

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
- شكر وتقدير	ب - ج
- قائمة المحتويات	د - و
- قائمة الجداول	ز - ط
- قائمة الأشكال	ي - ك
الفصل الأول	
مقدمة ومشكلة البحث	
مشكلة البحث	٢
أهمية البحث	٥
أهداف البحث	٦
فروض البحث	٦
حدود البحث	٧
المصطلحات المستخدمة في البحث	٧
الفصل الثاني	
القراءات النظرية والدراسات السابقة	
أولاً: القراءات النظرية:	(١٠ - ٣٠)
- رياضة المصارعة	١٠
- السرعة الحركية	١٠
- القوة العضلية	١٢
- القوة المميزة بالسرعة	١٤
- المرونة	١٦
- فسيولوجيا الأداء في رياضة المصارعة	١٩
- التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لتدريب المصارعة	٢٠
- معدل القلب أو معدل النبض	٢١
- ضغط الدم	٢٣
- معدل تركيز حامض اللاكتيك	٢٤
- مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة	٢٨
ثانياً: الدراسات السابقة:	(٣١ - ٤٣)
- الدراسات العربية	٣١
- الدراسات الأجنبية	٤٠

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

.....

.....	
.....	
.....	

.....

.....	
.....	

.....

.....

.....	
.....	

.....

.....

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

.....

.....

.....

.....

.....

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
ملحق (٦): الاختبارات البدنية المطبقة على العينة والتي تقيس المتغيرات قيد البحث	
ملحق (٧): القياسات الفسيولوجية المطبقة على العينة والتي تقيس المتغيرات قيد البحث	
ملحق (٨): الاختبارات المهارية المطبقة على العينة والتي تقيس المتغيرات قيد البحث	
ملحق (٩): نماذج للوحدات التدريبية للبرنامج	
ملخص البحث	
أولاً: ملخص البحث باللغة العربية	١٢٦
ثانياً: ملخص البحث باللغة الإنجليزية	١٢٧