





تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	رقم الجدول
٧٢	١٣
٧٣	١٤
٧٥	١٥
٧٦	١٦
٧٧	١٧
٧٨	١٨
٧٩	١٩

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة		رقم الجدول
٨٠	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليية والبعديية للمجموعة الضابطة للعضلة النصف وترية..	٢٠
٨١	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليية والبعديية للمجموعة الضابطة للعضلة القصبية الأمامية .....	٢١
٨٢	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليية والبعديية للمجموعة الضابطة للعضلة الشظية الطويلة.	٢٢
٨٣	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليية والبعديية للمجموعة الضابطة للعضلة التوأمية....	٢٣
٨٦	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليية والبعديية للمجموعة التجريبية للعضلة المستقيمة الفخذية.....	٢٤
٨٧	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليية والبعديية للمجموعة التجريبية للعضلة ذات الرأسين الفخذية .....	٢٥
٨٨	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليية والبعديية للمجموعة التجريبية للعضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية .....	٢٦
٨٩	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليية والبعديية للمجموعة التجريبية للعضلة الخياطية....	٢٧

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة		رقم الجدول
٩٠	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليية والبعديية للمجموعة التجريبيية للعضلة النصف غشائية .....	٢٨
٩١	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليية والبعديية للمجموعة التجريبيية للعضلة النصف وترية .....	٢٩
٩٢	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليية والبعديية للمجموعة التجريبيية للعضلة القصبيية الأمامية .....	٣٠
٩٣	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليية والبعديية للمجموعة التجريبيية للعضلة الشطيية الطويلة .....	٣١
٩٤	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليية والبعديية للمجموعة التجريبيية للعضلة التوأمية ..	٣٢
٩٩	دلالة الفروق بين القياسات البعديية للمجموعتين الضابطة والتجريبيية للعضلة المستقيمة الفخذيية ..	٣٣
١٠١	دلالة الفروق بين القياسات البعديية للمجموعتين الضابطة والتجريبيية للعضلة ذات الرأسين الفخذيية .....	٣٤
١٠٣	دلالة الفروق بين القياسات البعديية للمجموعتين الضابطة والتجريبيية للعضلة ذات الأربع رؤوس الفخذيية ..	٣٥

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة		رقم الجدول
١٠٥	دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للعضلة الخياطية .....	٣٦
١٠٧	دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للعضلة النصف غشائية .....	٣٧
١٠٨	دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للعضلة النصف وترية .....	٣٨
١٠٩	دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للعضلة القصبية الامامية ...	٣٩
١١٠	دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للعضلة الشظية الطويلة ....	٤٠
١١١	دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للعضلة التوأمية .....	٤١
١١٥	دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية لدرجات مستوى أداء المهارات - قيد البحث - للمجموعة الضابطة .....	٤٢
١١٦	دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسات القبلية والبعدية لدرجات مستوى أداء المهارات - قيد البحث - للمجموعة التجريبية .....	٤٣
١١٨	مقارنة القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمهارات - قيد البحث - ودلالة الفروق بين تلك القياسات .....	٤٤

قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق	رقم الصفحه
١	خطاب الموافقة على تطبيق البحث على الفرقة الثانية بالكلية .....	١٤١
٢	خطاب الموافقة على استخدام جهاز القوة MG واجراء التجربة فى صالة الجمباز بالكلية .....	١٤٢
٣	خطاب الموافقة على استخدام جهاز رسم العضلات الكهربائى EMG .....	١٤٥
٤	خطاب تحديد اهم العضلات .....	١٤٧
٥	البيانات الخاصة بافراد عينة البحث العمر الزمنى والطول والوزن .....	١٤٩
٦	البيانات الخاصة بتحليل النشاط الكهربائى	١٥١
٧	بيانات افراد عينة البحث فى مستوى اداء المهارات قيد البحث وأقصى انقباض عضلى .....	١٥٣
٨	البرنامج التدريبي .....	١٥٥
٩	البرنامج الحر .....	١٦٠

## الإشكـال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
١٧١	جهاز رسم العضلات الكهربائية والأقطاب الكهربائية السطحية .	١
١٧٢	Romote Control جهاز التحكم عن بعد	٢
١٧٢	القطب الأرضي المشبع بالماء حول رسـم القدم .	٣
١٧٣	Calibration معايرة الجهاز	٤
١٧٣	راحة العضله	٥
١٧٤	القياس القبلي للبرنامج المقترح اثناء اداء حركة الثني للركبتين للعضلات التسعة في الرجل اليمنى .	٦
١٧٥	القياس البعدي للبرنامج المقترح اثناء اداء حركة الثني للركبتين للعضلات التسعة في الرجل اليمنى .	٧
١٧٦	القياس القبلي للبرنامج المقترح اثناء اداء حركة المد للركبتين للعضلات التسعة في الرجل اليمنى .	٨
١٧٧	القياس البعدي للبرنامج المقترح اثناء حركة المد للركبتين للعضلات التسعة في الرجل اليمنى .	٩
١٧٨	القياس القبلي للبرنامج المقترح اثناء اداء حركة الثني للركبتين للعضلات التسعة في الرجل اليسرى .	١٠
١٧٩	القياس البعدي للبرنامج المقترح اثناء اداء حركة الثني للركبتين للعضلات التسعة في الرجل اليسرى .	١١

## تابع الاشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
١٨٠	القياس القبلى للبرنامج المقترح اثناء اداء حركة المد للركبتين للعضلات التسعة فى الرجل اليسرى .	١٢
١٨١	القياس البعدى للبرنامج المقترح اثناء اداء حركة المد للركبتين للعضلات التسعة فى الرجل اليسرى .	١٣