

## المراجع

أولاً: المراجع العربية.

ثانياً: المراجع الأجنبية

## أولا المراجع العربية

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧) : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٣) : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين (١٩٩٣) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٤. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان (١٩٩٤) : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٥. إبراهيم أحمد سلامة (٢٠٠٠) : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٦. أحمد مصطفى الجلاد (١٩٨٧) : " أثر استخدام التدريب الأيروكينيك والأيزوتونيك على بعض المتغيرات الكينماتيكية عند سباحي الزحف على السطن " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٧. أحمد نصر الدين سيد (٢٠٠٣) : نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٨. أسامة كامل راتب (٢٠٠٤) : النشاط البدني والاسترخاء ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٩. السيد عبد المقصود (١٩٩٧) : نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسيولوجيا القوة ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٠. أمر الله البساطي (١٩٩٥) : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
١١. أمر الله البساطي (١٩٩٨) : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
١٢. أمر الله البساطي (٢٠٠١) : الإعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم - تدريب - قياس ، دار الجامعة الجديدة للنشر ، الإسكندرية .
١٣. بسطويسي أحمد (١٩٩٩) : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

١٤. بطرس رزق الله ( ١٩٩٤ ) : متطلبات لاعبي كرة القدم البدنية والمهارية ، دار المعارف ، الإسكندرية .
١٥. جمال إسماعيل النمكي ( ٢٠٠٠ ) : " تأثير استخدام التدريب البليومتري علي بعض القدرات البدنية والمهارية لدي لاعبي كرة القدم " ، المؤتمر العلمي السنوي الأول استراتيجية التعليم النوعي في مصر ، رأس البر ، ٢٦ - ٢٧ أبريل .
١٦. حسن أبو عبده ( ٢٠٠١ ) : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية .
١٧. حنفي محمود مختار ، مفتي إبراهيم ( ١٩٨٩ ) : الإعداد البدني في كرة القدم ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
١٨. راجحة محمد لطفي ( ١٩٩٨ ) : " تأثير استخدام تدريبات البليومترية لتنمية القدرة العضلية للرجلين والمستوي المهاري للتصويب من أسفل في كرة السلة " ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي للرياضة وتنمية المجتمع العربي ومتطلبات القرن الواحد والعشرون ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
١٩. رفاعي مصطفى حسين ( ١٩٩٤ ) : " دراسة مقارنة بين أسلوب استخدام الأثقال وأسلوب المصادمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعبي كرة القدم " ، بحث منشور ، مجلد نظريات وتطبيقات ، العدد ١٩ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٢٠. سكينه محمد نصر ( ١٩٩٥ ) : " تأثير التدريب بالانقباض المركزي واللامركزي علي الدفع العمودي ومستوي الأداء في بعض الأنشطة الرياضية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
٢١. صلاح سيد زايد ( ٢٠٠٠ ) : " تأثير برنامج تدريبي بالأثقال والبليومترية علي معدلات نمو القدرة العضلية لناشئي الكاراتية في مرحلة ما قبل البلوغ " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٢٢. طارق عبد الرؤوف عب العظيم ( ١٩٩٨ ) : " دراسة مقارنة بين التدريب بالأثقال وتدريب البليومترية لتنمية القدرة العضلية للرجلين لناشئات كرة اليد " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٢٣. طلحة حسام الدين ( ١٩٩٣ ) : الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٢٤. طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل ، سعيد عبد الرشيد ( ١٩٩٧ ) :  
الموسوعة العلمية في التدريب - القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة ، مركز  
الكتاب للنشر ، القاهرة .
٢٥. طه إسماعيل ، عمرو أبو الجمد ، إبراهيم شعلان ( ١٩٨٩ ) : كرة القدم بين النظرية  
والتطبيق الإعداد البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢٦. عادل عبد البصير ( ١٩٩٩ ) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، الطبعة  
الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٢٧. عادل محمد حسين ( ٢٠٠١ ) : " تأثير برنامج مقترح للقدرة العضلية علي تحقيق  
المستهدف من الضرب الساحق للاعب الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير غير  
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٢٨. عبلة محمد فرحان ( ١٩٩٢ ) : " دراسة فاعلية تدريبات البليومتر ك علي مهارة الوثب في  
التعبير الحركي " ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الرابع ، العدد الثالث ، كلية  
التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٢٩. عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب ( ١٩٩٦ ) : تدريب الأثقال تصميم برامج القوة  
وتخطيط الموسم التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٣٠. عجمي محمد عجمي علي ( ١٩٨٨ ) : " برنامج تدريبي مقترح بالأثقال لتنمية القوة  
المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة التصويب للناشئين في كرة القدم " ، رسالة  
ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
٣١. عصام عبد الخالق ( ١٩٨١ ) : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، الطبعة الرابعة ،  
دار المعارف ، القاهرة .
٣٢. عصام محمد أمين حلمي ( ١٩٨٠ ) : تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق ، الجزء  
الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٣٣. عمرو حسن تمام ( ٢٠٠٠ ) : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومتر ك علي  
تنمية القدرة العضلية ومستوي أداء التصويب من القفز " ، رسالة ماجستير ،  
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٣٤. عويس الجبالي ( ٢٠٠١ ) : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ، الطبعة الثانية ،  
دار **G.M.S** ، القاهرة .

٣٥. فاتن أبو السعود ( ٢٠٠١ ) : " تأثير برنامج مقترح باستخدام التدريب البليومتري علي تنمية القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء لسباق الوثب العالي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٣٦. فاروق عبد الوهاب ( ١٩٩٤ ) : التدريب البليومتري ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، الإدارة المركزية للبحوث الشبابية والرياضة .
٣٧. كمال درويش ، محمد صبحي حسانين ( ١٩٩٩ ) : الجديد في التدريب الدائري الطرق والأساليب والنماذج لجميع الألعاب والمستويات الرياضية ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٣٨. كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين ( ٢٠٠١ ) : رباعية كرة اليد الحديثة ، الجزء الأول ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٣٩. كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين ( ٢٠٠١ ) : رباعية كرة اليد الحديثة ، الجزء الثالث ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٤٠. لديا موريس إبراهيم ( ١٩٩٥ ) : " تأثير برنامج مقترح للوثب العميق على القدرة العضلية للرجلين ومستوي الأداء لبعض الوثبات في التمرينات التنافسية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٤١. محمد أبو النصر محمود ( ٢٠٠٠ ) : " أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة بنسب مختلفة علي عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٤٢. محمد جمال الدين منيسي ( ٢٠٠٢ ) : " تأثير التدريب البليومتري علي بعض القدرات البدنية للاعبي كرة اليد " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
٤٣. محمد حسن علاوي ( ١٩٩٢ ) : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثانية عشرة ، دار المعارف ، القاهرة .
٤٤. محمد رضا الوقاد ( ٢٠٠٣ ) : التخطيط الحديث في كرة القدم ، الطبعة الأولى ، دار السعادة للطباعة ، القاهرة .

٤٥. محمد شوقي كشك ( ١٩٨٦ ) : " توجيه بعض المؤثرات الزمنية والمكانية لتنمية دقة التصويب في كرة القدم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٤٦. محمد شوقي كشك ( ١٩٩١ ) : " دراسة تطور بعض القدرات الحركية وعلاقتها بالأداء الحركي لبعض الأنشطة ذات المواقف المتغيرة في المرحلة السنوية ٩ - ١٢ سنة " ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية
٤٧. محمد شوقي كشك ، أمر الله البساطي ( ٢٠٠٠ ) : أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم ، المنصورة .
٤٨. محمد شوقي كشك ، أمر الله البساطي ( ٢٠٠٢ ) : " دراسة تأثير التدريبات البليومترية في الاتجاه الأفقي والرأسي علي مستوى القدرة الانفجارية ومركبات السرعة لدي بعض الرياضيين " ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الرابع والأربعون ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
٤٩. محمد صبحي حسانين ( ١٩٩٦ ) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٥٠. محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم ( ١٩٨٨ ) : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس " بدني - مهاري - معرفي - نفسي - تحليلي ، مؤسسة روز اليوسف ، القاهرة .
٥١. محمد عبد صالح الوحش ، مفتي حماد إبراهيم ( ١٩٩٤ ) : أساسيات كرة القدم ، الطبعة الأولى ، دار عالم المعرفة ، القاهرة .
٥٢. محمد منير مملوك ( ٢٠٠٣ ) : " تأثير بعض أساليب تدريبات دورة الإطالة - التقصير " علي القدرة العضلية للرجلين للاعبين الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين فرع بنها ، جامعة الزقازيق .
٥٣. مسعد علي محمود ، محمد كشك ، أمر الله البساطي ( ٢٠٠٢ ) : محاضرات في علم التدريب الرياضي ، مكتبة شجرة الدر ، المنصورة .
٥٤. مفتي حماد إبراهيم ( ١٩٩٤ ) : الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعبين كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٥٥. مفتي حماد إبراهيم ( ١٩٩٨ ) : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٥٦. ممدوح عبد المنعم الكناني ( ٢٠٠٢ ) : الإحصاء الوصفي والاستدلالي في العلوم السلوكية والاجتماعية ، الطبعة الثانية ، دار النشر للجامعات .
٥٧. وائل توفيق ( ١٩٩٨ ) : " تأثير برنامج تدريبي للوثب العميق علي زمن البدء في سباحة الزحف علي البطن " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٥٨. ياسر عنتر عبد الباقي ( ٢٠٠٢ ) : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي إتقان مهارتي اللكمة المستقيمة الأمامية ( الطويلة ) والركلة الأمامية السريعة ( الخاطفة ) لدي ناشيء الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
٥٩. ياسر محمد دبور ، محمد مرسل حسن ( ١٩٩٦ ) : " دراسة لتأثير التمرينات البليومترية علي سرعة الأداء المهاري لدي لاعبي كرة اليد " ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الثاني ( نحو مستقبل أفضل للرياضة في مصر والعالم العربي ) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 60 - Aydin t, yildiz y, yildiz c, kalyon ta., ( 2001 ) : " *the stretch- shortening cycle of the internal rotators muscle group measured by isokinetic dynamometry* ", department of sports medicine, gulhane military medicine academy, Ankara, Turkey. , j sports med phys fitness.,41(3):371-9.
- 61 - Daniel d. Arneheim , (1985 ) : Modern principles of Athletic Training , sixth edition , times mirror / mosby college publishing , USA.
- 62 - David h. Perrin , ( 1993 ) : Isokinetic Exercise and assessment , Human Kinetics , USA.
- 63 - Deborah a. Wuest Charles a. Bucher ( 2003 ) : Foundations of physical education , exercise science , and sport , McGraw - Hill , New York , USA.
- 64- Dintiman g.b , Ward r.d , Tellez t. Seors b. (1997 ) : Sports speed , Human Kinetics , USA.
- 65 - Donald Chu (1998 ) : Jumping into plyometrics , Human Kinetics , USA.
- 66 - Edward t. Howley, b. Don Franks ( 1997 ) : Health fitness instructor s handbook, third edition, Human Kinetics, USA.
- 67 - Evetovich tk, housh tj, housh dj, Johnson go, smith db, ebersole kt., ( 2001 ) : *the effect concentric isokinetic the strength training ofquadriceps femoris on electromyography and muscle strength in trained and untrained limb* "center for youth fitness and sports research, department of health and human performance, university of Nebraska-lincoln, Lincoln, USA., , j strength cond res.,15(4):439-45.
- 68 - Field, r. w, Roberts, s. o., (1999) : Weight training, Grow-Hill , New York , USA.

- 69 - Fleck s.j., Kramer w.j (1997) : Designing resistence training programs , 2nd , , Human Kinetics publisher , inc ., Champaign , Illinois , USA.
- 70 - Foran b., (2001): High - performance, sports Conditioning Human Kinetics , USA.
- 71- Gary t. Moran , George h. Mcglynn (1997): Cross -for training sports , Human Kinetics, USA.
- 72 - Heiderscheit BC, McLean KP, Davies GJ., ( 1996 ) : " *The effects of isokinetic vs. plyometric training on the shoulder internal rotators* ", Physical Therapy Program, University of Wisconsin-La Crosse, USA. J Orthop Sports Phys Ther .,23(2):125-33.
- 73 -James ,c.r ,Robert , c.f. (1985 ) : Plyometric explosive power training , human kinetics publishers , inc ., Champaign , Illinois , USA.
- 74 - Kellis S, Kellis E, Manou V, Gerodimos V., ( 2000 ) : " *Prediction of knee extensor and flexor isokinetic strength in young male soccer players* ", Department of Physical Education and Sport Science, Aristole University of Thessaloniki, Greece , J Orthop Sports Phys Ther.,30(11):693-701.
- 75 - Lee e. Brown ( 2000 ) : isokinetics in human performance, Human Kinetics, USA.
- 76 - Luebbers PE, Potteiger JA, Hulver MW, Thyfault JP, Carper MJ, Lockwood RH., ( 2003 ) : " *Effects of plyometric training and recovery on vertical jump performance and anaerobic power* ", Health and Human Performance Laboratory, Virginia Richmond Virginia, 23284, Commonwealth University, USA., J Strength Cond Res,17(4):704-9.
- 77 - Marc Evans ( 1997 ) : Endurance athlete's edge , Human Kinetics , USA.

- 78 - Mont ma, Cohen db, Campbell kr, Gravare k, Mathur sk., ( 1994 ) " ***isokinetic concentric versus eccentric training of shoulder rotators with functional evaluation of performance enhancement in elite tennis players*** " department of orthopaedic surgery, Johns Hopkins university school of medicine, Baltimore, Maryland, *am j sports med.*,22(4):513-7.
- 79 - Moran ,g.t. ,Glynn ,g.n. (1997 ) : **Dynamics of strength training and conditioning** , wcb mc grow-hill , New York , USA.
- 80 - Ng Gy, Lam pc., ( 2002 ) : " ***A study of antagonist/agonist isokinetic work ratios of shoulder rotators in men who play badminton*** " department of rehabilitation sciences, hong kong polytechnic university, hung hom, kowloon, *j orthop sports phys ther.*,32(8):399-404.
- 81 - Newton h., (2002 ) : **Explosive lifting for sports** , Human Kinetics , USA.
- 82 - Rainer Martens (1997 ) : **successful coaching**, a publication for the American sport education program and the national federation interscholastic coaches association, updated second edition, Human Kinetics, USA.
- 83 - Robinson le, Devor st, Merrick ma, Buckworth j., ( 2004 ) : " ***the effects of land vs. aquatic plyometric on power, torque, velocity, and muscle soreness in women*** ", sport and exercise, the Ohio state university, Columbus, Ohio, USA, *j strength con res.*
- 84 - Stone MH, O'Bryant HS, McCoy L, Coglianesse R, Lehmkuhl M, Schilling B., (2003 ) : " ***Power and maximum strength relationships during performance of dynamic and static weighted jumps***", Sports Science, United States Olympic Committee; Colorado Springs, Colorado 80909, USA. *J Strength Cond Res.*,17(1):140-7
- 85 - Thomas r. Baechle, Roger w. Earle( 2000 ) : **Essentials of strength and conditioning**, national strength and conditioning association, second edition, Human Kinetics, USA .

- 86-Toumi H, BestTM, Martin A, F'Guyer S, Poumarat G., (2004) : ***Effects of eccentric phase velocity of plyometric training on the vertical jump*** ", Laboratoire de Performance Motrice, Anatomie, Unite de Biomecanique, Faculte de Medecine, Universite d'Auvergne, Clermont-Ferrand, France int j sports med, 25 (5 ):39-8 .
- 87 - Tudor O. Bompá ( 1993 ) : **Power Training for Sport plyometrics for maximum power development** , mosaic and Oakville . London.
- 88 - Tudor O. Bompá ( 1999 ) : **Periodization Training for Sports** , Human Kinetics , USA.
- 89 - Wayne Westcott (2003 ) : **Building strength & Stamina**, second edition, Human Kinetics, USA.
- 90 - Wilson gj, Murphy aj, Giorgi a.,( 1996 ) : "***welght and plyometric training : effects on eccentric and concentric force production*** ",center for exercisr science & sport management, southern cross university , lismore nsw, Australia., can j appl physiol .,21(4)301-15.
- 91 - Witzke KA, Snow CM., ( 2000 ) : "***Effects of plyometric jump training on bone mass in adolescent girls*** ", Oregon State University, Med Sci Sports Exerc, Bone Research Laboratory, Corvallis 97331, USA ,med sci sports exerc.,32(6):1051-7.

المرفقات

مرفق ( ١ )

إفادة بتطبيق الدراسة



الاتحاد المصري لكرة القدم

منطقة دمياط

إفادة

تشهد منطقة دمياط لكرة القدم بأن اللاعبين الآتي أسمائهم مسجلين بسجلات

منطقة دمياط لكرة القدم موسم ٢٠٠٤م - ٢٠٠٥م مواليد (١٩٨٥ - ١٩٨٦)

وهم كالأتي :

النادي	اسم اللاعب	م	النادي	اسم اللاعب	م
النادي	عماد عصام محمود ليمونه	١٦	النادي	السيد عبد اللطيف أحمد جبر	١
	أسامه رزق محمود	١٧		محمد السيد السري	٢
	سالم صلاح رجب الكناي	١٨		رائد علي السيد	٣
	محمد سو يلم سرحان	١٩		أحمد طلعت زبادي	٤
	شادي فتحي البلاموني	٢٠		أحمد عادل علام	٥
	أحمد منير عبد الرازق	٢١		عبد الله عبد الرؤوف البساطي	٦
	أمين طاهر بنهان	٢٢		أحمد محمد الشيراوي	٧
	هاني محمد غلاب	٢٣		عبده سلامة منتصر	٨
	علي محمد علي محمد عمار	٢٤		محمد أبو زيد محمد	٩
	معتز صلاح الدين أبو عرام	٢٥		محمد ماهر حمزة	١٠
	محمد فتحي زراع	٢٦		سامح إبراهيم الحاروني	١١
	محمد رشدي عثمان	٢٧		طه السيد شعبان	١٢
	محمد فرج عبده العطوي	٢٨		محمد سعد متولي ابو الوفا	١٣
	محمد أحمد الدنون	٢٩		محمد الشريبي عبده ربه	١٤
	محمد عباس حسنين محمد	٣٠		إبراهيم علي السيد عبد الله	١٥

مدير المنطقة

أ/ فاروق العراقي





الاتحاد المصري لكرة القدم

منطقة دمياط

### إفادة

تشهد منطقة دمياط لكرة القدم بأن اللاعبين الآتي أسمائهم مسجلين بسجلات منطقة

دمياط لكرة القدم موسم ٢٠٠٤م - ٢٠٠٥م مواليد ( ١٩٨٥ - ١٩٨٦ ) وهم كالآتي :-

النادي	اسم اللاعب	م	النادي	اسم اللاعب	م
مركز شباب ستاد دمياط	تامر محمد أنور	٢٤	مركز شباب ستاد دمياط	محمود حامد الدسوقي الخولاني	١
	محمود أحمد محمد فريد	٢٥		محمد أحمد الصايغ	٢
	الحسن احمد محمد السعيد	٢٦		أحمد محمد عبد اللطيف	٣
	أحمد حلمي حلمي درة	٢٧		رامز صبري محمود	٤
	محمد حبيب محمد السبع	٢٨		أحمد إبراهيم النحاس	٥
	محمد عادل عطية المنشي	٢٩		مصطفى محمود فياض	٦
	محمد كامل كامل طافح	٣٠		محمد إبراهيم سعد	٧
	محمد عادل السيد بدير	٣١		هاني عبد السلام ابراهيم	٨
	محمد محمد محمد فشور	٣٢		محمد ابراهيم الترعاوي	٩
	مصطفى محمد مصطفى إسماعيل	٣٣		محمد عبد العزيز محمد	١٠
	محمود السيد محمد عيدج	٣٤		محمود علي الرفاعي	١١
	محمد ربيع سعد محمد عيشة	٣٥		محمد أحمد عبد الحميد عبد العزيز	١٢
	محمد جمال الدين ابو العلا	٣٦		أحمد سمير عبد المطلب موسي	١٣
	معتز حسونة عباس حسونة	٣٧		احمد السيد سرية	١٤
	محمد محي الدين قابيل	٣٨		اسعد محمد احمد عبد المولي	١٥
	محمد السيد يوسف شعلان	٣٩		محمد إبراهيم محمد شبارة	١٦
حازم جمال عبد الهادي	٤٠	أحمد السيد السيد سحلول	١٧		
هلال عادل هلال	٤١	أحمد محمد محمد الشخبي	١٨		
أحمد محمد أحمد الحلو	٤٢	محمد السيد المتولي	١٩		
جلال السعيد أبو سليم	٤٣	أسامة إبراهيم صلاح	٢٠		
أحمد محمد إبراهيم الريفي	٤٤	محمد السيد البدري	٢١		
أمن محمد المرسي عامر	٤٥	محمد إبراهيم متيردج	٢٢		
إيهاب عاشور السيد	٤٦	أحمد مصطفى أبو المعطي	٢٣		

مدير المنطقة

أ/ فاروق العراقي



مديرية شباب دمياط

نادي دمياط الرياضي

### إفادة

يشهد نادي دمياط الرياضي بأن السيد / صفا فتحي رزق أحمد باشا . الباحث  
بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة - قد قام بتطبيق التجربة الأساسية الخاصة  
برسالة الماجستير وعنوانها:

تأثير التدريب بأسلوب الأيزوكينتيك ، البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي  
مستوي الأداء المهاري للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة " دراسة مقارنة "

وذلك في الفترة من ٥ / ٩ / ٢٠٠٤ م .

إلى ٦ / ١١ / ٢٠٠٤ م .

داخل صالة الأثقال باستاذ دمياط الرياضي وذلك بالنسبة للمجموعة التجريبية الأولى  
التي تستخدم أسلوب التدريب الأيزوكينتيك وذلك بعد موافقة مدرب الفريق وكذلك  
جميع أعضاء الفريق .



مديرية شباب دمياط  
نادى غزل دمياط الرياضي

إفادة

يشهد نادي غزل دمياط الرياضي بأن السيد / صفا فتحي رزق أحمد باشا  
الباحث بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة - قد قام بتطبيق التجربة الأساسية  
الخاصة برسالة الماجستير وعنوانها :

تأثير التدريب بأسلوب الأيزوكيستيك ، البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي  
مستوي الأداء المهاري للاعبي كرة القدم تحت ١٩ سنة " دراسة مقارنة "

وذلك في الفترة من ٥ / ٩ / ٢٠٠٤ م  
إلى ٦ / ١١ / ٢٠٠٤ م

علي ملاعب نادي غزل دمياط الرياضي وذلك بالنسبة للمجموعة التجريبية الثانية  
التي تستخدم أسلوب التدريب البليومتري وذلك بعد موافقة مدرب الفريق وكذلك جميع  
أعضاء الفريق .

سكرتير عام النادي  
/ محمود الأسطى  
١ / ٤٢



## إفادة

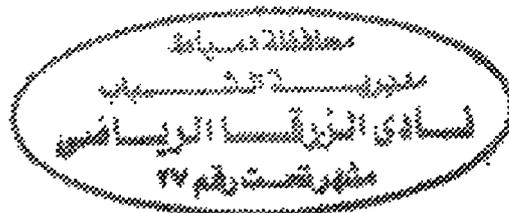
يشهد نادي الزرقا الرياضي بأن السيد / صفا فتحي رزق أحمد باشا الباحث  
بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة - قد قام بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الأولى  
والثانية والثالثة الخاصة برسالة الماجستير وعنوانها :

تأثير التدريب بأسلوب الأيزوكينتيك ، البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي  
مستوي الأداء المهاري للاعب كرة القدم تحت ١٩ سنة " دراسة مقارنة "

الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من ١ / ٤ / ٢٠٠٤ م  
إلى ٧ / ٤ / ٢٠٠٤ م  
الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ١٦ / ٤ / ٢٠٠٤ م  
إلى ٢٧ / ٤ / ٢٠٠٤ م  
الدراسة الاستطلاعية الثالثة في الفترة من ١٥ / ٧ / ٢٠٠٤ م  
إلى ٣٠ / ٧ / ٢٠٠٤ م

علي ملاعب نادي الزرقا الرياضي وصالة الأتقال باستاذ دمياط الرياضي وذلك بعد  
موافقة مدرب الفريق وكذلك جميع أعضاء الفريق .

رئيس مجلس الإدارة  
أ/ سمير عبد المطلب



## إفادة

يشهد مركز شباب استاد دمياط بأن السيد / صفا فتحي رزق أحمد باشا  
الباحث بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة - قد قام بتطبيق الدراسة  
الاستطلاعية الأولى والثانية والثالثة الخاصة برسالة الماجستير وعنوانها :

تأثير التدريب بأسلوب الأيزوكينتيك ، البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي  
مستوي الأداء المهاري للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة " دراسة مقارنة "

الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من ١ / ٤ / ٢٠٠٤ م  
إلى ٧ / ٤ / ٢٠٠٤ م  
الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ١٦ / ٤ / ٢٠٠٤ م  
إلى ٢٧ / ٤ / ٢٠٠٤ م  
الدراسة الاستطلاعية الثالثة في الفترة من ١٥ / ٧ / ٢٠٠٤ م  
إلى ٣٠ / ٧ / ٢٠٠٤ م

علي ملاعب مركز شباب ستاد دمياط وصالة الأثقال باستاذ دمياط الرياضي وذلك  
بعد موافقة مدرب الفريق وكذلك جميع أعضاء الفريق .

رئيس مجلس الإدارة

أ/ حسين محمد الدين



مديرية شباب دمياط  
ستاد دمياط الرياضي

## إفادة

يشهد ستاد دمياط الرياضي بأن السيد / صفا فتحي رزق أحمد باشا الباحث  
بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة - قد قام بتطبيق الدراسة الاستطلاعية الثالثة  
والتجربة الأساسية الخاصة برسالة الماجستير وعنوانها :

تأثير التدريب بأسلوب الأيزوكينتيك ، البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي  
مستوي الأداء المهاري للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة " دراسة مقارنة "

الدراسة الاستطلاعية الثالثة في الفترة من ١٥ / ٧ / ٢٠٠٤ م

إلى ٣٠ / ٧ / ٢٠٠٤ م

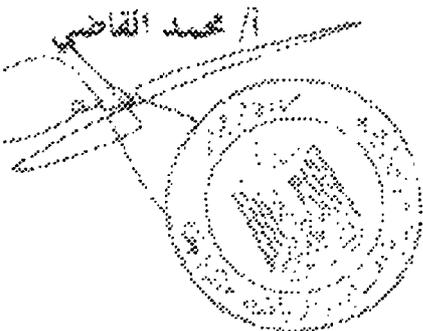
من ٥ / ٩ / ٢٠٠٤ م

إلى ٦ / ١١ / ٢٠٠٤ م

التجربة الأساسية في الفترة

داخل صالة الأثقال باستاد دمياط الرياضي .

مدير عام مديرية الشباب



مدير الاستاد

أ/ عادل عبداللطيف

مرفق ( ٢ )

استمارة استطلاع رأي المدربين

استمارة استطلاع رأي الخبراء

## استمارة استطلاع رأي المدربين

السيد الأستاذ الفاضل :

بعد التحية والتقدير

يقوم الدارس : صفا فتحي رزق أحمد باشا الباحث بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة - بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية وعنوانه :

تأثير التدريب بأسلوب الأيزو كيتيك ، البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي

مستوي الأداء المهاري للاعب كرة القدم تحت ١٩ سنة " دراسة مقارنة "

ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف علي آراء بعض المدربين والمتخصصين من ذوي الخبرة الميدانية في مجال التدريب الرياضي ، لذا يأمل الدارس في الاستفادة من آراء سيادتكم في معرفة :

أسلوب التدريب المستخدم ( الأيزو كيتيك أو البليومتري ) لتنمية القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم .

شاكرين لسيادتكم حسن تعاونكم معنا

الباحث

صفا فتحي رزق أحمد باشا

البيانات الشخصية للمدرب :

الاسم :  
النادي التابع له :  
المنطقة :  
المرحلة السنية :

نرجو من سيادتكم التفضل بملء البيانات التالية :  
أسلوب التدريب المستخدم لتنمية القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم :

١ - التدريب الأيروكينيكي " باستخدام الأثقال " .

٢ - التدريب البليومتري .

٣ - التدريب الأيروكينيكي " باستخدام الأثقال " ، التدريب البليومتري .

( من فضلك ضع علامة "√" داخل الدائرة أمام أسلوب التدريب المستخدم ويمكن  
اختيار الأسلوبين معاً )

تشكيل حمل أسلوب التدريب المستخدم لتنمية القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم

الشدة : .....

الحجم : .....

عدد التكرارات في المجموعة : .....

عدد المجموعات : .....

الراحة بين المجموعات : .....

إضافات أخرى :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## استمارة استطلاع رأي الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

### بعد التحية والتقدير

يقوم الدارس : صفا فتحي رزق أحمد باشا الباحث بقسم التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة - بإجراء بحث ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية وعنوانه :

تأثير التدريب بأسلوب الأيزوكينتيك ، البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي

مستوي الأداء المهاري للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة " دراسة مقارنة "

ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف علي آراء بعض الخبراء والمتخصصين من ذوي الخبرة الميدانية والعلمية في مجال التدريب الرياضي ، لذا يأمل الدارس في الاستفادة من آراء سيادتكم في تحديد :

١. مناسبة تمارين أسلوب التدريب الأيزوكينتيك .
  ٢. مناسبة التمارين البليومترية .
  ٣. مناسبة اختبارات القوة المميزة بالسرعة ( البدنية ، والمهارية ) .
- علما بان المرحلة السنوية لعينة البحث بين ( ١٧ : ١٩ ) سنة .

شاكرين لسيادتكم حسن تعاونكم معنا

الباحث

صفا فتحي رزق أحمد باشا

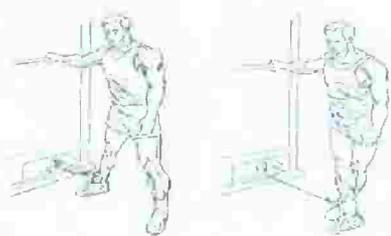
البيانات الشخصية للخبير :

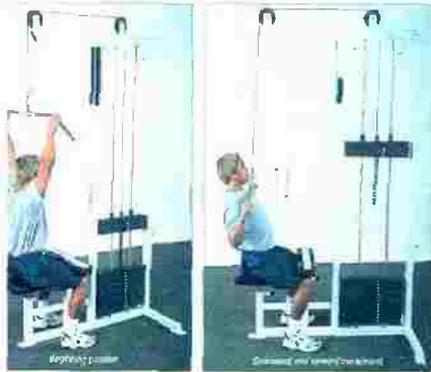
الاسم : .....

الوظيفة الحالية : .....

سنة الحصول علي درجة الدكتوراة : .....

يرجو الدارس تحديد مدى مناسبة تمارين الأثقال باستخدام أسلوب التدريب الأيروكينيك  
للاعبي كرة القدم تحت ١٩ سنة ويرجى وضع علامة " V " أمام التمرين المناسب من حيث أهمية  
من وجهة نظر سيادتكم :

م	تمرين الأيروكينيك باستخدام الأثقال	الإخراج	ميزان التقدير		
			مناسب جداً	مناسب	مناسب بنسبة قليلة
١	• تمارين الرجلين : ( وقوف . حمل الثقل على الكتفين ) ثني الركبتين نصفاً .		%٢٢,٢٢	%٧٧,٧٨	
٢	( جلوس عالي . الجهاز على المشطين ) مد الركبتين .		%١٠٠		
٣	( انبطاح عالي . الجهاز خلف العقبين ) ثني الركبتين		%٧٧,٧٨	%٢٢,٢٢	
٤	( وقوف . الجهاز على الكتفين ) رفع الكعبين لأعلى .		%٨٨,٨٩	%١١,١١	
٥	تقريب مفصلي الفخذين ( الرجل اليميني ، الرجل اليسرى )		%٧٧,٧٨	%٢٢,٢٢	

	%١١,١١	%٨٨,٨٩		• تمارين الذراعين : ( رقود عالي .مسك عمود الجهاز ) مد الذراعين .	٦
	%٢٢,٢٢	%٧٧,٧٨		( رقود مائل عالي .مسك عمود الجهاز) مد الذراعين	٧
	%٣٣,٣٣	%٦٦,٦٧		(جلوس عالي .سند الصدر . مسك عمود الجهاز ) ثني المرفقين.	٨
%٨٨,٨٩	%١١,١١			(جلوس عالي .الساعدين على الركبتين .حمل البار بالقبض من أسفل ) ثني الرسغين .	٩
	%٢٢,٢٢	%٧٧,٧٨		(جلوس عالي الذراعين . عاليا .مسك عمود الجهاز ) سحب العمود للامسة الصدر.	١٠

يرجى إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً من تمارين أثقال أخرى باستخدام أسلوب التدريب

الأيروكيتيك :

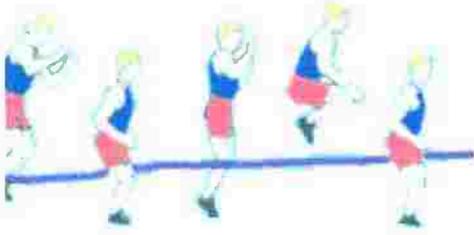
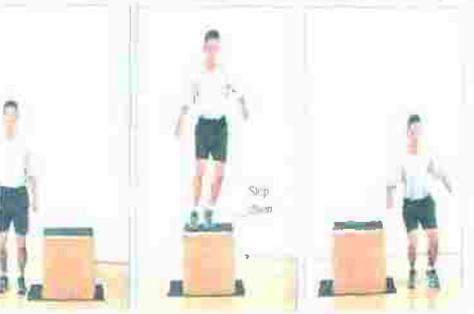
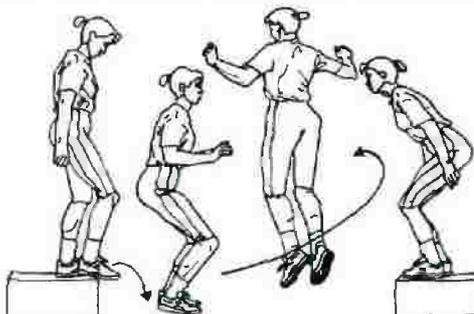
-١

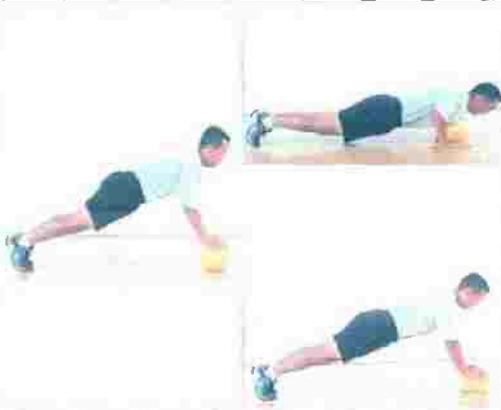
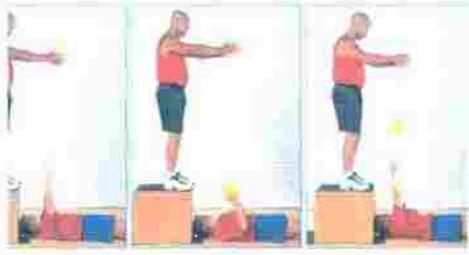
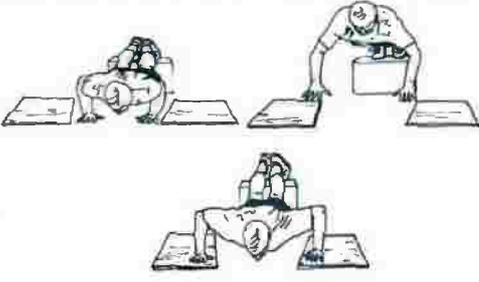
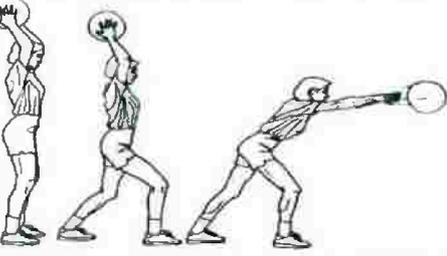
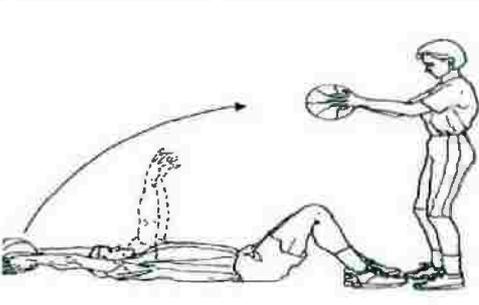
-٢

-٣

يرجو الدارس تحديد مدى مناسبة التمرينات البليومترية للاعب كرة القدم تحت ١٩ سنة

ويرجي وضع علامة "√" أمام التمرين المناسب من حيث أهمية من وجهة نظر سيادتكم :

م	التمرين البليومتري	الإخـراج	ميزان التقدير		
			مناسب جداً	غير مناسب	مناسب بنسبة قليلة
١	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تمرينات الرجلين:</li> <li>الوثب الأمامي للحاجز.</li> </ul>		%١٠٠		
٢	الوثب الجانبي للحاجز.		%١٠٠		
٣	الوثب التبادلي علي جانبي الحبل.		%٧٧,٧٨	%٢٢,٢٢	
٤	الوثب الجانبي للصندوق.		%٧٧,٧٨	%٢٢,٢٢	
٥	الوثب العميق للصندوقين مع الدوران ١٨٠ درجة.		%٨٨,٨٩	%١١,١١	

	%٥٣٣,٣٣	%٥٦٦,٦٧		<p>● <u>تمريينات</u> <u>الذراعين:</u> الدفغ لأعلى باستخدام الكرة الطبية من وضع الانبطاح المائل.</p>	٦
	%٥٧٧,٧٨	%٥٢٢,٢٢		<p>إسقاط القوة ( إسقاط الكرة الطبية ).</p>	٧
		%١٠٠		<p>الانبطاح المائل العميق مع الدفع لأعلى ثم الانبطاح المائل ثنى الذراعين.</p>	٨
	%٥٣٣,٣٣	%٥٦٦,٦٧		<p>تمرير الكرة الطبية من فوق الرأس للأمام ( وضع رمية التماس ) .</p>	٩
	%٥٣٣,٣٣	%٥٦٦,٦٧		<p>استلام وتمرير الكرة الطبية من أعلى من وضع الرقود ثنى الركبتين.</p>	١٠

يرجي إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً من التمرينات البيومترية :

-١

-٢

-٣

-٤













٣ - استمارة تسجيل نتائج اختبار مهاجمة الكرة بالزحقة في ١٥ ثانية

م	اسم اللاعب	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة
		عدد التكرارات	عدد التكرارات	عدد التكرارات
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				

٤ - استمارة تسجيل نتائج اختبارات

( رمي كرة طيبة ٣ كجم لمسافة " وضع رمية التماس " - رمية التماس لمسافة بكرة قدم قانونية -  
ركل الكرة بالقدم اليميني لمسافة - ركل الكرة بالقدم اليسري لمسافة ) .

م	اسم اللاعب	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة
		متر	متر	متر
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				

## ٥ - استمارة تسجيل نتائج اختبار زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات

م	اسم اللاعب	المسافة الاولى	المسافة الثانية	الفرق بين المسافتين	وثب عمودي	من أقصى مسافة	الفرق % ٧٥ ×	ارتفاع أداء الاختبار	الخطوة الاولى	الخطوة الثانية	الخطوة الثالثة
									ثانية	ثانية	ثانية
١											
٢											
٣											
٤											
٥											
٦											
٧											
٨											
٩											
١٠											

### المسافة الأولى :

وتشير إلى المسافة المحسوبة من ( وضع الوقوف . رفع الذراع القريبة من الحائط عالياً ومشط الرجلين مفرد ) .

### المسافة الثانية :

مسافة الوثب العمودي .

### الفرق بين المسافتين :

مسافة الوثب العمودي - المسافة المحسوبة من وضع ( الوقوف رفع الذراع القريبة من الحائط عالياً ومشط الرجلين مفردة ) .

٧٥% من أقصى مسافة وثب عمودي وتشير إلى الحد الأقصى لتنمية القوة المميزة بالسرعة .

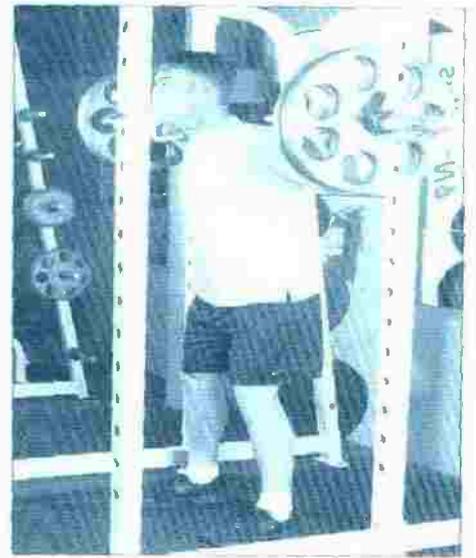




مرفق ( ٥ )

تمرينات التدريب الأيزوكينتيك باستخدام الأثقال

## ١ - القرفصاء نصفاً



### العضلات المحركة الأساسية :

- العضلات الالية .
- العضلة رباعية الرؤوس .
- عضلات خلف الفخذ .
- عضلات أسفل الظهر .
- عضلات حزام الكتف .
- عضلات أعلي الظهر .

### طريقة الأداء :

- يوضع البار علي الحامل الخاص بتدريب الأثقال علي ارتفاع أقل من ارتفاع الكتفين قليلا
- يقف اللاعب أسفل البار والقدمين علي مسافة أوسع من عرض الكتفين قليلاً ، ويشير مشطبي القدمين للخارج قليلاً . الكعبين علي الأرض - الظهر مستقيماً والرأس عالياً .
- يرفع اللاعب الثقل عن الحامل ( علي الكتفين ) ويقوم بثني الركبتين حتي يصبح الفخذان موازيان للأرض ثم يمد الرجلين ويكرر التمرين .
- يجب الاحتفاظ بالظهر مشدوداً والرأس عالياً خلال أداء التمرين .
- يجب استخدام أوزان خفيفة حتي يتم إتقان الحركة ، ويفضل عدم ثني الركبتين أكثر من نصف القرفصاء ، خاصة بالنسبة للمبتدئين والناشئين .
- يجب ارتداء حزام الأثقال والاستعانة بمساعدين علي الأقل لرفع الأثقال أو تثبيتها عند استخدام الأثقال الحرة .

ملاحظة : أداء الحركة بالمدي الكامل لحركة المفصل الزاوية بين الفخذ والساق ٩٠ درجة .

## ٢ - ( جلوس عالي . الجهاز علي المشطين ) مد الركبتين



العضلة المحركة الأساسية :

- العضلة رباعية الرؤوس .

طريقة الأداء :

- يستخدم جهاز مد الرجلين .
- وضع القدمين أسفل البار المبطن .
- مسك المقعد باليدين أو وضعهما متقاطعتين أمام الصدر .
- مد الرجلين إلى أن تصبحا علي كامل امتدادهما .
- يجب عدم استخدام حركات المرجحة بالجزء العلوي من الجسم .
- ملاحظة : أداء الحركة بالمدى الكامل للحركة .

## ٣ - ( انبطاح عالي . الجهاز خلف العقبين ) ثني الركبتين



العضلات المحركة الأساسية :

- عضلات خلف الفخذ .

- العضلة النصف وترية .

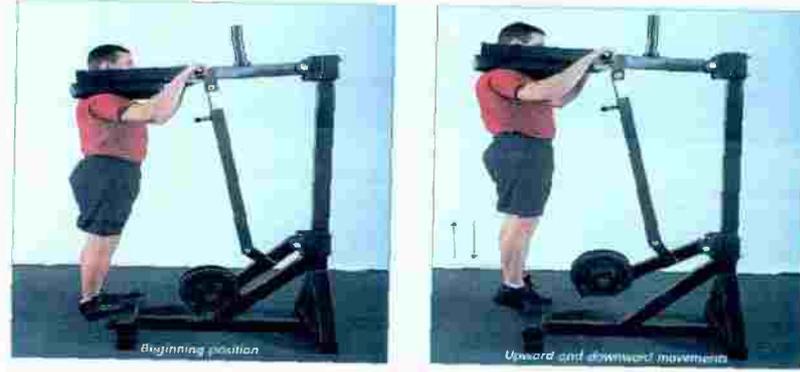
- العضلة النصف غشائية .

- العضلة ذات الرأسين .

طريقة الأداء :

- الانبطاح العالي علي جهاز ثني الرجلين - القدمين أسفل البار الخاص بالجهاز .
- ثني الرجلين حتي يصبح الكعبان فوق المقعدة .
- مد الرجلين للعودة للوضع الابتدائي ويكرر التمرين .
- ملاحظة : أداء الحركة بالمدى الكامل للحركة .

#### ٤ - ( وقوف . الجهاز علي الكتفين ) رفع الكعبين لأعلي



العضلات المحركة الأساسية :

- مجموعة الساق الخلفية - العضلة التوأمية الساقية . - العضلة الأخصمية قابضة الكاحل .

العضلة المساعدة :

- العضلة الظنبوية الخلفية .

طريقة الأداء :

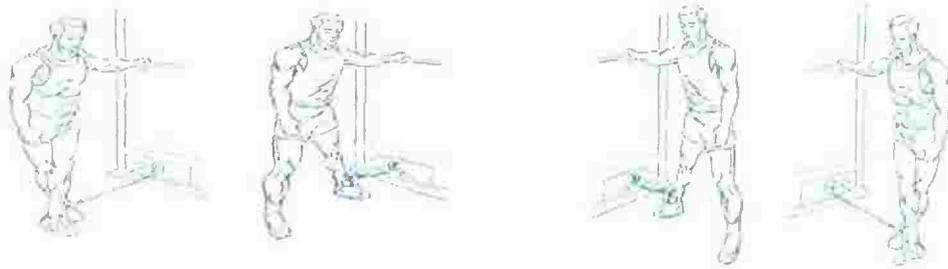
- الوقوف مع حمل قائمي الجهاز علي الكتفين ومشطي القدمين مرتكزين علي قاعدة الجهاز والكعبين منخفضتين عن المشطين .

- رفع الكعبين لأعلي ما يمكن .

- العودة للوضع الابتدائي بحيث يكون الكعبين خارج قاعدة الجهاز .

ملاحظة : أداء الحركة بالمدي الكامل للحركة .

#### ٥ - تقريب مفصلي الفخذين الرجل ( اليمني ، اليسري )



العضلات المحركة الأساسية :

- مجموعة العضلات المقربة .

طريقة الأداء :

- الوقوف مواجهاً للجهاز بأحد الجانبين - القدمين متباعدتين .

- تثبيت القدم الداخلية ( القريبة من الجهاز ) في البكرة الجارية .

- مرجحة الرجل الداخلية في اتجاه الرجل الثابتة حتي تتخطاها وتتقاطع معها ، ويكرر .

ملاحظة : أداء الحركة بالمدي الكامل للحركة .

## ٦ - ( رقود عالي . مسك عمود الجهاز ) مد الذراعين



العضلة المحركة الأساسية : - الصدرية الكبرى .

العضلات المساعدة :- الجزء الأمامي من العضلة الدالية - ذات الرأسين العضدية - ذات الثلاث رؤوس العضدية .

طريقة الأداء :- من الرقود العالي الذراعين أماماً - مسك عمود الجهاز بالقبض من أعلي المسافة بين القبضتين أزيد قليلاً من عرض الكتفين .

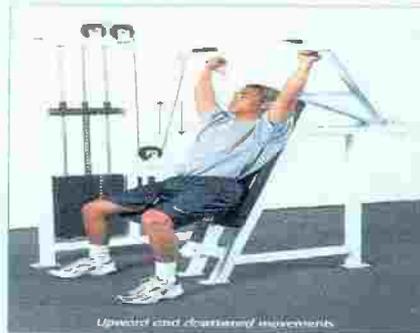
- يخفض البار إلي الصدر ثم يدفع إلي الوضع الابتدائي .

- يجب أن تلتف قبضتي اليدين حول البار جيداً وكذلك الإهامين .

- يجب أن تكون القدمان مسطحتان علي الأرض .

ملاحظة : أداء الحركة بالمدى الكامل للحركة .

## ٧ - ( رقود مائل عالي . مسك عمود الجهاز ) مد الذراعين



العضلة المحركة الأساسية :- الصدرية الكبرى ( الألياف العليا بصفة خاصة )

العضلات المساعدة :- الجزء الأمامي من العضلة الدالية - ذات الرأسين العضدية - ذات الثلاث رؤوس العضدية .

طريقة الأداء :- الجلوس علي مقعد مائل بزاوية ٤٥ درجة الذراعين عالياً - مسك عمود الجهاز بالقبض من أعلي ، المسافة بين القبضتين أزيد قليلاً من عرض الكتفين .

- يخفض البار إلي الصدر ثم يدفع إلي الوضع الابتدائي والكوعين علي جانبي الجسم .

- قبضة اليد يجب أن تلتف حول البار جيداً والإهام من أعلي .

- القدمين مسطحتين علي الأرض .

- يفضل ثني الذراعين إلي نقطة مختلفة من الصدر في كل مرة .

ملاحظة : أداء الحركة بالمدى الكامل للحركة .

٨ - ( جلوس عالي سند الصدر . مسك عمود الجهاز ) ثني المرفقين



حركة المفصل: مد الكتفين وثني المرفقين.

العضلات المحركة: ذات الرأسين العضدية - ذات الثلاث رؤوس العضدية  
الأداء الفني للتمرين:

- الجلوس العالي مع سند الصدر . مسك عمود الجهاز بالذراعين . سحب عمود الجهاز للخلف بأقصى درجة ممكنة مع العودة ببطيء إلى نقطة البداية والتكرار .
- المزايا الفنية :- الجلوس منتصب القامة - الرأس في الوضع الطبيعي .- يحافظ علي ثبات الصدر علي الوسادة خلال التمرين .
- ملاحظة : أداء الحركة بالمدي الكامل للحركة .

٩ - ( جلوس عالي . الساعدين علي الركبتين . حمل البار بالقبض من أسفل ) ثني الرسغين



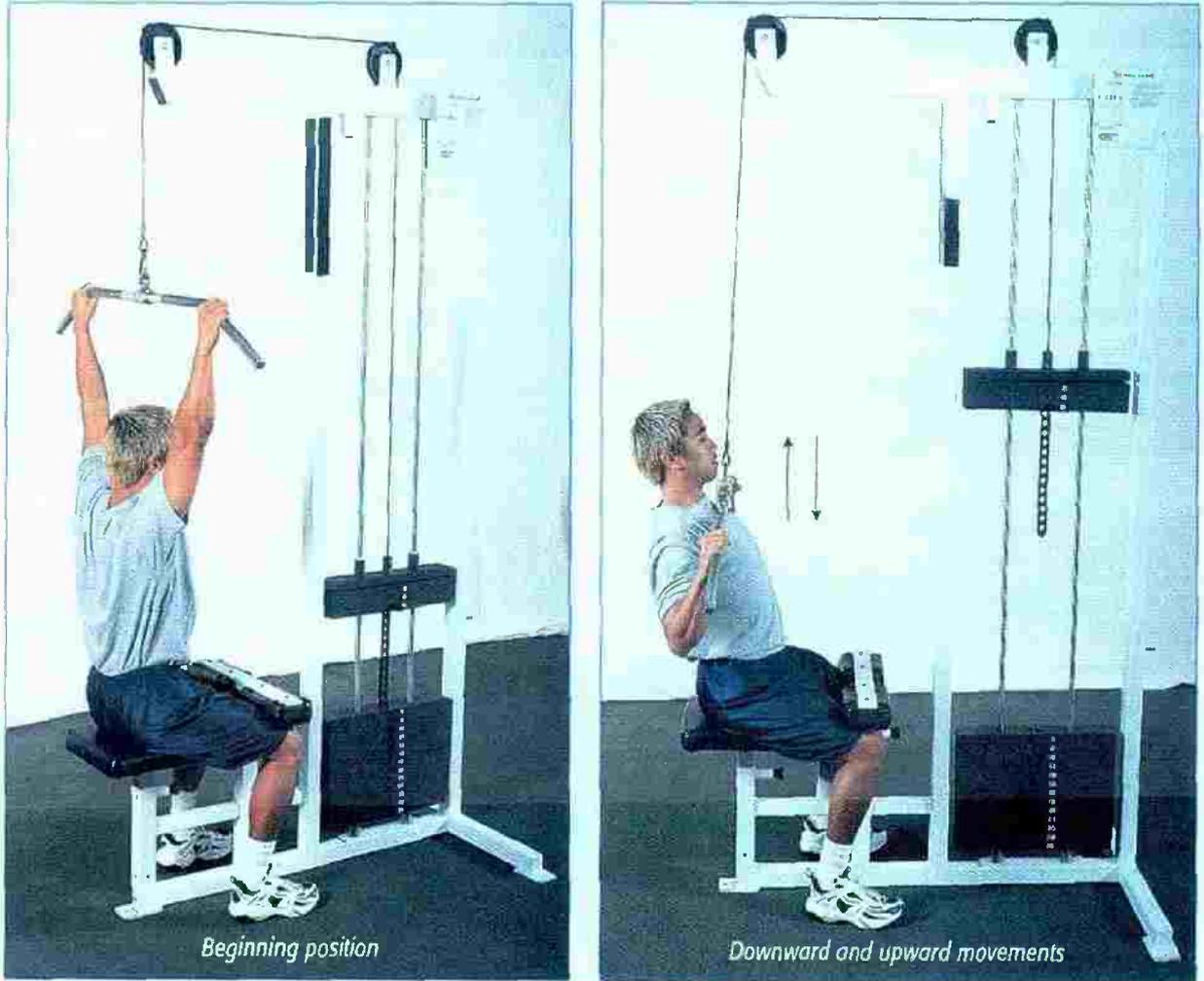
العضلات المحركة الأساسية :

- العضلات القابضة للرسغ - العضدية قابضة الرسغ الكعبرية - الزندية قابضة الرسغ .
  - العضلات المساعدة :- الغائرة قابضة الأصابع - السطحية قابضة الأصابع .
- طريقة الأداء :

من الجلوس العالي - مسك البار بالقبض من أسفل مع سند الذراعين علي الفخذين قبض الرسغين لأعلي وتكرار الحركة .

ملاحظة: أداء الحركة بالمدي الكامل للحركة .

١٠ - ( جلوس عالي . الذراعين عاليًا . مسك عمود الجهاز ) سحب العمود لملامسة الصدر



العضلة المحركة الأساسية :

- الظهرية العريضة .

طريقة الأداء :

- الجثو - الذراعين عاليًا - مسك عمود الجهاز بالقبض من أعلي - المسافة بين القبضتين أزيد من

عرض الكتفين .

- جذب البار لأسفل من خلف الرأس حتى يلمس الصدر ثم يعاد إلي الوضع الابتدائي ويكرر التمرين .

ملاحظة : أداء الحركة بالمدى الكامل للحركة .

مرفق ( ٦ )

تمريعات التدريب البليومتري

## ١ - الوثب الأمامي للحاجز



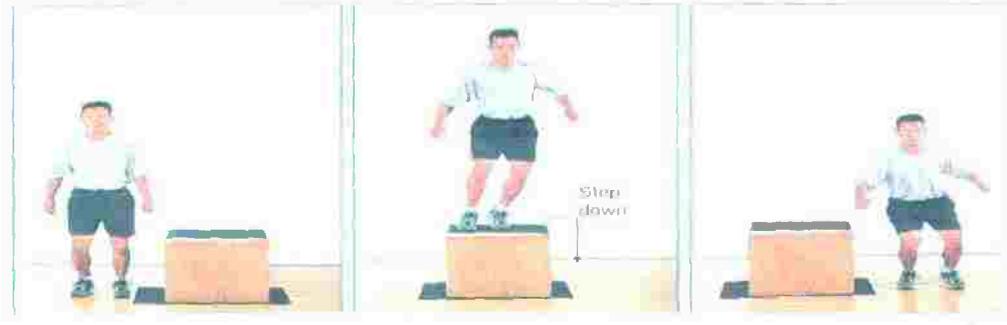
- اتجاه الوثب : أفقي وعمودي .
- الأدوات : حواجز يمكن التحكم في ارتفاعاتها أو كونزات .
- وضع البداية : يتخذ اللاعب وضع الاسترخاء ، ومنتصب الوقوف ، المسافة بين القدمين باتساع الكتفين .
- حركة الذراعين : بالذراعين معاً .
- الحركة التمهيدية : يبدأ بعكس الحركة .
- الحركة إلى أعلي : الوثب فوق الحاجز بكلا الرجلين ، يستخدم أولاً ثني مفصلي الركبة والفخذ قبل الحاجز ، يحتفظ بالركبتين والقدمين معاً بدون انحراف جانبي .
- الحركة إلى أسفل : الهبوط إلى وضع البداية لتكرار الوثب .
- يلاحظ : مستوي الشدة للوثب الأمامي للحاجز يمكن التحكم فيه تدريجياً من خلال التحكم في ارتفاع الحاجز .

## ٢ - الوثب الجانبي للحاجز



- اتجاه الوثب : أفقي وعمودي .
- الأدوات : حواجز يمكن التحكم في ارتفاعاتها أو كونزات .
- وضع البداية : مواجه الحاجز بأحد الجانبي ويتخذ اللاعب وضع الاسترخاء ، ومنتصب الوقوف ، المسافة بين القدمين باتساع الكتفين .
- حركة الذراعين : بالذراعين معاً .
- الحركة التمهيدية : يبدأ بعكس الحركة .
- الحركة إلى أعلي : الوثب فوق الحاجز بكلا الرجلين ، يستخدم أولاً ثني مفصلي الركبة والفخذ قبل الحاجز . يحتفظ بالركبتين والقدمين معاً .
- الحركة إلى أسفل : الهبوط إلى الجانب الآخر للحاجز ، تكرار الوثب مباشراً من وضع البداية .
- يلاحظ : أن مستوي الشدة للوثب الجانبي للحاجز يمكن التحكم فيه تدريجياً من خلال التحكم في ارتفاع الحاجز .

### ٣ - الوثب الجانبي للصندوق



اتجاه الوثب : أفقي وعمودي .

الأدوات : صناديق يمكن التحكم في ارتفاعاتها .

وضع البداية : الوقوف بأحد الجانبين بجانب أحد جوانب صندوق الوثب ، ويتخذ اللاعب وضع

الرسوخ ، ومصعب الوقوف ، المسافة بين القدمين باتساع الكتفين .

حركة الذراعين : بالذراعين معاً .

الحركة التمهيدية : يبدأ بعكس الحركة .

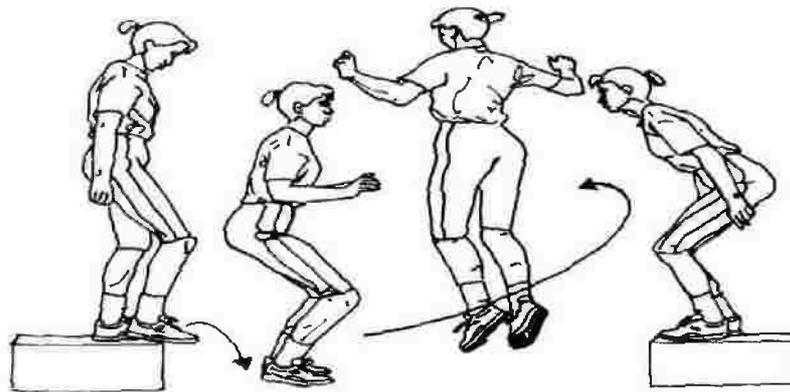
الحركة إلى أعلى : الوثب فوق الصندوق باستخدام بكلا الرجلين .

الحركة إلى أسفل : الهبوط بكلا القدمين إلى وضع القرفصاء نصفاً ، من علي الصندوق . والتكرار من

الاتجاه المعاكس .

يلاحظ : الشدة يمكن الزيادة بها بواسطة زيادة ارتفاع الصندوق .

### ٤ - الوثب العميق والوثب الي الصندوق الثاني مع الدوران ١٨٠ درجة



اتجاه الوثب : أفقي وعمودي .

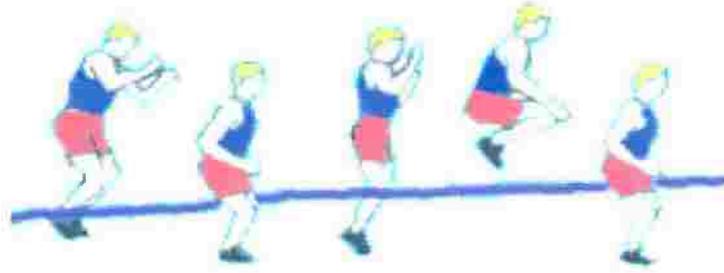
الأدوات : صندوقين يمكن التحكم في ارتفاعاتهما .

البداية : الوقوف علي الصندوق ، ومقدمة القدم تدنو من حافة الصندوق .

الحركة : أخذ خطوة بعيداً عن الصندوق والهبوط بكلا القدمين علي الأرض . ثم الوثب مباشراً لأعلى

والدوران ١٨٠ درجة في الهواء والهبوط ثانياً بكلا القدمين علي الصندوق الثاني بعد الدوران في الهواء .

## ٥ - الوثب التبادلي على جانبي الحبل



الأدوات : حبل أو أستك مطاط بطول ١٥ متر مربوط من الجانبين بقائمين ويحدد الارتفاع حسب " الشدة " الارتفاع المطلوب .

العضلات الأساسية :- عضلات المقعدة - عضلات الرجلين - عضلات أسفل الظهر .  
- العضلات الثانية للركبة ومفصل القدم .

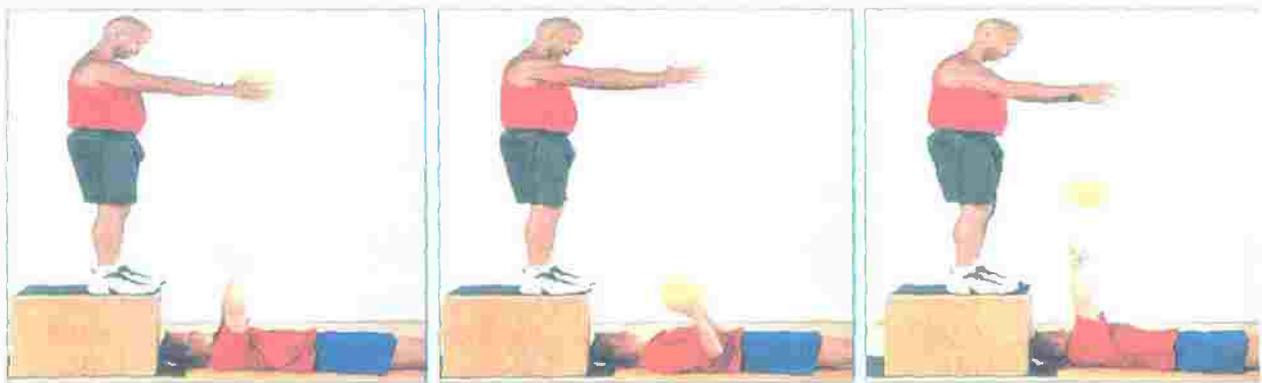
وضع الاستعداد :

الوقوف مواجهها للحبل بالجانب والذراعين بجانب الجسم .

طريقة الأداء :

- الوثب المتعاقب على جانبي الحبل - رفع الركبتين للأمام ولأعلي والقدمين أسفل المقعدة .

## ٦ - إسقاط القوة ( إسقاط الكرة الطبية )



اتجاه التمرير : أمامي .

الأدوات : كرة طبية وزنها ٣ كجم ( في الدراسة الحالية ) .

وضع البداية : من وضع الرقود على الأرض والذراعان عاليا ، الزميل يقف على الصندوق يمسك بالكرة الطبية فوق ذراعي الزميل .

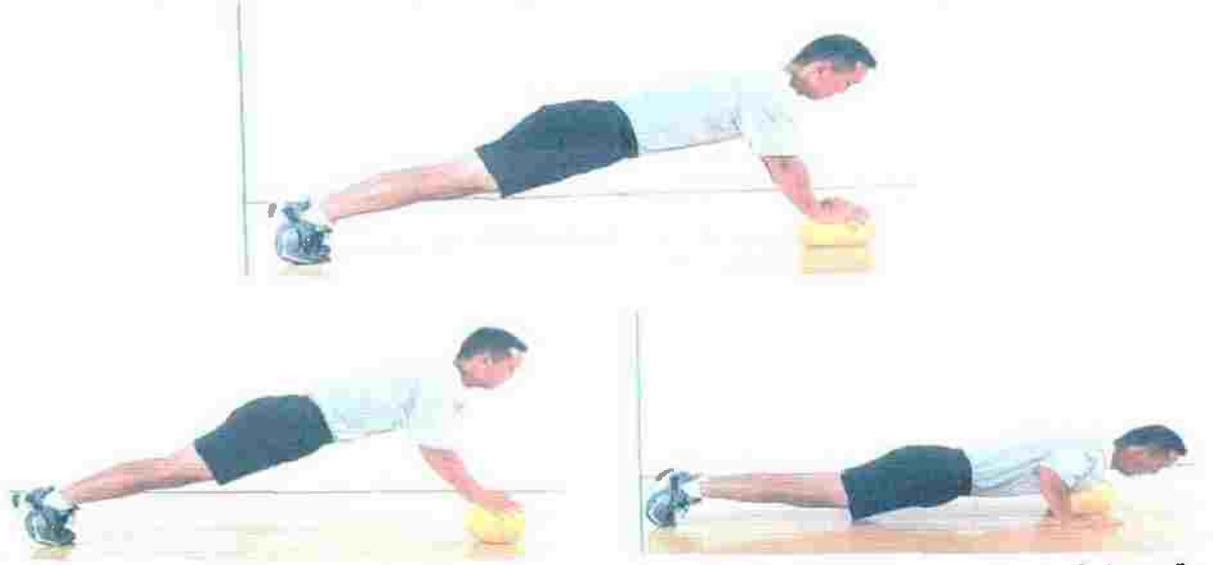
الحركة التمهيدية : لا يوجد .

حركة الذراعين :

عندما يسقط الزميل الكرة الطبية ، يمسك بالكرة باستخدام الذراعين وتمرر الكرة مباشرة لأعلي للزميل الواقف على الصندوق .

يلاحظ : الشدة يمكن الزيادة بها بواسطة زيادة وزن الكرة الطبية أو زيادة ارتفاع الصندوق .

## ٧ - الدفع لأعلي باستخدام الكرة الطبية من وضع الانبطاح المائل والكفين علي الكرة الطبية



اتجاه الحركة : عمودي .

الأدوات : كرة طبية ( ٢,٣ - ٣,٦ كجم ) وتم استخدام ٣ كجم في الدراسة الحالية .

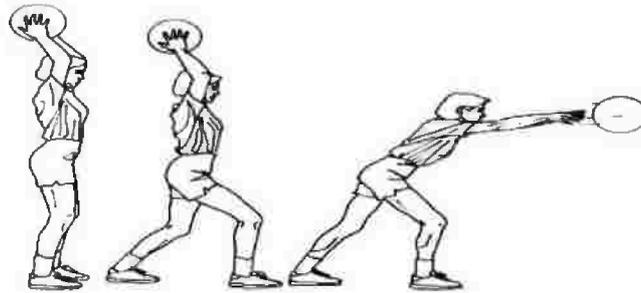
وضع البداية : من وضع الانبطاح المائل واليدين علي الكرة الطبية والمرفقين ممتدين .

الحركة إلي أسفل : تحريك الذراعين بسرعة من علي الكرة الطبية والهبوط أسفل مع لمس الأرض بالأيدي باتساع الكتفين وثني المرفقين ( وضع الانبطاح المائل ثني الذراعين ) و لمس الكرة الطبية بالصدر من خلال ثني المرفقين .

الحركة لأعلي : الدفع لأعلي بقوة من خلال مد المرفقين وضع راحة اليد علي الكرة الطبية مع تكرار التمرين .

ملاحظة : عندما يكون الجزء الأعلى من الجسم في وضع ارتفاع متوسط أثناء الحركة لأعلي يجب أن تكون الذراعين أعلى من الكرة الطبية . الشدة يمكن الزيادة بها بواسطة زيادة حجم الكرة الطبية .

## ٨ - تمرير الكرة الطبية من فوق الرأس



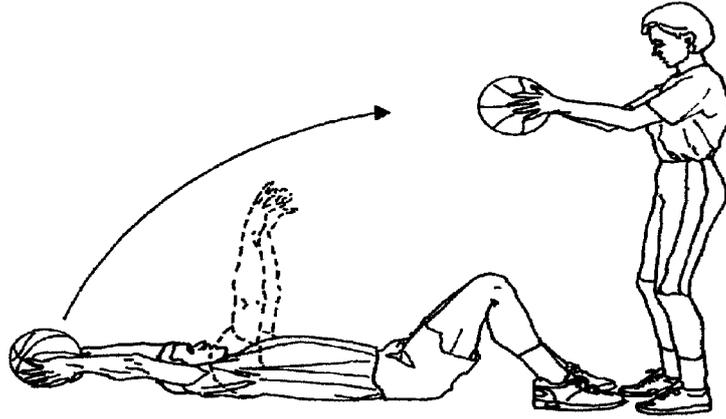
الأدوات : كرة طبية ٣ كجم " التي تستخدم في الدراسة الحالية " .

البداية : ( الوقوف . الذراعان عاليا . مسك الكرة الطبية فوق الرأس " وضع رمية التماس " )

الحركة :

من وضع الوقوف الذراعان عالياً . مسك الكرة الطبية فوق الرأس أخذ خطوة للأمام مع جذب الكرة الطبية للأمام بشدة مع تمرير الكرة الطبية بكلا اليدين للزميل أو لأبعد مسافة ممكنة .

## ٩ - استلام وتمرير الكرة الطيبة من أعلي من وضع رقود ثني الركبتين



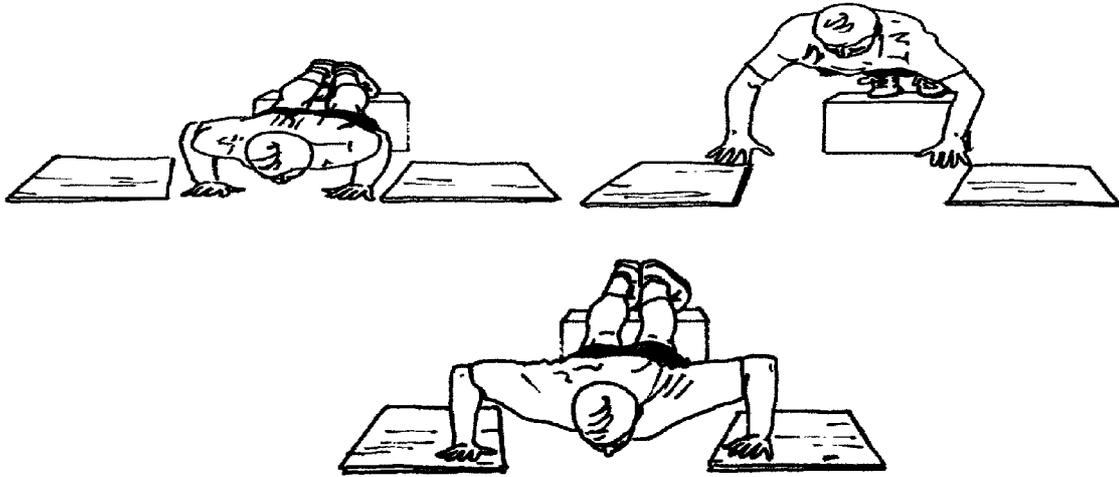
الأدوات : كرة طيبة ٣ كجم " التي تستخدم الدراسة الحالية "

البداية : ( رقود ، ثني الركبتين ) الذراعان أماماً .

وصف الأداء : استلام الكرة الطيبة من الزميل وحمل الكرة الطيبة علي الأرض خلف الرأس ثم تمرير الكرة الطيبة للزميل الواقف أمام القدمين .

## ١٠ - ( الانبطاح المائل العميق ثني ) الذراعين و الدفع لأعلي للوصول إلي وضع الانبطاح المائل

العميق ثني الذراعين مع وضع الكفين علي الوسادة



الأدوات : قطعتين من القماش . يوضعا كلاً أعلي حدة والمسافة بينهما باتساع الكتفين ، صندوق

عالي ( مقعد سويدي ) إلي حد ما يوضع وراء قدم اللاعب ويقوم اللاعب بوضع القدمين علي

الصندوق للوصول إلي وضع الانبطاح المائل العميق ثني الذراعين قبل عملية الدفع لأعلي .

البداية : مواجهة الأرض أثناء الدفع لأعلي مع وضع القدمين علي الصندوق ووضع اليدين بين قطعتي القماش .

الحركة : دفع الأرض بالذراعين والمهبط بيد واحدة علي قطعة القماش ، والحركة الأخرى بيد واحدة لمرة واحدة علي كل قطعة قماش ووضعتهما في نقطة البداية ودفع قطعتي القماش بكلا اليدين للوصول إلي وضع البداية .

مرفق ( ٧ )

اختبارات القوة المميزة بالسرعة ( البدنية و المهارية )

## ١ - اختبار سرعة ثلاث وثبات متتابعة "طويلة" (مسافة / زمن)



الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .

الأدوات : شريط قياس - ساعة إيقاف - أدوات تخطيط (جير) - صفارة

مواصفات الأداء : - يقف المختبر خلف خط البداية متخذاً وضع الاستعداد .

- يقوم المختبر بالوثب ثلاث وثبات متتابعة محاولاً تسجيل أفضل مسافة ممكنة .

تعليمات الاختبار :- وقوف اللاعب خلف خط البداية مباشرة .

- الثلاث وثبات متتابعة وعدم الثبات بين الوثبات .

- يتم الاداء بأقصى سرعة .

- لكل مختبر محاولتين تأخذ أفضلهم .

- فترة راحة بين كل محاولة والأخري ( ٣٠ ) ثانية .

إدارة الاختبار : مسجل : يقوم بالنداء علي الأسماء وتسجيل النتائج .

مراقب ١ : يقوم بقياس المسافة .

مراقب ٢ : يقوم بقياس الزمن .

التسجيل :- حساب المسافة بين خط البداية إلى أقرب أثر يتركه اللاعب علي الأرض من

جهة خط البداية .

- حساب الزمن من اللحظة التي تترك فيها الرجلين الأرض عند خط البداية وحتى هبوط

الرجلين علي الأرض بعد الوثبة الثالثة .

- تحسب سرعة الأداء بقسمة المسافة / الزمن .

## ٢ - اختبار سرعة ٣ حجلات يمين ( مسافة / زمن )



من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجل اليمنى .

الأدوات : شريط قياس - ساعة إيقاف - جير لتحديد خط البداية - صفارة .

مواصفات الأداء : يقف اللاعب خلف البداية مع رفع القدم اليسرى للخلف وعند سماع

إشارة البدء يقوم اللاعب بعمل ٣ حجلات بالرجل اليمنى للوصول إلى أبعد مسافة ممكنة

من خط البداية وفي أقل زمن ممكن .

تعليمات الاختبار :

- وقوف اللاعب خلف خط البداية مباشرة .

- عدم السند بالرجل اليسرى .

- الثلاث حجلات متتاليات وعدم الثبات بين أي حجلة وبأقصى سرعة .

- لكل مختبر ثلاث محاولات تحتسب أفضلهم وراحة ١ ق بين المحاولات .

إدارة الاختبار : مسجل : يقوم بالنداء علي الأسماء وتسجيل النتائج .

مراقب ١ : يقوم بقياس المسافة .

مراقب ٢ : يقوم بقياس الزمن .

التسجيل :- حساب المسافة بين خط البداية وآخر جزء من القدم المرتكزة علي الأرض .

- حساب الزمن من اللحظة التي تترك فيها القدم المرتكزة علي الأرض عند خط

البداية وحتى هبوط نفس الرجل علي الأرض بعد الحجلة الثالثة .

- تحسب سرعة الأداء بقسمة المسافة / الزمن .

### ٣ - اختبار سرعة ٣ حجلات شمال ( مسافة / زمن )



الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجل اليسري .

الأدوات : شريط قياس - ساعة إيقاف - حير لتحديد خط البداية - صفارة .

مواصفات الأداء : يقف اللاعب خلف البداية مع رفع القدم اليمني للخلف وعند سماع

إشارة البدء يقوم اللاعب بعمل ٣ حجلات بالرجل اليسري للوصول إلى أبعد مسافة ممكنة

من خط البداية وفي أقل زمن ممكن .

تعليمات الاختبار :

- وقوف اللاعب خلف خط البداية مباشرة .

- عدم السند بالرجل اليسرى .

- الثلاث حجلات متتاليات وعدم الثبات بين أي حجلة وبأقصى سرعة .

- لكل مختبر ثلاث محاولات تحتسب أفضلهم وراحة ١ ق بين المحاولات .

إدارة الاختبار : مسجل : يقوم بالنداء علي الأسماء وتسجيل النتائج .

مراقب ١ : يقوم بقياس المسافة .

مراقب ٢ : يقوم بقياس الزمن .

التسجيل :- حساب المسافة بين خط البداية واخر جزء من القدم المرتكزة علي الأرض .

- حساب الزمن من اللحظة التي تترك فيها القدم المرتكزة علي الأرض عند خط

البداية وحتى هبوط نفس الرجل علي الأرض بعد الحجلة الثالثة .

- تحسب سرعة الأداء بقسمة المسافة / الزمن .

#### ٤ - اختبار زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات



- الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .
- الأدوات : شريط قياس - ساعة إيقاف - طباشير - صفارة .
- مواصفات الأداء : - يقف المختبر متخذاً وضع الوقوف ومشطي القدمين مفرودان والذراع القريبة من الحائط عالياً وممسكه بالطباشير .
- يقوم المختبر بوضع علامة علي الحائط من الوضع السابق " المسافة الأولى " .
- يقوم المختبر بالوثب العمودي لوضع علامة علي الحائط باليد القريبة من الحائط " المسافة الثانية " .
- تحسب مسافة الوثب للاختبار = ( المسافة الثانية - المسافة الأولى )  $\times \frac{75}{100}$  + المسافة الأولى .
- بعد حساب مسافة الوثب توضع علامة علي الحائط .
- عند احصاء اساره ابدء يوم اندرجب بتكرار انوثب ( ٥ ) تكرارات لمس العلامة .
- تعليمات الاختبار :- فرد مشطي القدمين والذراع القريبة من الحائط عالياً .
- لمس العلامة ( ٥ ) تكرارات وعدم الثبات بين الوثبات .
- يتم الاداء بأقصى سرعة .
- لكل مختبر ثلاث محاولات تأخذ أفضلهم .
- فترة راحة بين كل محاولة والأخرى ( ١ ) دقيقة .
- إدارة الاختبار : مسجل : يقوم بالنداء علي الأسماء وتسجيل النتائج .
- مراقب ١ : يقوم بملاحظة لمس علامة الوثب .
- مراقب ٢ : يقوم بقياس الزمن .
- التسجيل :- حساب الزمن الذي يستغرقه اللاعب للمس العلامة المحددة للوثب ( ٥ ) تكرارات .

## ٥ - اختبار رمي كرة طيبة زنة ٣ كجم لمسافة " وضع رمية التماس "



الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين والنتـ  
الأدوات :

- كرة طيبة زنة ٣ كجم .
- أدوات تخطيط " جير " لإعداد خط البداية .
- أرض فضاء ويتم تقسيمها إلى خطوط عرضية لسهولة القياس ، المسافة بينهما ٥م علي أن يسمح قطاع الرمي بتسجيل أقصى مسافة .

مواصفات الأداء :

- يقف المختبر خلف خط المرسوم علي الارض والذي يحدد بداية قطاع الرمي .
- يقوم المختبر برمي الكرة الطيبة زنة ( ٣ ) كجم لأبعد مسافة ممكنة .
- تعليمات الاختبار : - يأخذ اللاعب ثلاثة محاولات تأخذ أفضلها .
- تنفيذ الأداء الفني لرمية التماس .

إدارة الاختبار :

مسجل : يقوم بالنداء علي الأسماء وتسجيل النتائج .

مراقب : يقوم بقياس المسافة .

التسجيل :

تقاس المسافة عموديا من خط البداية إلي مكان سقوط الكرة الطيبة علي الأرض .

## ٦ - اختبار رمية التماس لمسافة " بكرة قدم قانونية "



الغرض من الاختبار : - قياس القدرة على رمية التماس لمسافة

- قياس مهارة رمية التماس .

الأدوات :

- ملعب كرة قدم .
- كرة قدم قانونية .
- شريط قياس بالمتر .

مواصفات الأداء :

- يقف اللاعب خلف خط التماس بمسافة مناسبة ثم يتقدم ليرمي الكرة باليدين بطريقة قانونية لأبعد مسافة ممكنة .

تعليمات الاختبار :

- أداء رمية التماس يجب أن يكون قانوني .
- يعطى اللاعب ثلاث محاولات تسجل أفضلها .
- إدارة الاختبار : مسجل : يقوم بالنداء علي الأسماء وتسجيل النتائج .
- مراقب : يقوم بقياس المسافة .

التسجيل :

تسجل المسافة التي قطعتها الكرة من نقطة ملامستها للأرض عموديا على خط

التماس .

## ٧ - اختبار مهاجمة الكرة بالزحلقة في ١٥ ثانية

- الغرض من الاختبار : قياس قدرة اللاعب في مهاجمة الكرة بالزحلقة في أقل زمن ممكن .
- قياس مهارة مهاجمة الكرة بالزحلقة .

- الأدوات :
- ٢ جهاز مائل خشبي \* .
  - ساعة إيقاف .
  - قمع أو علم .
  - صفارة .
  - أدوات تخطيط (جير) .
  - كرات قدم قانونية .

مواصفات الأداء : تخطط منطقة الاختبار كالتالي :

المسافة بين جهازي المائل الخشبي ٣ متر ، توضع علامة البداية " قمع أو علم " في منتصف المسافة بين الجهازين ويحدد خط أمام الجهازين علي بعد ٢ متر " ويسمى الخط المسموح عنده مهاجمة الكرة بالزحلقة " ، والمسافة بين علامة البداية والخط المسموح عنده مهاجمة الكرة بالزحلقة ٣ م ، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري في اتجاه الجهاز الأول الذي تدرج من عليه الكرة ومهاجمة الكرة بالزحلقة بالرجل القريبة من الجهاز الأول عند الخط المسموح عنده مهاجمة الكرة بالزحلقة ، ثم يقوم بالجري والدوران من خلف " القمع أو العلم " والجري في اتجاه الجهاز الثاني لمهاجمة الكرة بالزحلقة بالرجل القريبة من الجهاز الثاني عند الخط المسموح عنده مهاجمة الكرة بالزحلقة ، يستمر الأداء بنفس الشكل حتى نهاية زمن الاختبار .

تعليمات الاختبار: ١- يستمر الأداء لمدة (١٥) ثانية ، وراحة من ٣ : ٥ ق بين المحاولات .

٢- غير مسموح بالتوقف أثناء الأداء .

٣- يتم الأداء بسرعة لتسجيل أكبر عدد من التكرارات .

٤- يأخذ اللاعب ٣ محاولات تسجل أفضلها .

إدارة الاختبار : مسجل :- يقوم بالنداء علي الأسماء وتسجيل النتائج .

مراقب : يقوم بقياس الزمن .

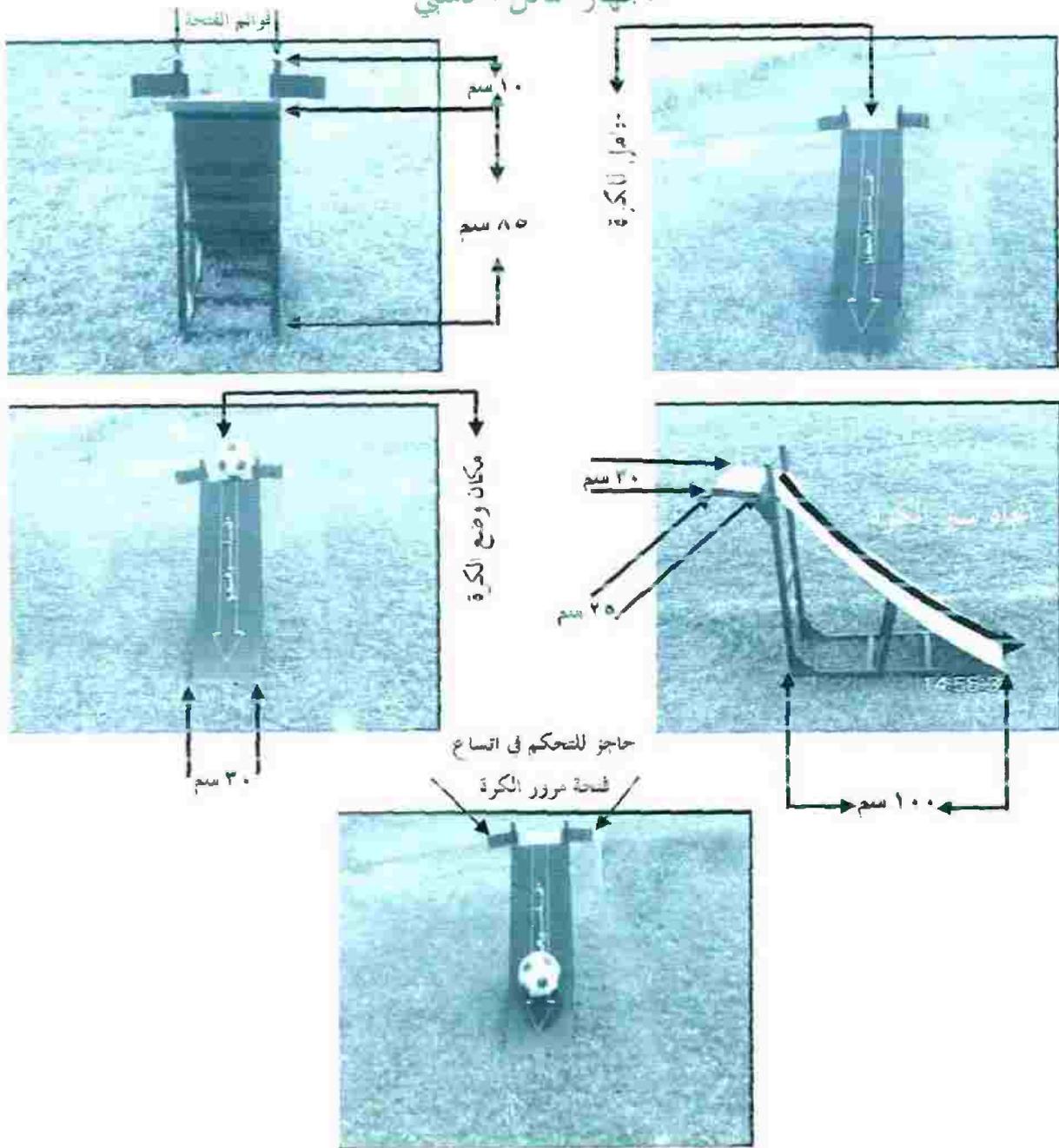
مراقب : يقوم بحساب عدد التكرارات .

٢مساعدين: يقوموا بوضع الكرات المتحركة علي جهازي المائل الخشبي .

التسجيل : درجة اللاعب هي عدد التكرارات الذي يحققها في زمن ١٥ ثانية .

● الجهاز المائل الخشبي تصميم الأستاذ الدكتور/ محمد شوقي السباعي كشك ( ٤٥ ) .

## الجهاز المائل الخشبي



تخطط منطقة اختبار مهاجمة الكرة بالزحلق في ١٥ ثانية كما بالشكل التالي



إخراج اختبار مهاجمة الكرة بالزحلفة في ١٥ ثانية



## ٨ ، ٩ - اختبار ركل الكرة لمسافة بالقدم ( اليميني ، اليسري )



- قياس القدرة على ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة.
- قياس مهارة ركل الكرة بالقدم ( اليميني ، اليسري ) .

### الأدوات :

- ملعب كرة قدم .
- كرة قدم قانونية .
- شريط قياس بالمتر .

### مواصفات الأداء :

- توضع الكرة على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى .
- من داخل منطقة المرمى خلف الكرة يقوم اللاعب بالجرى لركل الكرة لأبعد مسافة .

### تعليمات الاختبار :

- يأخذ اللاعب ثلاث محاولات لكل للقدم اليميني .
- تأخذ المحاولة الأفضل لكل قدم .

### إدارة الاختبار :

مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل النتائج .

مراقب : يقوم بقياس المسافة .

التسجيل : تقاس المسافة التي قطعها الكرة عموديا على نقطة البداية " خط منطقة المرمى " حتى نقطة لمس الأرض بعد ركلها .

مرفق ( ٨ )

اختبارات تحديد الحد الأقصى ( للثقل للمجموعة الأولى " الأيزوكينتيك " ، وارتفاعات الحواجز والصناديق للمجموعة الثانية " البليومتري " .

## ١ - اختبار أقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة ( 1 RM )

- " قام الباحث بتحديد أقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة ( 1 RM ) لكل تمرين من تمارين الأيزوكينتيك " باستخدام الأثقال قيد البحث خلال الدراسة الاستطلاعية الثالثة كما يلي :
- ١ - بعد الإحماء الجيد قام كل لاعب بأداء كل تمرين من تمارين الأيزوكينتيك ويكون مقدار الثقل المستخدم ( ١٠ ) كجم ، وطلب من اللاعب أداء مجموعة واحدة من ( ٥ ) تكرارات كإحماء .
  - ٢ - تم زيادة الوزن بمقدار ( ٥ ) كجم وطلب من كل لاعب أداء مجموعة واحدة من ( ٣ ) تكرارات .
  - ٣ - بعد ذلك تم زيادة الوزن بمقدار ( ٥ ) كجم وطلب من كل لاعب أداء تكرار واحد .
  - ٤ - تم التدرج بزيادة الوزن مع أداء تكرار واحد في كل مرة بطريقة سليمة حتى الوصول إلى أقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة ( 1 RM ) .

( ٢٩ : ٢٠٧ - ٢٠٨ )

- ولتحديد أقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة ( 1 RM ) لكل تمرين من تمارين الأيزوكينتيك " باستخدام الأثقال قيد البحث للمجموعة التجريبية الأولى " الأيزوكينتيك " يتم إتباع الإجراءات الآتية :
- ١ - بعد الإحماء الجيد قام كل لاعب بأداء كل تمرين من تمارين الأيزوكينتيك ويكون مقدار الثقل المستخدم ( ٤٠ % من متوسط الحد الأقصى لنتائج الدراسة الاستطلاعية الثالثة لكل تمرين أيزوكينتيك ) ، وطلب من اللاعب أداء مجموعة واحدة من ( ٥ ) تكرارات كإحماء .
  - ٢ - تم زيادة الوزن بمقدار ( ١٠ % من متوسط الحد الأقصى لنتائج الدراسة الاستطلاعية الثالثة لكل تمرين أيزوكينتيك ) كجم ، وطلب من اللاعب أداء مجموعة واحدة من ( ٣ ) تكرارات .
  - ٣ - بعد ذلك تم زيادة الوزن بمقدار ( ١٠ % من متوسط الحد الأقصى لنتائج الدراسة الاستطلاعية الثالثة لكل تمرين أيزوكينتيك ) كجم ، وطلب من كل لاعب أداء تكرار واحد .
  - ٤ - تم التدرج بزيادة الوزن مع أداء تكرار واحد في كل مرة بطريقة سليمة حتى الوصول إلى أقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة ( 1 RM ) .

## ٢ - اختبار أقصى ارتفاع لوثب الحاجز " أمامي ، جانبي "

قام الباحث بتحديد أقصى ارتفاع لوثب الحاجز " أمامي ، جانبي " لكل تمرين من التمرينات " البليومترية " باستخدام الحاجز قيد البحث خلال الدراسة الاستطلاعية الثالثة كما يلي :

الأدوات :

حاجز يمكن التحكم في ارتفاعه - أدوات تخطيط " جير " - شريط قياس .

الإجراءات :

١ - يقف اللاعب مواجه الحاجز " أمامي - جانبي " بمسافة مريحة للاعب تمكنه من الوثب من فوق الحاجز " أمامي ، جانبي ) ، ويقوم المدرب بوضع علامة " جير " مكان بعد اللاعب عن الحاجز الذي ارتفاعه ( ٣٠ ) سم .

٢ - يطلب من اللاعب الوثب بالقدمين معاً " أمامي ، جانبي " من فوق الحاجز ، وإذا نجح في محاولة الوثب ، يقوم المدرب بوضع علامة " جير " أخرى مكن الهبوط بعد عبور الحاجز وتقاس المسافة ( من العلامة الأولى " قبل الوثب " ، العلامة الثانية " الهبوط " ) .

٣ - يتم التدرج بالزيادة ( ١٠ ) سم بنفس الإجراءات السابقة ، حتى يمكن الوصول إلى أقصى ارتفاع للحاجز ، ( ويتحدد بناقص ( ١٠ ) سم عن آخر محاولة فشل فيها اللاعب من عبور الحاجز ) .  
ملحوظة :

- تم حساب المسافة بين الحواجز لحساب زمن أداء التكرار ( ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ) من المعادلة التالية :  
المسافة بين الحواجز = ٤٠ % من المسافة ( من العلامة الأولى " قبل الوثب " ، العلامة الثانية " الهبوط " )  
لقصي مسافة وثب من فوق الحاجز " أمامي ، جانبي " .

- وارتفاع الحاجز ٤٠ % من أقصى مسافة وثب بالقدمين " أمامي ، جانبي " للحاجز .

ولتحديد أقصى ارتفاع لوثب الحاجز " أمامي ، جانبي " لكل تمرين من التمرينات " البليومترية " باستخدام الحاجز قيد البحث للمجموعة التجريبية الثانية " البليومتري " يتم إتباع الإجراءات الآتية :

١ - بعد الإحماء الجيد قام كل لاعب بأداء كل تمرين من تمرينات الحواجز " البليومترية " بارتفاع ( ٤٠ % من متوسط الحد الأقصى لنتائج ارتفاعات الدراسة الاستطلاعية الثالثة لكل تمرين حواجز ) .

٢ - تم زيادة الارتفاع بمقدار ( ١٠ % من متوسط الحد الأقصى لنتائج ارتفاعات الدراسة الاستطلاعية الثالثة لكل تمرين حواجز ) .

٣ - بعد ذلك تم زيادة الارتفاع بمقدار ( ١٠ % من متوسط الحد الأقصى لنتائج ارتفاعات الدراسة الاستطلاعية الثالثة لكل تمرين حواجز ) .

٤ - تم التدرج بزيادة الارتفاع بمقدار ، حتى يمكن الوصول إلى أقصى ارتفاع للحاجز ، ويتحدد بناقص ( ١٠ % من متوسط الحد الأقصى لنتائج ارتفاعات الدراسة الاستطلاعية الثالثة لكل تمرين حواجز ) " عن آخر محاولة فشل فيها اللاعب من عبور الحاجز " .

### ٣ - اختبار أقصى ارتفاع لتمرين الوثب التبادلي علي جانبي الجبل

قام الباحث بتحديد أقصى ارتفاع لتمرين الوثب التبادلي علي جانبي الجبل " البليومتري " قيد البحث خلال الدراسة الاستطلاعية الثالثة كما يلي :

الأدوات :

جبل يمكن التحكم في ارتفاعه - أدوات تخطيط " جير " - شريط قياس .

الإجراءات :

- ١ - يقف اللاعب مواجه الجبل بالجانب " بمسافة مريحة للاعب تمكنه من الوثب الجانبي للجبل ) ، ويقوم المدرب بوضع علامة " جير " مكان بعد اللاعب عن الجبل الذي ارتفاعه ( ٣٠ ) سم .
- ٢ - يطلب من اللاعب الوثب الجانبي بالقدمين معاً من فوق الجبل مع التقدم للأمام ، وإذا نجح في محاولة الوثب ، يقوم المدرب بوضع علامة " جير " أخرى مكن الهبوط بعد عبور الجبل وتقاس المسافة ( من العلامة الأولى " قبل الوثب " ، العلامة الثانية " الهبوط " ) .
- ٣ - يطلب من اللاعب الوثب الجانبي بالقدمين معاً من فوق الجبل بداية من العلامة الأولى والوثب للعلامة الثانية ثم الوثب إلي العلامة الثالثة والتي يقوم المدرب بوضع علامة " جير " عندها .
- ٣ - يتم التدرج بالزيادة ( ١٠ ) سم بنفس الإجراءات السابقة ، حتى يمكن الوصول إلي أقصى ارتفاع للجبل ، ( ويتحدد بناقص ( ١٠ ) سم عن آخر محاولة فشل فيها اللاعب من عبور الجبل ) .

ولتحديد أقصى ارتفاع للوثب الجانبي للجبل قيد البحث للمجموعة التجريبية الثانية " البليومتري " يتم إتباع الإجراءات الآتية :

- ١ - بعد الإحماء الجيد قام كل لاعب بأداء تمرين الوثب الجانبي للجبل " البليومتري " بارتفاع ( ٤٠ % من متوسط الحد الأقصى لنتائج ارتفاعات الدراسة الاستطلاعية الثالثة لوثب للجبل ) .
- ٢ - تم زيادة الارتفاع بمقدار ( ١٠ % من متوسط الحد الأقصى لنتائج ارتفاعات الدراسة الاستطلاعية الثالثة لتمرين الوثب الجانبي للجبل ) .
- ٣ - بعد ذلك تم زيادة الارتفاع بمقدار ( ١٠ % من متوسط الحد الأقصى لنتائج ارتفاعات الدراسة الاستطلاعية الثالثة لتمرين الوثب الجانبي للجبل ) .
- ٤ - تم التدرج بزيادة الارتفاع بالمقدار السابق ، ويتحدد بناقص ( ١٠ % من متوسط الحد الأقصى لنتائج ارتفاعات الدراسة الاستطلاعية الثالثة لكل تمرين حواجز ) " عن آخر محاولة فشل فيها اللاعب من الوثب الجانبي للجبل " .

ملحوظة: توضع علامات البداية والهبوط عن طريق متوسط المسافات بين هذه العلامات عند الارتفاع المقرر

## ٤ - اختبار تحديد ارتفاع الصندوق الخشبي لأداء الوثب العميق DEPTH JUMP

### بمعلومة أقصى مسافة عمودية يحققها اللاعب

الأدوات : صندوق خشبي يمكن التحكم في ارتفاعاته ( ٤٥ ، ٥٥ ، ٦٥ ) سم - صناديق خشبية بارتفاعات ( ١٠ ) سم .

### الإجراءات :

- ١ - يثب اللاعب عمودياً لتحقيق أقصى مسافة .
- ٢ - يؤدي اللاعب الوثب العميق بالقدمين من فوق صندوق ارتفاعه ( ٤٥ ) سم ويحاول تسجيل نفس مسافة الوثب العمودي .
- ٣ - يتم زيادة ارتفاع الصندوق بمعدل ( ١٠ ) سم ، ويكرر اللاعب نفس الأداء حتى نجاحه في نفس مسافة الوثب العمودي بدون صندوق .
- ٤ - عند فشل اللاعب في تحقيق نفس مسافة الوثب العمودي بدون صندوق ، يعتبر ارتفاع الصندوق في المحاولة التي سبقت محاولة الفشل هو الارتفاع الأقصى لهذا اللاعب والذي يمثل الشدة القصوى ١٠٠ % والتي علي أساسها يتم تحديد شدة التمرين للوثبات العميقة .

( ٤٨ ) ( ١٧ : ٦٥ )

## ٥ - اختبار وثبة الصندوق Box jump Test

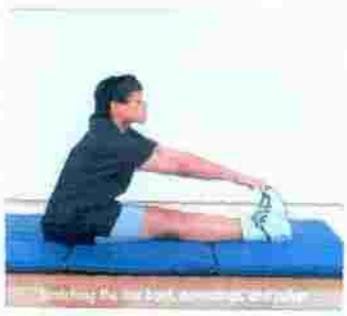
- ١ - يؤدي الاختبار باستخدام صندوق أو سلم مدرج .
- ٢ - يقف اللاعب أمام الصندوق بحيث تكون قمة الصندوق في مستوي الفخذ .
- ٣ - الوقوف علي القدمين معاً علي بعد ذراع من الصندوق .
- ٤ - الوثب لأعلي بأقصى قوة و طاقة ممكنة للصعود علي الصندوق .
- ٥ - بعد كل محاولة ناجحة يتم زيادة ارتفاع الصندوق حتي يصل إلي الارتفاع الذي لا يستطيع اللاعب الوصول إليه .
- ٦ - يجب وضع مراتب حول الصندوق .
- ٧ - يجب أن يقف زميل للمساعدة في حالة السقوط من علي الصندوق .

( ٢٩ : ١٨٤ )

مرفق ( ٩ )

تمرينات المرونة المستخدمة خلال الراحة بين المجموعات  
للمجموعتين التجريبتين ( الأولى الأيزوكينتيك ، الثانية  
البليومتري )

## تمينات المرونة للرجلين



## تمينات المرونة للذراعين



## مرفق ( ١٠ )

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب الأيزوكينتيك  
لعضلات ( الرجلين ، الذراعين وحزام الكتف ) لتنمية القوة المميزة  
بالسرعة للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة للمجموعة التجريبية الأولى

الأسبوع الأول والثاني				الحد الأقصى كجم	الحد الأقصى كجم	تمرينات الدائرة	م
الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	عدد التكرارات	زمن الأداء				
٩٠:٨٠ ثانية	٣	٨	٧,٥٠	٣١	٧٨	(وقوف • حمل النقل على الكتفين) ثني الركبتين نصفًا .	١
٩٠:٨٠ ثانية	٣	٨	٧,٤٨	١٦	٤٠	(رقود عالي • مسك عمود الجهاز ) مد الذراعين .	٢
٩٠:٨٠ ثانية	٣	٨	٥,٥٥	٣٠	٧٥	(وقوف • الجهاز على الكتفين ) رفع الكعبين لأعلى	٣
٩٠:٨٠ ثانية	٣	٨	٥,٨٤	١٣	٣٣	(جلوس عالي • الساعدين على الركبتين • حمل البار بالقبض من أسفل ) ثني الرسغين .	٤
٩٠:٨٠ ثانية	٣	٨	٩,٤٧	٢٤	٦٠	(جلوس عالي • الجهاز على المشطين ) مد الركبتين .	٥
٩٠:٨٠ ثانية	٣	٨	١٠,٦	٢٠	٥٠	(جلوس عالي • سند الصدر • مسك عمود الجهاز ) ثني المرفقين .	٦
٩٠:٨٠ ثانية	٣	٨	١٠,٣	١٨	٤٥	(انبطاح عالي • الجهاز خلف العقبين ) ثني الركبتين .	٧
٩٠:٨٠ ثانية	٣	٨	٧,٦٢	١٤	٣٥	(رقود مائل عالي • مسك عمود الجهاز ) مد الذراعين	٨
٩٠:٨٠ ثانية	٣	٨	٧,٩	٦	١٥	تقريب مفصلي الفخذين يمين	٩
٩٠:٨٠ ثانية	٣	٨	٩,٧٤	١٤	٣٥	(جلوس عالي • الذراعين عاليًا • مسك عمود الجهاز ) سحب العمود لملاسة الصدر .	١٠
٩٠:٨٠ ثانية	٣	٨	٧,٩٥	٦	١٥	تقريب مفصلي الفخذين شمال	١١

الأسبوع الثالث				الحد الأقصى كجم	الحد الأقصى كجم	تمرينات الدائرة	م
الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	عدد التكرارات	زمن الأداء				
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٠	٩,٨٦	٣١,٢	٧٨	( وقوف • حمل النقل على الكتفين ) ثني الركبتين نصفاً .	١
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٠	١٠,٦٦	١٦	٤٠	( رقود عالي • مسك عمود الجهاز ) مد الذراعين .	٢
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٠	٧,١٢	٣٠	٧٥	( وقوف • الجهاز على الكتفين ) رفع الكعبين لأعلى .	٣
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٠	٧,١٠	١٣,٢	٣٣	( جلوس عالي • الساعدين على الركبتين • حمل البار بالقبض من أسفل ) ثني الرسغين .	٤
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٠	١١,٦٣	٢٤	٦٠	( جلوس عالي • الجهاز على المشطين ) مد الركبتين .	٥
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٠	١٣,٦٥	٢٠	٥٠	( جلوس عالي • سند الصدر • مسك عمود الجهاز ) ثني المرفقين .	٦
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٠	١٣,٩	١٨	٤٥	( انبطاح عالي • الجهاز خلف العقبين ) ثني الركبتين .	٧
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٠	١٠,٧٨	١٤	٣٥	( رقود مائل عالي • مسك عمود الجهاز ) مد الذراعين	٨
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٠	١٠,٧	٦	١٥	تقريب مفصلي الفخذين يمين .	٩
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٠	١١,٨١	١٤	٣٥	( جلوس عالي • الذراعين عاليًا • مسك عمود الجهاز ) سحب العمود للامسة الصدر .	١٠
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٠	١٠,٩٧	٦	١٥	تقريب مفصلي الفخذين شمال .	١١

م	تمرينات الدائرة	الحد الأقصى كجم	الحد الأقصى كجم %٥٥٠ من الحد	الأسبوع الرابع		
				زمن الأداء	عدد التكرارات	عدد المجموعات
١	(وقوف • حمل الثقل على الكتفين) ثني الركبتين نصفاً .	٧٨	٣٩	١٠,٩٧	١٠	٣
٢	(رقود عالي • مسك عمود الجهاز) مد الذراعين .	٣٥	١٧,٥	١١,٨١	١٠	٣
٣	(وقوف • الجهاز على الكتفين) رفع الكعبين لأعلى .	٧٥	٣٧,٥	٩,٦٦	١٠	٣
٤	(جلوس عالي • الساعدين على الركبتين • حمل البار بالقبض من أسفل) ثني الرسغين .	٣٣	١٦,٥	٨,٢١	١٠	٣
٥	(جلوس عالي • الجهاز على المشطين) مد الركبتين .	٦٠	٣٠	١٣,٦٨	١٠	٣
٦	(جلوس عالي • سند الصدر • مسك عمود الجهاز) ثني المرفقين .	٥٠	٢٥	١٤,٩٢	١٠	٣
٧	(انبطاح عالي • الجهاز خلف العقبين) ثني الركبتين .	٤٥	٢٢,٥	١٥,٠٧	١٠	٣
٨	(رقود مائل عالي • مسك عمود الجهاز) مد الذراعين	٣٥	١٧,٥	١١,٤٤	١٠	٣
٩	تقريب مفصلي الفخذين يمين .	١٥	٧,٥	١٢,٣٩	١٠	٣
١٠	(جلوس عالي • الذراعين عاليًا • مسك عمود الجهاز) سحب العمود لملاسة الصدر .	٣٥	١٧,٥	١٤,٥١	١٠	٣
١١	تقريب مفصلي الفخذين شمال	١٥	٧,٥	١٢,٨٤	١٠	٣

م	تمرينات الدائرة	الحد الأقصى كجم	الأقصى كجم %٥٥٠ من الحد	الأسبوع الخامس		
				زمن الأداء	عدد التكرارات	عدد المجموعات
١	( وقوف . حمل الثقل على الكتفين ) ثنى الركبتين نصفاً .	٧٨	٣٩	١٤,١٧	١٢	٣
٢	( رقود عالي . مسك عمود الجهاز ) مد الذراعين .	٣٥	١٧,٥	١٤,٢٤	١٢	٣
٣	( وقوف . الجهاز على الكتفين ) رفع الكعبين لأعلى .	٧٥	٣٧,٥	١٠,٨٦	١٢	٣
٤	( جلوس عالي . الساعدين على الركبتين . حمل البار بالقبض من أسفل ) ثنى الرسغين .	٣٣	١٦,٥	٩,٢٢	١٢	٣
٥	( جلوس عالي . الجهاز على المشطين ) مد الركبتين .	٦٠	٣٠	١٦,٩٢	١٢	٣
٦	( جلوس عالي . سند الصدر . مسك عمود الجهاز ) ثنى المرفقين .	٥٠	٢٥	١٦,٩٦	١٢	٣
٧	( انبطاح عالي . الجهاز خلف العقبين ) ثنى الركبتين .	٤٥	٢٢,٥	١٧,١٩	١٢	٣
٨	( رقود مائل عالي . مسك عمود الجهاز ) مد الذراعين	٣٥	١٧,٥	١٤,٠٣	١٢	٣
٩	تقريب مفصلي الفخذين يمين	١٥	٧,٥	١٤,٤٦	١٢	٣
١٠	( جلوس عالي . الذراعين عاليًا . مسك عمود الجهاز ) سحب العمود للملامسة الصدر .	٣٥	١٧,٥	١٦,٣٠	١٢	٣
١١	تقريب مفصلي الفخذين شمال	١٥	٧,٥	١٤,١٢	١٢	٣

الأسبوع السادس				الحد الأقصى كجم	الحد الأقصى كجم	تمرينات الدائرة	م
الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	عدد التكرارات	زمن الأداء				
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٢	١٦	٤٦, ٨	٧٨	(وقوف • حمل الثقل على الكتفين) ثني الركبتين نصفاً .	١
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٢	١٦,٠٨	٢٤	٣٥	(رقود عالي • مسك عمود الجهاز) مد الذراعين .	٢
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٢	١١,٥٧	٤٥	٧٥	(وقوف • الجهاز على الكتفين) رفع الكعبين لأعلى .	٣
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٢	١١,٠٦	١٩, ٨	٣٣	(جلوس عالي • الساعدين على الركبتين • حمل البار بالقبض من أسفل) ثني الرسغين .	٤
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٢	١٨,٣	٣٦	٦٠	(جلوس عالي • الجهاز على المشطين) مد الركبتين .	٥
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٢	١٨,٧٥	٣٠	٥٠	(جلوس عالي • سند الصدر • مسك عمود الجهاز) ثني المرفقين .	٦
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٢	١٨,٨٢	٢٧	٤٥	(انبطاح عالي • الجهاز خلف العقبين) ثني الركبتين .	٧
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٢	١٦,٨٣	٢١	٣٥	(رقود مائل عالي • مسك عمود الجهاز) مد الذراعين	٨
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٢	١٦,٣٥	٩	١٥	تقريب مفصلي الفخذين يمين	٩
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٢	١٨,٥٦	٢١	٣٥	(جلوس عالي • الذراعين عاليًا • مسك عمود الجهاز) سحب العمود للامسة الصدر .	١٠
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٢	١٦,٩٥	٩	١٥	تقريب مفصلي الفخذين شمال	١١

## مرفق ( ١١ )

البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب البليومتري لعضلات  
( الرجلين ، الذراعين وحزام الكتف ) لتنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبين  
كرة القدم تحت ١٩ سنة للمجموعة التجريبية الثانية.

٢	تمارين الدائرة	الحد الأقصى	الأقصى %٥٤٠ من الحد	الأسبوع الأول والثاني		
				زمن الأداء	عدد التكرارات	عدد المجموعات
١	الوثب الأمامي علي الحاجز	١ متر	٤٠ سم	٦,٤٨	٨	٣
٢	الدفع لأعلى باستخدام الكرة الطبية من وضع الانبطاح المائل	٣ كجم	٣ كجم	٩,٠٤	٨	٣
٣	الوثب الجانبي علي الحاجز	١ متر	٤٠ سم	٦,٠٤	٨	٣
٤	إسقاط القوة ( إسقاط الكرة الطبية )	٣ كجم	٣ كجم ٤٠ سم	١٠,٥	٨	٣
٥	الوثب التبادلي علي جانبي الحبل .	١ متر	٤٠ سم	٦,١٤	٨	٣
٦	الانبطاح المائل العميق مع ثني الذراعين و الدفع لأعلى ثم الانبطاح المائل ثني الذراعين والكفين علي الوسادة .	١ متر	٤٠ سم	١٠,١	٨	٣
٧	الوثب الجانبي للصندوق	١ متر	٤٠ سم	٩,٤٣	٨	٣
٨	تمرير الكرة الطبية من فوق الرأس للأمام (وضع رمية الثماس) .	٣ كجم	٣ كجم	١٠,٤	٨	٣
٩	الوثب العميق للصندوق ثم الوثب للصندوق الثاني مع الدوران ١٨٠ درجة .	١ متر	٤٠ سم	٨,٦٨	٨	٣
١٠	استلام وتمرير الكرة الطبية من أعلى من وضع رقود ثني الركبتين	٣ كجم	٣ كجم	١٤,١	٨	٣

٢	تمارين الدائرة	الحد الأقصى	الأقصى %٤٠ من الحد	الأسبوع الثالث		
				زمن الأداء	عدد التكرارات	عدد المجموعات
١	الوثب الأمامي علي الحاجز	١ متر	٤٠ سم	٧,٩٤	١٠	٣
٢	الدفع لأعلى باستخدام الكرة الطيبة من وضع الانبطاح المائل	٣ كجم	٣ كجم	١١,١	١٠	٣
٣	الوثب الجانبي علي الحاجز	١ متر	٤٠ سم	٧,٢٩	١٠	٣
٤	إسقاط القوة ( إسقاط الكرة الطيبة )	٣ كجم	٣ كجم ٤٠ سم	١٢	١٠	٣
٥	الوثب التبادلي علي جانبي الحبل .	١ متر	٤٠ سم	٧,٠٦	١٠	٣
٦	الانبطاح المائل العميق مع ثني الذراعين و الدفع لأعلى ثم الانبطاح المائل ثني الذراعين والكفين علي الوسادة .	١ متر	٤٠ سم	١٢,٢	١٠	٣
٧	الوثب الجانبي للصندوق	١ متر	٤٠ سم	١١,٩	١٠	٣
٨	تمرير الكرة الطيبة من فوق الرأس للأمام (وضع رمية التماس ) .	٣ كجم	٣ كجم	١٣,٠	١٠	٣
٩	الوثب العميق للصندوق ثم الوثب للصندوق الثاني مع الدوران ١٨٠ درجة .	١ متر	٤٠ سم	١٠,١	١٠	٣
١٠	استلام وتمرير الكرة الطيبة من أعلى من وضع رقود ثني الركبتين	٣ كجم	٣ كجم	١٧	١٠	٣

الأسبوع الرابع				الحد الأقصى %٥٥٠ من الحد	الحد الأقصى	تمرينات الدائرة	م
الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	عدد التكرارات	زمن الأداء				
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٠	٨,٨٦	٥٠سم	١متر	الوثب الأمامي علي الحاجز	١
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٠	١١,١	٣كجم	٣كجم	الدفع لأعلى باستخدام الكرة الطبية من وضع الانبطاح المائل	٢
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٠	٨,١٧	٥٠سم	١متر	الوثب الجانبي علي الحاجز	٣
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٠	١٢,٩	٣كجم ٥٠سم	٣كجم	إسقاط القوة ( إسقاط الكرة الطبية )	٤
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٠	٨	٥٠سم	١متر	الوثب التبادلي علي جانبي الحبل .	٥
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٠	١٣	٥٠سم	١متر	الانبطاح المائل العميق مع ثني الذراعين و الدفع لأعلى ثم الانبطاح المائل ثني الذراعين والكفين علي الوسادة .	٦
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٠	١٣,٥	٥٠سم	١متر	الوثب الجانبي للصدوق	٧
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٠	١٢,٩	٣كجم	٣كجم	تمرير الكرة الطبية من فوق الرأس للأمام (وضع رمية التماس ) .	٨
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٠	١٤	٥٠سم	١متر	الوثب العميق للصدوق ثم الوثب للصدوق الثاني مع الدوران ١٨٠ درجة .	٩
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٠	١٦,٩	٣كجم	٣كجم	استلام وتمرير الكرة الطبية من أعلى من وضع رقود ثني الركبتين	١٠

٢	تمرينات الدائرة	الحد الأقصى	الأقصى % من الحد	الأسبوع الخامس		
				عدد التكرارات	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات
١	الوثب الأمامي علي الحاجز	١ متر	٥٠ سم	١٢	٣	٩٠:٨٠ ثانية
٢	الدفع لأعلى باستخدام الكرة الطيبة من وضع الانبساط المائل	٣ كجم	٣ كجم	١٢	٣	٩٠:٨٠ ثانية
٣	الوثب الجانبي علي الحاجز	١ متر	٥٠ سم	١٢	٣	٩٠:٨٠ ثانية
٤	إسقاط القوة ( إسقاط الكرة الطيبة )	٣ كجم	٣ كجم ٥٠ سم	١٢	٣	٩٠:٨٠ ثانية
٥	الوثب التبادلي علي جانبي الحبل .	١ متر	٥٠ سم	١٢	٣	٩٠:٨٠ ثانية
٦	الانبساط المائل العميق مع ثني الذراعين و الدفع لأعلى ثم الانبساط المائل ثني الذراعين والكفين علي الوسادة .	١ متر	٥٠ سم	١٢	٣	٩٠:٨٠ ثانية
٧	الوثب الجانبي للصدوق	١ متر	٥٠ سم	١٢	٣	٩٠:٨٠ ثانية
٨	تمرير الكرة الطيبة من فوق الرأس للأمام (وضع رمية التماس) .	٣ كجم	٣ كجم	١٢	٣	٩٠:٨٠ ثانية
٩	الوثب العميق للصدوق ثم الوثب للصدوق الثاني مع الدوران ١٨٠ درجة .	١ متر	٥٠ سم	١٢	٣	٩٠:٨٠ ثانية
١٠	استلام وتمرير الكرة الطيبة من أعلى من وضع رقود ثني الركبتين	٣ كجم	٣ كجم	١٢	٣	٩٠:٨٠ ثانية

الأسبوع السادس				الحد الأقصى من ٥٠%	الحد الأقصى	تقنيات الدائرة	م
الراحة بين المجموعات	عدد المجموعات	عدد التكرارات	زمن الأداء				
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٢	١٠	٥٠سم	١متر	الوثب الأمامي علي الحاجز	١
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٢	١٣,٤	٣كجم	٣كجم	الدفع لأعلى باستخدام الكرة الطبية من وضع الانبطاح المائل	٢
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٢	٩,٠٢	٥٠سم	١متر	الوثب الجانبي علي الحاجز	٣
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٢	١٤,٣	٣كجم ٥٠سم	٣كجم	إسقاط القوة ( إسقاط الكرة الطبية )	٤
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٢	٨,٩٦	٥٠سم	١متر	الوثب التبادلي علي جانبي الحبل .	٥
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٢	١٤,١	٥٠سم	١متر	الانبطاح المائل العميق مع ثني الذراعين و الدفع لأعلى ثم الانبطاح المائل ثني الذراعين والكفين علي الوسادة .	٦
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٢	١٤,٣	٥٠سم	١متر	الوثب الجانبي للصندوق	٧
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٢	١٥	٣كجم	٣كجم	تمرير الكرة الطبية من فوق الرأس للأمام (وضع رمية التماس) .	٨
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٢	١٢,٨	٥٠سم	١متر	الوثب العميق للصندوق ثم الوثب للصندوق الثاني مع الدوران ١٨٠ درجة .	٩
٩٠:٨٠ ثانية	٣	١٢	١٨,٧	٣كجم	٣كجم	استلام وتمرير الكرة الطبية من أعلى من وضع رقود ثني الركبتين	١٠

ملخص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية



جامعة المنصورة

كلية التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضي

# تأثير التدريب بأسلوب الأيزوكينتيك ، البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم تحت ١٩ سنة ”دراسة مقارنة“

بحث مقدم من

صفا فتحي رزق أحمد باشا

مدرس أول تربية رياضية

وحكم درجة أولي بالاتحاد المصري

لكرة القدم

ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

عبد الباسط محمد عبد الحلیم

مدرس بقسم التدريب الرياضي

بالكلية

دكتور

محمد شوقي السباعي كشك

أستاذ التدريب الرياضي ووكيل الكلية

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

١٤٢٦هـ / ٢٠٠٥م

## ملخص البحث باللغة العربية

### مشكلة البحث:

إن التطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفاً تسعى إليه دول العالم لتقدم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية لرياضيها لبلوغ المستويات العالية، وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوى فرق كرة القدم على المستوى العالمي بصفة عامة، الأمر الذي يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواكبة هذا التطور.

ويعتبر البحث العلمي هو الأسلوب الأمثل الذي يمكن من خلاله التحقق من النظريات العلمية المختلفة في مجال التدريب الرياضي والاستفادة منها وتطويرها لخدمة الرياضة وتطويرها، ولما تلاقيه كرة القدم من شعبية عالمية ، ولما تتمتع به من فن ومتعة وإثارة لمشاهديها لتميزها بتعدد مهاراتها الأساسية وتنوعها ، حيث يعتبر إتقان تلك المهارات شرط أساسي لممارسة كرة القدم ، هذا وتنوع الاعدادات المختلفة للاعب كرة القدم ، لمواكبة التطور في كرة القدم الحديثة ، ويتم ذلك من خلال ما يعرف بالتدريب الرياضي .

ويهدف التدريب الرياضي إلى تحقيق مستوى عالي من الإنجاز في النشاط الرياضي التخصصي، ويتم ذلك برفع مستوى الحالة التدريبية للاعب وهي تتكون من ( الحالة البدنية - الحالة المهارية - الحالة الخططية - الحالة المعرفية - الحالة النفسية ) ، فالحالة التدريبية مصطلح يعبر عن قدرات الرياضي جميعها ويدل علي مدى استعداد وكفاءة أجهزة الجسم أثناء التدريب والمنافسات ، والحالة التدريبية للرياضي تتوقف علي درجة تطور مكوناتها فكلما ارتفع مستوى هذه المكونات كلما ارتفع المستوى ، وهنا يجب مراعاة التناسق بين درجة تطوير هذه المكونات طبقاً لمتطلبات الأداء التنافسي حتى يمكن بلوغ الفورمة الرياضية.

ولقد أصبح الإعداد البدني أحد الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية، من خلال فتراتها ومراحلها المختلفة، ولقد تأكد علمياً وعملياً على أهمية الجانب البدني بالجانب الفني ، هكذا وأصبح الجانب البدني والجانب الفني لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الإعداد وكذا أثناء المنافسات .

وتعتبر القوة المميزة بالسرعة أحد أنواع القوة العضلية والتي نالت اهتمام العديد من الباحثين والمتخصصين في المجال الرياضي واتفقوا على أهميتها بالنسبة لمعظم الأنشطة الرياضية، فهي ذو تأثير متزايد على مستوى الأداء حيث تشكل القدرة على التنافس عند لاعبي كرة القدم وخاصة القدرة على

التغلب على المقاومات المتكررة باستخدام سرعات حركية مرتفعة مثل الوثب عالياً لضرب الكرة بالرأس أو التصويب المفاجئ السريع من الجري أو المهاجمة وتغيير الاتجاهات، والقوة المميزة بالسرعة لها أهمية واضحة للألعاب بصفة عامة ولكرة القدم بصفة خاصة لدورها في اكتساب وإتقان الأداء الحركي في اللعبة في أسرع وقت مع الاقتصاد في الجهد، حيث يتضح خلال المباراة مواقف اللعب متنوعة ومتغيرة وخاصة في المستويات العالية الذي يتطلب من اللاعب أن يقرن تحركه وجريه بمقدرته الفائقة على السيطرة على الكرة وتحكمه فيها فهو يستطيع الانطلاق والتوقف والدوران والوثب المفاجئ وضرب ومتابعة الكرة سواء بالقدم أو بالرأس ، فالقوة المميزة بالسرعة لها دور بارز ومحدد عند إنتاج القوة في اللحظة والسرعة المناسبين ( كضرب الكرة والتصويب ) حيث يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها في الفترات الفعالة ( السريعة ) للحركة ، كما أن لها أثراً متزايداً على مستوى الأداء حيث تشكل القدرة على التنافس عند اللاعبين ، وهذا يوضح العلاقة بين القوة والسرعة التي تظهر ممزوجة في الأداء الحركي الذي يتطلبهما معاً .

ويشير كلاً من محمد شوقي كشك ، أمر الله البساطي ( ٢٠٠٠ ) أن الإعداد المهاري يعتبر أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم ، ويمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة مهارية العامة " الإنجاز المهاري " للاعب وخاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات مواقف اللعب خلال المباريات ، والأداء المهاري في كرة القدم يمثل مجموعة من الأداءات الحركية المندمجة بالكرة وبدونها والتي يتطلب تنفيذها من اللاعب قدرات بدنية ومعرفية ونفسية متكامل معاً لإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب للموقف اللعي ، والأداء المهاري يعتبر عنصراً حاسماً يشكل - مع فرض توافر عناصر الإعداد الأخرى - أساساً هاماً للاعب في كرة القدم في التحكم والسيطرة على مجريات اللعب أثناء سير المباراة ، بتنفيذ الأداء تحت ضغط المنافسين وذلك بزيادة إكساب اللاعب عدد كبير من المهارات الخاصة بالكرة وبدونها ذات الأشكال والتركيبات المختلفة وتكرارات كبيرة تمكنه من زيادة مقدرته على اتخاذ القرار ، وكذا التنوع في استخدام تلك المهارات طبقاً لاختلاف ظروف ومواقف اللعب ، فضلاً عن حسن تصرفه مع المنافس خلال مواقف اللعب المتغيرة في ضوء قانون اللعب ، ومن هنا فهو يسعى دائماً للارتقاء بمستوي إتقان وتثبيت الأداءات مهارية للاعب من خلال الجوانب الأساسية لمفاهيم الإعداد المهاري .

وقد لاحظ الباحث أثناء ممارسته للعبة كرة القدم مستوى الدرجة الأولى والناشئين أن معظم المدربين العاملين في مجال كرة القدم مستوى الدرجة الأولى والناشئين لا يستخدمون حالياً أسلوب التدريب ( الأيزوكيتيك ، البليومتري ) لتنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبين واستخدامهم لتدريبات الأثقال فقط دون القدرة على وضع قواعد وأسس علمية مرتبطة بتقنين الأحمال في اتجاه التنمية المطلوب تحقيقها ، ويؤكد ذلك ما قام به الباحث باستطلاع رأى كثير من المدربين ( ١١١ ) مدرب كرة قدم

مستوي " الناشئين ، الفريق الأول " مناطق " دمياط ، الدقهلية ، بور سعيد ، الإسماعيلية ، السويس ) لكرة القدم عن ما هو الأسلوب ( الأيزوكينتيك " باستخدام الأثقال " - البليومتري ) الذي يستخدمه المدرب لتنمية القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة القدم ولم تكن إجاباتهم تنم عن معرفتهم بالأسس العلمية لتدريب هذه الأساليب أو استخدامها لتنمية هذا العنصر البدني الهام .

**فضلاً عن المسح المرجعي الذي قام به الباحث للبحوث والدراسات السابقة في مكاتب كليات التربية الرياضية والتي ثبت منها ندرة استخدام أسلوب التدريب الأيزوكينتيك لتنمية القوة المميزة بالسرعة ( ماعدا دراسة واحدة قام بها أحمد مصطفى الجلاد ( ١٩٨٧ ) ( ٦ ) ، ونظراً لحدائثة استخدام أسلوب التدريب البليومتري وفاعليته في تنمية هذا العنصر - القوة المميزة بالسرعة - واستخدامه بشكل كبير في دراسات عديدة لأنشطة رياضية مختلفة فقد تم استخدام هذين الأسلوبين في الدراسة الحالية لوضع أساس علمي تجريبي لتنمية هذا العنصر الهام ووضع برامج التدريب في هذين الاتجاهين ( الأيزوكينتيك ، البليومتري ) والمقارنة بين التأثيرات الناتجة عن كل منهما في الارتقاء بالعنصر البدني المركب " القوة المميزة بالسرعة " وتأثير ذلك علي مستوى الأداء المهاري الخاص بلاعب كرة القدم لعينة الدراسة .**

**واستخدم الباحث في برنامج التدريب الأيزوكينتيك " أسلوب الأثقال " مجموعة من التمرينات التي تهدف إلى تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة ( للرجلين ، الذراعين وحزام الكف ) والتي تتناسب مع متطلبات العمل العضلي لكرة القدم .**

**واستخدم الباحث في برنامج التدريب البليومتري مجموعة من التمرينات البليومترية التي تهدف إلى تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة ( للرجلين ، الذراعين وحزام الكف ) والتي تتمشى مع متطلبات العمل العضلي لكرة القدم .**

#### **أهداف البحث :**

**يهدف البحث إلى التعرف على " تأثير التدريب بأسلوب الأيزوكينتيك ، البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهاري للاعب كرة القدم تحت ١٩ سنة " من خلال :**

( ١ ) التعرف على تأثير كلاً من أسلوب التدريب ( الأيزوكينتيك ، البليومتري ) لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهاري للاعب كرة القدم تحت ١٩ سنة .

( ٢ ) المقارنة بين تأثير كلاً من ( أسلوب التدريب الأيزوكينتيك ، أسلوب التدريب البليومتري ) لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهاري للاعب كرة القدم تحت ١٩ سنة .

( ٣ ) التعرف علي نسبة التحسن لمستوي القوة المميزة بالسرعة والأداء المهاري للاعب كرة القدم تحت ١٩ سنة بعد تطبيق البرنامجين ( الأيزوكينتيك - البليومتري ) .

### فروض البحث :

- ١) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم تحت ١٩ سنة لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب التدريب " الأيزوكينتيك " باستخدام الأثقال .
- ٢) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم تحت ١٩ سنة لصالح القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب التدريب البليومتري .
- ٣) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقياسات البعيدة للمجموعتين التجريبتين ( الأيزوكينتيك ، البليومتري ) لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم تحت ١٩ سنة .

### طرق و إجراءات البحث :

#### (١) منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي ( باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين مع قياس قبلي وقياس بعدي ) لكل منهم .

#### (٢) عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم الناشئين تحت ١٩ سنة مواليد ( ١٩٨٥ - ١٩٨٦ ) سنه موسم ( ٢٠٠٤ - ٢٠٠٥ ) بنادي ( غزل دمياط الرياضي ، دمياط الرياضي ) ، والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة القدم منطقة دمياط ، قسموا إلى مجموعتين قوام كل منهما ( ١٥ ) لاعب المجموعة الأولى " الأيزوكينتيك " ، المجموعة الثانية " البليومتري " .

#### (٣) أدوات جمع البيانات :

#### أ - المسح المرجعي للبحوث المرتبطة بالدراسة الحالية :

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والبحوث العلمية في كليات التربية الرياضية والمجلات والمؤتمرات العلمية والشبكة القومية للمعلومات وذلك للتعرف على أهم الأبحاث العربية والأجنبية المشار إليها والمرتبطة بالدراسة الحالية .

#### و ذلك للمساعدة في ما يلي :

- لخصر تمرينات ( الأيزوكينتيك ، البليومتري ) .
- لخصر اختبارات الخاصة لقياس القوة المميزة بالسرعة ( البدنية ، المهارية ) .
- تصميم استمارات جمع البيانات ( مرفق ٢ ، ٤ ) .
- تصميم وتقنين اختبار مهاري يقيس مهاجمة الكرة بالزحلقة في ١٥ ثانية للاعبى كرة القدم تحت ١٩ سنة في الفترة من ١ / ٤ / ٢٠٠٤ إلى ٧ / ٤ / ٢٠٠٤ ( الدراسة الاستطلاعية الأولى ) .

- تصميم وتقنين اختبار بدني ( زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات ) يقيس القوة المميزة  
بالسرعة للاعب كرة القدم تحت ١٩ سنة في الفترة من ١ / ٤ / ٢٠٠٤ إلى ٧ / ٤ / ٢٠٠٤  
( الدراسة الاستطلاعية الأولى ) .

- قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية ( الصدق ، الثبات ) للاختبارات ( البدنية ، المهاريّة ) قيد  
البحث في الفترة من ١٦ / ٤ / ٢٠٠٤ إلى ٢٧ / ٤ / ٢٠٠٤ ( الدراسة الاستطلاعية الثانية ) .  
إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية :

قام الباحث بتنفيذ التجربة الأساسية للبحث في فترة الإعداد خلال الفترة  
من ١٠ / ٩ / ٢٠٠٤م إلى ٦ / ١١ / ٢٠٠٤م وفقاً لما يلي :

#### ١ - إجراء القياسات القبليّة :

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة لاختبارات البحث ( البدنية ، المهاريّة ، القياسات  
الأساسية ) على عينة البحث وذلك في الفترة من ١٠ / ٩ / ٢٠٠٤م إلى ١٦ / ٩ / ٢٠٠٤م .

#### ٢ - تطبيق التجربة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق التجربة الأساسية للبحث وفقاً للخطة التنفيذية المقررة في الفترة  
من ١٨ / ٩ / ٢٠٠٤م إلى ٢٨ / ١٠ / ٢٠٠٤م .

#### ٣ - إجراء القياسات البعديّة :

قام الباحث بإجراء القياسات البعديّة للمتغيرات قيد البحث وذلك بعد الانتهاء من  
تطبيق التجربة الأساسية للبرنامج على عينة البحث في الفترة من ٣٠ / ١٠ / ٢٠٠٤م  
إلى ٦ / ١١ / ٢٠٠٤م .

#### مدة البرنامجين:

مدة كل برنامج ( ٦ ) أسابيع خلال فترة الإعداد وبواقع ( ٣ ) وحدات تدريسية  
أسبوعياً ويتم تنفيذ تدريبات البرنامجين في بداية كل وحدة تدريبية وبعد الإحماء الجيد .  
إجراء المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة وتمثل في :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبار T للفرق بين متوسطي عيّتين مرتبطتين ( القياس القبلي والقياس البعدي ) .
- اختبار T للفرق بين متوسطي عيّتين مستقلتين ( تباين المجموعة الأولى = تباين المجموعة الثانية ) .
- اختبار T للفرق بين متوسطي عيّتين مستقلتين ( تباين المجموعة الأولى  $\neq$  تباين المجموعة الثانية ) .
- معامل ارتباط بيرسون .
- النسبة المئوية للتحسن .
- النسبة المئوية .

### أهم النتائج :

في حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة واعتماداً علي النتائج وتفسيرها توصل الباحث إلي النتائج التالية :

١ - البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب الأيزوكينتيك أثر إيجابياً وبشكل ذو دلالة إحصائية في تنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوي الأداء المهاري للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .

٢ - البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب البليومتري أثر إيجابياً وبشكل ذو دلالة إحصائية في تنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوي الأداء المهاري للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .

٣ - وجود اتجاه إيجابي للتحسن بشكل متفاوت لاختبارات القوة المميزة بالسرعة البدنية والمهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية الأولى " الأيزوكينتيك " .

٤ - وجود اتجاه إيجابي للتحسن بشكل متفاوت لاختبارات القوة المميزة بالسرعة البدنية والمهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية الثانية " البليومتري " .

٥ - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج القياسات البعدية للمجموعتين التجريبتين ( الأولى الأيزوكينتيك ، الثانية البليومتري ) في اختباري ( سرعة ثلاث حجلات شمال ، زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات ) لصالح المجموعة التجريبية الثانية " البليومتري " .

### التوصيات:

استناداً علي ما توصل إليه الباحث ، ضوء نتائج وأهداف الدراسة يوصي الباحث بما يلي :

١ - الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب التدريب الأيزوكينتيك لفاعليته في الارتقاء بمستوي القوة المميزة بالسرعة ومستوي الأداء المهاري للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة .

٢ - الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب التدريب البليومتري لفاعليته في الارتقاء بمستوي القوة المميزة بالسرعة ومستوي الأداء المهاري للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة .

٣ - ضرورة إدخال برامج ( الأيزوكينتيك ، البليومتري ) ضمن برامج الاعداد البدني خلال فترتي الاعداد والمنافسات .

٤ - تطبيق الدراسة الحالية بإشراك مجموعات عضلية للجذع .

## مستخلص البحث باللغة العربية

### عنوان البحث

تأثير التدريب بأسلوب الأيزوكينتيك ، البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي  
مستوي الأداء المهاري للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة " دراسة مقارنة "

الهدف من هذه الدراسة معرفة ومقارنة تأثير كلاً من التدريب  
( الأيزوكينتيك - البليومتري ) لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي مستوي الأداء المهاري  
للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي تصميم المجموعتين  
التجريبيتين مع ( قياس قبلي ، قياس بعدي ) لكل منهما ، وكان حجم العينة ( ٣٠ ) لاعب  
كرة قدم قسموا إلي مجموعتين قوام كل منهما ( ١٥ ) لاعب المجموعة الأولى تستخدم  
التدريب الأيزوكينتيك ، المجموعة الثانية تستخدم التدريب البليومتري ، واستمر البرنامجين  
( ٦ ) أسابيع ، ( ٣ ) وحدات تدريبية في الأسبوع ، وكانت أهم النتائج أن كلاً من  
التدريب ( الأيزوكينتيك - البليومتري ) ينمي القوة المميزة بالسرعة والأداء المهاري للاعبين  
كرة القدم تحت ١٩ سنة ، والتدريب البليومتري أظهر فروقاً ذات دلالة إحصائية بالمقارنة  
بالتدريب الأيزوكينتيك في اختباري ( سرعة ثلاث حجلات شمال ، زمن تكرار الوثب  
العمودي ٥ تكرارات ) .



Mansoura University  
Faculty Of Physical Education  
Sports Training Department

**EFFECT OF TRAINING WITH TWO STYLES ISOKINETIC,  
PLYOMETRIC TO DEVELOP THE MUSCULAR POWER  
ON THE LEVEL OF SKILL PERFORMANCE FOR  
SOCCER PLAYERS UNDER 19 YEARS  
" COMPARISON STUDY"**

RESEARCH Presented By

**Safa Fathey Rizk Ahmed Bacha**

The First Teacher Of Physical Education

And The First Degree Referee Of Egyptian United Of Football

Among The Requirements to Attain Master Degree in Physical Education

Supervision By

Prof. Dr.,

**Mohammed Shawky ALsebaey Keshk**  
Prof in Sports Training Department, Permanent  
Of Faculty Affairs for Society Service and  
Environment Development, Faculty  
Of Physical Education,  
Mansoura University

Dr,

**Abd El Baset Mohamed Abd El Halem**  
Dr, in Sports Training Department,  
Faculty of Physical Education,  
Mansoura University

1426 H. / 2005 M

## The summary of the research in English language

### The problem research :

The scientific development of training means is the goal that all the countries of the world want to develop its knowledge and its means in a simple way for its trainers. This development is for achieving the development and preparing of its athletics to have high levels in general way. This development uses the scientific means in the training field to go with this development.

The scientific research is considered the best style that help us to assure of scientific theories in the field of sport training and how to use this system in developing that the sport . due to the popularity of soccer and its art , excitement and its pleasure to its viewers because soccer has many basic and different skills , so the player should have these different game . this style is known of sport training .

The sport training leads to achieve high level of special sport activity , this is done by increasing the training state of the player . this state consists of ( physical state , skillful state , plan state , knowledge state and mood state ) . the training state refers to the abilities of the player and its ability an its preparing in sharing in competitions . the athletic state of the player depends on his development in every element that shares in this state . according to this system when the elements of this state increased , the level of the player will be higher and increase too . so we should do balance between the degree of development of these elements according to what the competitions need until we reach to the best level of sport state .

The physical training is considered the basic element of the training all over the year . it is assured that scientifically and practical on relating the physical side with the skillful side . the studies related these two sides and we cant separate them in any period in the time of this preparing .

The muscular power is considered one of the types of muscular activities . this muscular power has a great importance to the researchers and specialists in the sport

field. they agreed that it is important to all sport activities .this power has great effect on the level of performance because this the ability of competition to the soccer player especially that this power overcomes on the regular attempts by using high movement speeds such as high jump to kick the ball with or suddenly kicking during running or attacking with changing directions . the muscular power has great importance to all games in general and especially to soccer to gain the skill performance in the game in quick time with little effort . the muscular power has great and limited role to produce the power and sport in the moment that the player kick the ball and shot it and it has also effect on the level of performance that leads to ability for competition of the players . all this explains the relation between the power and the speed that appears in the movement performance .

Both of Mohammed keshk and Amrallah el Bousatey ( 2000 ) refers to that the skillful preparing is considered one of the basic skills of training " the skillful performance" of the players especially in similar performance that the game situations need through matches . the skillful performance in soccer is agroup of movement performance that the player should do in completed way , physically , skillfully and known of these skills . that complete each other to give us completed performance . so the player should do the best level of these skillful performance through knowing the skillful performance with its elements and to gain this performance in playing matches .

There are many means of training that show great effect in developing muscular power , the isokinetic training and plyometric training are the most important training of these means . The research refers to that a lot of trainers in soccer teams and young teams don't use the the isokinetic training and plyometric training to develop muscular power of players , but they use only weight training and without correct use in the correct way that the programs or training needs and the researcher assured that where he asked the trainers and knew their opinions in using the isokinetic training and plyometric training with weights . That the coach use do develop the muscular power to soccer players .

The researcher noticed that through returning to the searches and studies in the facilities of physical education , that they didn't use the the isokinetic training to develop muscular power except only one study by Ahmed Mustafa Alglad in " 1987 " , the researcher found that a lot of trainers have no experience of planning the training programmes in scientific way and there is no use of isokinetic training in spite of this training has great advantages in develop the muscular power and improving the skills of performance . this study is a scientific attempt to study the effect and compare the two types of training, the isokinetic training and plyometric training to develop the muscular power and its effect on soccer players under 19 th years to know the best way to develop these skills of muscular power .

The researcher use in the isokinetic training groups of isokinetic exercises ' to use weights " that lead to develop and improve the muscular power to (legs - arms and shoulder), that go with the needs of muscular work to soccer players. the researcher use in the plyometric training groups of plyometric exercises that lead to develop and improve the muscular power to ( legs - arms and shoulder ) , that go with the needs of muscular work to soccer player.

#### The objectives of the research :

This research refers to the effect of ( isokinetic - plyometric ) training to improve and develop muscular power on the level of performance skills to the soccer players under 19 th year through:

- 1 - To knew the effect of training with two styles( isokinetic - plyometric ) to develop and improve muscular power on their skills performance of soccer players under 19 th year.
- 2 - To comparison the effect training with two styles ( isokinetic - plyometric ) to develop and improve muscular power on their skills performance of soccer players under 19 th year.
- 3 - To knew the percentage of muscular power level and skills performance of soccer players under 19 th year after applicaling the two programmes ( isokinetic - plyometric ) .

The research's proposes :

1 - There is difference in measuring between the previous measurement and the later one to develop and improve muscular power on their skills performance of soccer players under 19 th year to measure the results on the group that use the isokinetic training" who use weights in this training".

2 - There is difference in measuring between the previous measurement and the later one to develop and improve muscular power on their skills performance of soccer players under 19 th year to measure the results on the group that use the plyometric training .

3 - There are no difference in measurements previously and later of the two groups that use the ( isokinetic - plyometric ) training to develop and improve muscular power on their skills performance of soccer players under 19 th year.

The steps of this research :

1 - The research curriculum:

This programme is used by using two groups with measuring the previous and later measurement and results to both of them .

2 - The sample of the research :

Some of soccer players under 19 th year are chosen from " 1985 - 1986 " in the year " 2004 - 2005 " from Damietta area that are reordered in the Egyptian un united of football .

3 - The tools for collecting data:

the searches that related to this study , the researcher studies and revises the previous researches in the faculty of physical education , the scientific magazines and the inter national net for information , to know about the researches in Arabic and English that related to this study , this to help us in definition the next :

- To collect the exercises of ( isokinetic - plyometric ) training.
- To collect special tests to measure the muscular power ( physically and skillfully ) .
  - The form of trainers opinions .
  - The form of experts opinions to describe the (isokinetic - plyometric ) exercises to develop muscular power and special tests to measure the muscular power( physically and skillfully)

- The form of recording the results of the best levels " box " in plyometric training . jumping
- The form of performance time and repetitions times " 8 - 9 - 10 - 11 - 12 " the repetition and the rest between groups to each player in the study to the two groups .
- total form for the sample that has the results of changing " age -length - weight - the training age " , the results of previous and later measurement of tests ( physically and skillfully ) to each group of ( isokinetic - plyometric ) training .
- The researcher designs test to measure of tackling the bull in 15 second to the soccer player under 19 th year in the period of 1 / 4 / 2004 to 7 / 4 / 2004 .
- The research tries to find the scientific deals ( the honesty andfixing ) of tests ( physically and skillfully ) the research was inthe period from 16 / 4 / 2004 to 27 / 4 / 2004 .

#### 4 -The procedures of doing the basic experiment :

Researcher does this experiment in the period from 5 / 9 / 2004 to 6 / 11 / 2004 according to the next:

A - doing the previous measurement the researcher did this measurements on the tests of this research ( physically and skillfully ) on a sample in the period from 5 / 9 / 2004 to 16 / 9 / 2004 .

B - Application the basic experiment the researcher applicated this experiement according to certain and special plan in the period from 18 / 9 / 2004 to 28 / 10 / 2004 .

C - Doing the difference measurements the research did these measurements to show the changes and this after finishing the basic experiment of this programme on a sample in the period from 30 / 10 / 2004 to 6 / 11 / 2004 .

#### The period of the two programmes:

Each programme is (6 weeks) in the preparing period and with (3 sessions) in each week, and the programmes begin with each exercise and after good cool up.

#### Statistical treatment :

The researcher applied the following statistical treatments :

- arithmetic mean .
- standard duration .
- median .
- coefficient of skew ness ,

- pearsons correlation coefficient .
- t . test of one group .
- t . test of two group .
- improvement rate .

### results :

In the limit of the sample, the tools are used, according to the results and explains them, the researcher reached to these results:

- 1 - This programme that uses the isokinetic training has great positive effect in developing the muscular power and the level of skills performance to the soccer player under 19 th year .
- 2 - This programme that uses the plyometric training has great positive effect in developing the muscular power and the level of skills performance to the soccer player under 19 th year .
- 3 - There are individuals difference that have changing degrees , these measurements of the two ways of ( isokinetic - plyometric ) training and asing them in many practices and repeat them to improve the way of plyometric training .

### The recommendations :

According to the results that the researcher research to :

- 1 - Using this programme with use isokinetic training to increase the levels of muscular power and the skills performance to soccer players under 19 th year .
- 2 - Using this programme with use plyometric training to increase the levels of muscular power and the skills performance to soccer players under 19 th year .
- 3 - Design training programmes with using (isokinetic - plyometric ) training in only one programme .
- 4 - We should enter this programme ( isokinetic - plyometric ) training in physical preparing programmes through the two periods of preparing and competitions .

## **The Abstract of the research in English language**

The objective of this study is to know the effect of both ( isokinetic - plyometric ) training to increase and improve the muscular power and the level of skills performance of soccer players under 19 th year , and to know the best of the two kinds of training ( isokinetic - plyometric ) to improve the muscular power and skills performance of soccer players under 19 th year . The researcher uses the experimental programme through designing two groups with ( previous and later measurement ) and the sample has thirty player that is divided into two groups , Each programme is (6 weeks) in the preparing period and with (3 sessions) in each week, the most important results are :firstly the ( isokinetic - plyometric ) training improves the muscular power and and skills performance of soccer players under 19 th year ., secondly the plyometric training is better than the isokinetic training in the two tests of ( three hops lift and vertical jumping for five times ) .