

- ط -

قائمة الجداول

| رقم الصفحة | العنوان   | رقم الجدول |
|------------|---|------------|
| ٤٨         | المتوسط الحسابي والانحراف لعينة البحث فى كل من السن والطول والوزن والعمر التدريبى | ٣-١        |
| ٥٧         | المتوسط والأهمية النسبية والترتيب لسعة الاستجابة للعضلات أثناء أداء وضع النجمة    | ٤-١        |
| ٦٠         | المتوسط والأهمية النسبية والترتيب للتردد للعضلات أثناء أداء وضع النجمة            | ٤-٢        |
| ٦٣         | المتوسط والأهمية النسبية والترتيب لسعة الاستجابة للعضلات أثناء أداء وضع النجمة    | ٤-٣        |
| ٦٦         | المتوسط والانحراف والأهمية النسبية للقدرة العضلية أثناء أداء وضع النجمة           | ٤-٤        |
| ٦٨         | النسبة المئوية لاشتراك العضلات أثناء الأداء نسبة الى انقباضها الأقصى              | ٤-٥        |
| ٧٠         | معاملات الارتباط بين متغير النشاط الكهربائى (سعة الاستجابة) والقدرة العضلية       | ٤-٦        |
| ٧١         | معاملات الارتباط بين متغير النشاط الكهربائى (التردد) والقدرة العضلية              | ٤-٧        |
| ٧٢         | معاملات الارتباط بين متغير النشاط الكهربائى (زمن الاستجابة) والقدرة العضلية       | ٤-٨        |

قائمة الأشكال والرسومات البيانية

| رقم الشكل | عنوان الشكل  | رقم الصفحة |
|-----------|--|------------|
| ٢-١       | منظر لوثة النجمة لحراس مرمى لكرة اليد  | ٣٠         |
| ٣-١       | منظر لعضلات الذراعين السطحية العاملة عند أداء مهارة النجمة   | ٥١         |
| ٤-١       | الأهمية النسبية لسعة الاستجابة لعضلات الذراعين العاملة لحراس مرمى كرة اليد أثناء أداء وضع النجمة                                     | ٥٩         |
| ٤-٢       | الأهمية النسبية للتردد لعضلات الذراعين العاملة لحراس مرمى كرة اليد أثناء أداء وضع النجمة   | ٦٢         |
| ٤-٣       | الأهمية النسبية لزمن الاستجابة لعضلات الذراعين العاملة لحراس مرمى كرة اليد أثناء أداء وضع النجمة                                     | ٦٥         |
| ٤-٤       | مستوى الجهد العضلي أثناء أداء المهارة وأثناء أداء أقصى انقباض عضلي لعضلات الذراعين العاملة لحراس مرمى كرة اليد أثناء أداء وضع النجمة | ٦٩         |

- ك -

قائمة المرفقات

| رقم المرفق | عنوان المرفق   | رقم الصفحة |
|------------|--|------------|
| ١          | استمارة البيانات الخاصة بأفراد عينة البحث من حيث السن والطول والوزن والعمر التدريبي  | ٢          |
| ٢          | استمارة تسجيل القياسات الخاصة بكل لاعب   | ٤          |
| ٣          | جهاز رسم العضلات الكهربائي وملحقته   | ٦          |
| ٤          | تسجيل النشاط الكهربى لعضلات الذراعين أثناء أداء وضع النجمة                           | ٨          |
| ٥          | تقرير work loading يوضح التردد لعضلات الذراعين العاملة أثناء أداء وضع النجمة         | ١١         |
| ٦          | تقرير basic results يوضح سعة الاستجابة لعضلات الذراعين العاملة أثناء أداء وضع النجمة | ١٤         |
| ٧          | منظر أثناء أداء وثبة النجمة  | ١٧         |
| ٨          | منظر أثناء أداء أقصى انقباض للعضلات العاملة للذراعين                                 | ١٩         |
| ٩          | وضع الالكترودات على العضلات العاملة أثناء أداء وثبة النجمة                           | ٢١         |