

قائمة الجداول

الصفحة	محتوى الجدول	الجدول
30	توزيع الدراسات زمنيا.	(2-1)
34	مواصفات عينة البحث	(3-1)
37	أبعاد الكاميرات عن اللاعب والبساط	(3-2)
40	وصف مجتمع البحث	(3-3)
45	كيفية احتساب الدرجات في اختبار تحسين أداء حركة الذراع والرقبة	(3-4)
48	معامل الصدق بين المجموعة ذات المستوى المرتفع والمجموعة ذات المستوى المنخفض في اختبار تحسين أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين	(3-5)
49	معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبار تحسين أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين	(3-6)
50	معامل الموضوعية لاختبار تحسين أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين	(3-7)
50	إعتدالية منحنى البيانات لمتغيرات السن والطول والوزن وسنوات التدريب للاختبارات البدنية قيد البحث	(3-8)
51	إعتدالية منحنى البيانات للاختبارات الفسيولوجية قيد البحث	(3-9)
52	إعتدالية منحنى البيانات لاختبار تحسين أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين قيد البحث	(3-10)
55	توزيع الشدة والزمن للبرنامج التدريبي خلال الأسابيع	(3-11)
61	الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات المختارة أثناء مراحل أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين لنقطة مركز الثقل	(4-1)
62	الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات المختارة أثناء مراحل أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين لنقطة الركبة	(4-2)

تابع / قائمة الجداول

الصفحة	محتوى الجدول	الجدول
63	الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات المختارة أثناء مراحل أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين لنقطة القدم	(4-3)
64	يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات المختارة أثناء مراحل أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين لنقطة المرفق	(4-4)
65	السرعة الزاوية والعجلة الزاوية بين وصلتي الفخذ و الساق خلال مرحلتي قبل الرمي ومرحلة الرمي والختام لحركة الذراع والرقبة للمصارعين	(4-5)
71	التقسيم الزمني ونسبة أداء كل مرحلة من مراحل أداء حركة الذراع والرقبة	(4-6)
72	المتوسط الحسابي للإزاحة لنقاط الجسم أثناء أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين على المستوى x	(4-7)
74	المتوسط الحسابي للإزاحة لنقاط الجسم أثناء أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين على المستوى y	(4-8)
76	المتوسط الحسابي للسرعة لنقاط الجسم أثناء أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين على المستوى x	(4-9)
78	المتوسط الحسابي للسرعة لنقاط الجسم أثناء أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين على المستوى y	(4-10)
80	المتوسط الحسابي للعجلة لنقاط الجسم أثناء أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين على المستوى x	(4-11)
82	المتوسط الحسابي للعجلة لنقاط الجسم أثناء أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين على المستوى y	(4-12)
86	حركات المفاصل والعضلات العاملة علي كل مفصل	(4-13)
89	العضلات العاملة في مرحلة الإعداد لحركة الذراع والرقبة	(4-14)

تابع / قائمة الجداول

الصفحة	محتوى الجدول	الجدول
91	العضلات العاملة في المرحلة الأساسية (قبل الرمي) لحركة الذراع والرقبة	(4-15)
93	العضلات العاملة في المرحلة الأساسية (الرمي والختام) لحركة الذراع والرقبة	(4-16)
95	معنوية الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي في الاختبارات الفسيولوجية للمجموعة التجريبية	(4-17)
97	معنوية الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية	(4-18)
98	معنوية الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي في اختبار تحسين أداء حركة الذراع والرقبة للمجموعة التجريبية	(4-19)

قائمة الأشكال

الصفحة	محتوى الشكل	الشكل
23	حركة الذراع والرقبة للمصارعين	(2-1)
39	التسلسل الحركي لمراحل حركة الذراع والرقبة للمصارعين	(3-1)
55	تدرج الشدة للتدريبات النوعية على مدار أسابيع التدريب	(3-2)
56	تدرج الشدة بالنسبة للتمرينات النوعية المقترحة في الأسبوع الأول	(3-3)
56	تدرج الشدة بالنسبة للتمرينات النوعية المقترحة في الأسبوع الثاني	(3-4)
56	تدرج الشدة بالنسبة للتمرينات النوعية المقترحة في الأسبوع الثالث	(3-5)
57	تدرج الشدة بالنسبة للتمرينات النوعية المقترحة في الأسبوع الرابع	(3-6)
57	تدرج الشدة بالنسبة للتمرينات النوعية المقترحة في الأسبوع الخامس	(3-7)
57	تدرج الشدة بالنسبة للتمرينات النوعية المقترحة في الأسبوع السادس	(3-8)
58	تدرج الشدة بالنسبة للتمرينات النوعية المقترحة في الأسبوع السابع	(3-9)
58	تدرج الشدة بالنسبة للتمرينات النوعية المقترحة في الأسبوع الثامن	(3-10)
65	ديناميكية التغير اللحظي على المحور الأفقي والرأسي لمركز الثقل	(4-1)
66	ديناميكية التغير اللحظي على المحور X لنقطة مركز الثقل	(4-2)
66	ديناميكية التغير اللحظي على المحور Y لنقطة مركز الثقل	(4-3)
67	ديناميكية التغير اللحظي للسرعة المحصلة لنقطة مركز الثقل	(4-4)

تابع / قائمة الأشكال

الصفحة	محتوى الشكل	الشكل
67	ديناميكية التغير اللحظي للسرعة على المحور X لنقطة مركز الثقل	(4-5)
68	ديناميكية التغير اللحظي للسرعة على المحور Y لنقطة مركز الثقل	(4-6)
68	ديناميكية التغير اللحظي للعجلة المحصلة لنقطة مركز الثقل	(4-7)
69	ديناميكية التغير اللحظي للعجلة على المحور X لنقطة مركز الثقل	(4-8)
69	ديناميكية التغير اللحظي للعجلة على المحور Y لنقطة مركز الثقل	(4-9)
70	صور متسلسلة لمراحل حركة الذراع والرقبة للمصارعين	(4-10)
71	التقسيم الزمني لمراحل أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين	(4-11)
72	المتوسط الحسابي للإزاحة لنقاط الجسم أثناء أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين على المستوى X	(4-12)
74	المتوسط الحسابي للإزاحة لنقاط الجسم أثناء أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين على المستوى Y	(4-13)
76	المتوسط الحسابي للسرعة لنقاط الجسم أثناء أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين على المستوى X	(4-14)
78	المتوسط الحسابي للسرعة لنقاط الجسم أثناء أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين على المستوى Y	(4-15)
80	المتوسط الحسابي للعجلة لنقاط الجسم أثناء أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين على المستوى X	(4-16)
82	المتوسط الحسابي للعجلة لنقاط الجسم أثناء أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين على المستوى Y	(4-17)

تابع / قائمة الأشكال

الصفحة	محتوى الشكل	الشكل
89	مرحلة الإعداد لحركة الذراع والرقبة	(4-18)
90	العضلات العاملة في مرحلة الإعداد لحركة الذراع والرقبة	(4-19)
91	المرحلة الأساسية (قبل الرمي) لحركة الذراع والرقبة	(4-20)
92	العضلات العاملة في المرحلة الأساسية (قبل الرمي) لحركة الذراع والرقبة	(4-21)
93	المرحلة الأساسية (الرمي والختام) لحركة الذراع والرقبة	(4-22)
94	العضلات العاملة في المرحلة الأساسية (الرمي و الختام) لحركة الذراع والرقبة	(4-23)
96	المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القياسات الفسيولوجية	(4-24)
98	المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية	(4-25)
99	المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للنقاط المسجلة في اختبار تحسين أداء حركة الذراع والرقبة .	(4-26)

قائمة المرفقات

مرفق	الموضوع
(1)	: إجراءات التصوير التليفزيوني.
(2)	: الاختبارات البدنية المستخدمة.
(3)	: استمارة قياس الاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية .
(4)	: اختبار تحسين حركة الذراع والرقبة للمصارعين.
(5)	: التمرينات النوعية المقترحة.
(6)	: البرنامج التدريبي المقترح .