

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها الاحصائية بين مجموعتى البحث الضابطة والتجريبية فى القياسات القبليـة للمتغيرات قيد البحث .....	٢٦
٢	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها الاحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى قوة عضلات الظهر والرجلين .....	٨١
٣	الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليـة والبعديـة للمجموعة التجريبية فى قوة عضلات الظهر والرجلين .....	٨١
٤	الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى قوة عضلات الظهر والرجلين لصالح المجموعة التجريبية .....	٨٢
٥	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها الاحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى قياسات المرونة .....	٨٧
٦	الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليـة والبعديـة للمجموعة التجريبية .....	٨٣
٧	الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى قياسات المرونة .....	٨٢
٨	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها الاحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى سمك الدهن والوزن والسعة الحيوية .....	٨٤
٩	الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليـة والبعديـة للمجموعة التجريبية .....	٨٤
١٠	الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى سمك الدهن والوزن والسعة الحيوية .....	٨٥

قائمة الاشكال

رقم الصفحة	رقم الشكل
٤١ : ٧٨	١ : ٣٦
	برنامج التمرينات العلاجية المقترح للسيدات من ٣٠ : ٤٠ سنة
١٤ : ١٥	١
	التشريح العضلى لجسم الانسان ( منظر خلفى)
	٢
	التشريح العضلى بجسم الانسان (منظر امامى)
(ج) ملحق رقم (١)	٣ ، ٤
	قوة عضلات الظهر - قوة عضلات الرجلين
(د) ملحق رقم (٢)	٥
	اختبارات العالم اوكران لقياس عنصر المرونة
(٢،١) (ب) ملحق رقم (٣)	٦
	ثنى الجذع للامام من الوقوف
(ب) ملحق رقم (٤)	٧
	زهادة بسط الجذع خلفا من الوقوف
(ب) ملحق رقم (٥)	٨
	قياس سمك ثنايا الدهن
(ج) ملحق رقم (٥)	٩
	قياس السعة الحيوية ( جهاز الاسبيروميتر)