

المحتويات

المقدمة	٥
الباب الأول:	٧
الفصل الأول: أسس التدريب في ألعاب القوى	٩
الفصل الثاني: خصائص أساليب إجراء دروس ألعاب القوى للنساء	٢٧
الباب الثاني: الجري «الركض»	٣٧
الفصل الأول: المسافات القصيرة	٣٩
الفصل الثاني: الموانع	٥٣
الفصل الثالث: ركض المسافات المتوسطة والطويلة	٦٥
الفصل الرابع: الأسس الميكانيكية للجري «الركض»	٩١
الباب الثالث: الوثب والقفز	٩٩
الفصل الأول: الوثب الطويل	١٠١
الفصل الثاني: الوثب الثلاثي	١٣٢
الفصل الثالث: الوثب العالي	١٤٨
الفصل الرابع: القفز بالزانة	١٨١
الفصل الخامس: الأسس الميكانيكية لتكنيك الوثب والقفز	٢١١

الباب الرابع: الرمي بالدفع ٢١٥

الفصل الأول: دفع الجلة ٢١٧

الفصل الثاني: رمي القرص ٢٥٧

الفصل الثالث: رمي الرمح ٢٧٣

الفصل الرابع: رمي المطرقة (إطاحة المطرقة) ٢٩٩

الفصل الخامس: الأسس الميكانيكية لمسابقات الرمي ٣١٥

٧٦ الباب الخامس: الألعاب العشارية للرجال والسباعية للنساء ٣٢١

١٦ في سباقات النساء: رابعاً رابعاً

٦٥ وقال هذا: رابعاً رابعاً

٥٢ قبل هلاله قلمه وقد تالف سداً رخص: ثانياً رابعاً

١٨ «رشد» رخصاً قلمه قلمه رخصاً: رابعاً رابعاً

٢٢ رخصاً رخصاً: ثانياً رابعاً

١٠١ رخصاً رخصاً: رابعاً رابعاً

٢٦١ رخصاً رخصاً: رابعاً رابعاً

٨٢١ رخصاً رخصاً: ثانياً رابعاً

١٨١ قال رخصاً: رابعاً رابعاً

١١٢ رخصاً رخصاً: رابعاً رابعاً