

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١	الاجزاء المعرضة للضرر من الجهاز العصبى.....	٣٧
٢	دلالة الفروق بين المجموعات الثلاث في القياس القبلي لبعض المتغيرات والقياسات الانثروبومترية باستخدام اختبار كروسكال واليس.....	٧٠
٣	دلالة الفروق بين المجموعات الثلاث في القياس القبلي لمتغير المرونة باستخدام اختبار كروسكال واليس.....	٧١
٤	دلالة الفروق بين المجموعات الثلاث في القياس القبلي لمتغير القوة باستخدام اختبار كروسكال واليس.....	٧٢
٥	دلالة الفروق بين المجموعات الثلاث في القياس القبلي لمتغير مستوى الانجاز باستخدام اختبار كروسكال واليس.....	٧٣
٦	صدق اختبارات نواتج الاداء.....	٧٧
٧	ثبات اختبارات نواتج الاداء.....	٧٨
٨	النسب المئوية لآراء الخبراء فى التدريبات المائية الخاصة لتنمية المرونة.....	٧٩
٩	محتوى البرنامج للمجموعات التجريبية الثلاثة.....	٨١
١٠	طرق تنمية الإطالة العضلية المستخدمة في البرنامج التدريبي.....	٨٢
١١	نسب التحسن لمتغيرات المرونة للمجموعة الأولى (داخل الماء).....	٨٦
١٢	نسب التحسن لمتغيرات القوة للمجموعة الأولى (داخل الماء).....	٨٧
١٣	نسب تحسن متغيرات مستوى الإنجاز للمجموعة الأولى (داخل الماء).....	٨٨
١٤	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمتغيرات المرونة للمجموعة الأولى (داخل الماء) باستخدام اختبار وليكو كسون.....	٨٩
١٥	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمتغيرات القوة للمجموعة الأولى (داخل الماء) باستخدام اختبار وليكو كسون.....	٩٠
١٦	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمتغير مستوى الانجاز للمجموعة الأولى (داخل الماء) باستخدام اختبار وليكو كسون.....	٩١
١٧	نسب التحسن لمتغيرات المرونة للمجموعة الثانية (خارج الماء).....	٩٢
١٨	نسب التحسن لمتغيرات القوة للمجموعة الثانية (خارج الماء).....	٩٣

تابع قائمه الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١٩	نسب تحسن متغيرات مستوى الإنجاز للمجموعة الثانية (خارج الماء).....	٩٤
٢٠	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمتغيرات المرونة للمجموعة الثانية	٩٥
٢١	(خارج الماء) باستخدام اختبار وليكو كسون.....	٩٦
٢٢	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمتغيرات القوة للمجموعة الثانية	٩٧
٢٣	(خارج الماء) باستخدام اختبار وليكو كسون.....	٩٨
٢٤	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمتغيرات مستوى الإنجاز للمجموعة الثانية (خارج الماء) باستخدام اختبار وليكو كسون.....	٩٩
٢٥	نسب التحسن لمتغيرات المرونة للمجموعة الثالثة (مختلط).....	١٠٠
٢٦	نسب التحسن لمتغيرات القوة للمجموعة الثالثة (مختلط).....	١٠١
٢٧	نسب التحسن في متغيرات مستوى الإنجاز للمجموعة الثالثة (مختلط).....	١٠٢
٢٨	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الثالثة (مختلط) في متغيرات المرونة والقوة باستخدام اختبار وليكو كسون.....	١٠٣
٢٩	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الثالثة (مختلط) في متغيرات القوة باستخدام اختبار وليكو كسون.....	١٠٤
٣٠	دلالة الفروق بين المجموعات الثلاث في القياس البعدي لمتغيرات المرونة والقوة باستخدام اختبار كروسكال واليس.....	١٠٥
٣١	دلالة الفروق بين المجموعات الثلاث في القياس البعدي باستخدام اختبار ما نويتتي.....	١٠٧
٣٢	معامل الارتباط بين متغيرات المرونة والقوة و مستوى الانجاز في سباحة الحرة.....	١١٠
٣٣	معامل الارتباط بين متغيرات المرونة والقوة و مستوى الانجاز في سباحة الظهر.....	١١١

تابع قائمه الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١١٢	معامل الارتباط بين متغيرات المرونة والقوة و مستوى الانجاز في سباحة الصدر.....	٣٤
١١٤	معامل الارتباط بين متغيرات المرونة والقوة و مستوى الانجاز في سباحة الفراشة.....	٣٥
١١٧	ترتيب المجموعات الثلاثة تنازليا وفقا للنسب المئوية للتحسن في متغير المرونة	٣٦
١٢٠	ترتيب المجموعات الثلاثة تنازليا وفقا للنسب المئوية للتحسن في متغير القوة..	٣٧

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١	مقاومة الشكل التي تواجه سباح الظهر.....	١٢
٢	تركيب العضلة.....	٢٨
٣	ترتيب الألياف العضلية.....	٢٩
٤	الحركة الجماعية للعضلات.....	٣١
٥	أعضاء الإحساس بالعضلة الهيكلية.....	٣٥
٦	تركيب العصب.....	٣٦

قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق
١	المفاصل المختارة في البحث
٢	الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث
٣	قياسات المرونة والقوة
٤	أسماء السادة الخبراء
٥	الاستبيانات المستخدمة في البحث
٦	برامج الإطالة العضلية المقترحة
٧	ملخص البحث باللغة العربية
٨	ملخص البحث باللغة الإنجليزية