

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