

- 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 تدريبى على عناصر اللياقة البدنية
- ٣١ - ٥ تقسيم عينة البحث وفقا للنادى المقيد فى
- 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 - ٩ تحليل بطولة الجمهورية للمصارعة الرومانية للمرحلة السنية من ١٥ - ١٧
- ٣٥ - سنة لتحديد أكثر المهارات شيوعا من وضع الصراع عاليا
- ١٧ - ١٠ تحليل بطولة الجمهورية للمصارعة الرومانية للمرحلة السنية من ١٥ - ١٧
- ٣٥ - سنة لتحديد أكثر المهارات شيوعا من وضع الصراع أسفل
- ١٧ - ١١ تحليل بطولة الجمهورية للمصارعة الحرة للمرحلة السنية من ١٥ - ١٧
- ٣٦ - سنة لتحديد أكثر المهارات شيوعا من وضع الصراع عاليا
- ١٧ - ١٢ تحليل بطولة الجمهورية للمصارعة الحرة للمرحلة السنية من ١٥ - ١٧
- ٣٦ - سنة لتحديد أكثر المهارات شيوعا من وضع الصراع أسفل
- ٣٩ - ١٣ معامل الصدق للاختبارات المستخدمة فى البحث
- ٤٠ - ١٤ معامل الثبات للاختبارات المستخدمة فى البحث
- ٤٢ - ١٥ درجات الحمل خلال أسابيع البرنامج
- ٤٤ - ١٦ تدريب المجموعات خلال البرنامج
- ٤٦ - ١٧ البرنامج التدريبى للمجموعات الثلاثة
- ٤٨ - ١٨ التوزيع الزمنى لمحتوى البرنامج التدريبى
- ٥١ - ١٩ وحدة تدريبية من الأسبوع الأول
- ٥٢ - ٢٠ وحدة تدريبية من الأسبوع الثانى
- ٥٣ - ٢١ وحدة تدريبية من الأسبوع الثالث

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

قائمة الأشكال

رقم الصفحة

- ١ - درجات الحمل خلال اسابيع البرنامج ٤٢
- ٢ - نموذج لوحدة تدريب اسبوعية عالية الشدة ٤٩
- ٣ - نموذج لوحدة تدريب اسبوعية متوسطة الشدة ٥٠
- 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) ٦٦
- 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) ٦٩
- 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) ٧٢
- ٢١ - مقارنة بين نسبة تحسن المجموعات الثلاثة ٧٣