

القابلية الرياضية و تشريح الحركة

تأليف رولف ورهيد
ترجمة عن السويدية أ.م هيرمان سون
ترجمة إلى العربية
أ.د وديع ياسين التكريتي أ.م.د أحمد عبد الغنى الدباغ



تليفاكس ٥٧٧٤٤٧٨ / ٠٢ - الإسكندرية



القابلية الرياضية وتشريح الحركة

جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس
Université M'hamed Bougara - Boumerdes

المكتبة الجامعية

رقم الجرد: 0094474

جامعة أمحمد بوقرة - بومرداس
Université M'hamed Bougara - Boumerdes

المكتبة الجامعية

رقم: 796.03/هـ
تأليف

01Ex

رولف ورهيد

ترجمه عن (السورية)

أ. م. هيرمان سون

ترجمه إلى العربية

الأستاذ الدكتور

م. أحمد عبد الغنى

وديع ياسين التكريتي

الطبعة الأولى

2011 م

الناشر

دار الوفاء للعالم للطباعة والنشر

تليفاكس: 5274438 - الإسكندرية

الصفحة

الموضوع

3 مقدمة المترجمان

5 مقدمة المؤلف

الفصل الأول

7 التشريح العام للعظام والمفاصل والعضلات

9 الهيكل العظمي

15 المفاصل

27 العضلات

49 تدريبات المرونة

57 تدريبات القوة

الفصل الثاني

65 المبادئ الأساسية للميكانيك

الفصل الثالث

81 تشريح ووظيفة الرجل

83 الورك

87 عضلات الورك

103 مفصل الركبة

106 عضلات مفصل الركبة

الصفحة	الموضوع
123	الساق والقدم
	الفصل الرابع
139	تشریح ووظيفة الجذع
155	عضلات الظهر
164	عضلات البطن
	الفصل الخامس
181	تشریح ووظيفة الذراع
	الفصل السادس
217	ميكانيكا الرياضة
219	القوة
236	مركز الثقل
254	القصور الذاتي
264	تطبيقات
	الفصل السابع
273	إرشادات للتمطية
	الفصل الثامن
289	عرض موجز للعضلات السابق ذكرها

