

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
16	الأوزان القانونية الخاصة بالرمح للمعاقين حركياً	1.
24	ترتيب اللاعبة فى البطولات العالمية والأولمبية	2.
25	التوصيف الجسمى للاعبة (أطوال وصلات الذراع ورجل الإرتكاز)	3.
26	السن والعمر التدريبي والطول والوزن للاعبة	4.
31	زمن المراحل الفنية والنسبة المئوية لكل مرحلة	5.
37	أدنى وأقصى سرعة محصلة لنقاط الذراع الحاملة للرمح	6.
42	أدنى وأقصى سرعة محصلة لنقاط مفاصل الرجل اليمنى	7.
49	أدنى وأقصى سرعة محصلة لنقاط مفاصل الذراع الحرة والرأس	8.
56	أدنى وأقصى عجلة محصلة لنقاط مفاصل الرجل اليمنى	9.
64	أدنى وأقصى عجلة محصلة لنقاط مفاصل الذراع اليمنى	10.
70	أدنى وأقصى عجلة محصلة لنقاط مفاصل الذراع اليسرى والرأس	11.
74	العجلة المحصلة لنقطة الرأس	12.
75	نقاط مفاصل الذراع الرامية والرأس	13.
76	نقاط مفاصل الذراع الحرة والرأس	14.
76	متوسط العجلة لرجل الإرتكاز والذراع الرامية	15.

قائمة الأشكال والمنحنيات البيانية

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
1	كروנוجرام دائرى يوضح نسبة المراحل الفنية لمهارة رمى الرمح	32
2	نموذج تخطيطى قياسى يوضح هذه المراحل	33
3	قيم منحنى السرعة المحصلة لنقاط الجسم أثناء مراحل الأداء	34
4	منحنى السرعة المحصلة لنقاط الذراع اليمنى	35
5	منحنى السرعة المحصلة لنقطة مفصل الكتف	36
6	منحنى السرعة المحصلة لنقطة مفصل المرفق	38
7	منحنى السرعة المحصلة لنقطة مفصل الرسغ	39
8	منحنى السرعة المحصلة لنقطة مفصل قبضة اليد اليمنى	40
9	منحنى السرعة المحصلة لنقاط مفاصل الرجل اليمنى	43
10	منحنى السرعة المحصلة لنقطة مفصل مقدمة القدم اليمنى	44
11	منحنى السرعة المحصلة لنقطة مفصل رسغ القدم	45
12	منحنى السرعة المحصلة لنقطة مفصل الركبة اليمنى	47
13	منحنى السرعة المحصلة لنقطة مفصل الحوض الأيمن	48
14	منحنى السرعة المحصلة لنقطة الرأس	51
15	قيم منحنى العجلة المحصلة لنقاط الجسم أثناء أداء مهارة رمى الرمح	53
16	منحنى العجلة المحصلة لنقاط مفاصل الرجل اليمنى	54
17	منحنى العجلة المحصلة لنقطة مفصل مقدمة القدم	55
18	منحنى العجلة المحصلة لنقطة مفصل رسغ القدم	57
19	منحنى العجلة المحصلة لنقطة مفصل الركبة	59
20	منحنى العجلة المحصلة لنقطة مفصل الحوض	60
21	منحنى العجلة المحصلة لنقاط مفاصل الذراع الأيمن	62
22	منحنى العجلة المحصلة لنقطة مفصل الكتف	63

تابع قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
23	منحنى العجلة المحصلة لنقطة مفصل المرفق الأيمن	65
24	منحنى العجلة المحصلة لنقطة مفصل رسغ اليد اليمنى	67
25	منحنى العجلة المحصلة لنقطة مفصل قبضة اليد اليمنى	68
26	منحنى العجلة المحصلة لنقطة الرأس	69
27	منحنى العجلة المحصلة لنقاط مفاصل الذراع الأيمن والرأس	71

قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق
1	نموذج للاعبة أثناء أداء مهارة رمى الرمح
2	نموذج للاعبة أثناء أداء مهارة رمى الرمح
3	كرسى ثابت يستخدم فى مسابقات الرمى
4	جدول مقدار السرعات المحصلة لنقاط الجسم أثناء أداء مهارة رمى الرمح
5	جدول مقدار العجلات المحصلة لنقاط الجسم أثناء أداء مهارة رمى الرمح