

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	جدول
٢٧	العضلات العاملة على الفخذ .....	( ٢-١ )
٧٩	عينة البحث .....	( ٣-١ )
٨٥	النسبة المئوية لأراء الخبراء في أهمية التمرينات التأهيلية ( محتوى البرنامج ) .....	( ٣-٢ )
٩١	المرحلة الأولى من البرنامج التأهيلي .....	( ٣-٣ )
٩٩	المرحلة الثانية من البرنامج التأهيلي .....	( ٣-٤ )
١١١	المرحلة الثالثة من البرنامج التأهيلي .....	( ٣-٥ )
١١٩	المرحلة الرابعة من البرنامج التأهيلي .....	( ٣-٦ )
١٢٩	دلالة الفروق بين الرجل السليمة والمصابة في القياس الأول ( القبلي لمتغيرات البحث للعينة ككل ) .....	( ٤ -١ )
١٣١	تحليل التباين في اتجاه واحد بين قياسات البحث للرجل المصابة في متغيرات البحث .....	( ٤-٢ )
١٣٢	دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث في متغيرات البحث للقدم المصابة باستخدام اختبار أقل فرق معنوي ( L.S.D ) .....	( ٤-٣ )
١٣٣	دلالة الفروق بين الرجل السليمة والمصابة في القياس الرابع ( البعدي ) لمتغيرات البحث للعينة ككل .....	( ٤-٤ )
١٣٤	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسات الأربعة في متغيرات البحث للرجل المصابة .....	( ٤-٥ )
١٣٥	نسبة التحسن بين القياس ( القبلي- البعدي ) للرجل المصابة في متغيرات البحث للعينة ككل .....	( ٣-٨ )

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	جدول
٧	عضلات الجسم من الخلف.....	( ٢-١ )
٨	عضلات منطقة الحوض والفخذ منظر خلفي وقطاع سطحي.....	( ٢-٢ )
١٣	عضلات منطقة الحوض والفخذ منظر خلفي وقطاع عميق.....	( ٢-٣ )
٢٠	العضلات الخلفية وأماكن حدوث التمزق.....	( ٢-٤ )
٢٣	العضلات الخلفية للفخذ.....	( ٢-٥ )
٢٤	العضلات التي تربط الطرف السفلي بالحوض.....	( ٢-٦ )
٢٥	الشرابين بالطرف السفلي.....	( ٢-٧ )
٢٦	الأعصاب والعقد اللمفاوية والأوردة في الطرف السفلي.....	( ٢-٨ )
٣٨	المنظر الجانبي والمنظر الخلفي للعضلات الخلفية للفخذ.....	( ٢-٩ )
٤١	التمزق الكامل للعضلة الخلفية.....	( ٢-١٠ )
٤٤	العضلات الخلفية للفخذ.....	( ٢-١١ )
٤٥	تحريك الساق بدون تدخل من المصاب.....	( ٢-١٢ )
٤٦	تحريك رجل المصاب ضد مقاومة.....	( ٢-١٣ )
٤٧	الفحص باللمس لعضلات خلف الفخذ المصابة بالتمزق.....	( ٢-١٤ )
٤٧	تقيم منطقة الفقرات القطنية.....	( ٢-١٥ )
٨٢	قياس القوة العضلية لعضلات خلف الفخذ.....	( ٣-١ )
٨٣	قياس محيط عضلات خلف الفخذ.....	( ٣-٢ )
١٣٠	الفرق في المتوسط الحسابي للرجل السليمة والمصابة في القياس الأول ( القبلي ) لمتغيرات البحث للعينة ككل.....	( ٤-١ )
١٣٤	الفرق في المتوسط الحسابي للرجل السليمة والمصابة في القياس الرابع (البعدي) لمتغيرات البحث للعينة ككل.....	( ٤-٢ )
١٣٦	نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للرجل المصابة	( ٤-٣ )