

ملخص الرسالة

تأثير منهج تدريبي مقترح للقوة والمرونة في تطوير
الاداء الفني لبعض مهارات الجمناستك الايقاعي

2001

:

:

-

:

-

: -

: -1

.() -2

.

: -

-1

.() -2

.

: -

() :

.

.2001/4/26 2001/2/10 :

./ () :

: -

.

: -

(10)

(5)

:

(10)

.

.

: -

:

-1

(0.05)

:

: -

.

-

.

-

.

-

: -

.

-

.()

-

-2

)

(

.

(0.05)

-3

.

-4

.

(0.05)

-5

(0.05)

.

(0.05)

-6

.