

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

قائمة المرفقات

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