

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	مسلسل
٤٧-٤٦	العضلات العاملة على مفصل الفخذ	١
٤٨	العضلات العاملة على مفصل الركبة	٢
٦١-٥٩	صفة برنامج التمرينات التأهيلية المقترح	٣
٨٠	تحليل التباين بين القياسات الخمسة للمحيطات والقوة العضلية	٤
٨١	تحليل التباين بين القياسات الخمسة للمحيطات والقوة العضلية	٥
٨٢	المتوسط الحساب والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسات الخمسة لمفصل الركبة المصابة لقياس المحيطات والقوة العضلية لجميع أفراد العينة قيد البحث	٦
٨٢	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسات الخمسة لمفصل الركبة السليمة لقياس المحيطات والقوة العضلية لجميع أفراد العينة قيد البحث	٧
٨٤	نسب التحسن بين القياسات الخمسة لمفصل الركبة المصابة لقياس المحيطات والقوة العضلية لجميع أفراد العينة قيد البحث	٨
٨٥	نسب التحسن بين القياسات الخمسة لمفصل الركبة السليمة لقياس المحيطات والقوة العضلية لجميع أفراد العينة قيد البحث	٩
٩٩-٨٦	المتوسط والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسات الخمسة لقياس المحيطات والقوة العضلية لمفصل الركبة المصابة ولجميع اللاعبين الـ ١٤ على الترتيب	٢٣-١٠
١١٣-١٠٠	المتوسط والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسات الخمسة لقياس المحيطات والقوة العضلية لمفصل الركبة السليمة ولجميع اللاعبين الـ ١٤ على الترتيب	٣٧-٢٤
١٢٧-١١٤	نسب التحسن بين القياسات الخمسة لمفصل الركبة المصابة لقياس المحيطات والقوة العضلية ولجميع اللاعبين الـ ١٤ على الترتيب	٥١-٣٨
١٤١-١٢٨	نسب التحسن بين القياسات الخمسة لمفصل الركبة السليمة لقياس المحيطات والقوة العضلية ولجميع اللاعبين الـ ١٤ على الترتيب	٦٥-٥٢

تابع قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	مسلسل
١٤٢	تحليل التباين بين القياسات الخمسة لقياس المحيطات العضلية ولجميع أفراد عينة البحث لمفصل الركبة المصابة.....	٦٦
١٤٣	تحليل التباين بين القياسات الخمسة لقياس المحيطات العضلية ولجميع أفراد عينة البحث لمفصل الركبة السليمة.....	٦٧
١٤٤	تحليل التباين لقياس القوة لجميع أفراد عينة البحث ولمفصل الركبة المصابة.....	٦٨
١٤٥	تحليل التباين لقياس القوة لجميع أفراد عينة البحث ولمفصل الركبة السليمة.....	٦٩
١٤٦	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسات الخمسة لمفصل الركبة المصابة لجميع أفراد عينة البحث لقياس القوة العضلية.....	٧٠
١٤٧	نسب التحسن بين القياسات الخمسة لمفصل الركبة المصابة لجميع أفراد عينة البحث ولقياس القوة العضلية.....	٧١
١٦١-١٤٨	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين القياسات الخمسة لقياس القوة العضلية ولمفصل الركبة المصابة لجميع اللاعبين الـ ١٤ على الترتيب.....	٧٢-٨٥
١٧٥-١٦٢	نسب التحسن بين القياسات الخمسة لمفصل الركبة المصابة لقياس القوة العضلية ولجميع اللاعبين الـ ١٤ على الترتيب.....	٨٦-٩٩
١٧٦	العلاقة بين مفصلي الركبة المصابة والسليمة فى القياسين الرابع والخامس لجميع أفراد عينة البحث ولقياس المحيطات القوة العضلية.....	١٠٠
١٧٧	العلاقة بين مفصلي الركبة المصابة والسليمة فى القياسين الرابع والخامس لجميع أفراد عينة البحث ولقياس المحيطات العضلية.....	١٠١
١٧٨	العلاقة بين مفصلي الركبة المصابة والسليمة فى القياسين الرابع والخامس لجميع أفراد عينة البحث ولقياس القوة العضلية.....	١٠٢
٢٢٧	نظم التقويم الوظيفي لمفصل الركبة.....	١٠٣

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	مستسل
٧	منظر أمامي لمفصل الركبة اليمنى.....	١
١٣	منشأ الربطان الصليبيتين وأندغامهما.....	٢
١٦	منشأ وأندغام الرباط الصليب الامامى.....	٣
٢٤	الامداد الدموى والعصبى لمفصل الركبة.....	٤
٢٤	أماكن تواجد بعض الاكياس الزلالية لمفصل الركبة....	٥
٣١	ميكانيكية الاربطة الصليبية والجانبية.....	٦
٣٢	ميكانيكية الرباط الصليبي الامامى.....	٧
٣٣	طرق أصابة الرباط الصليبي الامامى.....	٨
٣٦	العضلات الامامية للقدم اليمنى.....	٩
٣٨	العضلات الامامية الفخذية.....	١٠
٤٥	العضلات الخلفية للقدم اليمنى.....	١١
٦٥	قياس محيط الفخذ.....	١٢
٦٦	قياس محيط الساق.....	١٣
	جهاز الديناموميتر الايزوكينيتك الخاص بقياس القوة العضلية للعضلات المحيطة بالفخذ.....	١٤
٧١	العضلات العاملة أثناء تقريب تبعيد الفخذ.....	١٥
٧٢	العضلات العاملة أثناء قبض وبسط الفخذ.....	١٦
٧٣	العضلات القابضة والباسطة للركبة.....	١٧
٧٤	التمارين الخاصة بالفترة الزمنية الاولى.....	١٨
	التمارين الخاصة بالفترة الزمنية الثانية.....	١٩
	نموذج لبعض الاطالات لعضلات الطرف السفلى.....	٢٠
	تمارين الفترة الزمنية الثالثة.....	٢١
	تمارين الفترة الزمنية الرابعة.....	٢٢
	تمارين الفترة الزمنية الخامسة.....	٢٣