

قائمة الجداول

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
٣٢	الدراسات التي تناولت الحركات المركبة.....	١-
٣٥	الدراسات التي تناولت فعالية الأداء المهارى.....	٢-
٤٣	المتوسط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في متغيرات (السن- الطول-الوزن-العمر التدريبي).....	٣-
٤٥	القدرات البدنية المرتبطة بالحركات المركبة قيد البحث.....	٤-
٤٥	الاختبارات البدنية المطبقة في البحث.....	٥-
٤٨	الحركات المركبة المناسبة للمرحلة السنية من ١٥ - ١٧ سنة.....	٦-
٤٩	البيانات الإحصائية الخاصة بتحديد الزمن المناسب لاختبار فعالية الأداء المهارى للمصارعين.....	٧-
٥١	معامل الصدق للاختبارات المستخدمة في البحث.....	٨-
٥٢	معامل الثبات للاختبارات المستخدمة في البحث.....	٩-
٥٣	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعدد التكرارات للحركات المركبة قيد البحث حتى الوصول لمرحلة الرفض وزمن الأداء الكلى للحركة.....	١٠-
٥٧	توزيع مواعيد وحدات التدريب اليومية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.....	١١-
٥٧	التوزيع الزمني لأداء اختبارات البحث.....	١٢-
٥٨	نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج الذي طبق على المصارعين للمجموعة التجريبية.....	١٣-
٥٩	نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج الذي طبق على المصارعين للمجموعة الضابطة.....	١٤-
٦٠	البرنامج الزمني لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح خلال ٣ شهور.....	١٥-
٦١	البرنامج التدريبي المقترح.....	١٦-
٦٦	دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهارى للمجموعة التجريبية.....	١٧-
٦٧	معامل التغير للمجموعة التجريبية بين المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهارى.....	١٨-

تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	الموضوع	رقم الصفحة
١٩-	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهارى للمجموعة الضابطة.....	٦٩
٢٠-	معامل التغير للمجموعة الضابطة بين المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهارى.....	٧٠
٢١-	دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية وفعالية الأداء المهارى.....	٧٢

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الشكل
١٤	 نموذج لمهارة حركية مركبة.....	١ -
١٦	 حركة مركبة لإجلال المصارع مع البرم من أسفل و البرم المرتفع.....	٢ -
١٧	 وضع الجسم.....	٣ -
١٧	 تحركات المصارع.....	٤ -
١٨	 تغيير مستوى أو طول الجسم.....	٥ -
١٨	 الغطس أو الاختراق.....	٦ -
١٨	 الرفع لأعلى.....	٧ -
١٩	 الخطو خلفا.....	٨ -
١٩	 التقوس خلفا.....	٩ -
٦٨	 معاميل التغير بين القياسات القبليّة و البعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية.....	١٠ -
٦٨	 معاميل التغير بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لفعالية الأداء المهاري.....	١١ -
٧١	 معاميل التغير بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية.....	١٢ -
٧١	 معاميل التغير بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة لفعالية الأداء المهاري.....	١٣ -

قائمة المرفقات

رقم الصفحة	الموضوع	رقم المرفقات
٩٨	استطلاع رأى مدرب - لاعب.....	١-
٩٩	أفراد عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	٢-
١٠٠	أسماء الخبراء.....	٣-
١٠١	استمارة استطلاع رأى الخبراء.....	٤-
١١٠	الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث.....	٥-
١١٨	استمارة تسجيل درجات الاختبارات البدنية.....	٦-
١١٩	استمارة تقييم فعالية الأداء المهارى (المقترح).....	٧-
١٢٠	اختبار فعالية الأداء المهارى للمصارعين.....	٨-
١٢٣	أسماء المساعدين.....	٩-
١٢٤	إفادة إستاذ المنصورة الرياضي لتطبيق البحث.....	١٠-
١٢٥	محتوى البرنامج التدريبي المقترح الخاص بالمجموعة التجريبية.....	١١-
١٣٧	نماذج لتمرينات الإحماء والإعداد البدني العام.....	١٢-
١٤١	نماذج لتمرينات الإعداد البدني الخاص.....	١٣-
١٤٥	نماذج للتدريبات المهارية.....	١٤-
١٤٨	مستخلص البحث باللغة العربية.....	١٥-
١٤٩	مستخلص البحث باللغة الإنجليزية.....	١٦-
١٥١	ملخص البحث باللغة العربية.....	١٧-
١٥٩	ملخص البحث باللغة الإنجليزية.....	١٨-