

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٣٧	الدراسات السابقة	١
٤٤	البيانات الإحصائية لتجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية	٢
٤٥	البيانات الإحصائية لتجانس عينة البحث في المتغيرات الفسيولوجية	٣
٤٥	البيانات الإحصائية لتجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية	٤
٤٦	البيانات الإحصائية لتجانس عينة البحث في متغيرات فاعلية الأداء المهارى	٥
٤٦	دلالة الفروق بين القياس القبلى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الأساسية	٦
٤٦	دلالة الفروق بين القياس القبلى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الفسيولوجية	٧
٤٧	دلالة الفروق بين القياس القبلى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية	٨
٤٨	دلالة الفروق بين القياس القبلى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات فاعلية الأداء المهارى	٩
٤٩	معامل الثبات للاختبارات الفسيولوجية قيد البحث	١٠
٥٣	معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث	١١
٥٣	معامل الثبات للاختبارات فاعلية الأداء المهارى قيد البحث	١٢
٥٤	معامل الصدق للاختبارات الفسيولوجية قيد البحث	١٣
٥٤	معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث	١٤
٥٥	معامل الصدق للاختبارات فاعلية الأداء المهارى قيد البحث	١٥
٥٥	تقسيم البرنامج التدريبى إلى فترات	١٦
٥٨	نموذج لوحدة تدريبية في فترة التأسيس	١٧
٥٩	نموذج لوحدة تدريبية في فترة الإعداد	١٨
٦٠	نموذج لوحدة تدريبية في فترة المنافسات	١٩
٦١	البيانات الإحصائية للمقارنة بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات الفسيولوجية	٢٠
٦٥	البيانات الإحصائية للمقارنة بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية	٢١
٦٦	البيانات الإحصائية للمقارنة بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات فاعلية الأداء المهارى	٢٢
٦٧	البيانات الإحصائية للمقارنة بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية	٢٣
٦٧		

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٦٨	البيانات الإحصائية للمقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية	٢٤
٦٩	البيانات الإحصائية للمقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات فاعلية الأداء المهارى	٢٥
٦٩	دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الفسيولوجية	٢٦
٧٠	دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية	٢٧
٧١	دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات فاعلية الأداء المهارى	٢٨
٧١	نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الفسيولوجية	٢٩
٧٣	نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية	٣٠
٧٥	نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيرات فاعلية الأداء المهارى	٣١
٧٧	البرم بالشاخص (عدد المحاولات الصحيحة)	٣٢
٧٧	البرم بالشاخص (عدد النقاط المسجلة)	٣٣
٧٧	البرم بالشاخص (النبض بعد المجهود)	٣٤
٧٩	البرم الإيجابى للزميل بالمقاومة القصوى (عدد المحاولات الصحيحة)	٣٥
٧٩	البرم الإيجابى للزميل بالمقاومة القصوى (عدد النقاط المسجلة)	٣٦
٧٩	البرم الإيجابى للزميل بالمقاومة القصوى (النبض بعد المجهود)	٣٧

قائمة الأشكال والرسومات البيانية

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٧٢	نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات الفسيولوجية	١
٧٤	نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية	٢
٧٦	نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات فاعلية الأداء المهارى	٣
٧٨	ديناميكة تطور فاعلية الأداء المهارى لمهارات برمجة الصدر (البرم بالشاخص)	٤
٨٠	ديناميكة تطور فاعلية الأداء المهارى لمهارات برمجة الصدر (البرم الإيجابى للزميل بالمقاومة القصوى)	٥

قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق
١	استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد العضلات الأساسية فى أداء مهارة برمجة الصدر فى المصارعة
٢	العضلات الأساسية فى أداء مهارة برمجة الصدر
٣	استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة بأداء مهارة برمجة الصدر فى المصارعة
٤	استمارة قياس فاعلية الأداء المهارى لمهارة برمجة الصدر
٥	استمارة تقنين حمل التدريب
٦	القياسات والاختبارات المستخدمة فى البحث
٧	التمرينات المقترحة
٨	توزيع الحمل فى البرنامج التدريبى المقترح