

## 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

.