

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١	دليل كرامير وفليك لتسلسل تدريب الأثقال والمقاومات للناشئين في المراحل السنية المختلفة	٢٧
٢	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعينة البحث الكلية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث	٥٥
٣	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعينة البحث في السن والطول والوزن والعمر التدريبي	٥٦
٤	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات البدنية	٥٦
٥	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات المورفولوجية	٥٧
٦	النسب المئوية لموافقة الخبراء على عناصر اللياقة البدنية للوقاية من الإصابات	٥٩
٧	أهم المتغيرات المورفولوجية التي يمكن تنميتها للوقاية من الإصابات	٦١
٨	النسب المئوية لموافقة الخبراء على الإختبارات المرشحة لقياس المتغيرات البدنية	٦٣
٩	النسب المئوية لآراء الخبراء لأهمية التمرينات لتنمية القوة العضلية باستخدام الأثقال في البرنامج الوقائي	٦٧
١٠	البرنامج التدريبي المقترح للوقاية من الإصابات على أجهزة الأثقال	٦٨
١١	المرحلة الأولى من مراحل البرنامج التدريبي المقترح للوقاية من الإصابات	٧٣
١٢	المرحلة الثانية من مراحل البرنامج التدريبي المقترح للوقاية من الإصابات	٧٦
١٣	المرحلة الثالثة من مراحل البرنامج التدريبي المقترح للوقاية من الإصابات	٧٩

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٨٧	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في القياسات البدنية	١٤
٨٨	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في القياسات المورفولوجية	١٥
٨٩	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في القياسات البدنية	١٦
٩٠	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في القياسات المورفولوجية	١٧
٩١	النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياسات البدنية	١٨
٩٢	النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياسات المورفولوجية	١٩
٩٣	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي للقياسات البدنية	٢٠
٩٤	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي للقياسات المورفولوجية	٢١
٩٥	دلالة الفروق بين إصابات المجموعة التجريبية موسم ٢٠٠٢ / ٢٠٠٣ وإصابات موسم ٢٠٠٠ / ٢٠٠١	٢٢
٩٦	دلالة الفروق بين إصابات المجموعة التجريبية موسم ٢٠٠٢ / ٢٠٠٣ وإصابات موسم ٢٠٠١ / ٢٠٠٢	٢٣
٩٧	دلالة الفروق بين إصابات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة موسم ٢٠٠٢ / ٢٠٠٣	٢٤
٩٨	توصيف الإصابات للمجموعتين التجريبية والضابطة	٢٥
٩٩	نوع الإصابة ومكان حدوثها للمجموعة التجريبية والضابطة	٢٦

قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق
١	استمارة تحديد المتغيرات البدنية الخاصة بالوقاية من الإصابات لناشئ الجمباز
٢	استمارة تحديد المتغيرات المورفولوجية الخاصة بالوقاية من الإصابات لناشئ الجمباز
٣	استمارة تحديد أهم التمرينات المناسبة لتنمية القوة العضلية باستخدام الأثقال للناشئين
٤	استمارة تقنين الثقل لكل لاعب
٥	استمارة تحديد اختبارات العناصر البدنية الخاصة ببرنامج الوقاية من الإصابات
٦	اختبارات المتغيرات البدنية للوقاية من الإصابات لناشئ الجمباز...
٧	استمارة حصر الإصابات خلال الموسم
٨	أسماء الخبراء الذين تمت الإستعانة بأرائهم فى البحث
٩	مكونات الوحدة التدريبية لبرنامج الوقاية من الإصابات