

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودالاتها الاحصائية بين مجموعتى البحث الضابطة والتجريبية فى القياسات القبليه للمتغيرات قيد البحث	٢٦
٢	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودالاتها الاحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى قوة عضلات الظهر والرجلين	٨١
٣	الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية فى قوة عضلات الظهر والرجلين	٨١
٤	الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى قوة عضلات الظهر والرجلين لصالح المجموعة التجريبية	٨٢
٥	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودالاتها الاحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى قياسات المرونة	٨٢
٦	الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية	٨٣
٧	الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى قياسات المرونة	٨٣
٨	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودالاتها الاحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى سمك الدهن والوزن والسعة الحيوية	٨٤
٩	الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليه والبعديه للمجموعة التجريبية	٨٤
١٠	الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى سمك الدهن والوزن والسعة الحيوية	٨٥

قائمة الاشكال

رقم الشكل	رقم الصفحة
١ : ٣٦	برنامج التمرينات العلاجية المقترح للسيدات من ٣٠ : ٤٠ سنة
١	التشريح العضلى لجسم الانسان (منظر خلفى)
٢	التشريح العضلى بجسم الانسان (منظر امامى)
٣ ، ٤	قوة عضلات الظهر - قوة عضلات الرجلين
٥	اختبارات العالم اوكران لقياس عنصر المرونة
٦	ثنى الجذع للامام من الوقوف
٧	زهادة بسط الجذع خلفا من الوقوف
٨	قياس سمك ثنايا الدهن
٩	قياس السعة الحيوية (جهاز الاسبيروميتر)