

تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرة العضلية  
على مستوى الأداء الحركى في  
التمرينات الفنية الحديثة

Effect of A Proposed Programme for  
the Development of Muscular Power  
on Movement Performance Standard  
.in Modern Rhythmic Gymnastics

هدف البحث :

تصميم برنامج لتنمية القدرة العضلية  
والتعرف على مستوى الأداء الحركى في  
التمرينات الفنية الحديثة للطالبات بكلية  
التربية الرياضية جامعة المنيا .

الاستخلاصات :

1-دلت النتائج على وجود فروق دالة  
إحصائيا بين جميع القياسات القبليّة  
والبعديّة لكل من المجموعة التجريبية

والضابطة .

2-تفوق المجموعة التجريبية على  
المجموعة الضابطة في القياسات البعدية

3-بلغت نسبة التغير المئوية للمجموعة  
التجريبية 20.69 %، للمجموعة الضابطة  
5.22 % مما يدل على تفوق المجموعة  
التجريبية الخاضعة للبرنامج المقترح على  
المجموعة الضابطة.