

## قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
( ١ )	حجم وتوزيع عينة البحث بالنسبة لأندية ودور المسنين بمحافظة كفر الشيخ .	٦٩
( ٢ )	تقسيم عينة البحث إلى مجموعات وفئات سنوية ، سعة الفئة خمس سنوات .	٧٠
( ٣ )	أهم الاختبارات الخاصة بالجهاز العصبي والتي تم تطبيقها على المسنين .	٧١
( ٤ )	ثبات الاختبارات توضحها معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لبعض الاختبارات المستخدمة .	٧٤
( ٥ )	صدق الاختبارات توضحها دلالة الفروق بين المجموعتين الممارسة وغير الممارسة للنشاط الرياضي في الاختبارات المختارة .	٧٤
( ٦ )	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين الرجال ( الممارسين وغير الممارسين ) للنشاط الرياضي من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة في اختبارات الجهاز العصبي .	٨٥
( ٧ )	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين الرجال ( الممارسين وغير الممارسين ) للنشاط الرياضي من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة في اختبارات الجهاز العصبي .	٩٠
( ٨ )	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين السيدات ( الممارسات وغير الممارسات ) للنشاط الرياضي من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة في اختبارات الجهاز العصبي .	٩٥
( ٩ )	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين السيدات ( الممارسات وغير الممارسات ) للنشاط الرياضي من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة في اختبارات الجهاز العصبي .	١٠٠
( ١٠ )	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين الرجال والسيدات ( الممارسين والممارسات ) للنشاط الرياضي من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة في اختبارات الجهاز العصبي .	١٠٥

## تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
( ١١ )	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين الرجال والسيدات ( غير الممارسين وغير الممارسات ) للنشاط الرياضي من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة في اختبارات الجهاز العصبي .	١١٠
( ١٢ )	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين الرجال والسيدات ( الممارسين والممارسات ) للنشاط الرياضي من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة في اختبارات الجهاز العصبي .	١١٥
( ١٣ )	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين الرجال والسيدات ( غير الممارسين وغير الممارسات ) للنشاط الرياضي من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة في اختبارات الجهاز العصبي .	١٢٠
( ١٤ )	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين الرجال ( الممارسين ) للنشاط الرياضي من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة في اختبارات الجهاز العصبي .	١٢٥
( ١٥ )	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين الرجال ( غير الممارسين ) للنشاط الرياضي من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة في اختبارات الجهاز العصبي .	١٣٠
( ١٦ )	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين السيدات ( الممارسات ) للنشاط الرياضي من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة في اختبارات الجهاز العصبي .	١٣٥
( ١٧ )	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين السيدات ( غير الممارسات ) للنشاط الرياضي من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة في اختبارات الجهاز العصبي .	١٤٠

## قائمة الأشكال

الصفحة	محتوى الشكل	رقم الشكل
١١	الخلية العصبية .....	( ١ )
١٣	أنواع الخلايا العصبية .....	( ٢ )
١٤	الجهد الكهربائي لجدار الخلية العصبية .....	( ٣ )
١٧	توصيل السيل العصبي خلال الليفة العصبية .....	( ٤ )
١٨	انتقال السيل العصبي عبر منطقة التشابك العصبي .....	( ٥ )
٢٤	أقسام الجهاز العصبي .....	( ٦ )
٢٦	الأجزاء الرئيسية للمخ .....	( ٧ )
٢٦	المناطق الوظيفية في قشرة المخ .....	( ٨ )
٢٨	قطاع عرضي للنخاع الشوكي .....	( ٩ )
٥٤	التغير في اتجاهات الأفراد نحو أنماط المشاركة في مناسبات الترويح	( ١٠ )
٨٦	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين وغير الممارسين من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة لسرعة رد الفعل السمعي والضوئي (يمين - يسار ) ، زمن الاستجابة ، الاتزان .	( ١١ )
٨٦	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين وغير الممارسين من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة لمعدل التردد الحركي .	( ١٢ )
٨٧	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين وغير الممارسين من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة للإحساس بقوة القبضة اليمنى واليسرى ( ١٠٠ % ، ٧٥ % ، ٥٠ % ) .	( ١٣ )
٨٧	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين وغير الممارسين من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة للإحساس بالمسافة الجانبية ، والعمودية ، الانبساط الوظيفي .	( ١٤ )
٨٨	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين وغير الممارسين من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة لانتصاب القامة ( وقوف - رقود ) ، النبض .	( ١٥ )

## تابع قائمة الأشكال

الصفحة	محتوى الشكل	رقم الشكل
٨٨	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين وغير الممارسين من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة لضغط الدم الانقباضي ، والانبساطي .	( ١٦ )
٩١	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين وغير الممارسين من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لسرعة رد الفعل السمعي والضوئي ( يمين - يسار ) ، زمن الاستجابة ، الاتزان .	( ١٧ )
٩١	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين وغير الممارسين من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لمعدل التردد الحركي .	( ١٨ )
٩٢	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين وغير الممارسين من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة للإحساس بقوة القبضة اليمنى واليسرى ( ١٠٠ % ، ٧٥ % ، ٥٠ % ) .	( ١٩ )
٩٢	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين وغير الممارسين من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة للإحساس بالمسافة الجانبية ، والعمودية ، الانبساط الوظيفي .	( ٢٠ )
٩٣	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين وغير الممارسين من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لانتصاب القامة ( وقوف - رقود ) ، النبض .	( ٢١ )
٩٣	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين وغير الممارسين من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لضغط الدم الانقباضي ، والانبساطي .	( ٢٢ )
٩٦	دلالة الفروق بين السيدات الممارسات وغير الممارسات من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة لسرعة رد الفعل السمعي والضوئي ( يمين - يسار ) ، زمن الاستجابة ، الاتزان .	( ٢٣ )
٩٦	دلالة الفروق بين السيدات الممارسات وغير الممارسات من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة لمعدل التردد الحركي .	( ٢٤ )
٩٧	دلالة الفروق بين السيدات الممارسات وغير الممارسات من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة للإحساس بقوة القبضة اليمنى واليسرى ( ١٠٠ % ، ٧٥ % ، ٥٠ % ) .	( ٢٥ )

## تابع قائمة الأشكال

الصفحة	محتوى الشكل	رقم الشكل
٩٧	دلالة الفروق بين السيدات الممارسات وغير الممارسات من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة للإحساس بالمسافة الجانبية ، والعمودية ، الانبساط الوظيفي .	( ٢٦ )
٩٨	دلالة الفروق بين السيدات الممارسات وغير الممارسات من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة لانتصاب القامة ( وقوف - رقود ) ، النبض .	( ٢٧ )
٩٨	دلالة الفروق بين السيدات الممارسات وغير الممارسات من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة لضغط الدم الانقباضي ، والانبساطي .	( ٢٨ )
١٠١	دلالة الفروق بين السيدات الممارسات وغير الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لسرعة رد الفعل السمعي والضوئي ( يمين - يسار ) ، زمن الاستجابة ، الاتزان .	( ٢٩ )
١٠١	دلالة الفروق بين السيدات الممارسات وغير الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لمعدل التردد الحركي .	( ٣٠ )
١٠٢	دلالة الفروق بين السيدات الممارسات وغير الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة للإحساس بقوة القبضة اليمنى واليسرى ( ١٠٠ % ، ٧٥ % ، ٥٠ % ) .	( ٣١ )
١٠٢	دلالة الفروق بين السيدات الممارسات وغير الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة للإحساس بالمسافة الجانبية ، والعمودية ، الانبساط الوظيفي .	( ٣٢ )
١٠٣	دلالة الفروق بين السيدات الممارسات وغير الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لانتصاب القامة ( وقوف - رقود ) ، النبض .	( ٣٣ )
١٠٣	دلالة الفروق بين السيدات الممارسات وغير الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لضغط الدم الانقباضي ، والانبساطي .	( ٣٤ )
١٠٦	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين والسيدات الممارسات من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة لسرعة رد الفعل السمعي والضوئي ( يمين - يسار ) ، زمن الاستجابة ، الاتزان .	( ٣٥ )
١٠٦	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين والسيدات الممارسات من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة لمعدل التردد الحركي .	( ٣٦ )

## تابع قائمة الأشكال

الصفحة	محتوى الشكل	رقم الشكل
١٠٧	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين والسيدات الممارسات من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة للإحساس بقوة القبضة اليمنى واليسرى ( ١٠٠ % ، ٧٥ % ، ٥٠ % ) .	( ٣٧ )
١٠٧	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين والسيدات الممارسات من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة للإحساس بالمسافة الجانبية ، والعمودية ، الانبساط الوظيفي .	( ٣٨ )
١٠٨	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين والسيدات الممارسات من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة لانتصاب القامة ( وقوف - رقود ) ، النبض .	( ٣٩ )
١٠٨	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين والسيدات الممارسات من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة لضغط الدم الانقباضي ، والانبساطي .	( ٤٠ )
١١١	دلالة الفروق بين الرجال غير الممارسين والسيدات غير الممارسات من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة لسرعة رد الفعل السمعي والضوئي ( يمين - يسار ) ، زمن الاستجابة ، الاتزان .	( ٤١ )
١١١	دلالة الفروق بين الرجال غير الممارسين والسيدات غير الممارسات من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة لمعدل التردد الحركي .	( ٤٢ )
١١٢	دلالة الفروق بين الرجال غير الممارسين والسيدات غير الممارسات من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة للإحساس بقوة القبضة اليمنى واليسرى ( ١٠٠ % ، ٧٥ % ، ٥٠ % ) .	( ٤٣ )
١١٢	دلالة الفروق بين الرجال غير الممارسين والسيدات غير الممارسات من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة للإحساس بالمسافة الجانبية ، والعمودية ، الانبساط الوظيفي .	( ٤٤ )
١١٣	دلالة الفروق بين الرجال غير الممارسين والسيدات غير الممارسات من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة لانتصاب القامة ( وقوف - رقود ) ، النبض .	( ٤٥ )
١١٣	دلالة الفروق بين الرجال غير الممارسين والسيدات غير الممارسات من سن ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) سنة لضغط الدم الانقباضي ، والانبساطي .	( ٤٦ )

## تابع قائمة الأشكال

رقم الشكل	محتوى الشكل	الصفحة
( ٤٧ )	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين والسيدات الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لسرعة رد الفعل السمعي والضوئي ( يمين - يسار ) ، زمن الاستجابة ، الاتزان .	١١٦
( ٤٨ )	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين والسيدات الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لمعدل التردد الحركي .	١١٦
( ٤٩ )	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين والسيدات الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة للإحساس بقوة القبضة اليمنى واليسرى ( ١٠٠ % ، ٧٥ % ، ٥٠ % ) .	١١٧
( ٥٠ )	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين والسيدات الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة للإحساس بالمسافة الجانبية ، والعمودية ، الانبساط الوظيفي .	١١٧
( ٥١ )	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين والسيدات الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لانتصاب القامة ( وقوف - رقود ) ، النبض .	١١٨
( ٥٢ )	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين والسيدات الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لضغط الدم الانقباضي ، والانبساطي .	١١٨
( ٥٣ )	دلالة الفروق بين الرجال غير الممارسين والسيدات غير الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لسرعة رد الفعل السمعي والضوئي ( يمين - يسار ) ، زمن الاستجابة ، الاتزان .	١٢١
( ٥٤ )	دلالة الفروق بين الرجال غير الممارسين والسيدات غير الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لمعدل التردد الحركي .	١٢١
( ٥٥ )	دلالة الفروق بين الرجال غير الممارسين والسيدات غير الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة للإحساس بقوة القبضة اليمنى واليسرى ( ١٠٠ % ، ٧٥ % ، ٥٠ % ) .	١٢٢

## تابع قائمة الأشكال

رقم الشكل	محتوى الشكل	الصفحة
( ٥٦ )	دلالة الفروق بين الرجال غير الممارسين والسيدات غير الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة للإحساس بالمسافة الجانبية ، والعمودية ، الانبساط الوظيفي .	١٢٢
( ٥٧ )	دلالة الفروق بين الرجال غير الممارسين والسيدات غير الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لانتصاب القامة ( وقوف - رقود ) ، النبض .	١٢٣
( ٥٨ )	دلالة الفروق بين الرجال غير الممارسين والسيدات غير الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لضغط الدم الانقباضي ، والانبساطي .	١٢٣
( ٥٩ )	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين من ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) والرجال الممارسين من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لسرعة رد الفعل السمعي والضوئي ( يمين - يسار ) ، زمن الاستجابة ، الاتزان .	١٢٦
( ٦٠ )	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين من ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) والرجال الممارسين من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لمعدل التردد الحركي .	١٢٦
( ٦١ )	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين من ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) والرجال الممارسين من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة للإحساس بقوة القبضة اليمنى واليسرى ( ١٠٠ % ، ٧٥ % ، ٥٠ % ) .	١٢٧
( ٦٢ )	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين من ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) ، والرجال الممارسين من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة للإحساس بالمسافة الجانبية ، والعمودية ، الانبساط الوظيفي .	١٢٧
( ٦٣ )	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين من ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) والرجال الممارسين من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لانتصاب القامة ( وقوف - رقود ) ، النبض .	١٢٨
( ٦٤ )	دلالة الفروق بين الرجال الممارسين من ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) والرجال الممارسين من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لضغط الدم الانقباضي ، والانبساطي .	١٢٨

## تابع قائمة الأشكال

رقم الشكل	محتوى الشكل	الصفحة
( ٦٥ )	دلالة الفروق بين الرجال غير الممارسين من ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) والرجال غير الممارسين من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لسرعة رد الفعل السمعي والضوئي ( يمين - يسار ) ، زمن الاستجابة ، الاتزان .	١٣١
( ٦٦ )	دلالة الفروق بين الرجال غير الممارسين من ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) والرجال غير الممارسين من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لمعدل التردد الحركي .	١٣١
( ٦٧ )	دلالة الفروق بين الرجال غير الممارسين من ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) والرجال غير الممارسين من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة للإحساس بقوة القبضة اليمنى واليسرى ( ١٠٠ % ، ٧٥ % ، ٥٠ % ) .	١٣٢
( ٦٨ )	دلالة الفروق بين الرجال غير الممارسين من ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) ، والرجال غير الممارسين من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة للإحساس بالمسافة الجانبية ، والعمودية ، الانبساط الوظيفي .	١٣٢
( ٦٩ )	دلالة الفروق بين الرجال غير الممارسين من ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) والرجال غير الممارسين من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لانتصاب القامة ( وقوف - رقود ) ، النبض .	١٣٣
( ٧٠ )	دلالة الفروق بين الرجال غير الممارسين من ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) والرجال غير الممارسين من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لضغط الدم الانقباضي ، والانبساطي .	١٣٣
( ٧١ )	دلالة الفروق بين السيدات الممارسات من ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) والسيدات الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لسرعة رد الفعل السمعي والضوئي ( يمين - يسار ) ، زمن الاستجابة ، الاتزان .	١٣٦
( ٧٢ )	دلالة الفروق بين السيدات الممارسات من ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) والسيدات الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لمعدل التردد الحركي .	١٣٦

## تابع قائمة الأشكال

رقم الشكل	محتوى الشكل	الصفحة
( ٧٣ )	دلالة الفروق بين السيدات الممارسات من ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) والسيدات الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة للإحساس بقوة القبضة اليمنى واليسرى ( ١٠٠ % ، ٧٥ % ، ٥٠ % ) .	١٣٧
( ٧٤ )	دلالة الفروق بين السيدات الممارسات من ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) ، والسيدات الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة للإحساس بالمسافة الجانبية ، والعمودية ، الانبساط الوظيفي .	١٣٧
( ٧٥ )	دلالة الفروق بين السيدات الممارسات من ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) والسيدات الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لانتصاب القامة ( وقوف - رقود ) ، النبض .	١٣٨
( ٧٦ )	دلالة الفروق بين السيدات الممارسات من ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) والسيدات الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لضغط الدم الانتقاضي ، والانبساطي .	١٣٨
( ٧٧ )	دلالة الفروق بين السيدات غير الممارسات من ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) والسيدات غير الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لسرعة رد الفعل السمعي والضوئي ( يمين - يسار ) ، زمن الاستجابة ، الاتزان .	١٤١
( ٧٨ )	دلالة الفروق بين السيدات غير الممارسات من ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) والسيدات غير الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لمعدل التردد الحركي .	١٤١
( ٧٩ )	دلالة الفروق بين السيدات غير الممارسات من ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) والسيدات غير الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة للإحساس بقوة القبضة اليمنى واليسرى ( ١٠٠ % ، ٧٥ % ، ٥٠ % ) .	١٤٢
( ٨٠ )	دلالة الفروق بين السيدات غير الممارسات من ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) ، والسيدات غير الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة للإحساس بالمسافة الجانبية ، والعمودية ، الانبساط الوظيفي .	١٤٢

## تابع قائمة الأشكال

رقم الشكل	محتوى الشكل	الصفحة
( ٨١ )	دلالة الفروق بين السيدات غير الممارسات من ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) والسيدات غير الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لانتصاب القامة ( وقوف - رقود ) ، النبض .	١٤٣
( ٨٢ )	دلالة الفروق بين السيدات غير الممارسات من ( ٦٠ : أقل من ٦٥ ) والسيدات غير الممارسات من سن ( ٦٥ : أقل من ٧٠ ) سنة لضغط الدم الانقباضي ، والانقباضي .	١٤٣
( ٨٣ )	علاقة القوة العضلية بالسن والجنس .....	١٦٠