

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١	منحنى الانقباض العضلي الواحد -----	٣٥
٢	الانقباض العضلي المستمر -----	٣٥
٣	فرق الجهد الكهربائي على جدار الليفة العضلية في الراحة ---	٤٢
٤	تغيرات أيونات الصوديوم والبوتاسيوم وفرق الجهد أثناء الحركة -----	٤٢
٥	تغير توزيع الشحنات الكهربائية على سطحي غشاء الليفة العضلية في حالة الحركة -----	٤٢

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٣٣	أنواع وأشكال الانقباض العضلي -----	١
٦٢	الفرق بين تيار الفاراديك وتيار الجلفانيك -----	٢
٦٣	كيفية تنمية أنواع القوة الثلاث من خلال توزيع حمل التدريب -	٣
٦٧	طريقتي التدريب لتنمية القدرة العضلية -----	٤
٨٠	الوصف التشريحي لأهم العضلات العاملة أثناء أداء مهارة اللكمة المستقيمة من الثبات في الرأس -----	٥
٨٨	الدراسات المرتبطة والمثابرة الخاصة بالنشاط الكهربائي والتنبيه الكهربائي -----	٦
١١٩	تصنيف المجتمع الكلي لعينة البحث -----	٧
١٢٠	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات الطول والوزن والسن -----	٨
١٢٠	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لسعة الاستجابة للذراع اليمنى لعينة البحث -----	٩
١٢١	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لسعة الاستجابة للذراع اليسرى لعينة البحث -----	١٠
١٢١	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لأقصى انقباض للذراع اليمنى لعينة البحث -----	١١
١٢٢	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لأقصى انقباض للذراع اليسرى لعينة البحث -----	١٢
١٢٢	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لسرعة الاستجابة للذراع اليمنى لعينة البحث -----	١٣
١٢٣	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لسرعة الاستجابة للذراع اليسرى لعينة البحث -----	١٤
١٢٣	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية لعينة البحث -----	١٥

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٢٤	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الجسمية لعينة البحث -----	١٦
١٢٤	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات المهارية لعينة البحث -----	١٧
١٢٥	دلالة الفروق بين القياسات القبلية للمجموعتين التجريبيية والضابطة في متغيرات الطول والوزن والسن -----	١٨
١٢٥	دلالة الفروق بين القياسات القبلية لسعة الاستجابة لعضلات الذراع اليمنى للمجموعتين التجريبيية والضابطة -----	١٩
١٢٦	دلالة الفروق بين القياسات القبلية لسعة الاستجابة لعضلات الذراع اليسرى للمجموعتين التجريبيية والضابطة -----	٢٠
١٢٦	دلالة الفروق بين القياسات القبلية لأقصى انقباض لعضلات الذراع اليمنى للمجموعتين التجريبيية والضابطة -----	٢١
١٢٦	دلالة الفروق بين القياسات القبلية لأقصى انقباض لعضلات الذراع اليسرى للمجموعتين التجريبيية والضابطة -----	٢٢
١٢٧	دلالة الفروق بين القياسات القبلية لسعة الاستجابة لعضلات الذراع اليمنى للمجموعتين التجريبيية والضابطة -----	٢٣
١٢٧	دلالة الفروق بين القياسات القبلية لسعة الاستجابة لعضلات الذراع اليسرى للمجموعتين التجريبيية والضابطة -----	٢٤
١٢٨	دلالة الفروق بين القياسات القبلية للمتغيرات البدنية لدى المجموعتين التجريبيية والضابطة -----	٢٥
١٢٨	دلالة الفروق بين القياسات القبلية للمتغيرات الجسمية لدى المجموعتين التجريبيية والضابطة -----	٢٦
١٢٩	دلالة الفروق بين القياسات القبلية للمتغيرات المهارية لدى المجموعتين التجريبيية والضابطة -----	٢٧
١٢٩		

تابع قائمة الجداول

رقم الصفد	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٣٦	دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث -----	٢٨
١٣٦	معامل الارتباط بين نتائج القياس الأول ونتائج (إعادة القياس الأول) في الاختبارات البدنية قيد البحث -----	٢٩
١٣٧	دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في الاختبارات المهارية قيد البحث -----	٣٠
١٣٧	معامل الارتباط بين نتائج القياس الأول ونتائج (إعادة القياس الأول) في الاختبارات المهارية قيد البحث -----	٣١
١٣٩	النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد أهم العضلات العاملة أثناء تسديد اللكمة المستقيمة للرأس -----	٣٢
١٤٦	التوزيع الزمني عند إجراء القياسات (القبلي - البعدي) -----	٣٣
١٥٢	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لسعة الاستجابة لعضلات الذراع اليمنى للمجموعة الضابطة -----	٣٤
١٥٢	نسبة التغير (التحسن) بين القياس القبلي والبعدي لسعة الاستجابة لعضلات الذراع اليمنى للمجموعة الضابطة -----	٣٥
١٥٣	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لسعة الاستجابة لعضلات الذراع اليمنى للمجموعة التجريبية -----	٣٦
١٥٣	نسبة التغير (التحسن) بين القياس القبلي والبعدي لسعة الاستجابة لعضلات الذراع اليمنى للمجموعة التجريبية -----	٣٧
١٥٤	دلالة الفروق بين القياسات البعدية لسعة الاستجابة لعضلات الذراع اليمنى للمجموعتين التجريبية والضابطة -----	٣٨
١٥٤	فروق نسب التغير (التحسن) بين القياسات البعدية لسعة الاستجابة لعضلات الذراع اليمنى للمجموعتين التجريبية والضابطة .	٣٩

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبُعدي لسعة الاستجابة لعضلات الذراع اليسرى للمجموعة الضابطة -----	٤٠
١٥٥		
	نسبة التغير (التحسن) بين القياس القبلي والبُعدي لسعة الاستجابة لعضلات الذراع اليسرى للمجموعة الضابطة -----	٤١
١٥٥		
	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبُعدي لسعة الاستجابة لعضلات الذراع اليسرى للمجموعة التجريبية -----	٤٢
١٥٦		
	نسبة التغير (التحسن) بين القياس القبلي والبُعدي لسعة استجابة عضلات الذراع اليسرى للمجموعة التجريبية -----	٤٣
١٥٦		
	دلالة الفروق بين القياسات البُعدية لسعة الاستجابة لعضلات الذراع اليسرى للمجموعتين التجريبية والضابطة -----	٤٤
١٥٧		
	فروق نسب التغير (التحسن) بين القياسات البُعدية لسعة الاستجابة لعضلات الذراع اليسرى للمجموعتين التجريبية والضابطة -----	٤٥
١٥٧		
	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبُعدي لأقصى انقباض لعضلات الذراع اليمنى للمجموعة التجريبية -----	٤٦
١٥٨		
	نسبة التغير (التحسن) بين القياس القبلي والبُعدي لأقصى انقباض لعضلات الذراع اليمنى للمجموعة التجريبية -----	٤٧
١٥٨		
	دلالة الفروق بين القياسات البُعدية لأقصى انقباض لعضلات الذراع اليمنى للمجموعتين التجريبية والضابطة -----	٤٨
١٥٩		
	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبُعدي لأقصى انقباض لعضلات الذراع اليسرى للمجموعة التجريبية -----	٤٩
١٥٩		
	نسبة التغير (التحسن) بين القياس القبلي والبُعدي لأقصى انقباض لعضلات الذراع اليسرى للمجموعة التجريبية -----	٥٠
١٦٠		
	دلالة الفروق بين القياسات البُعدي لأقصى انقباض لعضلات الذراع اليسرى للمجموعتين التجريبية والضابطة -----	٥١
١٦٠		

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٦١	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لسرعة استجابة عضلات الذراع اليمنى للمجموعة الضابطة -----	٥٢
١٦١	نسبة التغير (التحسن) بين القياس القبلي والبعدي لسرعة استجابة عضلات الذراع اليمنى للمجموعة الضابطة -----	٥٣
١٦٢	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لسرعة استجابة عضلات الذراع اليمنى للمجموعة التجريبية -----	٥٤
١٦٢	نسبة التغير (التحسن) بين القياس القبلي والبعدي لسرعة استجابة عضلات الذراع اليمنى للمجموعة التجريبية -----	٥٥
١٦٣	دلالة الفروق بين القياسات البعدية لسرعة استجابة عضلات الذراع اليمنى للمجموعة التجريبية والضابطة -----	٥٦
١٦٣	فروق نسب التغير (التحسن) بين القياسات البعدية لسرعة استجابة عضلات الذراع اليمنى للمجموعتين التجريبية والضابطة -----	٥٧
١٦٤	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لسرعة استجابة عضلات الذراع اليسرى للمجموعة الضابطة -----	٥٨
١٦٤	نسبة التغير (التحسن) بين القياس القبلي والبعدي لسرعة استجابة عضلات الذراع اليسرى للمجموعة الضابطة -----	٥٩
١٦٥	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لسرعة الاستجابة لعضلات الذراع اليسرى للمجموعة التجريبية -----	٦٠
١٦٥	نسبة التغير (التحسن) بين القياس القبلي والبعدي لسرعة استجابة عضلات الذراع اليسرى للمجموعة التجريبية -----	٦١
١٦٦	دلالة الفروق بين القياسات البعدية لسرعة استجابة عضلات الذراع اليسرى للمجموعتين التجريبية والضابطة -----	٦٢
١٦٦	فروق نسب التغير (التحسن) بين القياسات البعدية لسرعة الاستجابة لعضلات الذراع اليسرى للمجموعة التجريبية والضابطة -----	٦٣

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٦٧	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية لدى المجموعة الضابطة -----	٦٤
١٦٧	نسبة التغير (التحسن) بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية لدى المجموعة الضابطة -----	٦٥
١٦٨	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات الجسمية لدى المجموعة الضابطة -----	٦٦
١٦٨	نسبة التغير (التحسن) بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات الجسمية لدى المجموعة الضابطة -----	٦٧
١٦٨	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية لدى المجموعة الضابطة -----	٦٨
١٦٩	نسبة التغير (التحسن) بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية لدى المجموعة الضابطة -----	٦٩
١٦٩	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية لدى المجموعة التجريبية -----	٧٠
١٧٠	نسبة التغير (التحسن) بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية لدى المجموعة التجريبية -----	٧١
١٧٠	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات الجسمية لدى المجموعة التجريبية -----	٧٢
١٧١	نسبة التغير (التحسن) بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات الجسمية لدى المجموعة التجريبية -----	٧٣
١٧٢	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية لدى المجموعة التجريبية -----	٧٤
١٧٢	نسبة التغير (التحسن) بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية لدى المجموعة التجريبية -----	٧٥

تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
٧٦	دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمتغيرات البدنية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة -----	١٧٣
٧٧	دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمتغيرات الجسمية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة -----	١٧٣
٧٨	دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمتغيرات المهارية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة -----	١٧٤
٧٩	فروق نسب التغير (التحسن) بين القياسات البعدية للمتغيرات البدنية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة -----	١٧٤
٨٠	فروق نسب التغير (التحسن) بين القياسات البعدية للمتغيرات الجسمية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة -----	١٧٥
٨١	فروق نسب التغير (التحسن) بين القياسات البعدية للمتغيرات المهارية لدى المجموعتين التجريبية والضابطة -----	١٧٥

قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق	رقم للصفحة
١	جداول توضح عضلات حزام الكتف والعضد والساعد واليد والأصابع وعملهم	٢٣٨
٢	رسم توضيحي للكلمة المستقيمة اليمنى للرأس	٢٤٠
٣	رسم توضيحي للكلمة المستقيمة اليسرى للرأس	٢٤١
٤	عضلات الطرف الأيمن العلوي السطحية	٢٤٢
٥	جهاز رسام العضلات الكهربائي (E.M.G)	٢٤٣
٦	استمارة جمع بيانات	٢٤٤
٧	اختبار القوة العضلية (جهاز الديناموميتر)	٢٤٥
٨	اختبار رمي كرة ناعمة لأقصى مسافة (القدرة العضلية)	٢٤٦
٩	اختبار قوة القبضة (جهاز المانوميتر)	٢٤٧
١٠	قياس محيط العضد	٢٤٨
١١	قياس محيط الساعد	٢٤٩
١٢	قياس سمك الجلد والدهن	٢٥٠
١٣	قياس تسديد المجموعات اللكمية على أجهزة اللكم في دقيقة	٢٥١
١٤	قياس المجموعات اللكمية المسددة خلال جولة تلاكم زمنها دقيقتين	٢٥٢
١٥	قياس تسديد عدد (١٥) مجموعة لكمية على كيس اللكم	٢٥٣
١٦	قياس تسديد عدد (٣٠) لكمة مستقيمة	٢٥٤
١٧	جهاز التنبيه	٢٥٥
١٨	حقيبة جهاز التنبيه الكهربائي بمحتوياتها	٢٥٦
١٩	جهاز التنبيه الكهربائي	٢٥٧
٢٠	أسلاك التوصيل بالأقطاب	٢٥٨
٢١	الأقطاب	٢٥٩
٢٢	أربطة مطاطة لتنشيط الأقطاب على العضلة	٢٦٠
٢٣	الأسلوب التدريبي المقترح	٢٦١
٢٤	استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم العضلات العاملة	٢٦٢
٢٥	أسماء السادة الخبراء ووظائفهم	٢٦٤
٢٦	نماذج للنشاط الكهربائي بجهاز (E.M.G) لبعض العضلات المختارة	٢٦٥
٢٧	خطاب من مركز التطبيقات الديموجرافية	٢٦٦