

(ج)
قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٤٩	التوصيف الإحصائي لتجانس أفراد عينة البحث فى المتغيرات الأساسية (العمر الزمنى - الطول - الوزن - سن بدء الممارسة - عدد سنوات الممارسة)	١
٤٩	التوصيف الإحصائي لتجانس أفراد عينة البحث فى متغيرات التقعر القطنى الزائد	٢
٥٠	التوصيف الإحصائي لتجانس أفراد عينة البحث فى متغيرات كفاءة الجهاز التنفسى	٣
٥٣	التوزيع الزمنى للجلسات المقترحة	٤
٦٥	النسب المئوية للتقعر القطنى الزائد لدى لاعبات الجمباز الفنى (دولى / محلى)	٥
٦٩	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة " ت " لدلالة الفروق وحجم التأثير بين القياس القبلى والقياس البعدى فى متغيرات التقعر القطنى الزائد	٦
٧١	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيم "ت" لدلالة الفروق وحجم التأثير بين القياس القبلى والقياس البعدى فى متغيرات كفاءة الجهاز التنفسى	٧
٧٢	معدل التغير للقياس البعدى فى متغيرات التقعر القطنى الزائد	٨
٧٣	معدل التغير للقياس البعدى فى متغيرات كفاءة الجهاز التنفسى	٩

(٥)
قائمة الأشكال
الموضوع

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الشكل
١٤	التركيب التشريحي للعمود الفقري	١
١٥	مكونات العمود الفقري	٢
١٥	تركيب الفقرات القطنية	٣
١٦	إنحناءات العمود الفقري	٤
١٧	عظام الحوض	٥
٢١	تركيب الجهاز التنفسي	٦
٢٧	الجمباز الفني	٧
٥٠	طريقة قياس زاوية التقعر القطني	٨
٥١	طريقة قياس عمق التقعر القطني	٩
٥١	طريقة قياس زاوية ميل الحوض	١٠
٥٤	وضع الجثة	١١
٥٦	وضع اللوتس	١٢
٥٨	وضع الانتباه	١٣
٥٨	وضع الكرسي	١٤
٥٩	وضع التمدد (الثلث)	١٥
٥٩	وضع ثني ومد الساقين على الحوض	١٦
٦٠	وضع الجمل	١٧
٦٠	وضع طرد الغازات	١٨
٦١	وضع الفاسيستها	١٩
٦٢	وضع الكوبرا	٢٠
٦٢	وضع الماسة	٢١
٦٣	وضع الجراة	٢٢
٦٤	وضع الجنين	٢٣
٧٠	المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات التقعر القطني الزائد	٢٤
٧١	المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات كفاءة الجهاز التنفسي . .	٢٥
٧٢	النسب المئوية لمعدل التغير للقياس البعدي في متغيرات التقعر القطني الزائد	٢٦
٧٣	النسب المئوية لمعدل التغير للقياس البعدي في متغيرات كفاءة الجهاز التنفسي	٢٧

قائمة الملاحق (هـ)

رقم الملاحق	عنوان الملاحق
١	جلسات الهاتايوجا المقترحة .
٢	جهاز الأسكوليوميتر .
٣	جهاز تصوير العظام (الأشعة السينية X- Ray) .
٤	جهاز الأسبيروميتر (Koko legend) .
٥	نموذج من قياسات الأسبيروميتر .
٦	مقياس المناظر البصرى .
٧	إختبار الجلوس من الرقود (من وضع ثني الركبتين) .
٨	نموذج لإستمارة جمع البيانات الخاصة بلاعبات العينة الإستطلاعية .
٩	خطاب موجه إلى وكالة الكلية للدراسات العليا والبحوث .
١٠	خطاب تسهيل مهمة موجه إلى نادى سموحة لإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى .
١١	خطاب تسهيل مهمة موجه إلى نادى سبورتنج لإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى .
١٢	خطاب تسهيل مهمة موجه إلى نادى سموحة لإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية .