

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	قرار لجنة المناقشة والحكم
ب	شكر وتقدير
هـ	قائمة المحتويات
و	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الفصل الأول
14-1	الإطار العام للبحث
2	مقدمة ومشكلة البحث
12	أهمية البحث والحاجة إليه
12	تعريفات ومفاهيم خاصة بالبحث
	الفصل الثاني
56-15	القراءات النظرية والدراسات المرتبطة
16	العضلات العاملة والعضلات المقابلة
19	مفصل الركبة
21	العضلات العاملة على مفصل الركبة
23	تحليل حركات مفصل الركبة
24	علاقة الليونة العضلية بالمدى الحركي للمفصل
25	اختبار طول العضلة
25	مدى حركة المفصل ومدى طول العضلة
26	الارتباط بين المدى الحركي للمفصل وطول العضلة
27	قياس طول العضلات ثنائية مفصل الفخذ
30	الطول الطبيعي لثني الفخذ
31	تحديد قصر طول العضلة المستقيمة الفخذية

رقم الصفحة

الموضوع

37	الطول الطبيعي للعضلات الخلفية ثانياً للفخذ
38	الطول الذائد للعضلات الخلفية ثانياً الفخذ
39	قصر طول العضلات الخلفية الفخذية
43	اختبار لمس أصابع القدمين من الجلوس طويلاً
45	دمج التوازن العضلي في تصميم البرنامج
46	مفهوم الإطالة العضلية
47	الطرق المختلفة للإطالة
48	الدراسات المرتبطة والتعليق عليها
56	أهداف البحث
56	فرضي البحث

الفصل الثالث

79-57	إجراءات البحث
58	منهج البحث
58	عينة البحث
59	وسائل جمع البيانات .
59	أدوات القياس .
60	نظم تدريب القوة
60	الدراسة الاستطلاعية
61	قياسات البحث .
70	التخطيط العام للبرنامج

الفصل الرابع

92-80	عرض و مناقشة النتائج
81	أولاً : عرض النتائج
81	عرض نتائج قياسات القوة العضلية
82	عرض نتائج قياسات الإطالة العضلية

رقم الصفحة	الموضوع
83	عرض نتائج قياسات قدرات الأداء الحركي
87	ثانياً : تفسير النتائج ومناقشتها
87	مناقشة نتائج قياسات القوة العضلية
89	مناقشة نتائج قياسات الإطالة العضلية
91	مناقشة نتائج قياسات الأداء الحركي
	الفصل الخامس
96-93	الاستخلاصات والتوصيات
94	الاستخلاصات
97	التوصيات
101-98	قائمة المراجع
98	المراجع العربية
99	المراجع الأجنبية
	المرفقات
	ملخص البحث باللغة العربية
	ملخص البحث باللغة الإنجليزية