قائمة الجداول

رقم الجدول	عنـــــوان الجـــــدول	رقم الصفحة
١	الاجزاء المعرضة للضرر من الجهاز العصبى.....	٣٧
٢	دلالة الفروق بين المجموعات الثلاث في القياس القبلي لبعض المتغيرات والقياسات الانثروبومتريه باستخدام اختبار كروسكال واليس.....	٧٠
٣	دلالة الفروق بين المجموعات الثلاث في القياس القبلي لمتغير المرونة باستخدام اختبار كروسكال واليس.....	٧١
٤	دلالة الفروق بين المجموعات الثلاث في القياس القبلي لمتغير القوة باستخدام اختبار كروسكال واليس.....	٧٢
٥	دلالة الفروق بين المجموعات الثلاث في القياس القبلي لمتغير مستوى الانجاز باستخدام اختبار كروسكال واليس.....	٧٣
٦	صدق اختبارات نواتج الاداء.....	٧٧
٧	ثبات اختبارات نواتج الاداء.....	٧٨
٨	النسب المئوية لآراء الخبراء فى التدريبات المائية الخاصة لتنمية المرونة.....	٧٩
٩	محتوى البرنامج للمجموعات التجريبية الثلاثه.....	٨١
١٠	طرق تنمية الإطالة العضلية المستخدمة في البرنامج التدريبي.....	٨٢
١١	نسب التحسن لمتغيرات المرونة للمجموعة الاولى(داخل الماء).....	٨٦
١٢	نسب التحسن لمتغيرات القوة للمجموعة الأولى(داخل الماء).....	٨٧
١٣	نسب تحسن متغيرات مستوى الإنجاز للمجموعة الأولى(داخل الماء).....	٨٨
١٤	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمتغيرات المرونة للمجموعة الأولى (داخل الماء)باستخدام اختبار وليكو كسون.....	٨٩
١٥	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمتغيرات القوة للمجموعة الأولى (داخل الماء)باستخدام اختبار وليكو كسون.....	٩٠
١٦	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمتغير مستوى الانجاز للمجموعة الأولى (داخل الماء)باستخدام اختبار وليكوكسون.....	٩١
١٧	نسب التحسن لمتغيرات المرونه للمجموعة الثانية (خارج الماء).....	٩٢
١٨	نسب التحسن لمتغيرات القوة للمجموعة الثانية (خارج الماء).....	٩٣

تابع قائمه الجداول

رقم الجدول	عنـــــوان الجـــــدول	رقم الصفحة
١٩	نسب تحسن متغيرات مستوى الإنجاز للمجموعة الثانية (خارج الماء).....	٩٤
٢٠	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمتغيرات المرونه للمجموعة الثانية (خارج الماء)باستخدام اختبار وليكو كسون.....	٩٥
٢١	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمتغيرات القـوة للمجموعـة الثانيـة (خارج الماء)باستخدام اختبار وليكو كسون.....	٩٦
٢٢	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمتغيرات مستوى الإنجاز للمجموعة الثانية (خارج الماء) باستخدام اختبار وليكو كسون.....	٩٧
٢٣	نسب التحسن لمتغيرات المرونه للمجموعة الثالثة (مختلط).....	٩٨
٢٤	نسب التحسن لمتغيرات القوة للمجموعة الثالثة (مختلط).....	٩٩
٢٥	نسب التحسن في متغيرات مستوى الإنجاز للمجموعة الثالثة (مختلط).....	١٠٠
٢٦	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الثالثة (مختلط) في متغيرات المرونه والقوة باستخدام اختبار وليكوكسون.....	١٠١
٢٧	دلالة الفروق بين القياس القبلـي والبعـدي للمجموعـة الثالثـة (مخـتلط) في متغيرات القوة باستخدام اختبار وليكو كسون.....	١٠٢
٢٨	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الثالثة (مختلط) في متغير مستوى الإنجاز باستخدام اختبار وليكو كسون.....	١٠٣
٢٩	دلالة الفروق بين المجموعات الثلاث في القياس البعدي لمتغيـرات المرونـه والقوة باستخدام اختبار كروسكال واليس.....	١٠٤
٣٠	دلالة الفروق بين المجموعات الثلاث في القياس البعدي لمتغير مستوى الانجاز باستخدام اختبار كروسكال واليس.....	١٠٥
٣١	دلالة الفروق بين المجموعات الثلاث في القياس البعدى باستخدام اختبار مـا نويتني.....	١٠٧
٣٢	معامل الارتباط بين متغيرات المرونه والقوة و مستوى الانجـازفي سـباحة الحرة.....	١١٠
٣٣	معامل الارتباط بين متغيرات المرونه والقوة و مستوى الانجاز فـي سـباحة الظهر.....	١١١

تابع قائمه الجداول

رقم الجدول	عنـــــوان الجـــــدول	رقم الصفحة
٣٤	معامل الارتباط بين متغيرات المرونه والقوة و مستوى الانجاز فـــي ســـباحة الصدر.....	١١٢
٣٥	معامل الارتباط بين متغيرات المرونه والقوة و مستوى الانجاز فـــي ســـباحة الفراشة.....	١١٤
٣٦	ترتيب المجموعات الثلاثة تنازليا وفقا للنسب المئوية للتحسن في متغيرالمرونة	١١٧
٣٧	ترتيب المجموعات الثلاثة تنازليا وفقا للنسب المئوية للتحسن في متغير القوة..	١٢٠

قائمة الأشكـــــال

رقم الشكل	عنـــــوان الشكل	رقم الصفحة
١	مقاومة الشكل التي تواجه سباح الظهر.....	١٢
٢	تركيب العضلة.....	٢٨
٣	ترتيب الألياف العضلية.....	٢٩
٤	الحركة الجماعية للعضلات.....	٣١
٥	أعضاء الإحساس بالعضلة الهيكلية.....	٣٥
٦	تركيب العصب.....	٣٦

قائمة المـــرفقـــات

رقم المرفق	عنوان المرفق
١	المفاصل المختارة في البحث
٢	الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث
٣	قياسات المرونة والقوة
٤	أسماء السادة الخبراء
٥	الاستبيانات المستخدمة في البحث
٦	برامج الإطالة العضلية المقترحة
٧	ملخص البحث باللغة العربية
٨	ملخص البحث باللغة الإنجليزية