

قائمة الجداول عنوان الجدول

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

قائمة الأشكال

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

- 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 التليفزيونى لبطل العالم	29-

- ك -

قائمة المرفقات

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