

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٢٠	المقارنه بين الرباط الصليبي الأمامي والرباط الصليبي الخلفى	١
٢٩	العضلات التى تعمل على مفصل الركبه	٢
٣٨	التحليل الوظيفى لحركة مفصل الركبه	٣
٤٧	تصنيف أفراد عينة البحث	٤
٥٠-٤٨	المتغيرات الاساسيه لأفراد عينة البحث	١٠-٥
٥٩	برنامج التمرينات التأهيلية المقترح للفترة الزمنية الأولى	١١
٦٢	برنامج التمرينات التأهيلية المقترح للفترة الزمنية الثانية	١٢
٦٦-٦٥	برنامج التمرينات التأهيلية المقترح للفترة الزمنية الثالثة	١٣
٧١-٧٠	برنامج التمرينات التأهيلية المقترح للفترة الزمنية الرابعة	١٤
٧٧	دلاله الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الأولى فى محيط عضلات الفخذ لمفصل الركبه المصابه .	١٥
٧٨	نسبه التحسن بين القياسين القبلى والبعدى فى محيط عضلات الفخذ بمفصل الركبه المصابه للمجموعة الاولى .	١٦
٧٩	العلاقة بين محيط عضلات الفخذ لمفصل الركبه المصابه والقوه العضليه فى المجموعة الاولى .	١٧
٨٠	نسبه التحسن بين القياسين القبلى والبعدى فى قوة عضلات الفخذ بمفصل الركبه المصابه للمجموعة الاولى .	١٨

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٨١	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الثانية فى محيط عضلات الفخذ لمفصل الركبة المصابه .	١٩
٨٢	نسبه التحسن بين القياسين القبلى والبعدى فى محيط عضلات الفخذ بمفصل الركبة المصابه للمجموعة الثانية .	٢٠
٨٣	العلاقة بين محيط عضلات الفخذ لمفصل الركبة المصابه والقوه العضليه فى المجموعة الثانية .	٢١
٨٤	نسبه التحسن بين القياسين القبلى والبعدى فى قوة عضلات الفخذ بمفصل الركبة المصابه للمجموعة الثانية .	٢٢
٨٥	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الثالثة فى محيط عضلات الفخذ لمفصل الركبة المصابه .	٢٣
٨٦	نسبه التحسن بين القياسين القبلى والبعدى فى محيط عضلات الفخذ بمفصل الركبة المصابه للمجموعة الثالثة .	٢٤
٨٧	العلاقة بين محيط عضلات الفخذ لمفصل الركبة المصابه والقوه العضليه فى المجموعة الثالثة .	٢٥
٨٨	نسبه التحسن بين القياسين القبلى والبعدى فى قوة عضلات الفخذ بمفصل الركبة المصابه للمجموعة الثالثة .	٢٦

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١	التركيب التشريحي لمفصل الركبة	١٣
٢	عظم الرضفة	١٦
٣	الارتبطه العامله على مفصل الركبة	٢١
٤	عضلات الطرف السفلى	٣٦
٥	خشونه عظم الرضفه	٤١
٦	قياس قوه العضلات المحيطه لمفصل الركبة	٥٥
٧	الفترة الزمنية الأولى لبرنامج التمرينات التأهيلية المقترح	٦١
٨	الفترة الزمنية الثانية لبرنامج التمرينات التأهيلية المقترح	٦٤
٩	الفترة الزمنية الثالثة لبرنامج التمرينات التأهيلية المقترح	٦٨
١٠	الإطالات الايجابية والسلبية	٦٩
١١	الفترة الزمنية الرابعة لبرنامج التمرينات التأهيلية المقترح	٧٣
١٢	الإطالات الايجابية	٧٤