

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
قرار لجنة المناقشة والحكم	ب
شكر وتقدير	ج
قائمة المحتويات	د
قائمة الجداول	ز
قائمة الأشكال	ى

الفصل الأول

المقدمة

أولاً : تقديم	٢
ثانياً : مشكلة البحث وأهميتها	٤
ثالثاً : الهدف من البحث	٦
رابعاً : فروض البحث	٦

الفصل الثانى

الاطار النظرى والدراسات المرتبطة

أولاً - الإطار النظرى

١- خصائص التدريب الرياضى	٨
٢- التدريب فى المصارعة	١٠
٣- الإعداد البدنى الخاص للمصارعين	١٣
٤- الإعداد المهارى للمصارعين	١٦
٥- العلاقات الفسيولوجية والتشريحية والبيولوجية فى المصارعة	١٧
٦- مجموعة مهارات البرم من أسفل	٣٨
٧- أسس وضع البرنامج التدريبى	٤٢

ثانياً : الدراسات المرتبطة

١- الدراسات المرتبطة العربية	٤٥
٢- الدراسات المرتبطة الأجنبية	٤٨
ثالثاً : التطبيق على الدراسات المرتبطة ومدى الاستفادة منها	٥٠

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

الفصل الثالث

إجراءات البحث

٥٤	١- منهج البحث.....
٥٤	٢- عينة البحث.....
٥٦	٣- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.....
٥٧	٤- أدوات جمع البيانات.....
٥٧	٥- الاختبارات البنوية.....
٦٠	٦- الاختبارات الفسيولوجية.....
٦٢	٧- طريقة تقويم مهارة البرم.....
٦٤	٨- الدراسة الاستطلاعية.....
٦٥	٩- القياس القبلي.....
٦٦	١٠- الدراسة الأساسية.....
٩٠	١١- القياس البعدي.....
٩٠	١٢- المعالجات الاحصائية.....

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

٩٣	أولاً : عرض النتائج.....
٩٧	ثانياً : مناقشة النتائج.....

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

١٠٤	أولاً : الاستنتاجات.....
١٠٤	ثانياً : التوصيات.....

تابع قائمة المحتويات

الموضوع رقم الصفحة

قائمة المراجع

- أولاً : المراجع العربية ١٠٧
ثانياً : المراجع الأجنبية ١١٣

المرفقات

- مرفق (١) البرنامج التدريبي ١٢٠
مرفق (٢) البحث المرجعي للتعرف على مدة البرنامج الزمني لعدد الأشهر والأسابيع والوحدات التدريبية بالنسبة للدراسات المرتبطة بالبحث.. ١٦٩
مرفق (٣) أسماء السادة الخبراء ١٧١
مرفق (٤) استمارة استطلاع رأى الخبراء فى التربية الرياضية لتحديد أهم المتغيرات البدنية والفسولوجية فى البحث المقدم ١٧٣
مرفق (٥) الاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث ١٧٨
مرفق (٦) الاختبارات الفسيولوجية المستخدمة فى البحث ١٨١
مرفق (٧) استمارة لجمع البيانات الخاصة بالاختبار القبلى والبعدى ١٨٤
مرفق (٨) استمارة جمع بيانات اختبار فعالية الأداء للمهارى ١٨٦
مرفق (٩) شهادة من الاتحاد المصرى للمصارعة بمنطقة دمياط ١٨٨
مرفق (١٠) شهادة بعمل التحاليل بمستشفى دمياط التخصصى ١٩٠

ملخص البحث

- ملخص البحث باللغة العربية ٢
ملخص البحث باللغة العربية ٧
ملخص البحث باللغة الإنجليزية ١
ملخص البحث باللغة الإنجليزية ٥