

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	مسلسل
٢٤	المقاطع زاوية ..... العضلات العاملة على مفاصل الكتف والخذ والركبة أثناء أداء مهارة الارتكاز	١
٢٥	..... العضلات العاملة على مفصلي الكتف والخذ أثناء أداء مهارة الصعود بالقوة	٢
٢٧	..... باستقامة الذراعين وثني الجذع للوقوف على اليدين	٣
٣٤	..... مدى مشاركة عضلات الخذ في العمل العضلي أثناء التبديل على الأرجوميتز عند مستوى شدة متباين	٤
٤٢	..... البيانات الخاصة بأفراد العينة	٥
٤٨	..... النسب المئوية لموقع مركز الثقل، والأوزان النسبية لأجزاء الجسم	٦
٥٠	..... قيم الازاحة الزاوية لمفصلي الكتف والخذ لمهارة الارتكاز المقاطع زاوية في المحاولة الأولى	٧
٥٣	..... النشاط الكهربائي الكلي للعضلات أثناء أقصى إنقباض ثابت وأثناء أداء مهارة الارتكاز المقاطع زاوية للاعب الأول	٨
٥٥	..... قيم الازاحة الزاوية لمفصلي الكتف والخذ لمهارة الصعود بالقوة باستقامة الذراعين وثني الجذع للوقوف على اليدين في المحاولة الأولى	٩
٥٧	..... قيم السرعة الزاوية لمفصلي الكتف والخذ لمهارة الصعود بالقوة باستقامة الذراعين وثني الجذع للوقوف على اليدين في المحاولة الأولى	١٠
٦٣	..... النشاط الكهربائي الكلي للعضلات أثناء أقصى انقباض ثابت وأثناء أداء مهارة الصعود بالقوة باستقامة الذراعين وثني الجذع للوقوف على اليدين للاعب الأول	١١
٦٩	..... المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقيم الازاحة الزاوية لمفصلي الكتف والخذ في مهارة الارتكاز المقاطع زاوية	١٢
٧٥	..... المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقيم النشاط الكهربائي الكلي للعضلات أثناء أقصى انقباض ثابت وأثناء أداء مهارة الارتكاز المقاطع زاوية، والنسبة المئوية للنشاط أثناء الأداء من أقصى إنقباض ثابت	١٣
	..... المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقيم الازاحة الزاوية لمفصلي الكتف والخذ في مهارة الصعود بالقوة باستقامة الذراعين وثني الجذع للوقوف على اليدين	

## تابع قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	مسلسل
٨٠	متوسط قيم السرعة الزاوية لمفصلي الكتف والفخذ في مهارة الصعود بالقوة باستقامة الذراعين وثني الجذع للوقوف على اليدين .....	١٤
٨٧	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقيم النشاط الكهربائي الكلي للعضلات أثناء أقصى انقباض ثابت، وأثناء أداء مهارة الصعود بالقوة باستقامة الذراعين وثني الجذع للوقوف على اليدين، والنسبة المئوية للنشاط أثناء الأداء من أقصى انقباض ثابت .....	١٥
٨٩	متوسط نسب النشاط الكهربائي للعضلات أثناء أداء مهارات الدراسة من النشاط الكهربائي للعضلات أثناء أداء أقصى انقباض ثابت .....	١٦
٩١	متوسط النشاط الكهربائي اللحظي للعضلات أثناء أداء مهارة الصعود بالقوة باستقامة الذراعين وثني الجذع للوقوف على اليدين .....	١٧
٩٩	المعلومات المرتبطة بمراحل أداء مهارة الصعود بالقوة باستقامة الذراعين وثني الجذع للوقوف على اليدين .....	١٨

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	مسلسل
١٢	مهارة الارتكاز المقاطع زاوية .....	١
١٣	مهارة الصعود بالقوة باستقامة الذراعين وثنى الجذع للوقوف على اليدين .....	٢
١٥	نموذج للوحدات الحركية .....	٣
٣٨	موضع الأقطاب الكهربائية السطحية على عضلات الكتف والعمود الفقري أثناء اجراء الدراسة الأساسية .....	٤
٤٠	الشكل التخطيطي لجسم اللاعب .....	٥
٤١	الباحث أثناء عملية ادخال البيانات الخاصة بأجزاء الجسم الى الحاسب الآلى...	٦
٤٧	المسار الحركي للجسم أثناء أداء مهارة الارتكاز المقاطع زاوية فى المحاولة الأولى.	٧
٤٩	منحنى الازاحة الزاوية لمفصلى الكتف والفخذ لمهارة الارتكاز المقاطع زاوية فى المحاولة الأولى .....	٨
٤٩	النشاط الكهربائى الكلى للعضلات أثناء أداء أقصى انقباض ثابت وأثناء أداء مهارة الارتكاز المقاطع زاوية للاعب الأول .....	٩
٥١	منحنى الازاحة الزاوية لمفصلى الكتف والفخذ لمهارة الصعود بالقوة باستقامة الذراعين وثنى الجذع للوقوف على اليدين فى المحاولة الأولى .....	١٠
٥٢	منحنى السرعة الزاوية لمفصلى الكتف والفخذ لمهارة الصعود بالقوة باستقامة الذراعين وثنى الجذع للوقوف على اليدين فى المحاولة الأولى .....	١١
٥٤	منحنى الازاحة الزاوية لمفصلى الكتف والفخذ لمهارة الصعود بالقوة باستقامة الذراعين وثنى الجذع للوقوف على اليدين فى المحاولة الأولى .....	١٢
٥٦	النشاط الكهربائى الكلى للعضلات أثناء أداء أقصى انقباض ثابت وأثناء أداء مهارة الصعود بالقوة باستقامة الذراعين وثنى الجذع للوقوف على اليدين فى المحاولة الأولى .....	١٣
٥٨	منحنى متوسط قيم الازاحة الزاوية لمفصلى الكتف والفخذ فى مهارة اليدين للاعب الأول .....	١٤
٦٤	الارتكاز المقاطع زاوية .....	١٤

## تابع قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	مسلسل
٧٠	متوسط قيم النشاط الكهربائي الكلى للعضلات أثناء أداء أقصى انقباض ثابت، وأثناء أداء مهارة الارتكاز المقاطع زاوية .....	١٥
٧١	منحنى متوسط قيم الازاحة الزاوية لمفصلي الكتف والفخذ في مهارة الصعود بالقوة باستقامة الذراعين وثنى الجذع للوقوف على اليدين .....	١٦
٨١	منحنى متوسط قيم السرعة الزاوية لمفصلي الكتف والفخذ في مهارة الصعود بالقوة باستقامة الذراعين وثنى الجذع للوقوف على اليدين .....	١٧
٨٨	متوسط قيم النشاط الكهربائي الكلى للعضلات أثناء أداء أقصى انقباض ثابت، وأثناء أداء مهارة الصعود بالقوة باستقامة الذراعين وثنى الجذع للوقوف على اليدين .....	١٨
٩٧	منحنى متوسط النشاط الكهربائي اللحظي لعضلات الكتف أثناء أداء مهارة الصعود بالقوة باستقامة الذراعين وثنى الجذع للوقوف على اليدين .....	١٩
٩٨	منحنى متوسط النشاط الكهربائي اللحظي لعضلات الفخذ أثناء أداء مهارة الصعود بالقوة باستقامة الذراعين وثنى الجذع للوقوف على اليدين .....	٢٠
١٠٧	التدرج الدائري لتحديد زوايا مفاصل الجسم أثناء التدريب .....	٢١
		٢٢