح	19 - 46
6 -	التمرينات المستخدمة فى البرنامج المقترح	47 - 57
7 -	المهارات المستخدمة فى البحث	58 - 61