

قائمة الملحقات

رقم الملحق	عنوان الملحق
١	استمارة استطلاع رأي الخبراء في أسس وضع البرنامج التدريبي
٢	أسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث
٣	استمارة تسجيل بيانات اللاعبين
٤	الاختبارات المستخدمة في البحث
٥	الجهاز الخشبي المائل
٦	الإحماء والختام
٧	التدريبات البدنية المستخدمة في البحث
٨	البرنامج التدريبي المقترح

الملخصات

ملخص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

ملخص البحث باللغة الإنجليزية