

- ٢٣ -١ الدراسات السابقة الخاصة بوضع برامج تدريبية
- ٢٤ -٢ الدراسات السابقة الخاصة بإجراء المقارنات من الناحية البدنية
- ٣ -٣ الدراسات السابقة الخاصة بدراسة عناصر اللياقة البدنية و تأثيرها
- ٢٥ على الناحية المهارية ووضع مستويات معيارية لها
- ٢٦ -٤ الدراسات الخاصة بتأثير موسم تدريبي على عناصر اللياقة البدنية
- ٣١ تقسيم عينة البحث وفقا للنادى المقيد فيه
- ٣٢ -٦ المتوسط و الانحراف المعيارى ومعامل الالتواء للعينة
- ٣٣ -٧ ترتيب اهمية مكونات اللياقة البدنية حسب استطلاع رأى الخبراء
- ٣٤ -٨ الاختبارات البدنية المطبقة فى البحث
- ١٧ - ١٥ -٩ تحليل بطولة الجمهورية للمصارعة الرومانية للمرحلة السنية من ١٧ - ١٥
- ٣٥ سنة لتحديد أكثر المهارات شيوعا من وضع الصراع عاليا
- ١٧ - ١٥ -١٠ تحليل بطولة الجمهورية للمصارعة الرومانية للمرحلة السنية من ١٧ - ١٥
- ٣٥ سنة لتحديد أكثر المهارات شيوعا من وضع الصراع أسفل
- ١٧ - ١٥ -١١ تحليل بطولة الجمهورية للمصارعة الحرة للمرحلة السنية من ١٧ - ١٥
- ٣٦ سنة لتحديد أكثر المهارات شيوعا من وضع الصراع عاليا
- ١٧ - ١٥ -١٢ تحليل بطولة الجمهورية للمصارعة الحرة للمرحلة السنية من ١٧ - ١٥
- ٣٦ سنة لتحديد أكثر المهارات شيوعا من وضع الصراع أسفل
- ٣٩ -١٣ معامل الصدق للاختبارات المستخدمة فى البحث
- ٤٠ معامل الثبات للاختبارات المستخدمة فى البحث
- ٤٢ درجات الحمل خلال أسابيع البرنامج
- ٤٤ تدريب المجموعات خلال البرنامج
- ٤٦ البرنامج التدريبى للمجموعات الثلاثة
- ٤٨ التوزيع الزمنى لمحتوى البرنامج التدريبى
- ٥١ وحدة تدريبية من الأسبوع الأول
- ٥٢ وحدة تدريبية من الأسبوع الثانى
- ٥٣ وحدة تدريبية من الأسبوع الثالث

- ٢٢- وحدة تدريبية من الأسبوع الرابع ٥٤
- ٢٣- وحدة تدريبية من الأسبوع الخامس ٥٥
- ٢٤- وحدة تدريبية من الأسبوع السادس ٥٦
- ٢٥- وحدة تدريبية من الأسبوع السابع ٥٧
- ٢٦- وحدة تدريبية من الأسبوع الثامن ٥٨
- ٢٧- وحدة تدريبية من الأسبوع التاسع ٥٩
- ٢٨- وحدة تدريبية من الأسبوع العاشر ٦٠
- ٢٩- وحدة تدريبية من الأسبوع الحادي عشر ٦١
- ٣٠- وحدة تدريبية من الأسبوع الثاني عشر ٦٢
- ٣١- دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة المصارعة الرومانية في
بعض مكونات اللياقة البدنية ٦٤
- ٣٢- نسبة التحسن لمجموعة المصارعة الرومانية في القياس البعدي ٦٥
- ٣٣- دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة المصارعة الحرة في
بعض مكونات اللياقة البدنية ٦٧
- ٣٤- نسبة التحسن لمجموعة المصارعة الحرة في القياس البعدي ٦٨
- ٣٥- دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة المصارعة
(روماني - حرة) في بعض مكونات اللياقة البدنية ٧٠
- ٣٦- نسبة التحسن لمجموعة (روماني - حرة) في القياس البعدي ٧١
- ٣٧- دلالة الفروق بين متوسطات رتب الفرق بين القياسين القبلي والبعدي
للمجموعات الثلاثة ٧٤

قائمة الأشكال

رقم الصفحة

- ٤٢ ١ - درجات الحمل خلال اسابيع البرنامج
- ٤٩ ٢ - نموذج لوحدة تدريب اسبوعية عالية الشدة
- ٥٠ ٣ - نموذج لوحدة تدريب اسبوعية متوسطة الشدة
- ٦٦ ٤ - متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات لمجموعة الحرة وحدة القياس (كجم)
- ٦٦ ٥ - متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات لمجموعة الحرة وحدة القياس (سم)
- ٦٦ ٦ - متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات لمجموعة الحرة وحدة القياس (عدد)
- ٦٦ ٧ - متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات لمجموعة الحرة وحدة القياس (زاوية)
- ٦٦ ٨ - متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات لمجموعة الحرة وحدة القياس (ث)
- ٦٦ ٩ - متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات لمجموعة الحرة وحدة القياس (ق)
- ٦٩ ١٠ - متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات لمجموعة (رومانى-حرة) وحدة القياس (كجم)
- ٦٩ ١١ - متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات لمجموعة (رومانى-حرة) وحدة القياس (سم)
- ٦٩ ١٢ - متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات لمجموعة (رومانى-حرة) وحدة القياس (عدد)
- ٦٩ ١٣ - متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات لمجموعة (رومانى-حرة) وحدة القياس (زاوية)
- ٦٩ ١٤ - متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات لمجموعة (رومانى-حرة) وحدة القياس (ث)
- ٦٩ ١٥ - متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات لمجموعة (رومانى-حرة) وحدة القياس (ق)
- ٧٢ ١٣ - متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات لمجموعة الرومانى وحدة القياس (كجم)
- ٧٢ ١٦ - متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات لمجموعة الرومانى وحدة القياس (سم)
- ٧٢ ١٧ - متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات لمجموعة الرومانى وحدة القياس (عدد)
- ٧٢ ١٨ - متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات لمجموعة الرومانى وحدة القياس (زاوية)
- ٧٢ ١٩ - متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات لمجموعة الرومانى وحدة القياس (ث)
- ٧٢ ٢٠ - متوسطى القبلى والبعدى للاختبارات لمجموعة الرومانى وحدة القياس (ق)
- ٧٣ ٢١ - مقارنة بين نسبة تحسن المجموعات الثلاثة