

قائمة الجداول

رقم الصفحة	محتوى الجدول	رقم الجدول
٢٣-٢٢	الدراسات العربية السابقة التي تناولت التدريب البليومتري	١
٢٤	الدراسات الأجنبية السابقة التي تناولت التدريب البليومتري	٢
٢٥	الدراسات التي أجريت في مجال المصارعة والتي استخدمت اختبار فعالية الأداء المهارى فى التقييم	٣
٢٦	جدول زمنى للدراسات العربية والأجنبية السابقة.	٤
٣٠	تصنيف المجتمع الكلى لعينة البحث	٥
٣٢	الاختبارات البدنية المحددة فى البحث	٦
٣٧	- أسماء لجنة تقييم فعالية الأداء المهارى لأفراد عينة البحث.	٧
٣٩	- معامل الالتواء لاختبار فعالية الأداء المهارى لأفراد العينة.	٨
٤٠	- معامل الالتواء للاختبارات البدنية لأفراد العينة.	٩
٤١	- معامل الصدق لاختبار فعالية الأداء المهارى.	١٠
٤٢	- معامل الصدق للاختبارات البدنية.	١١
٤٣	- معامل الثبات لاختبار فعالية الأداء المهارى.	١٢
٤٤	- معامل الثبات للاختبارات البدنية.	١٣
٤٥	- تكافؤ مجموعتى البحث فى (العمر ، الطول ، الوزن ، سنوات الممارسة) .	١٤
٤٦	- تكافؤ مجموعتى البحث فى اختبار فعالية الأداء المهارى.	١٥
٤٧	- تكافؤ مجموعتى البحث فى الاختبارات البدنية.	١٦
٤٨	- جدول التوزيع الزمنى فى القياس القبلى للقياسات المهارية والاختبارات البدنية.	١٧
٤٩	- جدول التوزيع الزمنى والنسبة المئوية لأبعاد البرنامج	١٨
٥١	- جدول التوزيع الزمنى فى القياس البعدى لتنفيذ القياسات المهارية والاختبارات البدنية قيد البحث.	١٩
٥٣	- المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) بين القياس القبلى والقياس البعدى فى اختبار فعالية الأداء المهارى للمجموعة الضابطة.	٢٠

رقم الصفحة	تابع محتوى الجدول	رقم الجدول
٥٤	- المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) بين القياس القبلى والقياس البعدى فى الاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة.	٢١
٥٥	- المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) بين القياس القبلى والقياس البعدى فى اختبار فعالية الأداء المهارى للمجموعة التجريبية.	٢٢
٥٦	- المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) فى الاختبارات البدنية بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية.	٢٣
٥٧	- المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) لاختبار فعالية الأداء المهارى بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى القياس البعدى.	٢٤
٥٨	- نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى اختبار فعالية الأداء المهارى والفرق بينهما .	٢٥
٦٠	- المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) فى الاختبارات البدنية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدى.	٢٦
٦١	- نسبة التحسن بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية والفرق بينهما.	٢٧

قائمة الأشكال

رقم الشكل	محتوى الشكل	رقم الصفحة
١	- شكل بياني يوضح معامل التحسن فى اختبار فعالية الأداء المهارى بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية والفرق بينهما.	٥٩
٢	- شكل بياني معامل التحسن فى الاختبارات البدنية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية والفرق بينهما.	٦٢
٣، ٥، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٥، ١٧، ١٩، ٢١، ٢٣، ٢٥	- أشكال بيانية يوضح نموذج توزيع شدة حمل التدريب والزمّن خلال دورة الحمل الأسبوعية المطبقة على المجموعة التجريبية من (الأسبوع الأول من الشهر الأول) حتى (الأسبوع الرابع من الشهر الثالث).	
٤، ٦، ٨، ١٠، ١٢، ١٤، ١٦، ١٨، ٢٠، ٢٢، ٢٤، ٢٦	- أشكال بيانية توضح توزيع حمل التدريب خلال دورة الحمل الأسبوعية للبرنامج المطبقة على المجموعة التجريبية من (الأسبوع الأول من الشهر الأول) حتى (الأسبوع الرابع من الشهر الثالث).	
٢٧	- شكل بياني يوضح نموذج توزيع شدة حمل التدريب والزمّن خلال دورة الحمل الأسبوعية المطبقة على المجموعة الضابطة.	
٢٨	- شكل بياني يوضح توزيع حمل التدريب خلال دورة الحمل الأسبوعية للبرنامج المطبقة على المجموعة الضابطة .	

قائمة المرفقات

رقم المرفق	محتوى المرفق
١	استمارة استطلاع رأى الخبراء فى الحركات الفنية قيد البحث. ومورالحركات الفنية قيد البحث
٢	- استمارة تقييم فعالية الأداء المهارى للمصارعين.
٣	- استمارة القياسات والاختبارات البدنية قيد الدراسة.
٤	- تمرينات الإعداد البدنى الخاصة برياضة المصارعة.
٥	- برنامج التدريب البليومتري المقترح.
٦	- البرنامج التدريبى المطبق على المجموعة التجريبية.
٧	- البرنامج التدريبى المطبق على المجموعة الضابطة.