

(ز) الجدول

الرقم	العنوان	الصفحة
٠١	قياس التجانس في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) لعينة لاعبات فريق السباحة التوقيعية موضوع البحث	٤٩
٠٢	قياس التجانس في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) لعينة لاعبات فريق السباحة التوقيعية موضوع البحث (المجموعة الضابطة)	٥٠
٠٣	قياس التجانس في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن) لعينة لاعبات فريق السباحة التوقيعية موضوع البحث (المجموعة التجريبية)	٥٠
٠٤	زمن إجراء كل طريقة من الطرق المستخدمة في جلسة التدليك العام	٥٤
٠٥	زمن التدليك العام لكل جزء من أجزاء الجسم المختلفة	٥٤
٠٦	الحركات الإلجبارية والإختيارية ودرجات الصعوبة عند الإختبار لناشئات السباحة التوقيعية تحت ١٢ سنة	٥٩
٠٧	التوزيع الزمني للتدليك التدريبي المصاحب لبرنامج التدريب لإعداد لاعبات السباحة التوقيعية تحت ١٢ سنة	٥٩
٠٨	دلالة فروق المدى الحركي لمفصل الكوع على جهاز البكرة السفلية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	٦٢
٠٩	دلالة فروق المدى الحركي لمفصل الكوع على جهاز البكرة السفلية بين كل من القياسات القبلية والبعدية	٦٣
٠١٠	دلالة فروق المدى الحركي لمفصل الكتف على جهاز الضغط على الكتف بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	٦٤
٠١١	دلالة فروق المدى الحركي لمفصل الكتف على جهاز الضغط على الكتف بين كل من القياسات القبلية والبعدية	٦٥
٠١٢	دلالة فروق المدى الحركي لمفصل الركبة على جهاز الضغط على الرجل بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	٦٦

تابع/ الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
٠١٣	دلالة فروق المدى الحركي لمفصل الركبة على جهاز الضغط على الرجل بين كل من القياسات القبلية والبعدية	٦٧
٠١٤	دلالة فروق المدى الحركي لمفصل الكوع على جهاز العضلة ذات الرأسين وذاات الثلاث رؤوس بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	٦٨
٠١٥	دلالة فروق المدى الحركي لمفصل الكوع على جهاز العضلة ذات الرأسين وذاات الثلاث رؤوس بين كل من القياسات القبلية والبعدية	٦٩
٠١٦	دلالة فروق المدى الحركي لمفصل الكوع على جهاز الضغط على الصدر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	٧٠
٠١٧	دلالة فروق المدى الحركي لمفصل الكوع على جهاز الضغط على الصدر بين كل من القياسات القبلية والبعدية	٧١
٠١٨	دلالة فروق المدى الحركي لمفصل الركبة على جهاز ثني الركبة ومدنها بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	٧٢
٠١٩	دلالة فروق المدى الحركي لمفصل الركبة على جهاز ثني الركبة ومدنها بين كل من القياسات القبلية والبعدية	٧٣
٠٢٠	دلالة فروق المدى الحركي لمفصل الكوع على جهاز البكرة العلوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	٧٤
٠٢١	دلالة فروق المدى الحركي لمفصل الكوع على جهاز البكرة العلوية بين كل من القياسات القبلية والبعدية	٧٥
٠٢٢	دلالة فروق المدى الحركي للعمود الفقري على جهاز دوران الظهر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	٧٦
٠٢٣	دلالة فروق المدى الحركي للعمود الفقري على جهاز دوران الظهر بين كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية	٧٧
٠٢٤	دلالة الفروق في قوة عضلات الكتفين والظهر على جهاز البكرة السفلية بين كل من القياسات القبلية والبعدية	٧٨

تابع/ الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
٢٥٠	دلالة الفروق في قوة عضلات الكتفين وعضلات الظهر الجانبية على جهاز الضغط على الكتف بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	٧٩
٢٦٠	دلالة الفروق في قوة عضلات الفخذين الأماميين على جهاز الضغط على الرجل بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	٨٠
٢٧٠	دلالة الفروق في قوة عضلات الفخذين الأماميين على جهاز الضغط على الرجل بين كل من القياسات القبلية والبعدية	٨١
٢٨٠	دلالة الفروق في قوة العضلتين ذات الرأسين وذات الثلاث رؤوس على جهاز العضلة ذات الرأسين وذات الثلاث رؤوس بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	٨٢
٢٩٠	دلالة الفروق في قوة العضلتين ذات الرأسين وذات الثلاث رؤوس على جهاز العضلة ذات الرأسين وذات الثلاث رؤوس بين كل من القياسات القبلية والبعدية	٨٣
٣٠٠	دلالة الفروق في قوة عضلات الصدر على جهاز الضغط على الصدر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	٨٤
٣١٠	دلالة الفروق في قوة عضلات الصدر على جهاز الضغط على الصدر بين كل من القياسات القبلية والبعدية	٨٥
٣٢٠	دلالة الفروق في قوة عضلات الفخذين على جهاز ثني الركبة ومدها بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	٨٦
٣٣٠	دلالة الفروق في قوة عضلات الفخذين على جهاز ثني الركبة ومدها بين كل من القياسات القبلية والبعدية	٨٧
٣٤٠	دلالة الفروق في قوة عضلات الظهر الجانبية على جهاز البكرة العلوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	٨٨
٣٥٠	دلالة الفروق في قوة عضلات الظهر الجانبية على جهاز البكرة العلوية بين كل من القياسات القبلية والبعدية	٨٩
٣٦٠	دلالة الفروق في قوة عضلات البطن الجانبية على جهاز دوران الظهر بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	٩٠

(ش)

تابع/ الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
٣٧٠	دلالة الفروق في قوة عضلات البطن الجانبية على جهاز دوران الظهر بين كل من القياسات القبلية والبعدية	٩١
٣٨٠	دلالة الفروق في كمية الشغل المبذول عند الإختبار على جهاز البكرة السفلية بين كل من القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٩٢
٣٩٠	دلالة الفروق في كمية الشغل المبذول عند الإختبار على جهاز الضغط على الكتف بين كل من القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٩٣
٤٠٠	دلالة الفروق في كمية الشغل المبذول عند الإختبار على جهاز الضغط على الأرجل بين كل من القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٩٤
٤١٠	دلالة الفروق في كمية الشغل المبذول عند الإختبار على جهاز العضلة ذات الرأسين والعضلة ذات الثلاث رؤوس بين كل من القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٩٥
٤٢٠	دلالة الفروق في كمية الشغل المبذول عند الإختبار على جهاز الضغط على الصدر بين كل من القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٩٦
٤٣٠	دلالة الفروق في كمية الشغل المبذول عند الإختبار على جهاز ثني الركبة ومدّها بين كل من القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٩٧
٤٤٠	دلالة الفروق في كمية الشغل المبذول عند الإختبار على جهاز البكرة العلوية بين كل من القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٩٨
٤٥٠	دلالة الفروق في كمية الشغل المبذول عند الإختبار على جهاز دوران الظهر بين كل من القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٩٩
٤٦٠	دلالة الفروق في درجات الأداء المهاري نتيجة حركات تحت ١٢ سنة للسباحة التوقيعية للنادي الأهلي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	١٠٠



الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
٠١	الطرق الأكثر إنتشاراً لممارسة التدليك .	٢٠
٠٢	طبقة العضلات الخارجية للسطح الأمامي للجذع .	٥٥
٠٣	طبقة العضلات الخارجية للسطح الخلفي للجذع .	٥٦
٠٤	العضلات السطحية للفخذ والرجل اليمنى .	٥٧
٠٥	الحركات الإجبارية والإختيارية في إختبارات تحديد المستوى المهاري للاعبات السباحة التوقيعية تحت ١٢ سنة .	٥٩