



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

بعنوان :

تأثير استخدام طريقة تدريبية مقترحة لتطوير القوة المميزة بالسرعة
للذراع الضاربة في التنس للأعمار (١٤-١٦ سنة)

**Impact of the using a proposed training method in
the development of distinctive force striking arm in
tennis for the (14-16 years)**

بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية و الرياضة

أشرف الدكتور /

إعداد الباحث/

الطيب حاج إبراهيم عبد الله

نوفل علي طعمه

٢٠١٣م - ١٤٣٤هـ