

(ج)
قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٤٩	التوصيف الإحصائي لتجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية (العمر الزمني - الطول - الوزن - سن بدء الممارسة - عدد سنوات الممارسة)	١
٤٩	التوصيف الإحصائي لتجانس أفراد عينة البحث في متغيرات التقعر القطني الزائد	٢
٥٠	التوصيف الإحصائي لتجانس أفراد عينة البحث في متغيرات كفاءة الجهاز التنفسي	٣
٥٣	التوزيع الزمني للجلسات المقترحة	٤
٦٥	النسب المئوية للتقعر القطني الزائد لدى لاعبات الجمباز الفني (دولي / محلي)	٥
٦٩	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" لدلالة الفروق وحجم التأثير بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات التقعر القطني الزائد	٦
٧١	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم "ت" لدلالة الفروق وحجم التأثير بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات كفاءة الجهاز التنفسي	٧
٧٢	معدل التغير للقياس البعدي في متغيرات التقعر القطني الزائد	٨
٧٣	معدل التغير للقياس البعدي في متغيرات كفاءة الجهاز التنفسي	٩

(د)
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 الإنتباه	١٣
٥٨	وضع الكرسي	١٤
٥٩	وضع التمدد (التل)	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 سيورتنتج لإجراء الدراسة الإستطلاعية الأولى .
١٢	خطاب تسهيل مهمة موجه إلى نادى سموحة لإجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية .