

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٢٨	استخدام الفترات الزمنية لفترات استعادة الشفاء	١
٤٣	تصنيف مجتمع وعينة البحث	٢
٤٤	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى عينة البحث	٣
٤٤	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الالتواء فى بعض القياسات المختارة لدى عينة البحث	٤
٥١	أراء الخبراء فى تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية لكل محور	٥
٥٢	الجدول الزمني لتطبيق قياسات الدراسة	٦
٥٧	دلالة الفروق ونسبة التحسن % بين القياسات القبليّة والبعديّة فى بعض المتغيرات الفسيولوجية	٧
٥٨	دلالة الفروق ونسبة التحسن % بين القياسات القبليّة والبعديّة فى متغيرات المستوى الرقوى لسباحة (٥٠ - ١٠٠م) زحف على البطن	٨