

|    |   |           |
|----|---|-----------|
| ٥٠ | الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية         | جدول (١١) |
| ٥١ | الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة            | جدول (١٢) |
| ٥٦ | الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية                            | جدول (١٣) |
| ٥٧ | الفرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية بعد التجربة     | جدول (١٤) |
| ٦٢ | الفرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية بعد التجربة    | جدول (١٥) |
| ٦٣ | الفرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في النسبة المئوية لتكرار الإصابة     | جدول (١٦) |
| ٦٦ | الفرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في النسبة المئوية لتكرار نوع الإصابة | جدول (١٧) |

#### قائمة الاشكال

| رقم الصفحة | العنوان  | رقم الشكل          |
|------------|--|--------------------|
| ٤٦         | شكل رقم (١)، (٢)، (٣)، (٤) متوسط القياس القبلي والقياس والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية | شكل رقم (١)        |
| ٥٠         | متوسط القياس القبلي والقياس والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية                           | شكل رقم (٥)        |
| ٥٢         | شكل رقم (٦)، (٧)، (٨)، (٩) متوسط القياس القبلي والقياس والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية   | شكل رقم (٦)        |
| ٥٦         | متوسط القياس القبلي والقياس والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية                             | شكل رقم (١٠)       |
| ٥٨         | شكل رقم (١١)، (١٢)، (١٣)، (١٤) متوسط القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية  | شكل رقم (١١)       |
| ٦٢         | متوسط القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية                                | شكل رقم (١٥)       |
| ٦٦         | النسبة المئوية لتكرار الإصابة للمجموعتين التجريبية والضابطة مكان الإصابة                               | شكل رقم (١٦)، (١٧) |
| ٦٨         | النسبة المئوية لتكرار الإصابة للمجموعتين التجريبية والضابطة نوع الإصابة                                | شكل رقم (١٨)، (١٩) |

## قائمة المرفقات

| رقم الصفحة | رقم المرفق | اسم المرفق  |
|------------|------------|---|
| 1/1        | أ/١        | ١ - اختبارات القدرات البدنية                      |
| ١/١٥       | ب/١        | ٢ - اختبارات القدرات المهارية                     |
| ١/٦        | ٦          | ٣ - التدريبات البدنية للبرنامج التدريبي           |
| ١/٧        | ٧          | ٤ - التدريبات المهارية للبرنامج التدريبي          |
| ١/٨        | ٨          | ٥ - البرنامج التدريبي المقترح                     |
| ٢/١        | أ/٢        | ٦ - استمارة تقييم الحالة البدنية للاعبات          |
| ٣/٢        | ب/٢        | ٧ - استمارة تقييم الحالة المهارات الحركية للاعبات |
| ٣/١        | أ/٣        | ٨ - استمارة تتبع الإصابات خلال الموسم التدريبي    |
| ٣/٢        | ب/٣        | ٩ - استمارة جمع الاصابات                          |
| ١/٤        | ٤          | ١٠ - استمارة استطلاع رأى اللاعبات                 |
| ١/٥        | ٥          | ١١ - استمارة استطلاع رأى المدربين                 |