

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٣٢	جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم كلومجروف سميرنوف للعينة الواحدة	١
٣٦	جدول يوضح عدد الوحدات التدريبية وزمن البرنامج	٢
٤٢	جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والقياس البعدي ل نسبة حامض البوليك في الدم	٣
٤٣	جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والقياس البعدي قوة قبض اليد (اليمنى - اليسرى)	٤
٤٤	جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والقياس البعدي لقبض وبسط أصابع ورسغ اليد (اليمنى - اليسرى)	٥
٤٥	جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والقياس البعدي لقبض وبسط مرفق اليد (اليمنى - اليسرى)	٦
٤٦	جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والقياس البعدي لقبض وبسط كتف اليد (اليمنى - اليسرى)	٧
٤٧	جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والقياس البعدي لقبض وبسط كاحل القدم (اليمنى - اليسرى)	٨
٤٨	جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والقياس البعدي لبسط ركبة القدم (اليمنى - اليسرى)	٩
٤٩	جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والقياس البعدي لقبضة وبسط فخذ القدم (اليمنى - اليسرى)	١٠

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
٣٥	شكل يوضح جهاز الجينوميتر	١
٣٥	شكل يوضح جهاز المانوميتر	٢
٤٢	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والقياس البعدي ل نسبة حامض اليوريك في الدم	٣
٤٣	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والقياس البعدي قوة قبض اليد (اليمني - اليسرى)	٤
٤٤	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والقياس البعدي لقبض وبسط أصابع ورسغ اليد (اليمني - اليسرى)	٥
٤٥	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والقياس البعدي لقبض وبسط مرفق اليد (اليمني - اليسرى)	٦
٤٦	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والقياس البعدي لقبض وبسط كتف اليد (اليمني - اليسرى)	٧
٤٧	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والقياس البعدي لقبض وبسط كاحل الساق (اليمني - اليسرى)	٨
٤٨	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والقياس البعدي لبسط ركبة الساق (اليمني - اليسرى)	٩
٤٩	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس القبلي والقياس البعدي لقبضة وبسط فخذ الساق (اليمني - اليسرى)	١٠

قائمة المرفقات

العنوان	رقم المرفق
خطاب تسهيل مهمه موجه إلى لجنة أخلاقيات المهنة بكلية الطب جامعة الإسكندرية .	١
خطاب تسهيل مهمة موجه إلى رئيس النادي النوبي العام بالإسكندرية .	٢
استمارة الاستبيان للتعرف على الحالة الصحية والبيانات الأولية للسيدات.	٣
استمارة استبيان للتعرف على مدى القيام بالأعمال والحركات اليومية .	٤
استمارة تسجيل القياسات الخاصة بالمدى الحركي للمفاصل وقوة قبضة اليد .	٥
الدراسة المرجعية لتحليل الدراسات العلمية حول أسس وضع برنامج تدريبات المقاومة المقترح	٦
نموذج برنامج تدريبات المقاومة المقترح .	٧