

قائمة الجداول

الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
٢-١	متوسطات أزمنة المشي لكافة الأعمار السنية	١٢
٣-١	توصيف عينة البحث	٦٧
٣-٢	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث لعينة الممارسين لرياضة المشي	٦٨
٣-٣	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث لعينة غير الممارسين لرياضة المشي	٦٨
٣-٤	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة (ت) للمتغيرات قيد البحث للعينة من الممارسين وغير الممارسين لرياضة المشي	٦٩
٤-١	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة (ت) في قياس كثافة العظام للعينة قيد البحث	٧٥
٤-٢	معامل الارتباط بين سنوات ممارسة رياضة المشي وكثافة العظام وزمن المشي ١٠ كم	٧٦

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الشكل
	الفوائد النفسية نتيجة ممارسة المشى من أجل أسلوب	٢-١
١٤	أفضل للحياة	
٢٣	موضع هبوط القدم	٢-٢
٢٤	وضع القدم الصحيح	٢-٣
٢٤	مرجحة الذراعين	٢-٤
٢٦	حركة الحوض	٢-٥
٢٩	رجل الارتكاز	٢-٦
٣٢	أنواع الارتكاز	٢-٧
٣٩	المشى الصحيح من الجانب	٢-٨
٤٤	مفصل الركبة	٢-٩
٤٤	الجهاز العظمى	٢-١٠
٤٩	العظم الطبيعى	٢-١١
٤٩	العظم المرضى (وهن العظم)	٢-١٢
٥٠	عظم الشخص الرياضى	٢-١٣
٥١	عظام الركبة	٢-١٤
٦٩	اسم الجهاز المستخدم لقياس كثافة العظام قيد البحث ..	٣-١
٧٠	جهاز قياس كثافة العظام	٣-٢
٧٠	نموذج لقراءات جهاز كثافة العظام	٣-٣
	قيام فنى قياس كثافة العظام بتسجيل بيانات الحالة	٣-٤
٧١	المراد قياس درجة هشاشة العظام لها قبل إجراء	
	القياس	
	قيام فنى قياس كثافة العظام بتجهيز الجهاز للقيام	٣-٥
٧١	بعملية القياس وذلك بوضع جيل خاص فى موضع قدم	
	الحالة على الجهاز	
٧١	مكان وضع الحالة للقدم	٣-٦

تابع / قائمة الأشكال

المتعة	عنوان الشكل	الشكل
٧١	قيام فنى قياس كثافة العظام بطلب وضع احد قدمى الحالة فى مكانها المخصص على الجهاز	٣-٧
٧٢	قيام فنى قياس كثافة العظام بطباعة تقرير نسبة كثافة العظام مرفق رقم (٣) للحالة المقاسة بعد الضغط على زر الطباعة	٣-٨
٧٢	قراءة الجهاز لنسبة كثافة العظام والموضحة على شاشة الجهاز	٣-٩
٧٦	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى فى قياس كثافة العظام للينة قيد البحث	٤-١