

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	جدول
١٠٣	التوصيف الإحصائي للعينة قيد الدراسة في السن والطول والوزن	(٣-١)
	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودالاتها في	(٣-٢)
١٠٤	المتغيرات قيد البحث للمجموعتين (التجريبية / الضابطة)	
١١١	نسب آراء الخبراء في تمارين البرنامج التأهيلي المقترح	(٣-٣)
١١٦	رموز ومواقع نقاط الطاقة المختارة للبرنامج التأهيلي	(٣-٤)
	دلالة الفروق في المتغيرات قيد البحث للقياسين (القبلي والبعدي)	(٤-١)
١٣٦	للمجموعة التجريبية	
١٣٨	معدل التغير بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	(٤-٢)
	دلالة الفروق في المتغيرات قيد البحث للقياسين (القبلي والبعدي)	(٤-٣)
١٣٩	للمجموعة الضابطة	
١٤٠	معدل التغير بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	(٤-٤)
	دلالة الفروق بين المجموعتين (التجريبية/الضابطة) في القياس	(٤-٥)
١٤١	البعدي في متغيرات الدراسة	

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	شكل
٥	خط طاقة ممر المئانة وممر المرارة	(١-١)
١١	تقسيم مناطق العمود الفقري	(٢-١)
١٢	الفقرة العظمية	(٢-٢)
١٦	أربطة العمود الفقري	(٢-٣)
٢٤	تقوسات العمود الفقري	(٢-٤)
٢٨	المخ والحبل الشوكي	(٢-٥)
٢٩	مخارج الأعصاب بين الفقرات	(٢-٦)
٣٠	الأعصاب الشوكية العصب الوركي	(٢-٧)
٣٥	مناطق تغذية الأعصاب القطنية والعجزية	(٢-٨)
٣٧	القرص الغضروفي يضغط على الجذر العصبي	(٢-٩)
٣٩	مراحل ودرجات الانزلاق الغضروفي	(٢-١٠)
٥٤	ممر طاقة المئانة وطاقة المرارة	(٢-١١)
١٣٧	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث	(٤-١)
١٣٨	معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث.	(٤-٢)
١٣٩	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث	(٤-٣)
١٤٠	معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث.	(٤-٤)
١٤١	الفروق بين المجموعتين (التجريبية/الضابطة) في القياس البعدي في متغيرات الدراسة	(٤-٥)

قائمة المرفقات

اسم المرفق	رقم المرفق
أسماء السادة الخبراء.	مرفق (١)
مخاطبة السادة الخبراء .	مرفق (٢)
استمارة بيانات عينت.	مرفق (٣)
كاسات الهواء .	مرفق (٤)