تأثير برنامج باستخدام التدريب المتباين في تنمية القوة العضلية وتحسين مستوى الإداء الرسمي لحركة النطر للرباعين

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد بناء البرامج التدريبية من أهم الأعمال التي يتم بها المربعي في المجال الرياضي لأنها الطرق الوحيد لإحداث التقدم المطلوب في صناعة الأبطال وخاصة وضع القائد في علوم الرياضة وكذا التطور الصناعي للإسالي في صناعة الأجهزة الرياضية، ولإعداد المستوي المطلوب يجب ودان الإسالي الحديثة في برامج التدريب والتي تن تم بأحداث الأساليب العلمية في كل نشاط رياضي حسب احتياجات ومقتنياته ليكك تعطي للمدرب مسارات توفرت تستخدم على


تعد رياضة رفع الأثل من الرياضات الأولمبية التي يقوم فيها الرياضة بعمل رفع أثاث (الخطف - الكتان والنطر) بشكل سريع مع التحكم في الوزن لتصدر المسار المحدد الذي سوف يقطعه للوصول إلى أقصى امتداد للذراعين فروع الرأس طبقاً لأحكم القانون الدولي دون توقف، ويجمل ذلك إلى توافق وتسايي حركة وتموة في فصل الفخذين والكتفين. كما يظهر الإداء الغير سليم بشكل يفتقد للتنسيق والتوافق كونه تحتوي عل حركات مركبة، بالإضافة إلى أن

162
تأثير نرم نيس نيس نيس نيس نيس نيس نيس نيس

ئخفبلب ٌؼذد وج١ش ِٓ اٌشثب١ٓ فٟ سفخ اٌىٍ١ٓ ٚإٌطش ٚخبصخ فٟ حشوخ إٌطش ِرٓ خرلاي

رغب١ٓ ػٍٝ ئرمبْ الأداء اٌّٙبسٜ ، ٚاٌزغٍت

ٌشفغ الأصمبي ٌٍٕبشئ١ٓ:

اٌّزجب٠ٓ

فٟ س٠بظخ سفغ الأصمبي

7102

26

7105

ب

7107

ائيخ

الاعزفبدح ِٕٗ فٟ رّٕ١خ اٌمٛح اٌؼعٍ١خ ٚرحغ١ٓ

الاعزفبدح ِٕٗ فٟ حشوخ اٌشثبع ػٕذ أداء اٌشفؼبد

نإستلتار التتر ة المتنب ن

المستوي الرقمي

نإثشاهُى عُسٍ

7108

محل تردد المطر للرنبع ن

المستوي الرقمي

7107

وً ِٓ

7107

أْ احذ

اٌّإِش

7102

شفوض انجحج
يتمثل مجمع البحث ناشئ الرياضة رفع الأقاليم بنادي 30 يوليو بمدينة المحلة الكبرى بمحافظة الغربية، لتحضير المشاركين في الموسم التدريبي لعام 2022م. وقد تم اختيار عينة البحث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية في المرحلة السنوية 16 - 18 سنة. وتشتمل عينة على عدد (6) لاعبين، تم Fourier الاستماع بعد (6) لاعبين من خارج العينة الأساسية للبحث ومن نفس مجمع البحث لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة والتجربة الانتقالية.

اعتدالية البيانات لأفراد عينة البحث:

قام الباحثين بإجراء اعدادية البيانات لأفراد عينة البحث في (معدلات دالة النمو - القوة العضدية للذراعين - الاختبارات البدنية – المستوى الرقمي) ، وجدول (1) بين ذلك.

جدول (1)

<table>
<thead>
<tr>
<th>المتغيرات</th>
<th>الوسط</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>طول</td>
<td>160.0</td>
</tr>
<tr>
<td>ارتفاع</td>
<td>4.0</td>
</tr>
<tr>
<td>كجم</td>
<td>6.0</td>
</tr>
<tr>
<td>مستوي الرقمي</td>
<td>10.0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

الإحصائيات لتوصيف عينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث

<table>
<thead>
<tr>
<th>المتغيرات</th>
<th>الوسط</th>
<th>الانحراف المعياري</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>العمر</td>
<td>20.0</td>
<td>5.0</td>
</tr>
<tr>
<td>الوزن</td>
<td>70.0</td>
<td>15.0</td>
</tr>
<tr>
<td>القوة العضدية للذراعين</td>
<td>30.0</td>
<td>5.0</td>
</tr>
<tr>
<td>القوة العضلية للذراعين</td>
<td>10.0</td>
<td>2.0</td>
</tr>
</tbody>
</table>

ويوضح جدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف والوسطي والانحراف المعياري ومعامل الالتواحي لتوصف العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويشتري قرب البيانات من اعدادية التوزيع وتم الإستحلاح عن الإعدادي حيث تراحت في معامل الالتواحي ومعامل التقلط ما بين (±2) مما يعطى دالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير اعتدالية.

مواد الاعتدالية التربوية: تشمل على (وسائل جمع البيانات – البرنامج التدريبي)
أ - وسائل جمع البيانات:

1. قياس معدلات النمو: ( رستاميتز لقياس الطول - ميزان طبي لقياس الوزن - استمارة تسجيل السن )

2. اختبار قياس القوة العضلية ملحق (د) 

3. الاختبارات البدنية "إعداد الباحث" ملحق (ب)

4. اختبار المستوى الرقمي ملحق (د)

5. استمارة تسجيل بيانات الناشئ الخاصة بنتائج اختبارات المستوى الرقمي في "حركة النظر" ملحق (ه)

أولاً: معدلات النمو:

الطول "أقرب سم" - الوزن "أقرب جم" - السن "أقرب شهر" 

ثانياً: اختبار قياس القوة العضلية للعضلات العاملة في الذراعين في حركة النظر ملحق (د)

- العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية.
- العضلة الداخلية.
- العضلة ذات الراسين العضدية.
- العضلة العضدية.
- مجموعة العضلات الأمامية.
- مجموعة العضلات الخلفية.

ثالثاً: الاختبارات البدنية ملحق (ب)

تم إعداد الاختبارات البدنية الخاصة بالبرنامج التدريبي قيد البحث وعرضها على ثلاثة خبراء في مجال رياضة رفع الأثقال ملحق (ز).

رابعاً: اختبار قياس القوة العضلية (الرقمي) ملحق (د)

وكذلك على ما يلي: ( تحديد الهدف من الاختبار في ضوء أهداف البحث، تم تحديد الهدف من الاختبار وهو قياس المستوى الرقمي للحركة قيد الدراسة. - تحديد إجراءات الاختبار التي يجب على الناشئ الالتزام بها أثناء عملية القياس - وضع شروط للاختبار وطريقة للتسجيل - تم القياس عن طريق لجنة مكونة من ثلاث محكمين ملحق (ز).

ب. البرنامج التدريبي:

الإطار الزمني للبرنامج:

تم تنفيذ البرنامج التدريبي من خلال وحدات تدريبية عددها (36) ستة وثلاثون وحدة، وتم تنفيذ الوحدة (78 ) سبعون دقيقة، بواقع ثلاث أشهر ملحق (و) 165
خطوات أجراء البحث الأساسية

الدراسة الاستطلاعية:
تم اختيار اللاعب الدولى إبراهيم شاهكروزن 82 كجم، وذلك بهدف التعرف على نسبة التوازن العضلي الموجودة عند الناشئين وقد أسفرت الدراسة على وجود اختلال في التوازن العضلي بين عضلات الذراع الأيمن والأيسر ويتضح ذلك من خلال جدول (1).

القياس القبلي:
تم إجراء القياس القبلي على مجموعة البحث، وذلك خلال الفترة ما بين 2/4/2022م إلى 4/7/2022م، في اختبارات ( معدلات النمو - الصفات البدنية – القوة العضلية - المستوى الرقمي) قيد البحث، بصالة رفع الأثقال بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا

تنفيذ التجربة
تم تطبيق البرنامج التدريبي والوحدات التدريبية المصاحبة له على المجموعة قيد البحث عقب القياس القبلي وذلك في الفترة ما بين 8/4/2022م حتى 7/7/2022م لمدة ثلاثة شهور وليواز عبء 12 أسبوع وحدة، ملحق (ج)

التطبيق الابتدائي:
تم إجراء القياس الابتدائي للمجموعتين بعد الانتهاء من تطبيق الدراسة الأساسية وذلك في الفترة ما بين 9/7/2022م و7/12/2022م في (القوة العضلية – المستوى الرقمي) لPRINTF قيد البحث.

المعالجات الإحصائية المستخدمة قيد البحث:
التموزسط الحسابي (س) - الانحراف المعياري (±) - معامل الالتباس (L) - اختبار (ت) لدلاله

الفرق - الوسيط - نسبة التحسن (معدل التغير)

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها:
في ضوء أهداف وفرضيات البحث وفي حدد الطريقة وأدوات جميع البيانات يتناول الباحثون عرض النتائج التي تم التوصل إليها على النحو التالي:

جدول (3) فرعية وفودو الفروع بين عضلات الذراع اليمنى والذراع اليسرى في القياسات القلبية أثناء اداء حركة الظر

166
قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.81.

يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين عضلات الذراع اليمنى والذراع اليسرى في القياسات القبلية أثناء اداء حركة النطر لصالح الذراع اليمنى بنسبة تتراوح بين 15% إلى 17% بالإضافة إلى معدل التغير بين الذراعين.

جدول (4)

دالة الفروق ونسبة التحسن المعنوية بين القياسات القبلية والبعدية لدى أفراد عينة البحث

<table>
<thead>
<tr>
<th>العضلات</th>
<th>فرق الفروق ت (%)</th>
<th>فرق الفروق ±</th>
<th>فرق الفروق ±</th>
<th>فرق الفروق ±</th>
<th>في القياسات البديلة</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>العضلات ذات ثلاث رؤوس العضدية</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
</tr>
<tr>
<td>العضلة الدلية</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
</tr>
<tr>
<td>العضلة ذات الرأسين العضدية</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
</tr>
<tr>
<td>العضلة العضدية</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
</tr>
<tr>
<td>مجموعة العضلات الأساسية</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
</tr>
<tr>
<td>مجموعة العضلات الخلفية</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
</tr>
</tbody>
</table>

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.01.

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث في عضلات الذراع اليمنى واليسرى لصالح القبلي البعدي.

جدول (5)

دالة الفروق ومعدل التغير بين مقدار عضلات الذراع اليمنى والذراع اليسرى

<table>
<thead>
<tr>
<th>العضلات</th>
<th>فرق الفروق ت (%)</th>
<th>فرق الفروق ±</th>
<th>فرق الفروق ±</th>
<th>في القياسات البديلة</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>العضلات ذات ثلاث رؤوس العضدية</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
</tr>
<tr>
<td>العضلة الدلية</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
</tr>
<tr>
<td>العضلة ذات الرأسين العضدية</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
</tr>
<tr>
<td>العضلة العضدية</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
</tr>
<tr>
<td>مجموعة العضلات الأساسية</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
</tr>
<tr>
<td>مجموعة العضلات الخلفية</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
<td>4.74</td>
</tr>
</tbody>
</table>

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.81.
يُضح من جدول (6) وجود فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين عضلات الزراع اليمني والزراع البيضي في القياسات البينية أثناء اداء حركة النطر لصالح الزراع اليمني بالإضافة إلى معدل التغير بين الزراعين.

جدول (6)

**جدول تحليل الفروق التصنيفية بين القياسات البينية والبيضاء في الاختبارات البدنية قبل البحث**

- **ن=2**

<table>
<thead>
<tr>
<th>الاختبارات</th>
<th>قمة ت</th>
<th>فرق القياس</th>
<th>مدى القياس</th>
<th>معدل التغير</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>القياس البيني</td>
<td>11.2</td>
<td>0.8</td>
<td>6.8</td>
<td>11.2</td>
</tr>
<tr>
<td>القياس البيضاء</td>
<td>16.4</td>
<td>1.0</td>
<td>11.0</td>
<td>16.4</td>
</tr>
</tbody>
</table>

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.012

يُضح من جدول (7) وجود فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياس القبلي والبيضاء لعضايا الزراع اليمني والبيضاء في الاختبارات البدنية قبل البحث بالإضافة إلى نسب التحسين المفتوح.

جدول (7)

**جدول تحليل الفروق التصنيفية بين القياس القبلي والبيضاء في الاختبارات البدنية قبل البحث**

- **ن=2**

<table>
<thead>
<tr>
<th>الاختبارات</th>
<th>قمة ت</th>
<th>فرق القياس</th>
<th>مدى القياس</th>
<th>معدل التغير</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>القياس القبلي</td>
<td>11.2</td>
<td>0.8</td>
<td>6.8</td>
<td>11.2</td>
</tr>
<tr>
<td>القياس البيضاء</td>
<td>16.4</td>
<td>1.0</td>
<td>11.0</td>
<td>16.4</td>
</tr>
</tbody>
</table>

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05=1.012

ينضح من جدول (8) وجود فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياسات البينية للزراع اليمني والبيضاء في الاختبارات البدنية قبل البحث بالإضافة إلى معدل التغير بين الزراعين.
دالة الفروق ونسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدى لعئالات النزاعين

المعادلين الرياضية:

<table>
<thead>
<tr>
<th>المتغير</th>
<th>القياس القبلي</th>
<th>القياس البعدى</th>
<th>فرق القياس</th>
<th>الخط المعياري للمتوسط</th>
<th>قيمة ت</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>المتغير 1</td>
<td>44.7</td>
<td>38.4</td>
<td>6.3</td>
<td>17.8</td>
<td>0.97</td>
</tr>
<tr>
<td>المتغير 2</td>
<td>17.6</td>
<td>22.6</td>
<td>5.0</td>
<td>0.97</td>
<td>1.56</td>
</tr>
</tbody>
</table>

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.01

تبيّن من جدول (9) وجود فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياس القبلي والبعدي لعئالات النزاع اليسرى لدى أفراد عينة البحث بالإضافة إلى نسبة التحسن المئوية.

جدول (10) دالة الفروق ونسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث في المستوى الرقمي لحركة النظر

<table>
<thead>
<tr>
<th>المتغير</th>
<th>القياس القبلي</th>
<th>القياس البعدى</th>
<th>فرق القياس</th>
<th>الخط المعياري للمتوسط</th>
<th>قيمة ت</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>المتغير 1</td>
<td>24.5</td>
<td>27.5</td>
<td>3.0</td>
<td>1.5</td>
<td>0.59</td>
</tr>
<tr>
<td>المتغير 2</td>
<td>0.5</td>
<td>0.8</td>
<td>0.3</td>
<td>0.5</td>
<td>1.67</td>
</tr>
</tbody>
</table>

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.01

تبيّن من جدول (10) وجود فروق ذات دالة إحصائية عند مستوى معنوية 0.05 بين القياس القبلي والبعدي لدى أفراد عينة البحث في المستوى الرقمي لحركة النظر بالإضافة إلى نسبة التحسن المئوية.

ثانياً مناقشة النتائج وتفسيرها :

أشارت النتائج التي جاءت في جداول رقم (3، 4، 5) على وجود فروق ذات دالة إحصائية بين عصابات الذراع اليمنى والذراع اليسرى في القياسات القبلية أثناء أداء رفعة النظر لصالح الذراع اليمنى، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دالة إحصائية في الاختيارات البدنية بين الذراع اليمنى والذراع اليسرى في القياسات القبلية لصالح الذراع اليمنى، كما أشارت النتائج التي جاءت في جداول رقم (6، 7، 8) على وجود فروق ذات دالة إحصائية بين عصابات الذراع اليسرى والذراع اليمنى في القياسات القبلية أثناء أداء رفعة النظر لصالح الذراع اليمنى، بالإضافة إلى عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية في الاختيارات البدنية بين الذراع اليمنى والذراع اليسرى في القياسات القبلية. يعترض العلماء أن هذه النتائج تستدعي تأكيد التدريب الذي يتم عمله على مجموعة من الوحدات التدريبية التي تعمل بشكل تخصصي على تعزيز القوة العضلية بين الأفراد الذين يدخلون إلى تحسين الوضع في عصبونات الذراعين الأمامي أو الخلفي، بالإضافة إلى تحسين الفعل العضلي في عصبونات الذراعين الأمامي أو الخلفي.


Bankoff, D R Neto Fonseca،
(2011) aS.E. Ferriolob 
على أهمية تصميم برنامج تدريبية ينتمي فيها بتدرب الجزء
الضعيف في الحركة الماوية. لحداث تكافؤ أو توفر نسب بين قوة العضلة أو المجموعة
العضلية العامة مع المجموعات العضلية المقابلة لها، إن أشارت النتائج التي جاءت في خلال
رقم ٨، (٥) على وجود فروق ذات دالة إحصائية بين عضلات الذراع اليمنى والذراع
اليسرى في القياسين القلبي والبعدي أثناء أداء رفع الطرخ لصالح القياس اليدوي.
بالإضافة إلى وجود فروق ذات دالة إحصائية في الاختبارات البدنية بين الذراعين اليمنى والذراع اليسرى في
القياسين القلبي والقياس اليدوي. ويُعزى التقدم الذي حدث إلى القياسات التدريبية
الذي عمل على تعزز نسبة توفر الزخم في النزاعات الجانبية. بالإضافة إلى التحسين المنوي
، الأمر الذي أدى في النهاية إلى تحسن ملحوظ في عمل عضلات الذراعين وبالتالي حالت
التوتر اليدوي، وأدكت نتائج دراسة "كل من" أحمد على السيد ريحان (٢٠١١)(٢)، محمد
أحمد محمود زايد (٢٠١٢)(١٨)، إبراهيم السيد عبد وسي (٢٠١٤)(١)، محمد حمود ماهر مولي (٢٠١٦)(٢)
(١٧)، فرناز حمود حسن (٢٠١١)(١)، Oka (٢٠١١)(١٨)، ولاء مصطفى عبد الباقى مه (٢٠١٧)(٢)
علي أهمية تصميم برامج تدريبية ينتمي فيها بتدرب الجزء الضعيف في الحركة الماوية. لحداث تكافؤ أو توفر
نسبة بين قوة العضلة أو المجموعة العضلية العامة مع المجموعات العضلية المقابلة لها، إن أشارت النتائج التي جاءت في خلال
توصيات برنامج تدريبية في تحسين مستوى القياس القلبي واليدوي لدى لدى المجموعة
التجريبية في متغيّرات القوة العضلية لصالح القياس اليدوي.
كما أشارت نتائج جدول (١) للوجود فروق ذات دالة إحصائية بين القياس القلبي
واليدوي لدى أفراد عينة البحث في المستوى الرقمي، ويوزع ذلك التقدم الذي حدث بالنسبة إلى
استخدام البرنامج التدريبية، التي اشتمل على مجموعة من التدريبات التي تتناوب مع المستوى
المهاري للذين لا يزالون مع زيادة التدريب في الشدة والعمق، وتسمى أداء مما أدى إلى التحسن في
المستوي الرقمي للذين. ويظهر ذلك في نقل "عيسى" (١٩٩٣)(١٦)، "خالد محمد عبد
الله أبو حسن" (٢٠٠١)(١٨)، "أشرف محمد عبد الاعلي دوسي" (٢٠٠٠)(٢)، "عصام السيد
علي رحمة" (٢٠٠٤)(١٤)، "محمد مصطفى مه" (٢٠٠٠)(٢)، أحمد على السيد
ريحان (٢٠١١)(٢)، خالد عبد الرؤوف عبادة (٢٠١٢)(١)، علاء ديب أمين مه
(٢٠٢٤)(١٥)، "محمد عبد الله البحري" (٢٠١٤)(١٥)، "محمد عبد الله النبي" (٢٠١٥)(١٥)
(٢٠١٥)(٢٥)، "علي محسن علي أبو النور" (٢٠١٥)(١٧)، "نبيل صدقي" (٢٠١٨)(٢٢)، "أشرف عبد
علي رحمة" (٢٠١٥)(١٥)، "محمد حمود ماهر مولي" (٢٠١٦)(٢٢) إلى
أهمية وضع برنامج تدريبية على أسس عملية سليمة لتحسن المستوى الرقمي في رياضة رفع
الألقاب. وذلك يتحلق صحة الفرض الثاني والذي ينصح عليه:
توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متغيّرات القياس القلبي واليدوي لدى المجموعة
التجريبية في تحسين المستوى الرقمي لحركة النزاع للرباعين لصالح القياس اليدوي.

الاستخلاصات
في حدود أهداف وفروض البحث والنتائج التي تم التوصل إليها يمكن استخلاص ما
يلى:
- البرنامج التدريبية كان له تأثير إيجابياً في زيادة نسبة القوة العضلية.

١٧٠
البرنامج التدريبي كان له تأثير إيجابياً في زيادة نسبة تحسن التوازن العضلي بين عضلات الذراعين.

البرنامج التدريبي كان له تأثير إيجابياً على المتغيرات البدنية وتحسين المستوى الرقمي.

التوصيات

في حدود أهداف البحث وفرضية وفي حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وما توصل إليه الباحث من نتائج نوصي بما يلي:

- توجيه المدربين إلى أهمية استخدام التدريب المتباين في بناء البرنامج التدريبي.
- الاهتمام بالتنمية المتوازنة لقوة عضلات الذراعين على جانب الجسم لدى ناشئ رفع الأثقال.
- استخدام برنامج لعلاج اختلال التوازن العضلي بهدف تحسين المستوى الرقمي.
- الاستفادة من التأثيرات الإيجابية للبرنامج التدريبي في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي في الأنشطة الرياضية.
- الاستفادة من التأثيرات الإيجابية للبرنامج التدريبي في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي في الأنشطة الرياضية.
المراجع

أولاً المراجع العربية:


2. أحمد علي السيد ريحان: تأثير تدريبات خاصة لبعض القدرات التواصيل على مستوى الانجاز الرقمي لرفعة الخفيف للرباعين الناشئين، رسالة (ماجستير). كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، 2011.


7. إبراهيم حبيش فتحي شام: تأثير تدريب عضلي القوة وسرعة تجاوزها في الزمن على أداء حركات الدفع في بعض حركات الجمباز، 2014.

8. أسامة洇طف عبد الفتاح: التحليل الكهربائي لبعض عضلات القدرات العاملة للملاكمين أثناء اللعب، رساله ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 1996.


11. خالد عبد المنعم عبادة: رياضة رفع الأثقال للناشئين، الطبعة الرابعة، "2012.


22. محمود أحمد توفيق: تأثير برامج تدريبية للتوزيع العضلي الديناميكى للعضلات العاملة في أوضاع السيطرة والتحكم على نتائج المباريات للاعبى المصارعة الرومانية، أطروحة (ماجستير)، جامعة بني سويف، كلية التربية الرياضية، "2015.


