

قائمة الأشكال والرسوم البيانية

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
12	التحليل الكيفي للكليين .	1
16	الأوضاع المختلفة للقدمين فى الوضع الإبتدائى .	2
18	نقاط الإرتكاز بقاعدة الإرتكاز .	3
19	العلاقة بين إتساع القدمين بالقوة العضلية .	4
20	تحليل القوى بإختلاف زوايا القبض على البار .	5
21	أهمية دخول الكتفين والركبتين فى تقصير ذراع الرافعة .	6
23	أهمية مساحة الكف أثناء القبضة الخطافية .	7
26	طرق القبضة على عمود الأثقال .	8
38	السلسلة الحركية لرفع الثقل.	9
41	مسافة العجلة .	10
44	الإرتكاز على أمشاط القدمين .	11
46	إختلاف قيم العزوم بإختلاف زوايا العمل أثناء الإرتكاز اللحظى .	12
47	الإرتكاز اللحظى أثناء الإمتداد الكامل البيوميكانيكى .	13
47	القوى المؤثرة على الرباع أثناء الإرتكاز اللحظى .	14
48	تحليل القوى أثناء مرحلة السحب الأولى .	15
49	وضع الإمتداد الكامل البيوميكانيكى .	16
50	تحرك القدمين والفخذين إلى الأمام والأسفل تحت الثقل .	17
51	وضع القرفصاء أسفل الثقل .	18
52	العزوم وقوة رد الفعل التى يتعرض لها الرباع أثناء وضع القرفصاء .	19
53	عزم القوة لوضع القرفصاء لمفاصل رسغ القدم والركبة والفخذ .	20
54	ملامسة عضلات الفخذ للعضلات سمانة الساق .	21
54	رفع الثقل إلى الصدر بطريقة القرفصاء .	22
55	تحليل كيفى لمرحلة النظر .	23
56	مرحلة النهوض بالثقل .	24

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
59	المرحلة التمهيديّة لدفع ونظر النقل	25
62	وضع الارتكاز على رؤس الأصابع	26
62	استغلال الناتج الحركي للمرحلة التمهيديّة لنظر النقل	27
65	السلسلة البيوكينماتيكية المغلقة لنظر النقل	28
67	وضع عمود الأتقال باليدين	29
67	الغطس تحت النقل بإستخدام تبادل القدمين ثم النهوض والثبات	30
72	الأجزاء الأساسية لجهاز V.Scope	31
73	منحنى مسار البار	32
73	منحنى مسار البار - السرعة - والعجلة	33
74	منحنى مسار البار والسرعة الرأسية بواسطة الأعمدة الملونة	34
74	منحنى مسار البار ومعايير الأداء	35
77	النقط الهامة في تحليل تكنيك رفعة الخطف باليدين	36
78	أسس منحنى مسار البار للأنماط - لرفعة الخطف باليدين	37
79	نمط D لمنحنى مسار البار	38
83	قمم سرعات الأداء	39
83	قمم سرعات الأداء	40
84	قمم سرعات الأداء	41
84	قمم سرعات الأداء	42
85	منحنى القوة الرأسية	43
96	جهاز تحديد مسار النقل	44
98	جهاز تحديد مسار النقل	45
101	جهاز تقليل حدة مقاومة النقل	46
119	ديناميكية الحمل	47
120	ديناميكية الحمل	48