



كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
قسم مسابقات الميدان والمضمار

تأثير برنامج مقترح للتدريب البليومتريك على تنمية
القدرة العضلية وتحسين مستوى الأداء لسباق
١٠٠م حواجز لطالبات كلية التربية
الرياضية للبنات بالقاهرة

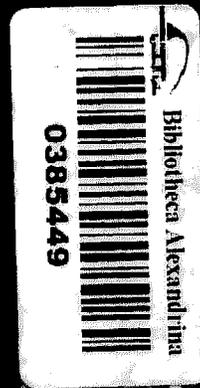
بحث مقدم من
عبير ممدوح محمد على عيسى

طالبة بحث بقسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية
الرياضية للبنات بالقاهرة

ضمن متطلبات الحصول على درجة ماجستير
التربية الرياضية

القاهرة

١٤٢٤ هـ / ٢٠٠٣ م



79