

قائمة الجداول

رقم الجدول	الموضوع	رقم الصفحة
١	الدراسات التي تناولت الألعاب الصغيرة	٢٠
٢	الدراسات التي تناولت فعالية الأداء المهارى	٢٢
٣	تكافؤ مجموعتي العينة في متغيرات الدراسة	٢٩
٤	صدق التمايز لاختبار فعالية الأداء المهارى	٣٤
٥	معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لحساب ثبات اختبار فعالية الأداء المهارى	٣٥
٦	التوزيع الزمني لأداء اختبارات البحث	٣٨
٧	نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج الذي طبق على المصارعين الفتيان للمجموعه التجريبية	٣٩
٨	نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج الذي طبق على المصارعين الفتيان للمجموعه الضابطة	٤٠
٩	البرنامج التدريبي المقترح	٤١
١٠	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والتتبعية والبعدي في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهارى للمجموعة التجريبية	٤٦
١١	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والتتبعية والبعدي في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهارى للمجموعة الضابطة	٤٧
١٢	دلالة الفروق بين القياس التتبعي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهارى	٤٨
١٣	دالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهارى	٤٩
١٤	نسبة التحسن للمجموعة التجريبية بين المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهارى	٥٠
١٥	نسبة التحسن للمجموعة الضابطة بين المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهارى	٥٢

قائمة الأشكال

رقم الشكل	الموضوع	رقم الصفحة
١	شكل يوضح نسبة التحسن بين القياسات القبلية والتتبعية والبعدية للمجموعة التجريبية بين المتغيرات البدنية	٥١
٢	شكل يوضح نسبة التحسن بين القياسات القبلية والتتبعية والبعدية للمجموعة التجريبية لفعالية الأداء المهارى.....	٥١
٣	شكل يوضح نسبة التحسن بين القياسات القبلية والتتبعية والبعدية للمجموعة الضابطة بين المتغيرات البدنية	٥٣
٤	شكل يوضح نسبة التحسن بين القياسات القبلية والتتبعية والبعدية للمجموعة الضابطة لفعالية الأداء المهارى.....	٥٣

قائمة الملاحق

رقم الملحق	الموضوع	رقم الصفحة
١	أفراد عينة الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة	١/٧١
٢	استمارة استطلاع رأى مدرب - لاعب	٢/٧٢
٣	استمارة استطلاع رأى الخبراء	٣/٧٤
٤	أسماء الخبراء الذين استعان بهم الباحث في رياضة المصارعة	٤/٧٩
٥	اختبار الجري المكوكي ٥٥ × ٥٥	٥/٨٠
٦	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	٦/٨١
٧	اختبار الانبطاح المائل ثنى الذراعين	٧/٨٣
٨	اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثنى الركبتين	٨/٨٥
٩	اختبار فعالية الأداء المهارى للمصارعين الفتیان	٩/٨٧
١٠	أسماء السادة المساعدين الذي تمت الاستعانة بهم في تطبيق بعض القياسات وملء الاستمارات	١٠/٩٠
١١	استمارة تقييم فعالية الأداء المهارى	١١/٩١
١٢	محتوى البرنامج التدريبي للألعاب الصغيرة المقترح الخاص بالمجموعة التجريبية	١٢/٩٢
١٣	مستخلص البحث باللغة العربية	١٣/١١٧
١٤	مستخلص البحث باللغة الأجنبية	١٤/١١٨
١٥	الملخص باللغة العربية	١٥/١١٩
١٦	الملخص باللغة الأجنبية	١٦/١٢٦