

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	رقم الجداول
٤٤ - ٥٠	١ تحليل الدراسات المرتبطة
٥٤	٢ توصيف عينه البحث
٥٥	٣ عينه البحث من حيث المؤهل العلمى
٥٥	٤ عينه البحث من حيث عدد الأولاد
١٠٧	٥ تكرارات الأداء والراحه خلال البرنامج
١٠٨	٦ دلالة الفرق بين القياسين القبلى والبعدى فى الوزن
١١٠	٧ دلالة الفرق بين القياسين القبلى والبعدى فى النشاط الكهربائى للعضلات فى حاله الإسترخاء
١١٢	٨ دلالة الفرق بين القياسين القبلى والبعدى فى النشاط الكهربائى للعضلات فى أقصى إنقباض عضلي
١١٤	٩ دلالة الفرق بين القياسين القبلى والبعدى فى الكفاءه الحيويه
١١٦	١٠ دلالة الفرق بين القياسين القبلى والبعدى فى السعه الحيويه
١١٨	١١ دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى معدل النبض فى الراحة وضغط الدم الإنقباضى والانيساطى
١٢٠	١٢ دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى المحيطات
١٢٢	١٣ دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى نسبة الدهن بثنائيا الجلد
١٢٤	١٤ دلالة الفرق بين القياسين القبلى والبعدى فى مسطح الجسم
١٢٦	١٥ دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى وزن العضلات (المطلق والنسبى)
١٢٨	١٦ دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى وزن الدهن (المطلق والنسبى)

قائمه الأشكال والصور

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١	القياسين القبلي والبعدي لوزن الجسم	١٠٩
٢	النشاط الكهربائي في حالة الاسترخاء	١١١
٣	النشاط الكهربائي للعضلات في حالة الإنقباض العضلي	١١٣
٤	القياسين القبلي والبعدي للكفاءة الحيويه	١١٥
٥	القياسين القبلي والبعدي للسعه الحيويه للرتين	١١٧
٦	القياسين القبلي والبعدي لمعدل النبض في الراحه وضغط الدم الإنقباضي والانبساطي	١١٩
٧	القياسين القبلي والبعدي لمحيطات الجسم	١٢١
٨	القياسين القبلي والبعدي لنسبه الدهن في ثنايا الجلد	١٢٣
٩	القياسين القبلي والبعدي لمسطح الجسم	١٢٥
١٠	القياسين القبلي والبعدي لوزن العضلات المطلق والنسبي	١٢٧
١١	القياسين القبلي والبعدي لوزن الدهن المطلق والنسبي	١٢٩