

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	جدول
٤٦	توصيف عينة البحث في متغيرات (العمر- الطول- الوزن- العمر التدريبي).	(٣-١)
٥٠	معامل صدق المقارنة الطرفية بحساب الربيع الأعلى والربيع الأدنى لمتغيرات البحث.	(٣-٢)
٥٢	معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمتغيرات البحث.	(٣-٣)
٥٥	متغيرات البرنامج التدريبي للإطالة بتسهيل المستقبلات الحسية العصبية (PNF) طريقة (العمل العضلي المتعاكس).	(٣-٤)
٥٨	دلالة الفروق ونسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي و البعدى في متغيرات البحث	(٤-١)

الرقم الأول يدل على رقم الجدول والرقم الثاني يدل على رقم الفصل

قائمة الأشكال *

الصفحة	العنوان	شكل
١١	الفرق بين المدى الإيجابي وال المدى السلبي .	(٢-١)
٦٠	دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى متغيرات المدى الحركي .	(٤-١)
٦١	دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى متغيرات القوة الانفجارية.	(٤-٢)
٦١	دلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلى والقياس البعدى فى متغيرات الأداء المهارى.	(٤-٣)
٦٢	نسب التحسن بين القياسين القبلى والبعدى فى متغيرات البحث .	(٤-٤)

الرقم الأول يدل على رقم الشكل والرقم الثانى يدل على رقم الفصل