

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
18	أشكال وأنواع الانقباض العضلى .....	1
19	حركات مفصل الكتف .....	2
20	حركات مفصل المرفق .....	3
21	حركات مفصل رسغ اليد .....	4
21	حركات الأصابع .....	5
22	حركات مفصل الإبهام .....	6
22	حركات العمود الفقرى .....	7
23	حركات مفصل الحوض .....	8
24	حركات مفصل الفخذ .....	9
25	حركات مفصل الركبة .....	10
25	حركات مفصل القدم .....	11
29	التوصيف الجسمى للاعب .....	12
37	نتائج بعض المتغيرات الحركية لأوضاع اللعب الفردى المختلفة .....	13
70 - 62	التحليل التشريحي الكيفى للوضع الأول : اللعب بمضرب واحد باليد اليسرى	14
98 - 90	التحليل التشريحي الكيفى للوضع الثالث : اللعب بمضربين " أمامى " .....	15
126-118	التحليل التشريحي الكيفى للوضع الرابع : اللعب بمضربين " خلفى " .....	16
	نسب تكرار اشتراك المجموعات العضلية فى أداء حركات أوضاع اللعب	17
128،127	الفردى المختلفة .....	
	نسب تكرار أنواع الانقباض العضلى للمجموعات العضلية المساهمة فى أداء	18
144-142	أوضاع اللعب الفردى .....	
	المجموعات العضلية الأساسية المساهمة فى أداء أوضاع اللعب الفردى ونسب	19
152-151	تكرار اشتراكها ونسب تكرار أنواع الانقباض العضلى بها .....	

## قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
39	نتائج بعض المتغيرات الحركية لأوضاع اللعب الفردي المختلفة	1 -
42	المراحل الأساسية لمهارة اللعب بمضرب واحد باليد اليسرى .....	2 -
44،43	تسلسل حركات مهارة اللعب بمضرب واحد باليد اليسرى.. (منظر أمامي)	3 -
46،45	تسلسل حركات مهارة اللعب بمضرب واحد باليد اليسرى.. (منظر رأسي)	4 -
71	المراحل الأساسية لمهارة اللعب بمضربين " أمامي " .....	5 -
73،72	تسلسل حركات مهارة اللعب بمضربين " أمامي " .....	6 -
75،74	تسلسل حركات مهارة اللعب بمضربين " أمامي " .....	7 -
99	المراحل الأساسية لمهارة اللعب بمضربين " خلفي " .....	8 -
101،100	تسلسل حركات مهارة اللعب بمضربين " خلفي " .....	9 -
103،102	تسلسل حركات مهارة اللعب بمضربين " خلفي " .....	10 -
131	بعض العضلات الأساسية المساهمة في أداء حركات مفاصل الطرف العلوى	11 -
134	بعض العضلات الأساسية المساهمة في أداء حركات مفاصل رسغ اليد والأصابع	12 -
135	بعض العضلات الأساسية المساهمة في أداء حركات العمود الفقري والكتف	13 -
138	بعض العضلات الأساسية المساهمة في أداء حركات مفاصل الفخذوالحوض والركبة	14 -
140	بعض العضلات الأساسية المساهمة في أداء حركات مفصلي الركبة والقدم ..	15 -
	المجموعات العضلية الأساسية المساهمة في أداء حركات مفصل الكتف	16 -
154	ونسب تكرار اشتراكها ونسب تكرار أنواع الانقباض العضلي بها .....	
	المجموعات العضلية الأساسية المساهمة في أداء حركات مفصل المرفق	17 -
155	ونسب تكرار اشتراكها ونسب تكرار أنواع الانقباض العضلي بها .....	
	المجموعات العضلية الأساسية المساهمة في أداء حركات مفصل رسغ اليد	18 -
155	ونسب تكرار اشتراكها ونسب تكرار أنواع الانقباض العضلي بها .....	

- ى -  
قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
156	المجموعات العضلية الأساسية المساهمة في أداء حركات الأصابع ونسب تكرار اشتراكها ونسب تكرار أنواع الانقباض العضلى بها .....	-19
156	المجموعات العضلية الأساسية المساهمة في أداء حركات العمود الفقرى ونسب تكرار اشتراكها ونسب تكرار أنواع الانقباض العضلى بها .....	-20
157	المجموعات العضلية الأساسية المساهمة في أداء حركات الحوض ونسب تكرار اشتراكها ونسب تكرار أنواع الانقباض العضلى بها .....	-21
157	المجموعات العضلية الأساسية المساهمة في أداء حركات مفصل الفخذ ونسب تكرار اشتراكها ونسب تكرار أنواع الانقباض العضلى بها .....	-22
158	المجموعات العضلية الأساسية المساهمة في أداء حركات مفصل الركبة ونسب تكرار اشتراكها ونسب تكرار أنواع الانقباض العضلى بها .....	-23
158	المجموعات العضلية الأساسية المساهمة في أداء حركات مفصل القدم ونسب تكرار اشتراكها ونسب تكرار أنواع الانقباض العضلى بها .....	-24
	وقفة البداية للوضع الأول : اللعب بمضرب واحد باليد اليسرى .....	-25
	وقفة البداية للوضع الثانى : اللعب بمضرب واحد باليد اليمنى .....	-26
	وقفة البداية للوضع الثالث : اللعب بمضربين " أمامى " .....	-27
	وقفة البداية للوضع الرابع : اللعب بمضربين " خلفى " .....	-28
	كروكى التصوير التلفزيونى لبطل العالم .....	-29

## قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق
1 -	خطاب موجه من الكلية إلى رئيس الاتحاد المصري لكرة السرعة .
2 -	خطاب من رئيس الاتحاد المصري لكرة السرعة بترشيح عينة البحث ، مدعماً بنتائج بعض البطولات الخاصة بهم .