

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٥٥	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء لمجتمع العينة فى كل من الطول و الوزن و السن	١
٥٦	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) فى كل من الطول و الوزن و السن و قوة عضلات البطن و الظهر والرجلين و مرونة مفصلى الفخذين للرجل اليمنى واليسرى	٢
٦٥	دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة (المستقرة) والتجريبية (الغير مستقرة) للقياسات القبلية فسى التوازن الثابت والحركى	٣
٦٦	دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة (المستقرة) والتجريبية (الغير مستقرة) للقياسات القبلية فسى ابعاد قائمة فرايبورج للشخصية	٤
٦٧	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) فى التوازن الثابت والحركى	٥
٦٨	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) فى ابعاد قائمة فرايبورج للشخصية	٦

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٦٩	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعسدي للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) في قسوة عضلات البطن وقوة عضلات الرجلين وقوة عضلات الظهر ومرونة مفصلي الفخذين	٧
٧٠	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعسدي للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) في الفترة بين الدورتين	٨
٧١	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعسدي للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) لعدد أيام الطمث	٩
٧٢	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعسدي للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) في عدد القطبيلات المستخدمة خلال أيام الطمث	١٠
٧٤	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعسدي للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) في وجود جلط دموية أثناء الطمث ووجود نزف من أى أماكن أخرى أثناء الطمث	١١
٧٥	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعسدي للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) للاعراض المصاحبة للطمث أثناء فترة الطمث واليوم المسدي تظهر فيه ودرجة التعب	١٢

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٦٩	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعسدي للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) في قوة عضلات البطن وقوة عضلات الرجلين وقوة عضلات الظهر ومرونة مفصلي الفخذين	٧
٧٠	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعسدي للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) في الفترة بين الدورتين	٨
٧١	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعسدي للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) لعدد أيام الطمث	٩
٧٢	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعسدي للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) في عدد القطبيلات المستخدمة خلال أيام الطمث	١٠
٧٤	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعسدي للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) في وجود جلط دموية أثناء الطمث ووجود نزف من أى أماكن أخرى أثناء الطمث	١١
٧٥	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعسدي للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) للاعراض المصاحبة للطمث أثناء فترة الطمث واليوم السدي تظهر فيه ودرجة التعب	١٢

تابع قائمة الجداول

<u>رقم الصفحة</u>	<u>عنوان الجدول</u>	<u>رقم الجدول</u>
٧٦	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) في اليوم الذي تمارس فيه الطالبه الرياضة أثناء فترة الطمث	١٣
٧٧	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) في احتمالات الغياب أثناء فترة الطمث	١٤
٧٨	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) للأعراض التي تظهر قبل بداية الطمث واليوم الذي تظهر فيه ودرجة التعب ..	١٥
٧٩	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) للأعراض التي تظهر بعد نهاية الطمث واليوم الذي تظهر فيه ودرجة التعب	١٦
٨٠	النسبة المئوية للتحسن للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) في اختبارات التوازن الثابت والحركي	١٧
٨١	النسبة المئوية للتحسن للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) في اختبار قائمة فرايهورج للشخصية	١٨

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٨٢	النسبة المئوية للتحسن للقياسات البعدية عنس القبلية للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) فى أختبارات قوة عضلات البطن والظهر والرجلين ومرونة مفصلى الفخذين	١٩
٨٣	النسبة المئوية للتحسن للقياسات البعدية عنس القبلية للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) فى الفترة بين الدورتين	٢٠
٨٥	النسبة المئوية للتحسن للقياسات البعدية عنس القبلية للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) فى عدد أيام الطمث	٢١
٨٧	النسبة المئوية للتحسن للقياسات البعدية عنس القبلية للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) فى عدد القطبيلات المستخدمة خلال أيام الطمث	٢٢
٩١	النسبة المئوية للتحسن للقياسات البعدية عنس القبلية للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) فى الجلط الدموية	٢٣
٩٢	النسبة المئوية للتحسن فى القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) فى الاعراض المصاحبة للطمث أثناء فترة الطمث - اليوم الذى تظهر فيه - درجة التعب	٢٤

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٨٢	النسبة المئوية للتحسن للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) فى اختبارات قوة عضلات البطن والظهر والرجليين ومرونة مفصلى الفخذين	١٩
٨٣	النسبة المئوية للتحسن للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) فى الفترة بين الدورتين	٢٠
٨٥	النسبة المئوية للتحسن للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) فى عدد أيام الطمث	٢١
٨٧	النسبة المئوية للتحسن للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) فى عدد القطيلات المستخدمة خلال أيام الطمث	٢٢
٩١	النسبة المئوية للتحسن للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) فى الجلط الدموية	٢٣
٩٢	النسبة المئوية للتحسن فى القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) فى الاعراض المصاحبة للطمث أثناء فترة الطمث - اليوم الذى تظهر فيه - درجة التعب	٢٤

تابع قائمة الجداول

<u>رقم الصفحة</u>	<u>عنوان الجدول</u>	<u>رقم الجدول</u>
٩٥	النسبة المئوية للتحسن للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) فى اليوم الذى تستطيع فيه الطالبة ممارسة النشاط الرياضى بصورة حسنة أثناء فترة الطمث	٢٥
٩٦	النسبة المئوية للتحسن فى القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) فى نسبة الغياب أثناء فترة الطمث وفى أى الأيام تتغيب الطالبات	٢٦
٩٨	النسبة المئوية للتحسن فى القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) فى الاعراض التى تظهر قبل بداية الطمث وفى أى يوم تظهر ودرجة التعب	٢٧
١٠١	النسبة المئوية للتحسن فى القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) فى الاعراض التى تظهر بعد نهاية الطمث وفى أى يوم تظهر ودرجة التعب	٢٨
١٠٣	النسبة المئوية للتحسن للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية (الغير مستقرة) فى أنواع الاضطرابات	٢٩

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
١٧	ألياف عضلية عرضية	(أ) ١
١٧	ألياف عضلية طويلة	(ب) ١
١٨	يوضح طريقة قياس قوة عضلات الظهر باستخدام الديناموميتر	٢
١٢٢	يوضح طريقة قياس قوة عضلات الرجلين باستخدام الديناموميتر	٣
١٢٥	يوضح طريقة قياس قوة عضلات البطن	٤
١٢٧	يوضح طريقة قياس التوازن الحركي	٥
١٤٧	أختبار الوقوف على مشط القدم	٦
١٥٠	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٥) بالبرنامج التدريبي	٧
١٥١	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٧) بالبرنامج التدريبي	٨
١٥١	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٨) بالبرنامج التدريبي	٩
١٥١	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (١٠) بالبرنامج التدريبي	١٠
١٥٢	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٢٢) بالبرنامج التدريبي	١١

تابع قائمة الأشكال

<u>رقم الصفحة</u>	<u>عنوان الشكل</u>	<u>رقم الشكل</u>
١٥٣	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٢٤) بالبرنامج التدريبي	١٢
١٥٣	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٢٧) بالبرنامج التدريبي	١٣
١٥٣	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٢٩) بالبرنامج التدريبي	١٤
١٥٤	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٢) بالبرنامج التدريبي	١٥
١٥٤	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٥) بالبرنامج التدريبي	١٦
١٥٥	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٨) بالبرنامج التدريبي	١٧
١٥٥	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (١٠) بالبرنامج التدريبي	١٨
١٥٦	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٢٠) بالبرنامج التدريبي	١٩
١٥٢	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٣) بالبرنامج التدريبي	٢٠
١٥٧	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٤) بالبرنامج التدريبي	٢١
١٥٨	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٥) بالبرنامج التدريبي	٢٢
١٥٨	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٦) بالبرنامج التدريبي	٢٣
١٥٨	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٨) بالبرنامج التدريبي	٢٤
١٥٩	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (١٣) بالبرنامج التدريبي	٢٥
١٥٩	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (١٨) بالبرنامج التدريبي	٢٦
١٦٠	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (١٩) بالبرنامج التدريبي	٢٧

تابع قائمة الأشكال

<u>رقم الصفحة</u>	<u>عنوان الشكل</u>	<u>رقم الشكل</u>
١٦٠	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٢١) بالبرنامج التدريبي	(أ) ٢٨
١٦٩	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٢١) بالبرنامج التدريبي	(ب) ٢٩
١٦١	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٢٢) بالبرنامج التدريبي	٢٩
١٦٢	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٢٣) بالبرنامج التدريبي	٣٠
١٦٢	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٢٤) بالبرنامج التدريبي	٣١
١٦٣	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٢٥) بالبرنامج التدريبي	٣٢
١٦٣	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (١) بالبرنامج التدريبي	٣٣
١٦٣	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٣) بالبرنامج التدريبي	٣٤
١٦٤	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٤) بالبرنامج التدريبي	٣٥
١٦٤	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٦) بالبرنامج التدريبي	٣٦
١٦٤	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٧) بالبرنامج التدريبي	٣٧
١٦٥	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٩) بالبرنامج التدريبي	٣٨
١٦٥	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (١٠) بالبرنامج التدريبي	٣٩
١٦٦	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (١٦) بالبرنامج التدريبي	٤٠
١٦٦	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (١٩) بالبرنامج التدريبي	٤١

تابع قائمة الأشكال

<u>رقم الصفحة</u>	<u>عنوان الشكل</u>	<u>رقم الشكل</u>
١٦٧	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٢٠) بالبرنامج التدريبي	٤٢
١٦٧	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٢٢) بالبرنامج التدريبي	٤٣
١٦٨	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٢٣) بالبرنامج التدريبي	٤٤
١٦٨	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٢٤) بالبرنامج التدريبي	٤٥
١٦٩	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٢٥) بالبرنامج التدريبي	٤٦
١٦٩	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٢٦) بالبرنامج التدريبي	٤٧
١٧٠	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٢٧) بالبرنامج التدريبي	٤٨
١٧٠	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٢٨) بالبرنامج التدريبي	٤٩
١٧١	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (١) بالبرنامج التدريبي	٥٠
١٧١	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٤) بالبرنامج التدريبي	٥١
١٧١	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٥) بالبرنامج التدريبي	٥٢
١٧٢	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (١٢) بالبرنامج التدريبي	٥٣
١٧٣	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (١٣) بالبرنامج التدريبي	٥٤
١٧٣	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (١٥) بالبرنامج التدريبي	٥٥

تابع قائمة الأشكال

<u>رقم الصفحة</u>	<u>عنوان الشكل</u>	<u>رقم الشكل</u>
١٧٣	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (١٦) بالبرنامج التدريبي	٥٦
١٧٤	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (١٧) بالبرنامج التدريبي	٥٧
١٧٤	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٢٠) بالبرنامج التدريبي	٥٨
١٧٤	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٢١) بالبرنامج التدريبي	٥٩
١٧٤	يوضح طريقة أداء تمرين رقم (٢٢) بالبرنامج التدريبي	٦٠