

الفصل الخامس
٥/٠ الاستنتاجات و التوصيات

٥/١ الاستنتاجات

٥/٢ التوصيات

في ضوء إجراءات البحث وأهداف وفروض البحث اظهرت المعالجات الإحصائية المستخدمة الاستنتاجات التالية :

١/١/٥ ان البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات النوعية الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية اثر تأثير ايجابي على التوافق الحركي في رفع الاثقال .

٢/١/٥ ان البرنامج التعليمي المقترح باستخدام التمرينات النوعية الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية اثر تأثير ايجابي على مستوى الاداء ومستوى الانجاز في رفع الاثقال .

٣/١/٢ البرنامج المتبع الذي تم تطبيقه على المجموعة الضابطة اثر تأثير ايجابي في مستوى التوافق الحركي في رفع الاثقال .

٤/١/٥ البرنامج المتبع الذي تم تطبيقه على المجموعة الضابطة اثر تأثير ايجابي في مستوى الاداء ومستوى الانجاز في رفع الاثقال .

٥/١/٥ البرنامج التعليمي المقترح الذي طبق على المجموعة التجريبية اظهر تحسن افضل عن البرنامج المتبع الذي طبق على المجموعة الضابطة في مكونات التوافق الحركي ومستوى الاداء ومستوى الانجاز في رفع الاثقال .

٦/١/٥ اهم مكونات التوافق الحركي الخاص برياضة رفع الاثقال (القوة الحركية - القدرة - السرعة - الاتزان)

٧/١/٥ توجد علاقة بين مكونات التوافق الحركي ومستوى الأداء الفني لرفعتي الخطف والكلين والنظر .

- في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يمكن للباحث التوصية بما يلي :
- ١/٢/٥ الاهتمام بتنمية التوافق الحركي للمبتدئين والناشئين في رفع الأثقال للارتقاء بمستوى الأداء كقاعدة لتحسين المستوى الرقمي .
- ٢/٢/٥ تطبيق البرنامج التعليمي المستخدم على مراحل سنوية أخرى .
- ٣/٢/٥ استخدام التمرينات النوعية قيد البحث في البرامج التعليمية التدريبية المطبقة في الأندية المصرية بما يتناسب مع المراحل السنوية .
- ٤/٢/٥ استخدام زمن مراحل الأداء لكل من الخطف والكلين والنظر في البرامج التعليمية كوسيلة لتحسن التوافق الحركي في الأداء .
- ٥/٢/٥ الاهتمام بالتمرينات النوعية التي تعمل على تحسين مكونات الأداء الحركي للرفع الكلاسيكية في رفع الأثقال .
- ٦/٢/٥ استخدام الاسس البيوميكانيكية لتصميم برنامج تعليمي تدريبي باستخدام التمرينات النوعية للناشئين في رفع الأثقال .

٠/٦ المراجع

١/٦ المراجع باللغة العربية

٢/٦ المراجع باللغة الانجليزية

٣/٦ مراجع الشبكة العالمية

المراجع

١/٦ المراجع باللغة العربية:

١. أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي "الأسس الفسيولوجية" ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٢. إبراهيم احمد سلامة : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .
٣. إبراهيم محمد العجمي : " نسب مساهمة القوة بنماذجها الثلاثة (الثابتة والمتفجرة - الحركية) لبعض المجموعات العضلية المختارة في المستوى الرقمي للرباع " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٨ م .
٤. أحمد امين فوزى : مبادئ علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
٥. احمد عزت راجح : أسس علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
٦. احمد عبد الحميد العميري : " تأثير أسلوبى التعلم التعاوني والأوامر على مستوى أداء رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية (دراسة مقارنة) " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٢ م .
٧. احمد السيد لطفي : " دراسة عامليه لمكونات التوافق الحركي لدى متسابقى الحواجز " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق . ١٩٩١ م
٨. اشرف محمد بسيم : " برنامج مقترح لتنمية مكونات التوافق الحركي الخاص لسباحة الدولفين وأثره على مستوى الأداء المهاري " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان . ٢٠٠٠ م
٩. اشرف عثمان عبد المطلب ، عبد الباسط محمد عبد الباسط : تأثير برنامج تعليمي لإكتساب مكونات التوافق الحركي على بعض الأداءات المهارية المركبة للمبتدئين في كرة القدم ، انتاج علمي ، مجلة الاسكندرية ، ٢٠٠٨ م

١٠. أمين انور الخولي ،
ومحمد حسن قنديل
- : رفع الأثقال للبراعم ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
١٩٩٢ م .
١١. السيد محمد ابو النور
- : " تأثير برنامج لتنمية مكونات التوافق الحركي على مستوى أداء
بعض المهارات المركبة في رياضة الهوكي لدى طلاب كلية التربية
الرياضية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة المنصورة ، ٢٠٠٨ م
١٢. السيد عبد المقصود
- : نظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٦
١٣. _____
- : نظريات التدريب الرياضي (تدريب وفسولوجيا القوة) ، الطبعة
الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
١٤. إجلال حسن الانوار
- : " تأثير التمرينات التوافقية على تعليم سباحة الزحف للمبتدئات " ،
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة
حلوان ، ١٩٩٥ م
١٥. إسلام مسعد علي
- : " تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على
فاعلية بعض الأداءات المهارية المرتبة لناشئ كرة القدم . رسالة
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ،
٢٠٠٧ م
١٦. ايناس محمد الحسيني
- : " فعالية الرزمة التعليمية لإكساب أطفال الحضائنة مهارات قراءة
الحروف الهجائية للغة العربية وكتابتها " ، رسالة ماجستير ، كلية
التربية ، جامعة المنيا ، ١٩٩١ م .
١٧. ايناس محمد سالم
- : " تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض مكونات التوافق الحركي على
المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي " ، رسالة ماجستير غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٢ م .
١٨. تامر حسين محمد
- : استخدام بعض المحددات البيوميكانيكية كمؤشر للتدريبات النوعية
وتأثيرها على مستوى أداء بعض مهارات الملاكمة . رسالة دكتوراه
غير منشورة ، كلية التربية النوعية الرياضية للبنين ، جامعة بنها ،
٢٠٠٦ م

١٩. تراحي عبد الرحمن : دراسة عاملية للقدرات التوافقية، المؤتمر العلمي الأول- الرياضة والمرأة، كلية التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٣م.
٢٠. تشارلز بيوتشر : اسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٦٤م .
٢١. جلال عبد الوهاب : اللياقة البدنية واسس قياسها ، دار العارف ، القاهرة ، ١٩٨٠م .
٢٢. خالد عبدالعظيم زهران : العلاقة بين بعض الصفات البدنية الخاصة لرباعي المنتخب القومي المصري والمستوى الرقمي في رفع الأثقال ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا . ١٩٩٢م .
٢٣. خالد عبد الرؤوف عبادة : رياضة رفع الأثقال للناشئين ، عامر للطباعة ، بورسعيد ، ٢٠٠٤م .
٢٤. خالد فريد عزت : تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئين رياضة الجودة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧م .
٢٥. خالد قرني محمد : " تأثير برنامج لتنمية عنصر المرونة على المستوى الرقمي لناشئي رفع الأثقال " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .
٢٦. رحاب مصطفى مبروك : برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلي العصبي وتأثيره على الادراك الحس حركي والاداء المهاري في البالية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .
٢٧. رمزية الغريب : دراسة نفسية وتفسيرية و توجيهية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٠م .

٢٨. رمضان إبراهيم صبري : تنمية القوى القسوى باستخدام العمل العضلى اللامركزي على أداء حركة السحب " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٢م
٢٩. _____ : " دراسة لبعض المحددات والتمرينات الخاصة لانتقاء الموهوبين في رفع الأثقال " . رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٦م
٣٠. سامح محمد رشدي : برنامج تدريب عقلي لتصحيح بعض أخطاء مسار الثقل في رفعة الخطف باليدين لدى الرباعين " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان
٣١. سعيد الشاهد : الإعداد البدني - تمرينات بدون ادوات ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٨م .
٣٢. شمس الدين محمد محمود : " تأثير برنامج تعليمي مقترح لتنمية التوافق الحركي على مستوى الأداء الفني لسباحي الصدر الناشئين " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧م
٣٣. صالح عبد العزيز ، وعبد العزيز عبد المجيد : التربية وطرق التدريس ، الجزء الأول ، الطبعة الخامسة عشر ، دار المعارف ، د . ت
٣٤. طلحة حسام الدين : علم الحركة التطبيقي ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، واخرون ١٩٩٢م
٣٥. _____ : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
٣٦. عبد العظيم عبد السلام : تكنولوجيا تطوير التعليم ، الطبعة الأولى ، دار المعارف ، القاهرة ، فرجاني ١٩٩٣م .
٣٧. عبد الحميد غريب شرف : البرامج في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦م .

- ٣٨ . عبد المجيد نشواتي : علم النفس التربوي ، الطبعة الخامسة ، دار الفرقان ، عمان ، الأردن ، ١٩٩١م
- ٣٩ . عبد المنعم سليمان ، ابراهيم ، محمد خميس ، ابو نمره : موسوعة التمرينات الرياضية . الجزء الأول ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
- ٤٠ . عصام الدين الدياسطى : كرة السلة (طرق التدريس والتعليم - تطبيقات عملية) ، دار الماجيرى للطباعة ، القاهرة ، ١٩٩٨
- ٤١ . عصام الدين الدياسطى ، طارق عبد الرؤوف : كرة السلة تطبيقات عملية لطرق التدريس والتعلم ، دار الماجيرى للطباعة ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
- ٤٢ . عصام الدين عبد الخالق ، مصطفى : التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٢م .
- ٤٣ . _____ : التدريب الرياضى ، نظريات وتطبيقات ، الطبعة الثامنة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٤٤ . _____ : التدريب الرياضى نظريات- تطبيقات دار المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .
- ٤٥ . _____ : التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات) . الطبعة ١٢ ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٥م
- ٤٦ . عفاف عبد الكريم حسن : التدريس للتعلم فى التربية البدنية والرياضة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٠م .
- ٤٧ . علاء الدين محمد عليوه ، محمد مرسل جمده : التمرينات البدنية المصورة (فردية - زوجية - جماعية على شكل ألعاب صغيرة) . الطبعة الاولى ، المكتبة العصرية بالمنصورة ، ٢٠٠٢م .
- ٤٨ . علي حسن السعدني : تأثير برنامج للتدريب العقلي على بعض المتغيرات النفسية ومستوى الإنجاز للاعبين رفع الأثقال ، رسالة دكتوراه . كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، ١٩٩٨م .

- ٤٩ . عويس الجبالي : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، الطبعة الثانية ، دار G.M.S القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ٥٠ . فايزة محمد شبل : تأثير برنامج مقترح باستخدام الأسلوب المتباين على تعلم بعض المهارات الكرة الطائرة لدى طالبات كلية التربية الرياضية بطنطا " ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١م .
- ٥١ . فؤاد أبو حطب وآمال صادق : علم النفس التريوى ، الطبعة الرابعة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٥٢ . كاظم جابر : اللياقة البدنية والصحة ، الطبعة الأولى ، الكويت ، ١٩٩٧م .
- ٥٣ . ليلى عبد العزيز زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٥٤ . محمد ابراهيم ابراهيم : اثر استخدام الطريقة الجزئية العكسية على تعلم مهارتي الخطف والكلينوالنظر في رفع لأثقال دراسة مقارنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م
- ٥٥ . محمد ابراهيم شحاته ، محروس محمد قنديل ، أحمد فؤاد الشاذلى : أساسيات التمرينات البدنية . منشأة المعارف للنشر ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م .
- ٥٦ . محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب الرياضي والمنافسات ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢م .
- ٥٧ . : اختبارات الأداء الحركي ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٥٨ . : علم التدريب الرياضي ، الثالثة عشر ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٥٩ . : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

- ٦٠ . محمد حسن محمد : تأثير استخدام الحقيبة التعليمية على تعلم رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٤م .
- ٦١ . محمد حسن قنديل : المعايير التكنيكية كأساس لتصميم برنامج تدريبي لتطوير المستوى المهاري والرقمي لرفعة الكلين والنظر في رياضة رفع الأثقال، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٣م .
- ٦٢ . محمد حسني مصطفى : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات البليومترية بالأثقال على المستوى الرقمي للرباعين الناشئين تحت ٢٠ سنة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٦م .
- ٦٣ . محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية الرياضية، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٧٩م .
- ٦٤ . _____ : القياس والتقويم في التربية الرياضية، الجزء الأول، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م .
- ٦٥ . _____ : التحليل العملي للقدرات البدنية في مجالات التربية البدنية والرياضة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦ .
- ٦٦ . محمد ضاحي عباس : المحددات البيوميكانيكية لربط مهارتي تكاتشيف فتح مع جينجر على جهاز العقلة كأساس لوضع التمرينات الغرضية . رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٦م .
- ٦٧ . محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر للنشر، القاهرة، ١٩٩٤م .
- ٦٨ . محمد نصر الدين رضوان : دراسة عاملية للقدرات الحركية، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٧٧م .

- ٦٩ . مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة , دار الفكر العربي , القاهرة , ١٩٩٦م .
- ٧٠ . _____ : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) . الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨م
- ٧١ . مها على عبدة : تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق الحركي على بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤م
- ٧٢ . موسى فهمي : اللياقة البدنية والتدريب الرياضي ، الطبعة الاولى ، دار الكتب الجامعية ، القاهرة ، ١٩٧١م
- ٧٣ . هبه عبد العظيم حسن : تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط ، ٢٠٠٥م .
- ٧٤ . وديع ياسين التكريتي : النظرية والتطبيق في رفع الأثقال ، جامعة الموصل ، الجزء الأول العراق ، ١٩٨٥م
- ٧٥ . يوهانس رية : مدخل نظريات وطرق التدريب العامة " التوافق الحركي والتكنيك الرياضي " ترجمة يورغن شلايف ، المعهد العالي الألماني للتربية الرياضية ، لايبزغ ، ألمانيا ، ١٩٨٨م .

76. Andrew, Charniga, Jr : Essential components of weightlifting technique, Journal Article, Czechoslovakia part 1,2003.
www.dynamic-eleiko.com/sportivry/articles.
77. Angle , L . P : Physical education and sport College of education state university of west Gerogie Human Movem Poland, 2001
78. Avery D,faigenbaum : Olympic style weightlifting , kid style , strength and conditioning journal, vol ,21 ,no 3 w.d
([http// nsca-allenpress.com/nscaonline/request=ge](http://nsca-allenpress.com/nscaonline/request=ge) document
79. Davis, B & Bull, R : Physical Education and the Study of Sport, Second Edition, Mosby Publisher, London,1995.
80. G,vassilios& Ather : Comparitive 3 - Dimensional kinemtic analysis of the snatch technique in elite male and female Greek weightlifters, the journal of strength and conditioning research , vol.16 , No.3.pp359-366
81. Frank : Measurment Concept in Physical Education , 5t . Louis tornto , London , 1980
82. Hirtz, P. : Theorie and praxis der korperkultur, 13,Heft8,1964.
83. ————— : Struktur and entwicklung koordinatir Leistungs voraset zun-gen berschuikindern , theorie and praxis dee korprkuitur 26,1976. 1976

84. Hockey, R.V : Physical fitness , the path way to healthful living thed , the C. V mos By , co, saint leuis , 1992 .
85. Ibrahim, H : assessing motor coordination in talent identification program , faculty life and physicalsciences school of human movementand exercise science, the university of western , Australia 2005
86. James,H & Humphrey, Ed.D &Fred c.Engl : Sports for children aguide for adults , charles ,Thomas publisher , U.S.A , 1993 .
87. Jon Lear : Weightlifting , Eppub, Great Britain , 1980 .
88. Judith , R : teaching physical education for learning , low, new York. 1998.
89. Keelan, M : Coomon errors in the clean and jerk , arteles , qwa , Olympic weightlifting . 2004
90. ————— : Olympic weightlifting , 2004 . www. Qwe,articles .com
91. Maeland ,annlaug flem : Identification children with motor cordination problem , adapt.phys. active . quart ,1992
92. Maureen K. Holden, : Use of Virtual Environments in Motor Learning and Rehabilitation , Design,

- Ph.D., P.T& Emanuel Todorov, Ph.D
- Implementation, and Applications Edited by Kay M. Stanney, Lawrence Elbraum Associates, 2002
93. Mathews : Measurement in Physical Education 5th ed, saunders Com-pany , Philadelphia , London , 1978
94. Michael, w.favre,m.Ed : coordinator, strength & conditioning, Benefits of free weight exercises.
www.coachesinfo.com/newsletter article .htm
95. pottcher and scheloder ,m : The relation ship between co-ordination and capacity in swimming ,koebereziehung, berlin ,1987.
96. Ruff and Ronald : Gender and age specific change in motor speed and age –hand co-ordination in adults ,percept .mot . skills 1993
97. Safrit, J Margaret &Wood, M Terry : Measurement in physical education and exercise science , mosby- year book ,inc.new York.1995
98. Singer : " Motor Learning and human Performance " 3rd edition Macmillan publishing (0 . USA 1980
99. Starosta, W : Movement Co-ordination as an Element in Sport Selection System, Poland, 1984.

100. _____ : Sensitive and critical periods in development of coordination abilities in children and youth, Biology of sport, S. 276-282, 1989)
<http://www.bispdatenbanken.de/jsp/ausgabeliteratur.jsp;jsessionid=98C9699DDC32973512D5691877E4A9C6>
101. Tamas & Baroga : weightlifting fitness for all sports, I.W.F pub , Budapest , 1989 .
102. Tamas, f : Olympic weightlifting, second edition , Tamas Erosport Libri Kkt , Budapest, 2006
103. Teresa, Z & Piotr, L & Beata F : Motor co-ordination level of young playmakers in Basketball
www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf
104. Valdimir Liakh : The prognostic value of coordination motor ability (CMA) indices in the evaluation of development of soccer players aged 16-19. A 2-year observation ,
http://www.awf.wroc.pl/hum_mov/english/03sup2/papers/art10.htm
105. Vorobyev,A. : weight Lifting, I.W.F pub, Budapest , 1978_.
106. Williams, Kathleen : Age Differences intiming and co.ordination of the forward Roll .J.of Hum. Mov.stud, London, 1989
107. Witkowski,z : Coordination properties as criterion of forecasting of soccer players Sport Achievement.

www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf

108. Zak, Henryk : Level of coordinating ability but Efficiency of
Duda game of young football players,

www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf

109. www.en.wikipedia.org/wiki/snatch

110. <http://www.gulflobby.com/lobby/t99092> ٧:٢٢ pm

111. www.en.wikipedia.org/wiki/snatch

112. <http://forum.moe.gov.om/~moeoman/vb/showthread.php?t=٧٥٣٣٠> ١٢:٣٤ am

113. <http://www.amalislam.com/vb/archive/index.php/t-١٩٩٦٦.html> ١٠:٤٨ (pm

114. Encyclopedia of sport science and medicine Macmillan company , New York , 1971).

<http://www.iraqacad.org/Lib/Adil1.htm>

١١٥. عادل فاضل : التوافق الحركي : مساراته ومنحنياته ، الأكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية ، العراق ، ٢٠٠٥ م .

<http://www.iraqacad.org/Lib/Adil1.htm>

١١٦. _____ : التعلم والتعلم الحركي المفهوم والأهداف ، الأكاديمية العراقية ٢٠٠٥ م

<http://www.iraqacad.org/Lib/Adil1.htm>

١١٧. يعرب خيون ، عادل : نقل اثر التعلم ، الأكاديمية العراقية ، ٢٠٠٦ م

فاضل

<http://www.iraqacad.org/Lib/Adil1.htm>