

ج

قائمة الأشكال

رقم الصفحة

- شكل (١): تركيب العضلة الهيكلية عند الإنسان ١٤
- شكل (٢): مراحل الانقباض داخل الميوفيبريل ١٥
- شكل (٣): امتداد نتوءات الميوسين نحو خيوط الأكتين ١٦
- شكل (٤): نموذج ميكانيكي لعمل العضلة الهيكلية أثناء الأداء البليومتري ٢٢
- شكل (٥): دورة الإطالة والتقصير في العضلة الهيكلية ٢٤
- شكل (٦): شكل الأداء الفني لوثبة الحلقة بالقدمين أثناء مرحلة الطيران ٢٨

قائمة الجداول

رقم الصفحة

- | | | |
|----|--------------|---|
| ٤٠ | جدول رقم (١) | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعملية التكافؤ في متغير السن والمتغيرات الأنثروبومترية |
| ٤١ | جدول رقم (٢) | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعملية التكافؤ في المتغيرات البدنية |
| ٤٢ | جدول رقم (٣) | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعملية التكافؤ في المتغيرات الكينماتيكية ومستوى الأداء الفني لوثبة الحلقة بالقدمين |
| ٥١ | جدول رقم (٤) | معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات البدنية |
| ٥٣ | جدول رقم (٥) | درجات الحمل في البرنامج التدريبي المقترح |
| ٦٢ | جدول رقم (٦) | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في المتغيرات البدنية للقياس القبلي الأول والقياس القبلي الثاني للمجموعة التجريبية |
| ٦٤ | جدول رقم (٧) | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في المتغيرات البدنية للقياس القبلي الثاني والقياس البعدي للمجموعة التجريبية |
| ٦٦ | جدول رقم (٨) | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في المتغيرات البدنية للقياس القبلي الأول والقياس البعدي للمجموعة التجريبية |
| ٦٧ | جدول رقم (٩) | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في المتغيرات البدنية للقياس القبلي الأول والقياس القبلي الثاني للمجموعة الضابطة |

- جدول رقم (١٠) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في المتغيرات البدنية للقياس القبلي الثاني والقياس البعدي للمجموعة الضابطة ٦٩
- جدول رقم (١١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في المتغيرات البدنية للقياس القبلي الأول والقياس البعدي للمجموعة الضابطة ٧١
- جدول رقم (١٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في المتغيرات البدنية للقياس القبلي الأول والقياس القبلي الثاني للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ٧٢
- جدول رقم (١٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في المتغيرات البدنية للقياس القبلي الثاني والقياس البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ٧٤
- جدول رقم (١٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في المتغيرات البدنية للقياس القبلي الأول والقياس البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ٧٥
- جدول رقم (١٥) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في المتغيرات البدنية للقياس القبلي الأول والقياس البعدي في المتغيرات الكينماتيكية ومستوى الأداء الفني للمجموعة التجريبية ٧٧
- جدول رقم (١٦) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في المتغيرات البدنية للقياس القبلي الأول والقياس البعدي في المتغيرات الكينماتيكية ومستوى الأداء الفني للمجموعة الضابطة ٨٢
- جدول رقم (١٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري في المتغيرات البدنية للقياس القبلي الأول والقياس البعدي في المتغيرات الكينماتيكية ومستوى الأداء الفني للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ٨٨