

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لمجموعة التمرينات الاستاتيكية فى القياسات القبلية	٥٣
٢	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لمجموعة التمرينات الديناميكية فى القياسات القبلية	٥٥
٣	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء للمجموعة الضابطة فى القياسات القبلية	٥٧
٤	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث فى كل من السن ، الطول ، الوزن	٥٩
٥	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث فى القياسات القبلية لسمك الجلد	٦٠
٦	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث فى القياسات القبلية لبعض المحيطات	٦١
٧	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث فى القياسات القبلية للقوة	٦٢
٨	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث فى القياسات القبلية للمرونة	٦٣
٩	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث فى بعض القياسات الفسيولوجية القبلية	٦٤
١٠	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث فى القياس القبلى للمهورمونات	٦٥
١١	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة التمرينات الاستاتيكية فى القياسات قيد البحث	٧٨

تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١٢	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة لمجموعة التمرينات الديناميكية فى القياسات قيد البحث	٨٠
١٣	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة فى القياسات قيد البحث	٨٢
١٤	دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعـدى لمجموعات البحث الثلاث فى هورمون الاستراديول .	٨٤
١٥	دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعـدى لمجموعات البحث الثلاث فى هورمون التيستوسترون .	٨٥
١٦	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث فى القياسات البعدية لسمك الجلد	٨٦
١٧	دلالة الفروق بين متوسطات البحث الثلاث فى القياسات البعدية لسمك الجلد	٨٧
١٨	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث فى القياسات البعدية للمحيطات المختارة	٨٨
١٩	دلالة الفروق بين متوسطات البحث الثلاث فى محيط الصدر (رحلة القفص الصدرى)	٨٩
٢٠	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث فى القياسات البعدية للقوة العضلية	٩٠
٢١	دلالة الفروق بين متوسطات مجموعات البحث الثلاث فى القياسات البعدية للقوة العضلية	٩١

تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
٢٢	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث	
٢٣	في القياسات البعدية للمرونة	٩٣
٢٤	دلالة الفروق بين متوسطات البحث الثلاث	
٢٥	في بعض القياسات البعدية للمرونة	٩٤
٢٦	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث	
٢٧	في بعض المتغيرات الفسيولوجية	٩٥
٢٨	دلالة الفروق بين متوسطات البحث الثلاث	
٢٩	في بعض المتغيرات الفسيولوجية	٩٦
٣٠	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاث	
٣١	في القياس البعدى للمهورمونات	٩٨

قائمة الاشكال

<u>رقم الشكل</u>	<u>عنوان الشكل</u>	<u>رقم الصفحة</u>
١	جهاز قياس معدل النبض.	٢٦
٢	تأثير التمرينات البدنية على أجهزة الجسم	٣٦