

## قائمة المصادر والمراجع:

- 01- الاتحاد الدولي لالعاب القوى هواة، المراحل الفنية والخطوات التعليمية لالعاب القوى، ترجمة مركز التنمية الاقليمية، القاهرة 1994 سنة .
- 02- ايمن نور خولي، مسابقات المضمار الميدان والجري والمسابقات المركبة، دار الفكر العربي، القاهرة 200
- 03- ريسان خريبط، عبد الرحمان مصطفى الانصاري، العاب القوى، الدار العالمية للنشر والتوزيع، الأردن، 2002.
- 04- عبد الرحمان عبد الرحيم زاهر، فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
- 05- عصام عبد الخالق، التدريب الحديث نظريات تصنيفات، دار المعارف، 1990
- 06- كمال جمال الربضي، جديد في العاب القوى، دائرة المطبوعات والنشر، الأردن 2005 .