

قائمة الجداول

رقم الجدول	محتوى الجدول	رقم الصفحة
١	تشكيل مكونات حمل التدريب لتنمية الإمكانيات اللاهوائية اللاكتيكية	٤٠
٢	تشكيل الحمل في تدريبات اللاكتيك لتنمية التحمل اللاهوائي اللاكتيكي للمصارع	٤٢
٣	دراسات استخدمت قياس حامض اللاكتيك وبعض المتغيرات الفسيولوجية	٤٧
٤	الدراسات العربية والأجنبية السابقة والتي استخدمت البرامج التدريبية بهدف تقليل نسبة حامض اللاكتيك في الدم	٤٩
٥	دراسات استخدمت جهاز الأكوسبورت لإيجاد نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم	٥٢
٦	دراسات في مجال المصارع استخدمت اختبار فعالية الأداء المهاري كما استخدمت البعض منها التصوير التلفزيوني في التقييم	٥٣
٧	التوزيع الزمني للدراسات العربية والأجنبية السابقة	٥٤
٨	تصنيف المجتمع الكلي لعينة البحث	٦٢
٩	أسماء لجنة الحكام لتقييم فعالية الأداء المهاري لأفراد عينة البحث	٧٢
١٠	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والتفطح ومعامل الالتواء لمتغيرات السن والطول والوزن وعدد سنوات الخبرة والاختبارات البدنية لعينة الدراسة الأساسية	٧٥
١١	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط والتفطح ومعامل الالتواء في اختبار الكفاءة البدنية لهارفارد وفعالية الأداء المهاري لعينة الدراسة الأساسية	٧٦
١٢	معامل الصدق بين المجموعة ذات المستوى المرتفع والمجموعة ذات المستوى المنخفض في اختبار فعالية الأداء المهاري	٧٧
١٣	معامل الصدق بين المجموعة ذات المستوى المرتفع والمجموعة ذات المستوى المنخفض في الاختبارات البدنية واختبار الكفاءة البدنية	٧٨

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	محتوى الجدول	رقم الجدول
٧٩	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في اختبار فعالية الأداء المهاري	١٤
٨٠	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية واختبار الكفاءة البدنية لهارفارد	١٥
٨١	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين نتائج الحكمين الأولى والثاني في اختبار فعالية الأداء المهاري للمصارعين	١٦
٨٢	تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات السن ، والطول ، والوزن ، وعدد سنوات الخبرة	١٧
٨٣	تكافؤ مجموعتي البحث في قياس نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم	١٨
٨٤	تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات الفسيولوجية قيد البحث	١٩
٨٥	تكافؤ مجموعتي البحث في اختبار فعالية الأداء المهاري	٢٠
٨٦	تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات البدنية	٢١
٨٧	الجدول الزمني في القياس القبلي لتنفيذ الاختبارات والقياسات قيد البحث	٢٢
٨٩	زمن الإعداد العام والخاص والمهاري والخططي والزمن الكلي للأسبوع أثناء تطبيق البرنامج للمجموعة التجريبية	٢٣
٩١	الجدول الزمني في القياس البعدي لتنفيذ الاختبارات والقياسات قيد البحث	٢٤
٩٤	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) في قياسات اللاكتيك بعد الأداء بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	٢٥
٩٥	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) في القياسات الفسيولوجية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	٢٦

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	محتوى الجدول	رقم الجدول
٩٥	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) في القياسات الفسيولوجية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	٢٦
٩٦	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) في اختبار فعالية الأداء المهاري بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	٢٧
٩٧	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) في الاختبارات البدنية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	٢٨
٩٨	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) في قياسات اللاكتيك بعد الأداء بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	٢٩
٩٩	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) في القياسات الفسيولوجية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	٣٠
١٠٠	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) في اختبار فعالية الأداء المهاري بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	٣١
١٠١	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة (ت) في الاختبارات البدنية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	٣٢
١٠٢	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة (ت) في قياسات اللاكتيك بعد الأداء بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي	٣٣

## تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	محتوى الجدول	رقم الجدول
١٠٣	نسبة التحسن في قياسات اللاكتيك بعد الأداء بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية والفرق بينهما	٣٤
١٠٥	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة(ت) في القياسات الفسيولوجية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي	٣٥
١٠٦	نسبة التحسن في القياسات الفسيولوجية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية والفرق بينهما	٣٦
١٠٨	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة(ت) في اختبار فعالية الأداء المهارى بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي	٣٧
١٠٩	نسبة التحسن في اختبار فعالية الأداء المهارى بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية والفرق بينهما	٣٨
١١١	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة(ت) في الاختبارات البدنية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي	٣٩
١١٢	نسبة التحسن في الاختبارات البدنية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية والفرق بينهما	٤٠

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	محتوى الشكل	رقم الشكل
٤	التكسير اللاهوائي للجليكوجين (نظام حامض اللاكتيك)	١
١٤	المصادر المختلفة للحصول على ثالث أدينوزين الفوسفات (ATP)	٢
١٥	إعادة تصنيع أل (ATP) فى الخلايا العضلية	٣
١٧	إعادة تصنيع (ATP) فى الخلايا العضلية من الطاقة المنبعثة من نظام حامض اللاكتيك	٤
١٨	إعادة تصنيع (ATP) من الطاقة المنبعثة من النظام الأكسجيني ( النظام الهوائي )	٥
١٩	دائرة كـربس	٦
٢٠	التكسير الهوائي للجليكوجين حتى مرحلة نظام النقل الإلكتروني	٧
٢٢	التركيب الذرى لحامض اللاكتيك	٨
٢٣	كيفية تكوين حامض اللاكتيك	٩
٢٩	الراحة النشطة والغير نشطة أثناء استعادة الشفاء وأثر ذلك علي التخلص من حامض اللاكتيك	١٠
٤٠	انخفاض نسبة تركيز اللاكتيت تحت تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك	١١
٩٠	زمن الإعداد العام والخاص والمهارى والخططي وعدد المباريات خلال فترة المنافسات للمجموعة التجريبية	١٢
١٠٤	النسبة المئوية للتحسن في قياسات اللاكتيك بعد الأداء بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية	١٣
١٠٧	النسبة المئوية لتحسن القياسات الفسيولوجية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية	١٤
١١٠	النسبة المئوية للتحسن في اختبار فعالية الأداء المهارى بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية والفرق بينهما	١٥
١١٣	النسبة المئوية للتحسن في الاختبارات البدنية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية والفرق بينهما	١٦

## المرفقات

- مرفق ( ١ ) استمارة تسجيل القياسات الأنثروبومترية والبدنية قيد الدراسة .
- مرفق ( ٢ ) استمارة تسجيل القياسات الفسيولوجية قيد الدراسة .
- مرفق ( ٣ ) استمارة التسجيل الخاصة باختبار الكفاءة البدنية لهارفارد .
- مرفق ( ٤ ) اختبار الكفاءة البدنية .
- مرفق ( ٥ ) استمارة تقييم فعالية الأداء المهارى .
- مرفق ( ٦ ) التمرينات البدنية .
- مرفق ( ٧ ) طريقة عمل وتشغيل جهاز الأكوسبورت .
- مرفق ( ٨ ) نوموجرام استراند للحصول علي الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بدلالة النبض والوزن .
- مرفق ( ٩ ) البرنامج المطبق علي المجموعة التجريبية .
- مرفق ( ١٠ ) البرنامج المطبق علي المجموعة الضابطة .

## الملخصات

- ملخص البحث باللغة العربية .
- المستخلص باللغة العربية .
- المستخلص باللغة الأجنبية .
- ملخص البحث باللغة الأجنبية .

## قائمة الرموز الكيميائية المستخدمة في البحث

لاكتات داي هيدروجينيز	LDH
أحد أنواع إنزيم لاکتات داي هيدروجينيز ويوجد في العضلة	M-LDH
أحد أنواع إنزيم لاکتات داي هيدروجينيز ويوجد في القلب	H-LDH
السعة الحيوية	FVC
حجم هواء الزفير السريع في الثانية الأولى - لتر	FEV1.0
حجم الهواء الأقصى	FEF50
ثلاثي أدينوزين الفوسفات	ATP
ثنائي أدينوزين الفوسفات	ADP
جلوكوز - ٦ ذرات فوسفات	G6P
الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين	VO2max