

المحتوى

صفحة

* التطور التاريخي للتدريب البليومتري

مقدمة: ٥

- البليومتري في الماضي ٨

- البليومتري في الوقت الحاضر. ١١

* مفهوم وتعريف البليومتري

* اعتبارات أساسية عند استخدام التدريب البليومتري للمبتدئين. ١٧

* عوامل نجاح التدريب البليومتري ٢٠

- حمل التدريب ٢٠

- القوة الأساسية ٢٠

- المهارة ٢٤

- الوثب ٢٦

- التدرج ٢٨

* نماذج متنوعة من تدريبات البليومتري ٢٩

رقم الإيداع	١٩٩٧ / ١١٨٨٥
الترقيم الدولي I. S. B. N	977 - 10 - 1078 - 6