

قائمة الجداول

م	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١.	تصنيف عينة البحث .	٧٦
٢.	المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث .	٧٦
٣.	التخطيط الكامل للبرنامج العلاجي .	٨٠
٤.	توزيع الأحمال التدريبية خلال فترة تطبيق البرنامج .	٨١
٥.	تقسيم البرنامج وفقاً لشدة الأحمال التدريبية .	٨١
٦.	توزيع الأحمال على مدار البرنامج أسبوعياً .	٨٢
٧.	توزيع الأحمال على مدار أيام الأسبوع التدريبية ذو الحمل المتوسط .	٨٢
٨.	توزيع الأحمال على مدار أيام الأسبوع التدريبية ذو الحمل العالي .	٨٣
٩.	توزيع الأحمال على مدار أيام الأسبوع التدريبية ذو الحمل الأقصى .	٨٣
١٠.	توزيع زمن الوحدة على أجزائها خلال درجات الإحماء المختلفة .	٨٣
١١.	توزيع حمل التدريب في الأسبوع ذو الحمل المتوسط .	٨٤
١٢.	توزيع حمل التدريب في الأسبوع ذو الحمل العالي .	٨٤
١٣.	توزيع حمل التدريب في الأسبوع الأقصى	٨٥
١٤.	النسبة المئوية للتلاميذ المعاقين بصرياً المصابين بانحراف العنق المائلة واستدارة الكتفين	٨٧
١٥.	دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي لقوة عضلات الظهر	٩٠
١٦.	دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي لقوة عضلات الرجلين	٩١
١٧.	دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي للسعة الحيوية	٩٢
١٨.	دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي للتوازن	٩٣
١٩.	دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمرونة	٩٤
٢٠.	دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي لزاوية التقعر العنقي	٩٥
٢١.	دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي لزاوية التحذب الظهري	٩٦

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	م
٩٧	دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي لزاوية التقعر القطني	٢٢.
٩٨	دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي لزاوية ميل الحوض	٢٣.
٩٩	دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي لدرجة ثبات الجسم	٢٤.
١٠٠	العلاقة بين زاوية التقعر العنقي وكل من التوازن و المرونة	٢٥.
١٠٠	العلاقة بين زاوية التحدب الظهري وكل من قوة عضلات الظهر - السعة الحيوية و التوازن و المرونة	٢٦.
١٠٠	العلاقة بين زاوية التقعر القطني وكل من قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات الظهر - و التوازن و المرونة	٢٧.

قائمة الأشكال

م	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١.	الإحناءات الطبيعية بالعمود الفقري .	٢٥
٢.	تشوه العنق المائلة للمعاقين بصرياً .	٣٣
٣.	مجموعة عضلات العنق .	٣٤
٤.	تحذب الظهر للمعاقين بصرياً .	٣٨
٥.	العضلات السطحية والغائرة للظهر .	٣٩
٦.	عضلات الصدر والكتف والرقبة .	٤٠
٧.	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لقوة عضلات الظهر .	٩٠
٨.	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لقوة عضلات الرجلين .	٩١
٩.	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للسعة الحيوية .	٩٢
١٠.	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للتوازن .	٩٣
١١.	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى للمرونة .	٩٤
١٢.	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لزاوية التقعر العنقى .	٩٥
١٣.	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لزاوية التحذب الظهرى .	٩٦
١٤.	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لزاوية التقعر القطنى .	٩٧
١٥.	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لزاوية ميل الحوض .	٩٨
١٦.	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدرجة ثبات الجسم .	٩٩