

قائمة الجداول

م	الموضوع	رقم الصفحة
1	مقارنة الرقم المصرى والعالمى للرباعين فى الأوزان المختلفة	6
2	تقسيم مستويات الإعاقة	19
3	الفئات الوزنية للرجال والسيدات	27
4	حركات مفصل الكتف	38
5	حركات مفصل المرفق	39
6	حركات مفصل الرسغ	40
7	عضلات الطرف العلوى	41
8	العضلات العاملة أثناء أداء رفعة الضغط	44
9	التوصيف الفنى للرباعين	63
10	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري لعينة البحث	64
11	عدد المحاولات لعينة البحث	65
12	توصيف النشاط الكهربى للعضلات العاملة للرباع مصطفى وزن 82,5 كجم	75
13	توصيف النشاط الكهربى للعضلات العاملة للرباع أيمن وزن 75 كجم	78
14	توصيف النشاط الكهربى للعضلات العاملة للرباع شعبان وزن 67,5 كجم	81
15	توصيف النشاط الكهربى للعضلات العاملة للرباع متولى وزن 60 كجم	84
16	توصيف النشاط الكهربى للعضلات العاملة أثناء أداء رفعة الضغط	
17	فى رفع الأثقال للمعوقين لعينة البحث	87
17	تحديد وترتيب نسب مساهمة العضلات العاملة أثناء أداء رفعة الضغط	
90	فى رفع الأثقال للمعوقين	
18	النسبة المئوية لاشتراك العضلات العاملة أثناء أداء رفعة الضغط فى	
93	رفع الأثقال للمعوقين نسبة لإنقباضها الاقصى	

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	البيان	م
16	أسباب ونتائج الأعاقة	1
17	مراحل تطور الاعاقة	2
70	نموذج للنشاط الكهربى للعضلة المسننة الأمامية أثناء الراحة للرباع أيمن	3
	نموذج للنشاط الكهربى لمجموعة عضلات الساعد الأمامية أثناء أداء	4
105	رفعة الضغط للرباع مصطفى	
	نموذج للنشاط الكهربى لمجموعة عضلات الساعد الخلفية أثناء أداء رفعة	5
105	الضغط للرباع مصطفى	
	نموذج للنشاط الكهربى للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية أثناء أداء	6
106	رفعة الضغط للرباع مصطفى	
	نموذج للنشاط الكهربى للعضلة ذات الرأسين العضدية أثناء أداء رفعة	7
106	الضغط للرباع مصطفى	
	نموذج للنشاط الكهربى للعضلة الدالية المتوسطة أثناء أداء رفعة الضغط	8
107	للرباع مصطفى	
	نموذج للنشاط الكهربى للعضلة الدالية الأمامية أثناء أداء رفعة الضغط	9
107	للرباع مصطفى	
	نموذج للنشاط الكهربى للعضلة الصدرية العظمى أثناء أداء رفعة	10
108	الضغط للرباع مصطفى	
	نموذج للنشاط الكهربى للعضلة المسننة الأمامية أثناء أداء رفعة الضغط	11
108	للرباع مصطفى	
	نموذج للنشاط الكهربى للعضلة العريضة الظهرية أثناء أداء رفعة	12
109	الضغط للرباع مصطفى	
	A , B نموذج للنشاط الكهربى لمجموعة عضلات الساعد الأمامية	13
	ومجموعة عضلات الساعد الخلفية أثناء أداء أقصى إنقباض عضلى	
113	للرباع متولى	

تابع قائمة الاشكال

رقم الصفحة	البيان	م
113	A , B نموذج للنشاط الكهربى للعضلتان ذات الثلاث رؤوس العضدية وذات الرأسين العضدية أثناء أداء أقصى إنقباض عضلى للرباع متولى	14
114	A , B نموذج للنشاط الكهربى للعضلتان الدالية الأمامية والدالية المتوسطة أثناء أداء أقصى إنقباض عضلى للرباع متولى	15
114	نموذج للنشاط الكهربى للعضلة الصدرية العظمى أثناء أداء أقصى إنقباض عضلى للرباع متولى	16
115	نموذج للنشاط الكهربى للعضلة المسننة الأمامية أثناء أداء أقصى إنقباض عضلى للرباع متولى	17
115	نموذج للنشاط الكهربى للعضلة العريضة الظهرية أثناء أداء أقصى إنقباض عضلى للرباع متولى	18
117	الفرق بين سعة الاستجابة الكهربائية أثناء أداء رفعة الضغط وأثناء أقصى إنقباض عضلى	19

م	البيان
20	نموذج للنشاط الكهربى لمجموعة عضلات الساعد الأمامية أثناء أداء رفعة الضغط وأثناء أداء أقصى إنقباض عضلى للرباع شعبان
21	نموذج للنشاط الكهربى لمجموعة عضلات الساعد الخلفية أثناء أداء رفعة الضغط وأثناء أداء أقصى إنقباض عضلى للرباع شعبان
22	نموذج للنشاط الكهربى للعضلة ذات الرأسين العضدية أثناء أداء رفعة الضغط وأثناء أداء أقصى إنقباض عضلى للرباع شعبان
23	نموذج للنشاط الكهربى للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية أثناء أداء رفعة الضغط وأثناء أداء أقصى إنقباض عضلى للرباع شعبان
24	نموذج للنشاط الكهربى للعضلة الدالية المتوسطة أثناء أداء رفعة الضغط وأثناء أداء أقصى إنقباض عضلى للرباع شعبان
25	نموذج للنشاط الكهربى للعضلة الدالية الأمامية أثناء أداء رفعة الضغط وأثناء أداء أقصى إنقباض عضلى للرباع شعبان
26	نموذج للنشاط الكهربى للعضلة الصدرية العظمى أثناء أداء رفعة الضغط وأثناء أداء أقصى إنقباض عضلى للرباع شعبان
27	نموذج للنشاط الكهربى للعضلة المسننة الأمامية أثناء أداء رفعة الضغط وأثناء أداء أقصى إنقباض عضلى للرباع شعبان
28	نموذج للنشاط الكهربى للعضلة العريضة الظهرية أثناء أداء رفعة الضغط وأثناء أداء أقصى إنقباض عضلى للرباع شعبان
29	نموذج للنشاط الكهربى لمجموعة عضلات الساعد الأمامية أثناء أداء رفعة الضغط وأثناء أداء أقصى إنقباض عضلى للرباع أمين
30	نموذج للنشاط الكهربى لمجموعة عضلات الساعد الخلفية أثناء أداء رفعة الضغط وأثناء أداء أقصى إنقباض عضلى للرباع أمين
31	نموذج للنشاط الكهربى للعضلة ذات الرأسين العضدية أثناء أداء رفعة الضغط وأثناء أداء أقصى إنقباض عضلى للرباع أمين

م	البيان
32	نموذج للنشاط الكهربى للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية أثناء أداء رفعة الضغط وأثناء أداء أقصى إنقباض عضلى للرباع أيمن
33	نموذج للنشاط الكهربى للعضلة الدالية المتوسطة أثناء أداء رفعة الضغط وأثناء أداء أقصى إنقباض عضلى للرباع أيمن
34	نموذج للنشاط الكهربى للعضلة الدالية الأمامية أثناء أداء رفعة الضغط وأثناء أداء أقصى إنقباض عضلى للرباع أيمن

قائمة المرفقات

م	البيان
1	نماذج للنشاط الكهربى للعضلات العاملة أثناء أداء رفعة الضغط وأثناء أداء أقصى إنقباض عضلى لعينة البحث
2	جهاز رسام العضلات الكهربى EMG المزود بكمبيوتر داخلى وكيفية تسجيل أقصى إنقباض عضلى وأثناء أداء رفعة الضغط لعينة البحث
3	نتائج الفريق القومى المصرى لرفعات القوى للرجال فى الدورة العربية بالأردن 1999
4	الوضع النهائى وأهم العضلات العاملة نقلاً عن برش الجرا Bruce 1982 Algra
5	وضع الإعداد للدفع وأهم العضلات العاملة نقلاً عن برش الجرا Bruce 1982 Algra
6	أساس الأداء الجيد فى الدفع والنزول نقلاً عن برش الجرا Bruce Al- 1982 gra
7	وضع الإعداد للدفع والنزول نقلاً عن برش الجرا Bruce Algra 1982
8	خط سير الثقل أثناء الدفع نقلاً عن برش الجرا Bruce Algra 1982
9	أسباب حدوث الدفع بالصدر نقلاً عن برش الجرا Bruce Algra 1982
10	جهاز قياس المستوى الرقمى