

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٥٩	الدراسات التي تناولت تأثير التدريبات المهارية على بعض مكونات اللياقة البدنية.....	١
٦١	الدراسات التي تناولت مكونات اللياقة البدنية والتدريب بالأثقال للمصارعين... ..	٢
٦٥	الدراسات التي تناولت حركات السقوط على الرجلين للمصارعين.....	٣
٧١	الدراسات التي تناولت حركات السقوط على الرجلين للمصارعين.....	٤
٧٣	الدراسات التي تناولت موسم التدريب في فترات مختلفة.....	٥
٨٣	التكافؤ بين المجموعة التجريبية و الضابطة في بعض المتغيرات الأساسية والبدنية وفعالية الأداء المهارى للمصارعين.....	٦
٨٤	المسح المرجعى لمتغيرات اللياقة البدنية الخاصة برياضة المصارعة.....	٧
٨٥	الأهمية النسبية لمتغيرات اللياقة البدنية الخاصة للمصارعين الناشئين حسب رأى الخبراء.....	٨
٨٨	الأهمية النسبية لأكثر الاختبارات استخداماً لقياس المتغيرات البدنية قيد البحث وفقاً لأراء السادة الخبراء.....	٩
١٠٢	المعالجات الإحصائية الخاصة بتحديد نسب التكرارات لاختبار الغطس تحت المرفق والمروق بين القدمين.....	١٠
١٠٣	المعالجات الإحصائية الخاصة بتحديد نسب الأزمنة لاختبار السقوط على الرجل من الخارج.....	١١
١٠٤	خطوات تحديد أوزان الشواخص.....	١٢
١٠٥	البيانات الإحصائية الخاصة بتحديد الزمن المناسب لاختبار الرمية الخلفية بالسقوط الرجل والوسط.....	١٣
١٠٧	الفروق الإحصائية بين اللاعبين ذوى المستوى المرتفع و اللاعبين ذوى المستوى المنخفض لحساب صدق استمارة ملاحظة الأداء الفنى.....	١٤
١٠٨	البيانات الخاصة لحساب ثبات استمارة الملاحظة.....	١٥
١١٠	الفروق الإحصائية بين اللاعبين ذوى المستوى المرتفع و اللاعبين ذوى المستوى المنخفض لحساب صدق التمايز للاختبارات قيد البحث.....	١٦

## تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
	معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لحساب ثبات الاختبارات قيد البحث.....	١٧
١١١	توزيع مواعيد وحدات التدريب اليومية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.....	١٨
١١٥	التوزيع الزمني والنسبة المئوية للبرنامج التدريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية خلال مرحلة التأسيس.....	١٩
١١٦	التوزيع الزمني والنسبة المئوية للبرنامج التدريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية خلال مرحلة الإعداد الخاص.....	٢٠
١١٧	التوزيع الزمني والنسبة المئوية للبرنامج التدريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية خلال مرحلة المنافسات.....	٢١
١١٨	توزيع نسبة الشدة على وحدات التدريب بالبرنامج.....	٢٢
١١٩	نموذج لوحدة تدريب يومية للمجموعة التجريبية في مرحلة التأسيس.....	٢٣
١٢٢	نموذج لوحدة تدريب يومية للمجموعة التجريبية في مرحلة الإعداد الخاص.....	٢٤
١٢٣	نموذج لوحدة تدريب يومية للمجموعة التجريبية في مرحلة المنافسات.....	٢٥
١٢٤	الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي و البعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية.....	٢٦
١٢٧	الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي و البعدى للمجموعة الضابطة فى اختبار فعالية الأداء المهارى.....	٢٧
١٢٩	الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية.....	٢٨
١٣١	الفروق الإحصائية بين القياسين القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية فى اختبار فعالية الأداء المهارى.....	٢٩
١٣٣	فرق الفروق الإحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية.....	٣٠
١٣٦	فرق الفروق الإحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى اختبار فعالية الأداء المهارى.....	٣١
١٣٨	فرق الفروق الإحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة للمتغيرات البدنية الخاصة وفعالية الأداء المهارى....	٣٢
١٤١		

## قائمة الأشكال والرسومات البيانية

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
١٧	المهارات السبعة الأساسية.....	١
٢٠	مستويات الجسم أثناء الصراع.....	٢
٢١	العضلات العاملة في أداء مهارة تغيير مستوى الجسم.....	٣
٢٤	مهارة الاختراق.....	٤
٢٦	العضلات العاملة في أداء مهارة الاختراق.....	٥
٩٠	اختبار قوة عضلات الرجلين.....	٦
٩١	اختبار قوة عضلات الظهر.....	٧
٩٢	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف.....	٨
٩٣	اختبار الوثب العمودي من الثبات.....	٩
٩٤	اختبار القوة المميزة بالسرعة بالأثقال للعضلات العاملة في الطعن.....	١٠
٩٥	اختبار الانبطاح من الوقوف والزحف حول دائرة.....	١١
٩٧	اختبار الغطس تحت المرفق والمروق بين القدمين.....	١٢
٩٨	اختبار السقوط على الرجل من الخارج.....	١٣
١٠٠	اختبار الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط.....	١٤
١١٦	زمن التدريب بالدقائق خلال وحدة التدريب اليومية بالمرحلة الأولى.....	١٥
١١٧	زمن التدريب بالدقائق خلال وحدة التدريب اليومية بالمرحلة الثانية.....	١٦
١١٨	زمن التدريب بالدقائق خلال وحدة التدريب اليومية بالمرحلة الثالثة.....	١٧
١٢١	شدة الحمل خلال وحدة التدريب اليومية.....	١٨
١٢١	توزيع شدة حمل التدريب على وحدات التدريب الأسبوعية.....	١٩
١٢٨	المقارنة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث.....	٢٠
١٢٩	المقارنة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار فعالية الأداء المهارى.....	٢١
١٣٢	المقارنة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث.....	٢٢
١٣٣	المقارنة بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار فعالية الأداء المهارى.....	٢٣
١٣٧	فرق الفروق للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث.....	٢٤
١٣٨	فرق الفروق للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار فعالية الأداء المهارى.....	٢٥

## قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق
١-	تحليل الحركات التي تعتمد على مهارتى تغيير مستوى الجسم والاختراق للاعبى منتخب الدقهلية فى بطولة الجمهورية للمصارعة الحرة.
٢-	استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد الأهمية النسبية لمكونات اللياقة البدنية الخاصة بناشئى المصارعة الحرة من ١٥ - ١٧ سنة وأهم الاختبارات المناسبة لقياسها.
٣-	أسماء السادة الخبراء فى رياضة المصارعة
٤-	استمارة تقييم فعالية الأداء المهارى لمهارة الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط.
٥-	أسماء السادة المساعدين الذين تم الاستعانة بهم فى تطبيق القياسات
٦-	نموذج لاستمارة ملاحظة الأداء الفنى لحركة الرمية الخلفية بالسقوط على الرجل والوسط.
٧-	استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد مكونات البرنامج التدريبى والنسبة المئوية المقترحة لكل جزء.
٨-	استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد أهم العضلات العاملة فى أداء مهارتى تغيير مستوى الجسم والاختراق لناشئى المصارعة الحرة من ١٥ - ١٧ سنة.
٩-	نماذج لتمريبات الإحماء والإعداد البدنى العام والخاص والتدريبات المهارية والمهارات الحركية المستخدمة.
١٠-	نموذج للبرنامج التدريبى المتبع مع المجموعة الضابطة
١١-	نموذج للبرنامج التدريبى المقترح خلال الشهر الأول والثانى والثالث للمجموعة التجريبية.