المـــراجـــع

أولاً : المراجـــــــع العربيـــــــة .

ثانيـــــاً : المراجـــــع الأجنبيـــــة .

أولاً : المراجـــع العربيـــة .

١- إبراهيـــم الســـيد حجـــاب : أثر تنمية القوة العضلية للطرف السفلي على المستوى الرقمـــي للوثب العالي للمبتدئين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كليـــة التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، ١٩٨٢م .

٢- إبراهيم ســـالم الســـكار ، عبدالرحمن عبدالحميـــد ، أحمـــد ســـالم حســـــين : موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار ، مركز الكتاب للنشـــر، القاهرة ، ٢٠٠٠م .

٣- أبو العلا أحمد عبدالفتـــاح : التدريب الرياضي – الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربـــي ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

٤- أبو العلا أحمد عبدالفتـــاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط١ ، دار الفكر العربى ، القـــاهرة ، ١٩٩٣م .

٥- أبو العـــــلا عبدالفتـــاح ، أحمد نصر الديـــن ســـعد : فسيولوجيا اللياقة البدنيـــة ، دار الفكـــر العربـــي ، القـــاهرة ، ١٩٩٣م .

٦- إجـــلال علـــى حســـــن : تأثير برنامج مقترح لتدريب الأثقال لتنميـــة القـــدرة وعلاقتـــه بمستوى أداء الضرب الساحق ، رسالة ماجستير غير منشـــورة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٩م .

٧- أحمـــد مـــــاهر أنـــور : بناء مجموعة اختبارات لقياس القـــدرات الحركيـــة لمتســـابقي الوثب في ألعاب القوى ، رســـــالة دكتـــوراه ، كليـــة التربيـــة الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠م .

٨- أحمـــد محمـــد خـــاطر ، علـــى فـــــهمى البيـــــك : القيـــاس فـــي المجـــال الريـــاضي ، ط٢ ، دار المعـــــارف ، الإسكندرية ، ١٩٧٨م .

٩- إسلام توفيـــق السرســـى : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال والبليومترك على القدرة العضليـــة للاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غـــير منشـــورة ، كليـــة التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٨٨م .

١٠- أشرف عبدالحميد مـــــاهر : تصميم بطارية اختبارات بدنية لناشئ الوثـــب الطويـــل تحـــت ١٦سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضيـــة للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧م .

١١- أشرف مصطفى السيسى : تأثير التدريبات على ارتفاعات مختلفة لمستوى منطقة الهبوط على مسافة الوثب الطويل لدى الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٢م .

١٢- إكرام محمد الشماع : دراسة حول أثر تطبيق التدريب الدائرى بغرض تنمية كل من عنصرى السرعة والقوة على مهارة الوثب الطويل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٦م .

١٣- السيد شحاته أحمد شحاته : تأثير أساليب إعداد القوة الانفجارية السريعة على بعض المتغيرات الميكانيكية للحركة في العدو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، ١٩٨٦م .

١٤- السيد عبدالمقصود : نظريات التدريب الرياضي - الجوانب الأساسية للعملية التدريبية ، مكتب الحسناء القاهرة ، ١٩٩٤م .

١٥- السيد عبدالمقصود : نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسيولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧م .

١٦- السيد عبدالمقصود : نظريات التدريب الرياضي ، الجزء الأول ، الإسكندرية ، (بدون) .

١٧- السيد عبدالمقصود : نظريات التدريب الرياضي - توجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز ، مكتب الحسناء ، القاهرة ، ١٩٩٥م.

١٨- السيد محمد حسن بسيونى : تأثير تطوير القوة المميزة بالسرعة على مراحل تزايد السرعة في سباق ١٠٠م عدو للناشئين تحت ١٣ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، ١٩٨٨م .

١٩- بسطويسى أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩م.

٢٠- بسطويسى أحمد : أسس ونظريات الحركة ، ط١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦م .

٢١- بسطويسى أحمد : سباقات المضمار ومسابقات الميدان ، ط١ ، دار الفكر العربى، ١٩٩٧م .

٢٢- بيتر ج . ل تومسون : المدخل إلي نظريات التدريب ، الاتحاد الدولى لألعاب القوى الهواة ، ترجمة : مركز التنمية الإقليمى ، القاهرة ، ١٩٩٦م .

٢٣- جوزيه مانيول باليستروز : أسس التعليم والتدريب ، ترجمة : عثمن رفعت ، محمود فتحى الاتحاد الدولى لألعاب القوى للهواة ، (بدون) .

٢٤- حسين فهمى : التدريب الرياضي ، الفنية للكمبيوتر ، القاهرة ، ١٩٩٩م .

٢٥- خالد مرجان عبدالدايم : دراسة بعض القياسات الجسمية والقدرات الحركية الخاصة للناشئين في مسابقات الميدان والمضمار ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٨م .

٢٦- خيرية السكرى ، محمد جابر بريقع : سلسلة التدريب المتكامل ، الجزء الأول ، منشأة المعارف، الإسكندرية ، ٢٠٠١م .

٢٧- زكى درويش وآخرون : ألعاب القوى - الحواجز - الموانع ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٧م .

٢٨- زكى محمد درويش : التدريب البليومترى - تطوره - مفهومه - استخدامه مع الناشئة ، سلسلة الفكر العربى فى التربية البدنية والرياضية ، العدد ١٦ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

٢٩- سامية محمد حامد بدر : دراسة تحليلية حول سرعة الاقتراب وأثرها علي سرعة وقوة الارتقاء في سباقات الوثب ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠م .

٣٠- سليمان على حسن ، أحمد الخادم ، زكى درويش : التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٣م .

٣١- سمير عباس عمر : دراسة تأثير استخدام أسلوبين من تمرينات البليومترك علي القوى النسبية للطرف السفلي ومسافة ٦ حجلات ، المؤتمر العلمى ، تطور علوم الرياضة ، المجلد الخامس ، جامعة المنيا كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٧م .

٣٢- سميرة أحمد الدرديرى ، أمينة عفان : تأثير برنامج مقترح لتنمية عنصرى السرعة والقدرة علي تقدم المستوى الرقمي للوثب الطويل ، بحوث المؤتمر الأول (التربية والبطولة) ، المجلد الثانى ، يناير ١٩٨٧م .

٣٣- صباح محمد على محمد : أثر استخدام الأثقال في تنمية بعض القدرات الحركية على مستوى أداء المهارات الهجومية العضلية في رياضة سلاح الشيش لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الأول ، لحن الرياضة فى مصر ، الواقع والمستقبل ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٤م.

٣٤- صلاح سيد على زايد : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال والبليومترك على معدلات نمو القدرة العضلية لناشئ الكاراتيه في مرحلة من قبل البلوغ ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م .

٣٥- طارق عبدالرؤوف : دراسة مقارنة بين التدريب بالأثقال وتدريبات البليومترك لتنمية القدرة العضلية للرجلين لناشئات كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .

٣٦- طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، سعيد عبدالرشيد : الموسوعة العلمية (١) في التدريب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

٣٧- عادل عبدالبصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م .

٣٨- عاطف رشاد خليل : تأثير استخدام تدريبات الوثب العميق على بعض القدرات البدنية للاعبي الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥م.

٣٩- عبدالحليم محمد عبدالحليم : تأثير تنمية القوة المميزة بالسرعة بأساليب مختلفة على المستوى الرقمي في الوثب الطويل للناشئين تحت ١٥ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٥م .

٤٠- عبدالرحمن عبدالحميد زاهر : فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠م .

٤١- عبدالعزيز أحمد النمر ، ناريمان الخطيب : التدريب الرياضي - الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ ، ط١ ، الأساتذة للكتاب الرياضى ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .

٤٢- عبدالعزيز النمر ، ناريمان الخطيب : تدريب الأثقال وتصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، مركز الكتاب ، للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦م .

٤٣- عبدالمنعم إبراهيم هريدى : استخدام بعض أساليب تنمية القوة الخاصة للوثب الطويل وأثرها على الأداء ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤م .

٤٤- عثمان حسن رفعت ، محمود فتحى محمود : علاقة القوة الثابتة والمتحركة بكل من سرعة الانتقال والمستوى الرقمي لدى متسابقي ألعاب القوى ، المؤتمر العلمى لبحوث ودراسات التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٨٣م .

٤٥- عصام عبدالخالق : التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات ، ط٤ ، دار المعارف، الإسكندرية ، ١٩٩٠م .

٤٦- على عيد العزازى : الإعداد البدني والإطالة ، نشرة للإدارة المركزية للبحوث الشبابية والرياضية ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، ١٩٩٩م .

٤٧- على فهمى البيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، ١٩٩٢م .

٤٨- على محمد عبدالرحمن ، طلحة حسام الدين : كنسيولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركي ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٢م .

٤٩- عمرو على حسن تمام : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومترك على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز للاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م .

٥٠- عويس على الجبالى : ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق ، المكتب الاشتراكى للآلة الكاتبة والتصوير العلمى ، القاهرة ، ١٩٩٢م .

٥١- فؤاد رزق عبدالحكيم : العوامل المؤثرة علي مستوى مسافة الناشئين في مسابقات الوثب ، المؤتمر العلمى تطور علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد الثالث ، مارس ، ١٩٨٧م .

٥٢- فاروق عبدالوهاب : التدريب البليومترى ، نشرة عن الإدارة المركزية للبحوث الشبابية والرياضة ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، ١٩٩٦م .

٥٣- قاسم حسن حسين ، أثير صبرى أحمد ، السيد قيس فاضل : التدريب بالعاب الساحة والميدان ، وزارة التعليم العالى والبحث العلمى ، بغداد ، ١٩٩٠م .

٥٤- كمال درويش ، محمد حسانين : الجديد في التدريب الدائرى - الطرق - الأساليب - النماذج لجميع الألعاب والمستويات الرياضية ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م .

٥٥- كمال عبدالحميد إسماعيل، محمد صبحى حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥م .

٥٦- ماهر أحمد على موسى : عناصر اللياقة البدنية الخاصة المساهمة في تحقيق المستوى الرقمي لمتسابقي الوثب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣م .

٥٧- محمد بطل عبدالخالق : دراسة للقدرة العضلية لدى لاعبي الوثب الطويل ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، العدد الثالث عشر والرابع عشر ، يناير ، إبريل ، ١٩٩٢م .

٥٨- محمد جابر عبدالحميد : أثر استخدام تدريبات البليومترك كأحد مكونات برنامج تدريبي مقترح علي بعض المتطلبات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقي الوثب الطويل والثلاثي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة ، جامعة حلوان، ١٩٩٤م .

٥٩- محمد حسن علاوى : الصفات البدنية لمتسابقي الميدان والمضمار ، نشرة غير دورية لاتحاد ألعاب القوى ، العدد الثالث ، القاهرة ، ١٩٩٢م .

٦٠- **محمد حسن علاوى** : علم التدريب الرياضي ، ط١٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م .

٦١- **محمد حسن علاوى ، أبو العلا أحمد عبدالفتاح** : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤م .

٦٢- **محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان** : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١م .

٦٣- **محمد سعيد زكى** : دينامية بعض الاستجابات البيولوجية المصاحبة للحمل البدني خلال الموسم التدريبى وعلاقتها بمستوى الإنجاز الرقمي للاعبي الوثب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢م .

٦٤- **محمد صبحى حسانين ، أحمد كسرى معانى** : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م .

٦- **محمد صبحى حسانين** : التحليل العاملي للقدرات البدنية ، ط١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦م .

٦- **محمد صبحى حسانين** : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، ط٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥م .

٦- **محمد صبحى حسانين** : طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية، ط١ ، القاهرة ١٩٨٣م .

٦٨- **محمد صبحى حسانين** : نموذج الكفاية البدنية ، ط١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥م .

٦٩- **محمد عبدالغنى عثمان** : موسوعة ألعاب القوى ، ط١ ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٠م .

٧٠- **محمد عبدالغنى عثمان** : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، ط٢ ، دار القلم ، الكويت، ١٩٩٤م .

٧١- **محمد عبدالغنى عثمان** : الحمل البدني والتكيف – الاستجابات الفسيولوجية لضغوط الأحمال التدريبية ، سلسلة الفكر العربى ، العدد ٢٤ ، ط١ ، ٢٠٠٠م .

٧٢- **محمد محمد الضـــهراوى** : دراسة مدى مساهمة قوة عضلات الرجلين والسرعة الانتقاليـــة في المستوى الرقمي لمتسابقي الدرجة الأولى في الوثب الطويل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنيـــن، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧م .

٧٣- **محمد محمود عبدالدايـم ، مدحـت صـالح سـيد** : برامج الإعداد البدني وتدريبات الأثقـال ، مطـابع الأهـرام ، القاهرة ، ١٩٩٣م .

٧٤- **مفتـى إبراهيـم حمـاد** : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط - تطبيق - قيـادة) ، ط١، دار الفكر العربى ، ١٩٩٨م .

٧٥- **نـاجى أسعـد** : التدريب البليومترى ، المجلة العلمية لعلـوم التربيـة البدنيـة والرياضية ، معهد البحرين الرياضى ، العدد الثانى ، ١٩٩١م.

٧٦- **هـارولد موللـر ، ولفجـانج يـتزدورف** : " إجرى - إقفز - إرمى " الدليل الرسـمي للاتحـاد الدولـى لألعاب القوى الهواة ، برنامج التنمية ، نظام الاتحـاد الدولـى لألعاب القوى الهواة لتـأهيل المدربيـن ومنـح الشـهادات ، المستوى الأول ، ٢٠٠٠م .

٧٧- **وحيد صبحى عبدالغفـار** : تأثير استخدام لوحة ارتقاء تدريبية علي مسافة الوثب الطويـل للمبتدئين ، رسالة ماجستير غـير منشـورة ، كليـة التربيـة الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٢م .

٧٨- **وسـيلة مـهران ، سمير عبدالحميـد علـى** : تأثير استخدام التدريب البليومترى علي المستوى الرقمي لمسافة الوثب العالي بالطريقة الظهرية - نظريات - تطبيقات ، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعـة الإسـكندرية ، العدد الرابع والعشرون ، ١٩٩٥م .

ثانياً : المـــراجـــع الأجنبيـــة .

79- **Adams, K., :** The Effect of Six Weeks of Squat-Plypmetric and Squat-Plypmetric Training on power Production, Journal of Applied, Sports Science Research, 6 (1) Feb - March, 1992.

80- **Bauer, T. et all, :** Comparison of Training Modalities for power Development in the Lower Extremity, Journal of Applied Sports Coaching Research, 1990.

81- **Bobbart, M. F., :** Drop Jumping as Training Method of Jumping, Sports Medicine AUKL & G (1), Jan, 1990.

82- **Brezzo, R. & et all, :** The effect of Modified Plyometric program on Jounior Female Basket Ball (14-15), Journal of Applied research Coaching and Athletics, Boston, 1988.

83- **Certz Mayer, et all, :** Track and Field Athletic, C. V. Mosby Company, Sant Louis, 1994.

84- **Clutch, D. & Wilton, M. :** The Effect of Depth Jumps and Weight Training on Leg Strength and vertical Jump, research Quarterly for Exercise and Sport, Vol., 54, No. 1, 1993.

85- **Costello, F. :** The Effect of Using Weight Training and Plyometric to Increase explosive power for Football, Lincoln (hel), 1984.

86- **Curly, J. Y. :** The Effect of Plyomtric Training on Sprinting Performance of Collegiate Meals, Intents for Sport & Human Performance, University of Oregon, Eugene, ore, 1996.

87- **Dinitiman, G. B. :** What Research Tells the Coach about Sprinting, Washington, Ahrer, 1990.

88- **Dintiman, G. B. & et all, :** Sport Speed, 2nd, ed., Human Kinetics Publisher Champaign Illinos, 1998.

89- **Duke, S & Ben Eliyahu, D. :** Plyometric Optimizing Athletic Performance Through The Development of power as Assessed by vertical leap Ability, an Observational Study, Journal Chiropractic Sports Medicine, 6 (1) Feb., Baltimore, 1992.

90- **Foweler, N. E. :** The Effectiveness of Pendulum Swing for the Development of Leg Strength and counter Movement Jump Performance, Journal of Sports Science (3) 2 Apr., 1995.

91- **Gambetta, V., :** Principles of Plyometric Training in Track Technique, Fall, 1987.

92- **Gracelli, G. :** Efeitos do Treimanento Plypmatricoe Treimanento Isotonico, Universida Defederol Santa Maria, 1993.

93- **Harra D. :** Training Slehre, Berlin, 1979.

94- **Harre, D. :** Einfuhrug in Die Allgemine Training, SU. Wettkamp Flehre, Leipzing, 1980.

95- **Hay, J. G. & Miller, J. A. :** Techniques in Transmission From Approach to Take Off in long Jump, xii, International Congress of Biomechanics California, June, 1989.

96- **Holcomb, W. & et all, :** The Effectiveness of Modified Plyometric Program on Power and Vertical Jump, Journal of Strength and Conditioning research Champaign, 111, 10 (2), 1996.

97- **Howly, E. T. & Franks B. D. :** Health Fitness in Structures, HandBook 3rd, ed., Human Kinetics Champaign, 1997.

98- **Ito, N. & et. all, :** The approach Run in Elite Male Long Jumpers, International Society Biomechanics, xiv, The Congress, Paris, July, 1993.

99- **James C. Radcliffe & Robert Faretions :** Plyometrics Explosive Power Training, 2nd ed. Human Kinetics Publisher inc., Champagne Illinois, 1985.

100- **Jensen C. R. & Fisher, A. G. :** Scientific Basis of Athletic Conditioning, Lea and Febger, Phladelphia, 1979.

101- **Jenson, C. R. & Schultz, C. :** Applied Kinseology, New Yourk, Megraw, Hill Book Company, 1977.

102- **Lytl Le, A. D., & et all, :** Enhancing Per Forename Power Versus Combined Weights and Plyometrics Training, Journal of Strength and Conditioning Research, 10 (3) Aug., Champaign, 1996.

103- **Marty duda :** Plyometric A Legitimate of Power Training, The Physical and Sports Medicine Vol. 16, No. 3, March, 1988.

104- **Matheus, D. K. & Fox, E. L. :** Internal Training Conditioning for Sports and General Fitness, W. D. Saunders Co., Phladelphia, 1984.

105- **Moran & Meglynn :** Dynamic of Strength Training, Sports and Fitness Series, Brown Publisher, U.S.A, 1990.

106- **Morten, D. & Goe, P. N. :** Training Distance Runners, Champaign Leisure Press, 1991.

107- **Moura, N. A. :** Plyometric Training Introduction to Physiological and Methodological Basics and Effects of Training, International Contribution Brazil, 2 (1) Jan., 1988.

108- **Pen, X. G.** : The Effect of Depth Jump and Weights Training on Vertical Jump, research Quarterly for Exercise and Sport, Vol.2, 1987.

109- **Raid, B., Zanon, S.** : Plyometrics Past and Present, New Studies in Athletics, March, 1989.

110- **Riezebas, P. and Others** : Relationship of Selected Variables to Performance in Woman's BasketBall, Applied Sports Science, Vol. 34 March , 1983.

111- **Robert A. Roberg** : Exercise Physiology, Mosby Co. St. Louis, 1997.

112- **Sharkey, B. J.** : Physiology of Fitness, Champaign Illinois Human Kinetics Book, 1990.

113- **Stone, M. H. O'Bryant, H. Garhammer, J. C., MacMillian, J. Rozenk** : A Theoretical Model Strength Training, National Strength Conditioning Association Journal, 4, (1982).

114- **Vorobiev, A. et. all,** : Long Jump Technique Power Speed, International Society of Biomechanic, xiv, The Congress, Paris, July, 1993.

115- **Watson, S. W. A** : Physical Fitness and Athletic Prefer, Monaco, London, Lcn, 1983.

116- **Willmore, J. H. & Costill, D. L,** : Physiology of Sports and Exercises, Human Kinetics, Champaign, 1996.

117- **Wilson, G. & et all,** : Weights and Plyometric Training Effects on Eccentric and Concentric Force Products, Canadian Journal of Applied Physiology Champaign, 111, 12 (4), 1996.

118- **Young, W.** : Laboratory Strength Assessment of Athletes, New Studies in Athletics, March, 1995.

المرفقات

مرفـق رقـم (١)

اختبـار الـوثـب العمـودى من الثبـات

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين فى الوثب لأعلى .

الأدوات :

سبورة تثبيت على حائط يكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض ١٥٠ سم ، على أن تـدرج بعد ذلك من ١٥١ إلى ٤٠٠ سم ، مانيزيا (يمكن الاستغناء عن السبورة ووضع العلامات على الحـائط مباشرة وفقاً لشروط الأداء) .

مواصفـات الأداء :

يغمس المختبر أصابع اليد المميزة فى المانيزيا ، ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة بجـانب السبورة ، يقوم المختبر لرفع الذراع المميزة على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السـبورة ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض أثناء قيام المختبر بهذا العمل ، يسجل الرقم الذى تـم وضع العلامة أمامه .

من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً أسفل خلفاً مع ثنـى الركبتيـن نصفاً ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودى إلى أقصى مسافة يسـتطيع الوصـول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهى على كامل امتدادها ، سجل الرقم الذى تـم وضـع العلامة الثانية أمامه .

الشـروط :

١-عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كلتيهما من على الأرض ، كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة ، إذ يجب أن يكـون الكتفـان على استقامة واحدة .

٢-للمختبر الحق فى عمل مرجحتين (إذا رغب فى ذلك) عند التحضير للوثب .

٣-لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما .

التسجيـل :

تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختـبر مـن القـوة المتفجرة للرجلين مقاسه بالسنتيمتر .

يلاحظ إمكانية تعديل شروط هذا الاختبار بحيث تؤدى العلامة الأولى باليدين معـاً والمختـبر مواجه للحائط .

مرفــق رقــم (٢)

اختبار الوثب العريض من الثبات

الغرض من الاختبار :

قياس القدرة العضلية للرجلين فى الوثب للأمام .

الأدوات :

- مكان مناسب للوثب بعــرض ١,٥م ومستوياً وخالياً من العوائق وغير أملس
- شريط قياس .

الإجــراءات :

يخطــط مكــان الوثــب بخطــوط متوازية يدل كل خط على المسافة بينه وبين خط الارتقاء بالمتر ، كما تقسم المسافة بيــن الأمتار بخطوط أخرى متوازية المسافة بين كل خط والأخر ٥ سم وتدل أيضاً على المسافة بينها وبيــن خط الارتقاء .

مواصفات الأداء :

- يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً ومتوازيتان ، وبحيث يلامس مشطا القدميــن خط البداية من الخارج .
- يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى الركبتين والميل للأمام قليلاً ، ثم يقوم بالوثب للأمــام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام .

شــروط الاختبار :

- يقام الاختبار على سطح خشن يسمح بإعطاء الدفع .
- يكون الارتقاء بالقدمين معاً وليس قدم واحدة .
- يجب تجنب السقوط للخلف قدر الإمكان .
- لكل مختبر ثلاث محاولات متتالية تحسب درجة أحسن المحاولات .
- يسمح بأداء الاختبار بالحذاء الرياضى أو حافى القدمين .

حساب الدرجات :

- يكون القياس من خط البداية حتى أخر جزء من الجسم يلمس الأرض .
- خط البداية يكون بعرض ٥ سم ويدخل فى القياس .
- تحتسب للمختبر أحسن محاولة .

مرفــق رقــم (٣)

الجلوس من الرقود فى ١٠ ثوان

الغرض من الاختبار :

قيــاس القــوة الممــيزة بالســرعة لعضــلات البطــن والعضــلات القابضــة والفخذ.

الأدوات :

ساعة إيقاف رقمية .

طريقة الأداء :

- من وضع الرقود والركبتين مثنيتين والكفان متشابكان خلف الرقبة يقوم المختبر بثنى الجذع أمـــام أسفل للمس الركبتين بالجبهة .
- يقوم زميل بتثبيت قدمى المختبر على الأرض .

القــواعــد :

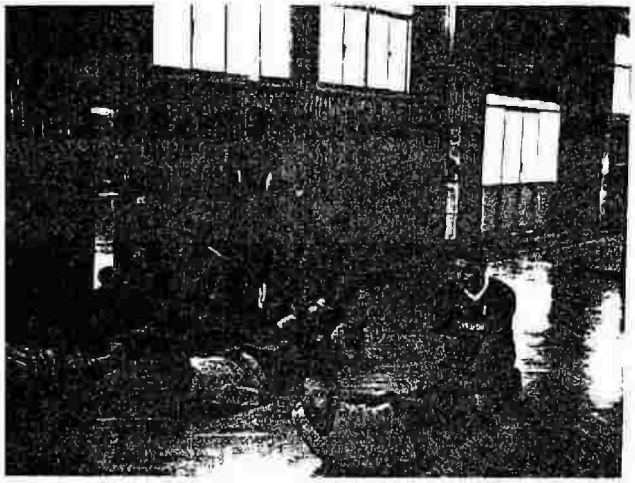
- يجب عدم ثنى الركبتين (أو إحداهما) نهائيا أثناء الأداء .
- يجب عدم التوقف أثناء الأداء .

التسجيــل :

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التى قام بها فى ١٠ ثوان .

مرفــق رقــم (٤)

رفع الجذع عاليا من الانبطاح فى ١٠ ثوان



الغرض من الاختبار :

قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر .

الأدوات :

ساعة إيقاف رقمية .

طريقة الأداء :

- مــن وضــع الانبطــاح والكفـــان متشابكان خلف الرقبة (يقـــوم الزميـــل بالتثبيت من على الركبتين من الخلف).
- يقوم المختبر بثنى الجذع للخلف .

القــواعــد :

- يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات فى (١٠ ثوان) .
- يجب عدم التوقف أثناء الأداء .

التسجيــل :

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التى قام بها فى ١٠ ثوان .

مرفــق رقــم (٥)

اختبار دفع الكرة الطبيــة

باليد اليمنى - باليد اليسرى - باليدين

الغرض من الاختبار :

قياس القوة المميزة بالسرعة لمنطقة الذراع والكتف .

الأدوات :

- منطقة فضاء مستوية فى ملعب كرة القدم أو فى صالة التمرينات والجمبــاز بطول ٣٠م وبعرض ٧,٥م .
- كرات طبية زنة الواحدة ٣ كجم .
- شريط قياس .
- عدد من الأعلام أو الرايات .

وصــف الأداء :

- يقف المختبر خلف خط البداية مع تباعد القدمين قليلا .
- يدفع المختبر الكرة من مستوى الكتف باليد اليمنى أماما ولأبعد مسافة ثم يكرر باليد اليسرى .
- يدفع المختبر الكرة باليدين معا من فوق الرأس أماما ولأبعد مسافة .

تعليمات الاختبار :

- للمختبر محاولتان لكل نوع من أنواع الدفع وتحتسب لها الأفضل .
- المطلوب دفع الكرة وليس رميها .
- يجب شرح الاختبار للمختبرين وعمل نموذج له قبل تطبيقه عليهم .
- فى حالة الدفع باليدين يكون الأداء مــن وضــع الجلــوس ، وبــأحد اليديــن يكــون الأداء مــن الاقتراب ٤,٥م .

إدارة الاختبار :

- مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .
- عدد ٢ مراتب : ويقومان بتحديد مكان سقوط الكرة الطبية وقياس المسافة ومراقبة الأداء ويكــون واحد عند خط البداية والأخر داخل منطقة المرمى .

حساب الدرجات :

- للمختبر ست محاولات متتالية والأداء الخاطىء يحتسب كمحاولة وإذا جــاءت المحــاولات خطــأ يستمر المختبر فى دفع الكرة حتى يحقق محاولة صحيحة .
- تسجيل المحاولة لأقرب ١٥ سم فى أقرب نقطة ناحية خط البداية .
- تحتسب للمختبر نتيجة أحسن محاولة فى المحاولات لكل نوع .

مرفــق رقــم (٦)

اختبـــار قـــوة القبضـــة (اليمنى ، اليسرى)

غرض الاختبار :

قياس قوة عضلات القبضة اليمنى واليسرى (العضلات المثنية للأصابع) .

الأدوات :

جـــهاز ديـنـــاموميتر اليـــــد **Hand Dynamometer** به مقياس مدرج مع ملاحظة أن التدريج يختلف باختلاف السن .

مواصفات الأداء :

- يمسك المختبر الديناموميتر بقبضة يده
- يقوم بالضغط بقبضة اليد على الديناموميتر لمحاولة إخراج أقصى قوة ممكنة .

شروط الاختبار :

- يجب على المختبر ألا يلمس باليدين أى جزء من جسمه أو شىء خارجى .
- يؤدى الاختبار مرة باليد اليمنى ومرة أخرى باليد اليسرى .

حساب الدرجات :

يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، وتحتسب له نتائج أفضلها .

مرفــق رقــم (٧)

اختبار قوة عضلات الرجلين

الغرض من الاختبار :

قياس القوة الأيزومترية للعضلات المدة للرجلين .

الأدوات :

جهاز ديناموميتر بالقاعدة والسلسلة والبار الحديدى .

مواصفات الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على القاعدة ، ثم يقبض على البار الحديدى بكلتا اليدين ، بحيث يكون ظهر اليدين للخارج .
- يقوم المختبر بثنى الركبتين قليلا حتى يصل البار الحديدى فوق الفخذين .
- عند إشارة البدء يقوم المختبر بمد الرجلين لأعلى لإخراج أقصى قوة ممكنة .

شروط الاختبار :

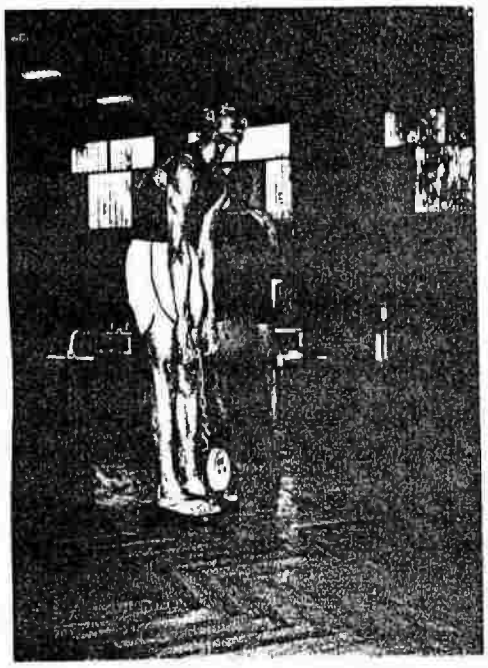
- يجب على المختبر أن يحافظ على وضع الظهر والذراعين على استقامة واحدة .
- عدم الميل بالرأس للأمام أو الخلف .
- يتم الشد ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة .

حساب الدرجات :

يعطى لكل مختبر محاولتان متتاليتان تحتسب له نتائج أفضلهما .

مرفـق رقـم (٨)

اختبار قوة عضلات الظهـر



الغرض من الاختبار :

قياس قوة عضلات المجموعات الظهرية .

الأدوات :

جهاز ديناموميتر الظهـر .

مواصفات الأداء :

-يقف المختبر على قاعدة الجهاز وقدمـاه فـي المكـان المناسـب (وسط القاعدة) واليدين أمـام الفخذيـن وأصابع اليد متجهة لأسفل .

-تعد سلسلة الجهاز بحيث تصبـح تحـت أطراف أصابع اليد مباشرة ، ثم يقبض المختبر على عمود الشد بإحكام ، بحيث تكـون راحـة إحـدى اليدين موجهة للأمام والأخرى موجهة للجسم .

-عندما يكون المختبر مستعد للشد يثنى جذعه قليلاً للأمام من عند منطقة الحوض (مفصل الحـوض) ويجب ملاحظة عدم ثنى الركبتين وكذلك استقامة الذراعين دون أى انثناء فى المرفقين .

-يحكم المختبر قبضته على عمود الشد ، ويتم التأكد من مناسبة طول السلسلة لهذا الوضع ، ثـم يبـدأ المختبر فى فرد الظهر (دون رفع المشطين) إلى أن يصل إلى أى وضع الاستقامة الكاملة ، تسـجل القراءة بالكيلوجرام .

شروط الاختبـار :

- يسمح للمختبر بثلاث محاولات يسجل له أفضلها .
- يجب التأكد من :

(أ) مناسبة طول السلسلة لوضع المختبر وهو منثنى للأمام (من مفصل الفخذ) .

(ب) عدم ثنى الركبتين والمرفقين .

(ج) عند نهاية الاختبار يكون الظهر مستقيما .

- يجب التحكم فى طول السلسلة بحيث لا تسمح للمختبر بالوقوف على مشطى القدمين .

التسجيـل :

يسجل للمختبر أفضل المحاولات الثلاثة الممنوحة له بالكيلوجرام .

ـ ملحوظة :

فى هذا الاختبار يتم الشد باستخدام عضلات الظهر .

مرفـق رقـم (٩)

اختبار قوة العضلات المادة للذراعين

الغرض من الاختبار :

قياس القوة الأيزومترية للعضلات المادة للذراعين فـــى الدفع للأمام بالديناموميتر .

الأدوات :

-ديناموميتر .

-عقل حائط .

-بلاستر عريض أو أحبـــال لتثبيـــت قاعدة جهاز الديناموميتر .

مواصفات الأداء :

-يثبت الديناموميتر بعقل الحائط .

-يقف المختبر بالظهر مواجها للعقل بالحائط .

-يمسك المختبر بالبار الحديدى والبدين منثنيتين والسلسلة تمر بجانب الرقبة من أحد الجانبين .

-عند إشارة البدء يقوم المختبر بمد الذراعين للأمام لإخراج أقصى قوة .

شروط الاختبـــار :

- يجب عدم ثنى الجذع للأمام .
- يجب أن يلامس ظهر المختبر عقل الحائط .
- يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين بينهما فترة راحة كافية .

حساب الدرجات :

تحتسب نتائج أفضل المحاولات .

مرفــق رقــم (١٠)

اختبار الجلوس على المقعد والبار الحديدى على الكتفين

الغرض من الاختبار :

قياس القوة العضلية الديناميكية للرجلين .

الأدوات :

-بار حديدى .

-مقعد سويدى .

-عدد كاف من الإطارات الحديديـــة مختلفة الأوزان .

-قطعة سميكة من القماش أو فوطـــة توضع أسفل البار الحديـــــدى عنـــد حمله .

مواصفات الأداء :

- يقوم زميلان للمختبر بوضع البار الحديدى على كتف اللاعب .
- عندما يعطى إشارة البدء يقوم بثنى الركبتين للجلوس على الكرسى ، ثم يقوم باتخاذ وضع الوقـــوف عن طريق مد الرجلين .
- بعد الوقوف يقوم المساعدان بإنزال البار الحديدى على الأرض .
- يقوم المختبر بإضافة الثقل الذى يناسبه للقيام بمحاولة ثانية .

شروط الاختبـــار :

- يجب على المختبر أن يجلس على حافة الكرسى أو المقعد السويدى .
- يجب أن يقف المساعدان عند طرفى البار الحديدى .

حساب الدرجات :

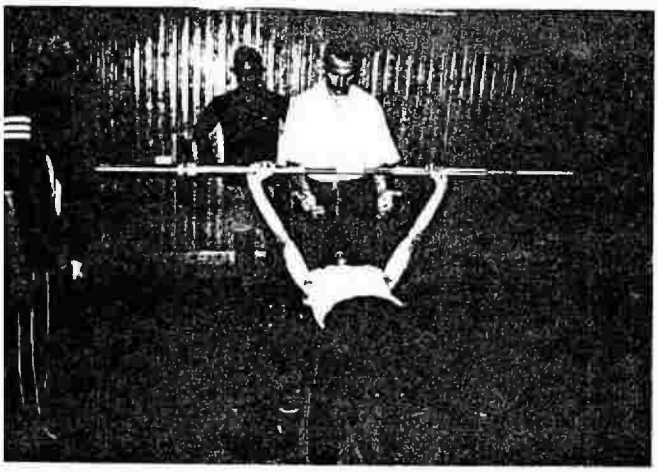
يسجل للمختبر نتائج أفضل محاولة (وزن البار + الطارات الحديدية) .

مرفــق رقــم (١١)

اختبار ضغــط البار الحديدى باليدين (البنش)

الغرض من الاختبار :

قياس القوة العضليـــــة الديناميكيـــة للعضـــلات المـــادة للذراعين فى الدفع للأمام .



الأدوات :

-بار حديدى .

-مقعد سويدى أو بنش بحاملين .

-طارات حديدية بأوزان مختلفة .

مواصفات الأداء :

-يوضع الثقل المناسب فى البار الحديـــدى ويوضع على حاملى البنش .

-يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر على البنش .

-يقوم المساعدان بحمل البار الحديدى من الطرفين .

-يقوم المختبر بمد الذراعين لضغط البار أمام الصدر حتى يصبح الذراعان ممدودان بالكامل .

-يقوم المساعدان بإنزال البار الحديدى على الحاملين .

شروط الاختبـــار :

- يجب فرد الذراعين كاملاً عند ضغط البار أمام الصدر .
- أن يكون المساعدان مستعدان دائماً لحمل البار أثناء أداء المحاولة .

حساب الدرجات :

يسجل للمختبر نتيجة أداء أفضل المحاولات (وزن البار + الطارات الحديدية) .

مرفــق رقــم (١٢)

اختبار الثنى الأمامى للجــذع

الغرض من الاختبار :

قياس مرونة الثنى الأمامى للعمود الفقرى .

الأدوات :

مقعد بدون ظهر ارتفاعه ٥٠ ســـم، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى مائة سنتيمتر مثبتة عمودياً على المقعـــد بحيـث يكون رقم خمسين موازياً لسطح المقعد ورقم مائة موازياً للحافة السفلى للمقعـد ، مؤشـر خشبى يتحرك على سطح المسطرة .

مواصفات الأداء :

يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين علـــى حافـة المقعـد والاحتفاظ بالركبتين مفرودتين ، يقوم المختبر بثنى جذعه للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بـــأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة ، على أن يثبت عند أخر مسافة يصل إليها لمدة ثانيتين (أو عدتين) .

شروط الاختبـــار :

- يجب عدم ثنى الركبتين أثناء الأداء .
- للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما .
- يجب أن يتم ثنى الجذع ببطء
- يجب الثبات عند أخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين أو عدتين .

التسجيـــل :

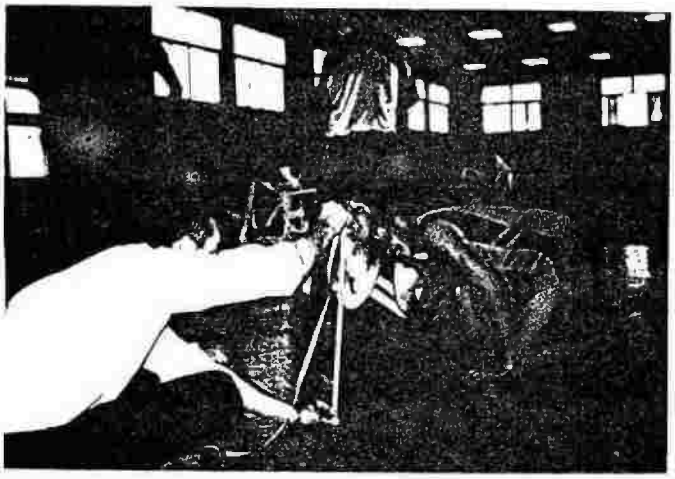
يسجل للمختبر المسافة التى حققها فى المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمترات .

مرفــق رقــم (١٣)

اختبار ثنى الجذع خلفاً من الانبطــاح

الغرض من الاختبار :

قياس المرونة الخلفية للعمود الفقرى .



الأدوات :

شريط قياس مقسم بالسنتيمتر .

مواصفات الأداء :

من وضع الانبطاح الكفان متشــابكان خلف الرأس مــع تثبيــت الطــرف الســفلى بواسطة زميل ، يقوم المختبر بثنــى الجــذع للخلف ببطء إلى أقصــى مــدى يســتطيعه والثبات ثانيتين ، تقاس المسافة مــن أســفل الذقن حتى مستوى الأرض بواسطة القياس وذلك بحيث يكون الشريط فى وضع عمودى علــى الأرض وأمام رأس المختبر أثناء القياس ، على أن يكون الصفر ملامس للأرض .

شروط الاختبــار :

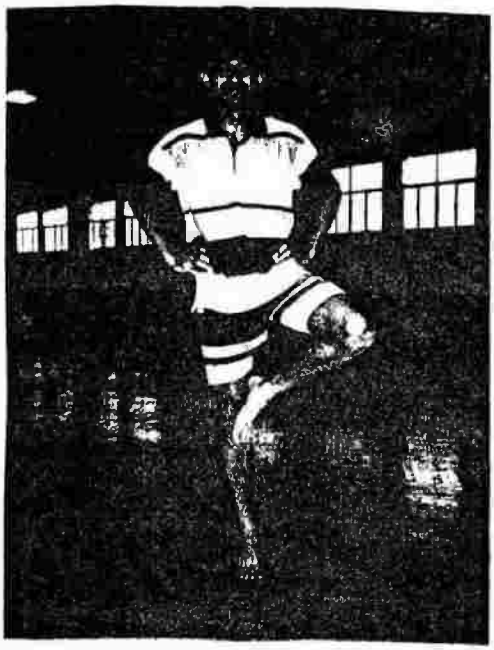
- لكل مختبر محاولتان تسجل له أفضلهما .
- يجب رفع الجذع بهدوء وببطء للوصول إلى أقصى مسافة ممكنة والثبات لمدة ثانيتين .
- أى مخالفة للشروط تلغى المحاولة .

التسجيــل :

يسجل للمختبر الرقم الدال على المسافة من الأرض حتى أسفل الذقن بالسنتيمتر وذلك بالنســبة للمحاولة الأفضل من المحاولتين المسموح بهما .

مرفـــق رقـــم (١٤)

اختبار الوقوف على مشط القدم



الغرض من الاختبار :

قياس التوازن الثابت .

الأدوات :

ساعـــة إيقـــــاف .

مواصفات الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقـــوف علـــى إحدى القدمين ، ويفضل أن تكون رجـــل الارتقاء ، ثم يقوم بوضـــع قـــدم الرجـــل الأخرى على الجانب الداخلى لركبة الرجل التى يقف عليها ويضع اليدين فى الوسط .
- عند إشارة البدء يقوم المختبر برفع عقبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأكبر فترة ممكنـــــة دون أن يحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه الأرض .

شروط الاختبـــار :

- يؤدى الاختبار بدون حذاء .
- يجب الاحتفاظ بثبات وضع اليدين فى الوسط .
- تنتهى فترة الاختبار عند تحريك أطراف القدم عن موضعها أو عند لمس الكعب للأرض .
- يسمح بأداء ثلاث محاولات .

حســـاب الدرجات :

يحتسب أفضل زمن للثلاث محاولات من لحظة رفع العقب عـــن الأرض حتـــى ارتكـــاب أى شرط من شروط أخطاء الأداء وفقد التوازن .

مرفــق رقــم (١٥)

اختبـــار عدو ٣٠ متر من البدء المنطلق

الغرض من الاختبار :

قياس السرعة الانتقالية القصوى .

الأدوات :

-مضمار لألعاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن ٥ متر .

-عدد (٢) ساعة إيقاف .

الإجـــراءات :

-تحدد منطقة إجراء الاختبار بثلاثة خطـــوط ، خط بداية وخط بداية ثان على بعد (٢٠م) مـــن الخط الأول ، وخط نهاية على بعد (٣٠م) من الخط الثانى و (٥٠م) من الخط الأول .

-تخطيط بالمنطقة عدد (٢) حارة لإجراء الاختبار .

مواصفات الأداء :

- يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول .
- عندما يعطى الإذن بالبدء (إشارة البدء) ويقوم المختبر بالجرى بسرعة تزايدية تصل إلى أقصـــى مدى لها عند خط البدء الثانى .
- يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الثانى ، ويقف المراقب رافعا إحدى ذراعيـن لأعلى ، وعندما يقطع متسابقه خط البدء الثانى ، يقوم المراقب بخفض ذراعيه لأســـفل بســـرعة ، حينئذ يقوم الميقاتى بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة .
- عندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتى بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذى يستغرقه المختـبر ما بين الإشارة التى يعطيها المراقب ولحظة اجتيازه خط النهاية .

شروط الاختبـــار :

- يؤدى كل متسابقين الاختبار معا لضمان توافر عامل المنافسة .
- على كل مختبر أن يجرى فى الحارة المخصصة له .
- يتخذ المختبر وضع البدء العالى عند خط البدء الأول .
- يعمل المختبر على أن يكتسب أقصى سرعة له خلال مسافة الـــ (٢٠ م) .
- يعطى لكل مختبر محاولتين بين كل محاولة والأخرى (٥ دقائق) للراحة .

حساب الدرجات :

- يسجل الزمن لأقرب ١٠/١ من الثانية .
- يحتسب للمختبر أحسن زمن يسجله فى المحاولتين .

مرفــق رقــم (١٦)

اختبار الجرى المكوكى ٤ × ٩ م

الغرض من الاختبار :

قياس السرعة الانتقالية وسرعة تغيير الاتجاه (الرشاقة) .

الأدوات :

-منطقة فضاء مساحتها ١٠×١٠م .

-عدد (٤) من الكرات الطبية .

-ساعة إيقاف لحساب الزمن .

الإجــراءات :

-يرسم خطان متوازيـــان علـــى الأرض طول كل منهما ٩م والمسافة بينهما ٩م .

-توضع الكرات الطبية خلف خطى النهاية والبداية .

مواصفات الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية (وضع الوقوف) ، وعند إعطـــاءه إشـــارة البـــدء ينطلق بأقصى سرعة نحو الكرات الطبية ثم يقوم بلمسها ويعود بسرعة لخط البداية .
- يؤدى الاختبار بالحذاء الرياضى .

شروط الاختبـــار :

- يجب ألا تزيد المسافة الكلية التى يقطعها اللاعب عن ٣٦ م فى الأشواط الأربعة .
- يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين بينهما فترة راحة كافية .

حســـاب الدرجات :

- تسجل نتائج كل محاولة لأقرب ١٠/١ من الثانية .
- تحتسب نتائج أحسن محاولة .

مرفــق رقــم (١٧)

استمارة تسجيل بيانات اللاعبين

التاريخ : / / ٢٠٠م

القياس (قبلى / بعــدى) :

م	الاســـــــم	السـن			الطـول		الوزن (كجم)	ملاحظات
		يوم	شهر	سنة	سم	متر		

مرفــق رقــم (١٨)

استمارة تسجيل درجات اختبار

اسم الاختبار :

الغرض من الاختبار :

أدوات القياس : وحدة القياس :

مكان القياس : نوع القياس (قبلى / بعدى) :

توقيت القياس : عدد المحاولات :

فترات الراحة بين المحاولات : التاريخ : / / ٢٠٠م

م	الاسـم	المحاولة الأولـى	المحاولة الثانيـة	المحاولة الثالثـة	متوسط / أفضل المحاولات

مرفــق رقــم (١٩)

نموذج لوحدة تدريبية أسبوعية (الأسبوع الأول)

الأسبوع	المحتوى	المقدمة		الجزء الرئيسى							التهدئة
							تمرينات الأثقال والبليومترك				
	اليوم	إحماء عام	إطالات ومرونات	فنى أ ، بدنى ب	الشدة	التكرار	الراحة	رقم التمرين	الشدة	التكرار	الراحة	
		(أ)	(ب)									
الأول	السبت	(١)	(١-١٥)	أ- (١)	--	٦	١-٢ق	راحة				١،٣،٢
				(٢)	--	٤	١-٢ق					
				(٨)	--	٥	١ق					
				ب-(٣)	٧٠%	٣	١-٢ق					
				(٤)	٨٠%	٦	١-٢ق					
				(٨)	٩٠%	٦	٢-٣ق					
	الأحد	(١)	(١-١٥)	أ- (٣)	--	٦	١ق	راحة				٣،٢،١
				(٤)	--	٦	١-٢ق					
				(٨)	--	٤	١ق					
				ب-(٧)	٧٥%	٣	--					
				(٨)	٧٠%	٦	٢-٣ق					
	الاثنين	(١)	(١-١٥)	أ- (٥)	--	٦	١-٢ق	* (١)		٦-٨	١-٢ق	٣ ، ٢
				(٩)	--	٦	١ق	- (١)	٦٠%	٦-٨	١-٢ق	
				ب-(٦)	٨٠%	٢	٤-٥ق	* (٤)		٨-١٠	١-٢ق	
				(٤)	٩٠%	٤	١-٢ق	- (١)	٧٠%	٤-٦	١-٢ق	
								* (٢)		٦-٨	١-٢ق	
								- (١)	٥٠%	٦-٨	٢-٣ق	
								* (١)		٦-٨	١-٢ق	
								- (١)	٧٠%	٤-٦	١-٢ق	
								*(١١)		٦-٨	١-٢ق	
								- (٣)	٥٠%	٦-١٠	٢-٣ق	
								*(١١)		٦-٨	١-٢ق	
								- (٣)	٧٠%	٤-٦	١-٢ق	
								*(١١)		٦-٨	١-٢ق	
								- (٣)	٦٠%	٦-٨	٢-٣ق	

تابع نموذج لوحدة تدريبيه اسبوعيه (الاسبوع الاول)

الأسبوع	المحتوى	المقدمة		الجزء الرئيسى								التهدئة
	اليوم	إحماء عام	إطالات ومرونات	فنى أ ، بدنى ب	الشدة	التكرار	الراحة	تمرينات الأثقال والبليومترك: رقم التمرين	الشدة	التكرار	الراحة	
		(أ)	(ب)									
	الثلاثاء	راحة										
الأول	الأربعاء	(١)	(١-١٥)	أ- (١١)	--	١٠	اق	راحة				١ ، ٤
				(١٢)	--	٤	١-٢ق					
				ب-(٩)	٧٥%	١-٤	٣-٥ق					
				(١٠)	٨٠%	٢-٦	٣-٥ق					
	الخميس	(١)	(١-١٥)	أ- (٢)	--	٨	اق	* (٢)		٦	١-٢ق	٢ ، ٣
				(٧)	--	٦	١-٢ق	- (١)	٦٠%	٦-٨	٢-٣ق	
				ب-(٧)	٧٥%	٣	٣-٥ق	* (٢)		٨	١-٢ق	
								- (١)	٧٠%	٤-٦	١-٢ق	
								* (٢)		٦	١-٢ق	
								- (١)	٥٠%	٦-٨	١-٢ق	
								* (٤)		٨	١-٢ق	
								- (٢)	٧٠%	٤-٦	٢-٣ق	
								* (٤)		٨	١-٢ق	
								- (٢)	٦٠%	٦-٨	١-٢ق	
								*(١١)		٨	١-٢ق	
								- (٥)	٥٠%	٦-٨	٢-٣ق	
								*(١١)		٨	١-٢ق	
								- (٥)	٧٠%	٤-٦	١-٢ق	
	الجمعة	راحة										

نموذج لوحدة تدريبية أسبوعية (الأسبوع السادس)

الأسبوع	اليوم	المحتوى	المقدمة		الجزء الرئيسى								التهدئة
			إحماء عام	إطالات ومرونات	فنى أ ، بدنى ب	الشدة	التكرار	الراحة	تمرينات الأثقال والبليومترك				
									رقم التمرين	الشدة	التكرار	الراحة	
السادس	السبت		(أ) (١)	(ب) (١-١٥)	أ- (٥)	--	٦	١-٢ق	راحة				١ ، ٤
					(١٠)	--	٦	١-٢ق					
					(٦)	--	٤	١-٢ق					
					ب-(٤)	٨٥%	٤	٢-٣ق					
					(٩)	٧٠%	٤-١	٣-٥ق					
	الأحد		(١)	(١-١٥)	أ- (٣)	--	٨	١-٢ق	راحة				٢ ، ٤
					(٤)	--	٦	١-٢ق					
					(٨)	--	٦	١-٢ق					
					ب-(٧)	٧٥%	٣	--					
					(١٠)	٨٥%	٦-٢	٢-٥ق					
	الاثنين		(١)	(١-١٥)	أ- (١١)	--	٨	١-٢ق	* (٤)		١٠-٨	١-٢ق	٢ ، ٣
					(١٢)	--	٦	١-٢ق	- (١)	٧٠%	٦-٤	٢-٣ق	
					(١٣)	--	٦	١-٢ق	* (٤)		١٠-٨	١-٢ق	
					ب- (٨)	٧٥%	٦	٢-٣ق	- (١)	٨٥%	٤-٣	٢-٣ق	
					(١)	٨٥%	٦-٤	١-٢ق	* (٤)		١٠-٨	١-٢ق	
									- (٢)	٧٠%	٦-٤	٢-٣ق	
									* (٩)		١٠-٨	٢-٣ق	
									- (٣)	٧٠%	٦-٤	١-٢ق	
									* (٩)		١٠-٨	٢-٣ق	
									- (٣)	٨٠%	٤	١-٢ق	
									* (٩)		١٠-٨	٢-٣ق	
									- (٣)	٨٥%	٤	١-٢ق	

تابع نموذج لوحدة تدريبية أسبوعية (الأسبوع السادس)

الأسبوع	المحتوى / اليوم	المقدمة: إحماء عام	المقدمة: إطالات ومرونات	الجزء الرئيسى: فنى أ ، بدنى ب	الشدة	التكرار	الراحة	تمرينات الأثقال والبليومترك: رقم التمرين	الشدة	التكرار	الراحة	التهدئة
		(أ)	(ب)									
السادس	الثلاثاء	راحة										
	الأربعاء	(١)	(١-١٥)	أ- (١)	---	٨	١-٢ق					١ ، ٢
				(٢)	---	٦	١-٢ق					
				(٤)	---	٦	١-٢ق	راحة				
				ب- (٩)	٨٥%	١-٤	٣-٥ق					
				(٥)	٨٠%	٤	٢-٣ق					
				(٣)	٧٠%	٣	١-٢ق					
	الخميس	(١)	(١-١٥)	أ- (٥)	---	٦	١-٢ق	* (٧)		٨-١٠	٢-٣ق	١ ، ٢
				(٩)	---	٨	١-٢ق	- (٢)	٧٠%	٤-٦	١-٢ق	
				(١٣)	---	٦	١-٢ق	* (٧)		٨-١٠	٢-٣ق	
				ب-(١٠)	٧٥%	٢-٦	٣-٥ق	- (٢)	٧٥%	٤-٦	١-٢ق	
				(٤)	٨٥%	٤	٢-٣ق	* (٧)		٨-١٠	٢-٣ق	
								- (٢)	٨٠%	٣-٤	١-٢ق	
								* (٧)		٨-١٠	٢-٣ق	
								- (٢)	٨٥%	٣-٤	١-٢ق	
								* (٢)		٦-٨	٢-٣ق	
								- (١)	٧٠%	٤-٦	١-٢ق	
								* (٢)		٦-٨	٢-٣ق	
								- (١)	٧٥%	٤-٨	١-٢ق	
								*(١٣)		٨-١٠	٢-٣ق	
								- (٣)	٨٠%	٣-٤	١-٢ق	
								*(١٣)		٨-١٠	٢-٣ق	
								- (٣)	٨٥%	٣-٤	١-٢ق	
								*(١٣)		٨-١٠	٢-٣ق	
	الجمعة	راحة										

نموذج لوحدة تدريبية أسبوعية (الأسبوع العـاشر)

الأسبوع	المحتوى	المقدمة		الجزء الرئيسى							التهدئة
								تمرينات الأثقال والبليومترك			
	اليوم	إحماء عام	إطالات ومرونات	فنى أ ، بدنى ب	الشدة	التكرار	الراحة	رقم التمرين	الشدة	التكرار	الراحة	
		(أ)	(ب)									
العاشر	السبت	(١)	(١-١٥)	أ- (٣)	--	٨	١-٢ق	راحة				١ ، ٤
				(٤)	--	٦	١-٢ق					
				(٨)	--	٦	١-٢ق					
				ب-(٧)	%٨٥	٣	٢-٣ق					
				(١٠)	%١٠٠	٢-٦	٣-٥ق					
	الأحد	(١)	(١-١٥)	أ- (١١)	--	١٠	١-٢ق	راحة				٢ ، ٤
				(١٢)	--	٨	٢-٣ق					
				(١٣)	--	٦	٢-٣ق					
				ب-(٤)	%١٠٠	٤	٢-٣ق					
				(٧)	%٨٥	٣	٢-٣ق					
				(١٠)	%١٠٠	٢-٦	٢-٥ق					
	الإثنين	(١)	(١-١٥)	أ- (٥)	--	٦	١-٢ق	* (٤)		٨-١٠	٢-٣ق	٣ ، ١
				(٩)	--	٨	١-٢ق	- (١)	%١٠٠	١	٢-٣ق	
				(١٣)	--	٨	١-٢ق	* (٤)		٨-١٠	١-٢ق	
				ب- (٥)	%١٠٠	٣	٢-٣ق	- (١)	%٩٥	١-٢	٢-٣ق	
				(٦)	%٩٠	٢	٢-٣ق	* (٤)		٨-١٠	٢-٣ق	
				(٨)	%٨٥	٤	٢-٣ق	- (١)	%٩٠	١-٢	٢-٣ق	
								* (٤)		٨-١٠	٢-٣ق	
								- (١)	%٨٥	٢-٣	٢-٣ق	
								* (٩)		٨-١٠	٢-٣ق	
								- (٣)	%١٠٠	١	٢-٣ق	
								* (٩)		٨-١٠	٢-٣ق	
								- (٣)	%٩٠	١-٢	٢-٣ق	
								* (٩)		٨-١٠	٢-٣ق	
								- (٣)	%٨٥	٢-٣	٢-٣ق	

تابع نموذج لوحدة تدريبية أسبوعية (الأسبوع العاشر)

الأسبوع	اليوم	المحتوى	المقدمة		الجزء الرئيسى								التهدئة
			إحماء عام	إطالات ومرونات	فنى أ ، بدنى ب	الشدة	التكرار	الراحة	تمرينات الأثقال والبليومترك: رقم التمرين	الشدة	التكرار	الراحة	
			(أ)	(ب)									
	الثلاثاء		راحة										
العاشر	الأربعاء		(١)	(١-١٥)	أ- (٥)	--	٦	١-٢ق	راحة				١ ، ٤
					(١٠)	--	٦	١-٢ق					
					(٦)	--	٤	١-٢ق					
					ب- (٩)	٨٥%	٤-١	٣-٥ق					
					(٥)	٩٥%	٣	٢-٣ق					
					(٤)	١٠٠%	٤	٢-٣ق					
	الخميس		(١)	(١-١٥)	أ- (١٠)	--	٨	١-٢ق	* (٢)		١٠-٨	٢-٣ق	١،٢،٣
					(١١)	--	٨	١-٢ق	- (١)	١٠٠%	١	٢-٣ق	
					(١٢)	--	٤	٢-٣ق	* (٢)		١٠-٨	٢-٣ق	
					(١٣)	--	٦	٢-٣ق	- (١)	٨٥%	٤-٢	٢-٣ق	
					ب- (٥)	١٠٠%	٣	٢-٣ق	* (٢)		١٠-٨	٢-٣ق	
					(٨)	٩٠%	٤	٢-٣ق	- (١)	٩٥%	٢-١	٢-٣ق	
					(٩)	٨٥%	٤-١	٣-٥ق	* (٢)		١٠-٨	٢-٣ق	
									- (٢)	٩٠%	٣-١	٢-٣ق	
									* (٢)		١٠-٨	٢-٣ق	
									- (٢)	١٠٠%	١	٢-٣ق	
									*(١١)		١٠-٨	٢-٣ق	
									- (٤)	١٠٠%	١	٢-٣ق	
									*(١١)		١٠-٨	٢-٣ق	
									- (٤)	٩٠%	٣-١	٢-٣ق	
									*(١١)		١٠-٨	٢-٣ق	
									- (٤)	١٠٠%	١	٢-٣ق	
	الجمعة		راحة										

مرفــق رقــم (٢٠)

محاور ومكونات البرنامج التدريبى

ـ تمرينـــات المقــدمة ـ

[أ] الإحمـــاء العـــام : ـ

١-الجرى الخفيف .

[ب] المرونـــة والإطالـــة : ـ

١-(وقوف) دوران الذراعين أماماً ثم خلفاً .

٢-(وقوف) لف الجذع يميناً ويساراً .

٣-(وقوف) تبادل ميل الجذع جانباً .

٤-(وقوف) تشبيك الأيدى ، مد اليدين أماماً - عالياً - خلفاً - جانباً .

٥-(وقوف فتحاً) ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط .

٦-رقود على الكتفين فتح وضم الرجلين والتقاطع .

٧-وقوف تشبيك الأيدى خلف الرقبة جذب اليدين للأخرى .

٨-رقود رفع الرجل ومسكها باليد المقابلة والركبة مفرودة والتبديل بالرجل الأخرى

٩-جلوس طويل محاولة لمس الرأس للركبتين .

١٠- جلوس حواجز محاولة لمس مشط القدم المفرودة باليد العكسية والتبديل .

١١- جلوس القدمين مواجهين من الباطن محاولة جذب الرجلين بالأيدى لداخل .

١٢- طعن جانبى والتبديل .

١٣- طعن أمامى والتبديل .

١٤- انبطاح تبادل قذف الرجلين جانباً بالتبادل .

ـ تمرينـــات الجـــزء الرئـــيسى ـ

[أ] تمرينات الأداء الفنى : ـ

١-الوثب من اقتراب بسيط (٣ - ١٠) خطوات .

٢-الارتقاء بقدم واحدة من فوق (سلم قفز - صندوق - مقعد سويدى) .

٣-وثب طويل من الثبات .

٤-الوثب من فوق حاجز يبعد عن مكان الارتقاء مسافة مناسبة .

٥-ضبط مسافة الاقتراب من ٣٠ - ٧٥م .

٦-الوثب من الاقتراب الكامل .

٧-الاقتراب والوثب من فوق سلم قفز محاولة لمس علامة عالية باليدين .

٨-اقتراب بدون وثب .

٩-وثب من اقتراب قصير مع التركيز على الارتقاء والارتفاع .

١٠- الارتقاء من صناديق متدرجة الارتفاع والتركيز على المشى فى الهواء .

١١- وثب طويل من اقتراب خطوتين مع التركيز على الهبوط والخروج من الحفرة

١٢- الانطلاق من مكعب بداية للاقتراب بدون وثب .

١٣- الوثب الطويل من الاقتراب الكامل .

[ب] التمرينات البدنية المرتبطة بالأداء الفنى : ـ

١-عدو البدء العالى والمنخفض والطائر ٣٠ - ٦٠م .

٢-عدو ٨٠ - ١٢٠م .

٣-عدو ٢٠٠م .

٤-عدو ٣٠م .

٥-عدو ٥٠م .

٦-عدو ١٥٠م ، ٢ × ٨٠ م .

٧-فارتلك فى التراك (٥٠م عدو) ، ٥٠م دحدحة .

٨-عدو ١٠٠م .

٩-٤ × ٦٠م ، ٢ × ٨٠م ، ١ × ١٢٠م ، ١ × ١٥٠م .

١٠- ٦ × ٥٠م ، ٤ × ٨٠م ، ٢٠ × ١٢٠م .

ـ تمرينـــات البليـــومتـــرك ـ

١-الوثب من السقوط (للأمام - للخلف) .

٢-الوثب مع الفجوة .

٣-الارتداد بالرجلين .

٤-الوثب من على الأقماع .

٥-الارتداد بتعاقب الرجلين .

٦-الوثبة السريعة برجل واحدة .

٧-الخطوات المتناوبة .

٨-المرجحات الأفقية بالدامبلز .

٩-التمريرة الصدرية بالكرة الطبية من الجلوس الطويل .

١٠- غرف الكرة الطبية باليدين لأعلى .

١١- دفع كرة طبية من الرقود للوصول للجلوس الطويل .

١٢- التمريرة الجانبية للكرة الطبية .

١٣- انبطاح دفع ولقف كرة طبية للأمام ولأعلى .

ـ تمرينـــات الأثقـــال ـ

١-حمل البار على الكتفين - ثنى الرجلين .

٢-حمل البار على الكتفين - الصعود والهبوط بالأمشاط .

٣-دفع الثقل أمام الجسم من الرقود (بنش) .

٤-دفع البار بالذراعين عالياً فوق الكتفين .

٥-حمل البار ثنى ومد الذراعين أمام الجسم من الوقوف .

٦-ثنى الذراعين وجذب البار للصدر من الوقوف ثنى الجذع أماماً .

٧-وقوف مسك البار الحديدى واليدان متقاربتان جذب البار الحديدى لمستوى الصدر

٨-انبطاح فوق مقعد سويدى البار الحديدى خلف الرقبة ثنى ومد الجذع .

ـ تمرينـــات التهـــدئـــة ـ

١-الدحدحة .

٢-المرجحات .

٣-الإطالات .

٤-المحاورة أو التصويب بكرة سلة أو التمرير بالكرة الطائرة .

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
الدراســـات العليـــا
قسم التدريب الرياضـــى

تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليومترك على بعض القـــدرات البدنيـــة الخاصـــة والمستـــوى الرقمـــى للاعبـــى الوثب الطويـــل

إعـداد البـاحـث

عـزت إبراهيم السيد محـروس

إشـــراف

أ.د / علـــى محمـــود عبيـد
أ.م.د / حمدى إبراهيم يحيى

مستخلص البـحـث

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب المتبـــاين مـــن خـــلال اســـتخدام تدريبات الأثقال والبليومترك بتصميم برنامج تدريبى بهذا الأسلوب لكى يمكن التعرف على تأثيره علـــى بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمى للاعبى الوثب الطويل ، وقد استخدم الباحث المنـــهج التجريبى فى إجراء الدراسة من خلال التصميم التجريبى لمجموعتين تجريبية وضابطة ، ومن خـــلال عينة قوامها (١٢) لاعب مقسمة على المجموعتين للمرحلة السنية (١٨ - ٢٠) ســـنة ومـــن خـــلال إجراء القياس القبلى والقياس البعدى لكلا المجموعتين .

وقد استغرق تطبيق البرنامج (١٢) أسبوعا وقد تم إجراء التحليل الإحصائى للبيانـــات مـــن خلال المتوسط الحسابى ، الانحراف المعيارى ، معـــامل الالتـــواء ، والنســـب المئويـــة ، والطـــرق اللابارومترية مان - ويتنى ، ويلككسون .

وقد أجريت الدراسة الأساسية فى الفترة من ٢٠٠٣/١١/٨ وحتى ٢٠٠٤/١/٣٠م ، وقد توصـل الباحث إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين جميع القياسات القبلية والبعدية لكلا المجموعتيـــن لصـــالح القياسات البعدية ووجود فروق دالة إحصائيا بين القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطـة لصالح المجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمستوى الرقمى ، وكانت نسب التغير فى القياســـات البعدية للمجموعة التجريبية أفضل من الضابطة .

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
الدراســـات العليـــا
قسم التدريب الرياضـــى

تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليومترك على بعض القـــدرات البدنيـــة الخاصـــة والمستـــوى الرقمـــى للاعبـــى الوثب الطويـــل

إعـداد البـاحـث

عـــزت إبراهيم السيد محـــروس

إشـــراف

أ.د / علـــى محمـــود عبيـد أ.م.د / حمدى إبراهيم يحيى

ملـخـص البـحـث

مقـدمـــة :

يهدف التدريب الرياضى أساسا إلى رفع مستوى الأداء الرياضى عن طريق تحسين وظـــائف أجهزة الجسم المختلفة وقدرتها على الأداء الرياضى مع الاقتصاد فى الجهد المبذول ، وهذا ما يطلـــق عليه التكيف الفسيولوجى ، ولا يتحقق ذلك إلا من خلال التدريب المنظم الـــذى يـــؤدى إلـــى حـــدوث التغيرات الفسيولوجية التى تحقق للاعب الاقتصاد فى الجهد وتحقيق أفضل النتائج ، والتحسن للوصـــول لأعلى المستويات فى الأداء هو نتيجة لتنظيم عمليات التكيف باستخدام العديد من طرق التدريـــب ، وإن التدريب عملية معقدة يتم التخطيط لها لعدة مراحل ، فمجرد استخدام طريقة التدريـــب الســـليمة وكـــذا التمرينات المناسبة لم تعد كافية للوصول إلى مستويات رياضية عالية ، وإنما أصبح اســـتخدامها فـــى التوقيت السليم وبتركيبة (توليفة) مثالية .

ويمكن للمدرب من أداء تكوين ذكى من طرق وأساليب التدريب ، ويتطلب ذلك مـــن المـــدرب ضرورة معرفة نوع العلاقات بين طرق وأساليب التدريب المختلفة ومراعاتها عند تخطيط التدريب .

مشكلة البحـــث :

من الملاحظ ضعف المستويات الرقمية الرياضية بين اللاعبين المصريين وأقرانهم من الـــدول الأخرى المتقدمة رياضيا ، ويتضح ذلك من خلال الفارق فى الأرقام التى يحققـــها اللاعبيـــن ، علـــى

الرغم من استعانة المدربين بالأساليب العلمية والأسس ومبادىء علم التدريب الرياضى ، ولذا فلم يعد مجرد استخدام الطرق والوسائل التدريبية الصحيحة كافياً للوصول للمستويات العالية ، ولكن أصبح من الضرورى وضع أهداف للتوصل لأساليب تدريبية تعمل على رفع فاعلية التدريب بصورة أكبر ، والتى تسمح أيضاً بالاستمرار فى تطوير القدرات البدنية والمستويات الرقمية .

هذا .. وقد ذكرت بعض المراجع العلمية فى التدريب الرياضى التأثيرات البدنية والفسيولوجية لاستخدام أسلوب تدريبى يطلق عليه " التدريب المتباين " ، ويذكر أنه من خلال استخدام تدريبات القوة بأساليب متباينة أو متضادة فى الوحدة التدريبية أو من خلال مجموعة تمرينات مستخدمة تدريبات الأثقال والبليومترك التى تزيد من فعالية هذا الأسلوب من خلال مزجهما معاً .

ويرى الباحث أنه لم تتعرض دراسات عربية تناول هذا الأسلوب التدريبى للوقوف على آثاره التدريبية ، ومن ناحية أخرى حتى يمكن التوصل لقرار حول هل يمكن التوصل لتكيف أفضل عند استخدام مركب أو توليفة من أساليب التدريب المختلفة ؟

وهذا ما دعى الباحث لإجراء هذه الدراسة .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى :

١-تصميم برنامج للتدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليومترك .

٢-التعرف على تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليومترك على بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبى الوثب الطويل .

٣-التعرف على تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليومترك على المستوى الرقمى للاعبى الوثب الطويل .

فروض البحث :

١-توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة بلاعبى الوثب الوثب الطويل لصالح القياس البعدى .

٢-توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المستوى الرقمى للاعبى الوثب الطويل لصالح القياس البعدى .

٣-توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات البعدية فى القدرات البدنية الخاصة بلاعبى الوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية .

٤-توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات البعدية فى المستوى الرقمى للاعبى الوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية .

إجـــراءات البحـــث :

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التالي :

المنهج التجريبى فى إجراء الدراسة الأساسية .

عينـــة البحـــث :

أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٢) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمديـــة مـــن لاعبـــى الوثب الطويل بنادى كفرالشيخ الرياضى ومركز شباب كفرالشيخ والذين يتراوح أعمارهم السنية بيـــن (١٨ – ٢٠) سنة ، حيث تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منها (٦) لاعبيـــن (تجريبية / ضابطة) .

وسائل جمع البيانات :

(أ) المســـح :

استخدم الباحث المسح المرجعى فى تحديد القدرات البدنية الخاصة بالوثب الطويـــل وترشـــيح الاختبارات البدنية المناسبة للمرحلة السنية والتى تتمتع بمعاملات علمية عالية للاختبارات .

(ب) الاختبارات :

استخدم الباحث اختبارات بدنية لقياس المتغيرات البدنية كما يلى :

– القوة المميزة بالسرعة	(٧) اختبارات
– القـــوة القصـــوى	(٧) اختبارات
– المرونـــة	(٢) اختبار
– التـــــوازن	(١) اختبار
– السرعـــــة	(١) اختبار
– الرشاقـــــة	(١) اختبار

كذلك استخدم الباحث قياس مسافة الوثب الطويل لقياس المستوى الرقمى .

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعيارى .
- معامل الالتـــواء .
- الطريقة اللابارومترية مان – ويتنى .
- الطريقة اللابارومترية ويلككسون .
- النسب المئويـــة .

الاستنتـــاجـــات :

توصل الباحث إلى أهم النتائج التالية :

١-توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعتيـــن التجريبيـــة والضابطـــة فـــى المتغيرات البدنية فيما عدا متغير المرونة .

٢-توجد فروق دالة إحصائياً فى القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعـــة التجريبية فى المتغيرات البدنية فيما عدا متغير المرونة والسرعة .

٣-توجد فروق دالة إحصائياً فى القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى المســـتوى الرقمى للوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية .

٤-كان متوسط الفروق فى نسب تغير القياسات القبلية عـــن البعديـــة بيـــن المجموعتيـــن التجريبيـــة والضابطة لصالح التجريبية كما يلى :

* متغير القوة المميزة بالسرعة	%١٥,٠٥
* متغير القوة القصـــوى	%١٥,٨٧
* متغير التـــــوازن	%٤١,٩١
* متغير الســـرعـــة	%٦,٩٤
* متغير الرشاقـــــة	%٩,١٧
* المستوى الرقمـــى	%١٨,٨٩

التوصيـــــات :

يقترح الباحث التوصيات التالية :

١-استخدام أسلوب التدريب المتباين بالأثقال والبليومترك عند تدريب متسابقى الوثب الطويل .

٢-زيادة الاهتمام بتمرينات المرونة والإطالة .

٣-ألا يقل زمن البرنامج عن ١٠ - ١٢ أسبوع .

٤-إجراء المزيد من الدراسات على أسلوب التدريب المتباين لمسابقات أخرى فى ألعاب القوى

٥-تعدد اختبارات السرعة والمرونة حتى يتمكن الباحثون من تفسير النتائج .

٦-إجراء دراسات أخرى بحيث تتعرض للتأثيرات الفسيولوجية للتدريب المتباين .

Tanta University
Faculty of Physical Education
Sports Training Department

The Effect of Various Training by Using Weights and Plyometric on Some Specific Physical Abilities and the Record For Long Jump Players

Presented by

Ezzat Ibraheem El-Sayed Mahrous

Supervised by

Prof. Dr. Ali Mahmoud Ebaid
Ass. Prof. Dr. Hamdi Ibrahim Yehia

Abstract

This study aimed to known the effect of using various training throw using weights training and plyometric by designing training program with this technique to its effects. On some physical abilities and the record for long-jumpers.

The researcher experimental method in study material and methods, that's through the experimental design for tow groups, experimental and control group, by sample included (12) players divided into two groups for age stage (18-20) years and through pretest-post test design.

For the two group the program applicated for (12) weeks and statistical analysis have been done by using the arithmetical means, standard deviation, skewness, and Man-Whitny & Wilcoxon parametric method. The principal study 8/11/2003 to 30/1/2004.

The researcher has got results that was find statistical differents among all pre tests and post tests for bath groups towards post tests and was find statistical differents between experimental and control groups towards experimental in physical variables and long-jump distance. The changes percent in post-tests for experimental group was better than control group.

Tanta University
Faculty of Physical Education
Post Graduate Studies
Sports Training Department

The Effect of Various Training by Using Weights and Plyometric on Some Specific Physical Abilities and the Record for Long Jump Players

RESEARCH PRESENTED BY

Ezzat Ibraheem El-Sayed Mahrous

From the Requirement of Obtainment Philosophy
Doctorate Degree in Physical Education and Sports

SUPERVISION

Prof. Dr. Ali Mahmoud Ebaid

Prof. of Track & Field Athletics
Sports Training Department Vice Dean
For Students and Education Affair
Tanta University

Asst. Prof. Dr. Hamdy Ibraheem Yahia

Assistant Prof. of Track & Field Athletics
Sports Training Department
Tanta University

2004

Tanta University
Faculty of Physical Education
Post Graduate Studies
Sports Training Department

The Effect of Various Training by Using Weights and Plyometric on Some Specific Physical Abilities and the Record for Long Jump Players

RESEARCH PRESENTED BY

Ezzat Ibraheem El-Sayed Mahrous

From the Requirement of Obtainment Philosophy
Doctorate Degree in Physical Education and Sports

SUPERVISION

Prof. Dr. Ali Mahmoud Ebaid

Prof. of Track & Field Athletics
Sports Training Department Vice Dean
For Students and Education Affair
Tanta University

Asst. Prof. Dr. Hamdy Ibraheem Yahia

Assistant Prof. of Track & Field Athletics
Sports Training Department
Tanta University

2004

Tanta University
Faculty of Physical Education
Sports Training Department

The Effect of Various Training by Using Weights and Plyometric on Some Specific Physical Abilities and the Record For Long Jump Players

Presented by

Ezzat Ibraheem El-Sayed Mahrous

Supervised by

Prof. Dr. Ali Mahmoud Ebaid
Ass. Prof. Dr. Hamdi Ibrahim Yehia

Summary

Introduction :

Sports training basically aims at raising the standard of sports performance by improving the functions of the different parts of the body and their abilities to perform, regarding the exerted efforts. This is called physical modification. However it doesn't become true unless there is a regular training which leads to physiological changes that bring about moclerate effort and best record.

However this improvement to higher standard of performance directly comes true as a result of regulating modification process, that is by applying several tequniches of training as training is a complicated process which requires many stages of planning.

Not only using the sound style of training and the appropriate exercises to reach higher standard, but also using it in the proper timing through an ideal blend.

However a trainer may select an intelligent form with the help of different methods and styles of training, this necessarily requires realizing the types of

relations among different methods and styles of training with regard to them in the stage of the training plan.

The Problem

The diclining in the record standards of the Egyptian players, and other players from advanced countries has been remarkable. This can be noticed through their records, although trainers apply the scientific styles and the basis of sports training science.

Therefore, using the sound methods and styles of training is no longer enough to reach higher standards, so it is necessary to set up targets to reach styles of training which achieve the effectiveness of training greatly and allow the continuity of developing physical abilities and record standards.

Some references in the field of sports training stated that physical and physiological effects in using training style are called " different training ".

Through this style, we may reach the maximum degree of effectiveness in training with the help of power training through different and reversed styles, in the training unit, or through weights and plyometric training together. This increases the effectiveness of this training style.

The researcher states that no Arab studies have handled this training style to realize its training effects. On the other hand, it is necessary to know if it is possible to reach a decision about the best modification in using a blend of different styles and methods of training. This was the motive to design this study

Research Targets

1- Designing a different training program by using weights and plyometric.
2- Realizing the effects of different training program by using weights and plyometric on some physical abilities of long-jump players.
3- Realizing the effects of different training by using weights and plyometric on the record standard of long-jump players.

Research Hypotheses

1- There are statistical differences between the pre-test and post-test for the experimental group in physical abilities of the long-jump players towards the post-test.

2- There are statistical differences between the pre-test and post-test for the experimental group in the record standard for the long-jump players towards the post-test.

3- There are statistical differences between the experimental and the control group for the post-test for physical abilities of the long-jump players towards the experimental group.

4- There are statistical differences between the experimental and the control group for the post-test for the record standard of the long-jump players towards the experimental group.

Research Procedures

Research Method :

The research worker used the following methods :

-The experimental method to establish the basic study.

Study Sample :

The study was applied on a sample of 12 long-jump players purposes chosen from Kafr-ElShiek sports club and KFS youth center aged from 18 to 20. They were randomly divided into two equivalent groups of 6 players for each; the experimental and control.

Means of Collecting Data

A- Survey :

The research worker used the refrential survey to determine the physical abilities of the long-jump players and suggesting the appropriate physical tests for the age which enjoy high scientific means in tests.

Tests

The research worker used physical tests to measure the physical changes as follows :

* Speed that shows power	7 tests
* Maximum power	7 tests
* Flexability	2 tests
* Balance	1 test
* Speed	1 test
* Agility	1 test

the research worker used the distance of the long-jump to measure the record standard.

Statistical Data Analysis

The research used the following statistics :

* Arithmetical means.
* Standard deviation.
* Skewness.
* Non parametric [Mann Whitny & Wilcoxon].
* Non parametric [Wilcoxon].
* Perecent.

Deductions

The research worker deduced the following :

1- There are statistical differences between the pre and post tests for the two groups, the experimental and the control in the physical changes, except for the change of flexibility.

2- There are statistical differences in the post tests for the two groups, the experimental and the control towards the experimental group in the physical changes, except for flexibility and speed.

3- There are statistical differences for the post tests between the two groups, in the standard of long jump record towards the experimental group.

4- The differences means of pre and post tests changes between the experimental and the control groups towards the experimental group as follows :

- The change of power by speed 15.05%.
- The change of maximum power 15.87%.
- The change of balance 41.91%.
- The change of speed 6.94%.
- The change of agility 9.17%.
- The record standard 18.89%.

Recommendations

The researcher recommends the following :

1- Using the different training style by weights and plyometric in training the long-jump competers.

2- To pay attention to move flexibility training.

3- The program duration shouldn't be less than 10 to 12 weeks.

4- To examine more studies on the different style of training in other races for athelitics.

5- To establish more tests of speed and flexibility so as to manage researchers to inter pret conclusions.

6- To examine more studies which express to the physiological effects of different training.