

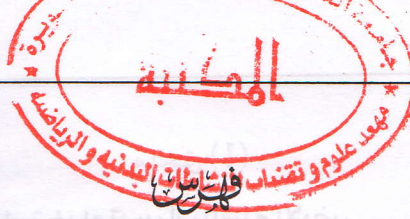
السلسلة الرياضية

العاب القوى

صلاح أحمد



مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع



الموضوع	رقم الصفحة
مقدمة:	5
فوائد الرياضة والحركة:	6
التمارين الرياضية:	8
نبذة تاريخية عن ألعاب القوى:	10
تاريخ الألعاب:	11
العدو:	13
القفز:	15
الرمي:	16
الإنجازات العربية:	17
أقسام ألعاب القوى:	18
سباقات الرمي:	24
المنافسات المنظمات:	26
القفز بالزانة:	29
فعالية القفز بالزانة الحديثة:	31
صناعة الزانة المرنة:	33
تطور الأرقام القياسية للقفز بالزانة:	35
التمارين التحضيرية في تعليم القفز بالعصا أو الزانة المرنة:	41
تمارين تعليم تكنيك الزانة الزجاجية:	44
النواحي الفنية لمسابقة رمي القرص:	53
التدريب بالاثقال:	72

الموضوع	رقم الصفحة
دائرة القرص:.....	77
الخطأ الشائعة وكيفية تصحيحها في رمي القرص:.....	80
القوة والقدرة والتحمل:.....	91
تأثير أسلوبين تدريبين لتطوير الرشاقة والتوافق العصبي العضلي في تحسين مستوى الأداء لعدو 30 م لعدائي مشروع البطل الأولمبي:.....	115
القوة العضلية:.....	131
فعالية الوثب الطويل:.....	136
المصادر:.....	144
المصادر الأجنبية:.....	152
الفهرس:.....	154