

قائمة الأشكال والرسوم البيانية

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
12	التحليل الكيفي للكلين .	1
16	الأوضاع المختلفة للقدمين فى الوضع الإبتدائى .	2
18	نقاط الارتكاز بقاعدة الارتكاز .	3
19	العلاقة بين إتساع القدمين بالقوة العضلية .	4
20	تحليل القوى باختلاف زوايا القبض على البار .	5
21	أهمية دخول الكتفين والركبتين فى تقصير ذراع الرافعة .	6
23	أهمية مساحة الكف أثناء القبضة الخطافية .	7
26	طرق القبضة على عمود الأثقال .	8
38	السلسلة الحركية لرفع الثقل.	9
41	مسافة العجلة .	10
44	الارتكاز على أمشاط القدمين .	11
46	إختلاف قيم العزوم باختلاف زوايا العمل أثناء الارتكاز اللحظى .	12
47	الارتكاز اللحظى أثناء الإمتداد الكامل البيوميكانيكى .	13
47	القوى المؤثرة على الرباع أثناء الارتكاز اللحظى .	14
48	تحليل القوى أثناء مرحلة السحب الأولى .	15
49	وضع الإمتداد الكامل البيوميكانيكى .	16
50	تحرك القدمين والفخذين إلى الأمام والأسفل تحت الثقل .	17
51	وضع القرفصاء أسفل الثقل .	18
52	العزوم وقوة رد الفعل التى يتعرض لها الرباع أثناء وضع القرفصاء .	19
53	عزم القوة لوضع القرفصاء لمفاصل رسغ القدم والركبة والفخذ .	20
54	ملامسة عضلات الفخذ للعضلات سمانة الساق .	21
54	رفع الثقل إلى الصدر بطريقة القرفصاء .	22
55	تحليل كیفى لمرحلة النظر .	23
56	مرحلة النهوض بالثقل .	24

رقم الشكل	العنوان	رقم الصفحة
25	المرحلة التمهيدية لدفع ونظر النقل	59
26	وضع الارتكاز على رؤس الأصابع	62
27	استغلال الناتج الحركي للمرحلة التمهيدية لنظر النقل	62
28	السلسلة البيوكينماتيكية المغلقة لنظر النقل	65
29	وضع عمود الأتقال باليدين	67
30	الغطس تحت النقل بإستخدام تبادل القدمين ثم النهوض والثبيت	67
31	الأجزاء الأساسية لجهاز V.Scope	72
32	منحنى مسار البار	73
33	منحنى مسار البار - السرعة - والعجلة	73
34	منحنى مسار البار والسرعة الرأسية بواسطة الأعمدة الملونة	74
35	منحنى مسار البار ومعايير الأداء	74
36	النقط الهامة في تحليل تكنيك رفعة الخطف باليدين	77
37	أسس منحنى مسار البار للأنماط - لرفعة الخطف باليدين	78
38	نمط D لمنحنى مسار البار	79
39	قمم سرعات الأداء	83
40	قمم سرعات الأداء	83
41	قمم سرعات الأداء	84
42	قمم سرعات الأداء	84
43	منحنى القوة الرأسية	85
44	جهاز تحديد مسار النقل	96
45	جهاز تحديد مسار النقل	98
46	جهاز تقليل حدة مقاومة النقل	101
47	ديناميكية الحمل	119
48	ديناميكية الحمل	120