

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

– الاستنتاجات

– التوصيات

أولاً: الاستنتاجات:

فى ضوء أهداف البحث ، وفى حدود عينة البحث ، ومن واقع البيانات والمعلومات التى توصل إليها الباحث ، وفى ضوء المعالجات الإحصائية تم استنتاج الآتى:

- ١- يؤثر البرنامج التدريبى البليومترى المقترح للمجموعة البليومترية تأثيراً إيجابياً على تنمية القوة الانفجارية لتلك المجموعة.
- ٢- يؤثر البرنامج التدريبى بالأثقال المقترح للمجموعة التقليدية تأثيراً إيجابياً على تنمية القوة الانفجارية لتلك المجموعة.
- ٣- يؤثر البرنامج التدريبى المقترح لمجموعة الأستك والأثقال تأثيراً إيجابياً على تنمية القوة الانفجارية لهذه المجموعة.
- ٤- يؤثر البرنامج التدريبى المقترح لمجموعة الأستك تأثيراً إيجابياً على تنمية القوة الانفجارية لتلك المجموعة.
- ٥- يؤثر البرنامج التدريبى المقترح ككل على المجموعات الأربع تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء لجميع لاعبي المجموعات.
- ٦- نسبة تحسن لاعبي مجموعة الأستك والأثقال فى اختبارات القوة الانفجارية - التوافق - السرعة الأدائية - السرعة الحركية أفضل من نسبة التحسن لدى لاعبي باقى المجموعات.
- ٧- نسبة التحسن للاعبى مجموعة الأستك فى اختبار الوثب العمودى لقياس القوة الانفجارية أفضل من نسبة التحسن للاعبى باقى المجموعات.
- ٨- تسأتى نسبة التحسن للاعبى المجموعة البليومترية فى المرتبة الثانية فى اختبارات (التوافق - السرعة الأدائية - تحمل الأداء - السرعة الحركية).

- ٩- نسبة التحسن للاعبى مجموعة الأستك والأثقال فى مستوى أداء التقدم للأمام - فرد الذراع المسلحة - الوخز - التلاحمات - الدفاع الجانبى - الرد البسيط - مستوى أداء المهارة المختارة وفى عدد مرات الهجوم الناجح أفضل من نسبة التحسن للاعبى باقى المجموعات.
- ١٠- نسبة التحسن للاعبى المجموعة البليومترية فى مستوى الأداء لـ (الدقة - وقفة الاستعداد) أفضل من نسبة التحسن للاعبى باقى المجموعات.
- ١١- نسبة التحسن للاعبى مجموعة الأستك فى مستوى أداء الدفاع الدائرى أفضل من نسبة التحسن للاعبى باقى المجموعات.

ثانياً: التوصيات:

- فى ضوء ما تم استنتاجه يستطيع الباحث أن يوصى بما يلى:
- ١- استخدام التمرينات المعدة باستخدام الأستك والأثقال (الجتر + جاكيت الأثقال) والخاصة برياضة المبارزة كوسيلة تدريبية فعالة فى تطوير القدرة العضلية للمبارزين .
 - ٢- استخدام التمرينات البليومترية الخاصة برياضة المبارزة كوسيلة تدريبية فعالة فى تطوير القدرة العضلية للمبارزين.
 - ٣- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج المستخدم وخطوات تنفيذه إلى المدربين فى مجال تدريب الناشئين لرياضة المبارزة لإمكانية الاستفادة من هذه النتائج.
 - ٤- إضافة التمرينات المعدة باستخدام الأستك والأثقال وكذلك التمرينات البليومترية الخاصة برياضة المبارزة فى فترة إعداد منتخبات الفرق القومية.
 - ٥- أن تكون عملية تقويم الصفات البدنية والمهارية الخاصة عملية دورية منتظمة من خلال القياسات البدنية والاختبارات المهارية ومن خلال التحليل المستمر للمباريات الخاصة بالمرحلة السنوية (١٢ - ١٧ سنة) للاكتشاف المبكر لنواحي القصور فى انخفاض الجانبين البدنى والمهارى وبالتالي وضع التقويم المناسب.

- ٦- الاهتمام بربط الجانبين البدنى والمهارى لتحسين مستوى الأداء فى المباريات.
- ٧- استخدام اختبارات القوة الانفجارية والاختبارات المهارية المستخدمة فى هذا البحث فى تقييم الأداء البدنى والمهارى للاعبى رياضة المبارزة.
- ٨- إجراء المزيد من الدراسات التى تتعلق بتمية الصفات البدنية الخاصة حيث أنها من الأهمية القصوى.
- ٩- إجراء دراسات على مراحل سنية مختلفة.

المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم السيد حجاب : تأثير التدريب بالجاكيت المثقلة على مسافة الوثب الطويل ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان (نظريات وتطبيقات) : العدد الثالث ، (١٩٨١).
- ٢- إبراهيم نبيل عبد العزيز : الأسس الفنية للمبارزة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، (١٩٩٨).
- ٣- إبراهيم نبيل عبد العزيز وفاء درويش : تصميم شبكة الشكل الجانبي لبعض القياسات الجسمية كأساس لانتقاء ناشئ وناشئات المبارزة تحت ٢٠ سنة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الدولي ، ملخصات وبحوث كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، (١٩٩٩).
- ٤- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى والأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، (١٩٩٧).
- ٥- أحمد خاطر ، على البيك : القياس فى المجال الرياضى ، الطبعة الرابعة - دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، (١٩٩٦).
- ٦- أسامة عبد الرحمن على : أثر استخدام بعض الوسائل التدريبية فى تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات تجديد الهجوم للمبارزين الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية (١٩٩٤).
- ٧- إسلام توفيق محمد السرسى : "تأثير برنامج تدريبي بالانتقال وتدرجات البليومتريك على القدرة للاعبى كرة السلة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان ، (١٩٩٨).
- ٨- أشرف مسعد إبراهيم : "القيمة التنبؤية لاختبارات الاستعداد البدنى والنفسى لاختيار لاعبى المبارزة" رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، (١٩٩٢).
- ٩- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى - تدريب وفسولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، الطبعة الأولى ، (١٩٩٧).
- ١٠- السيد شحاته أحمد : "تأثير بعض أساليب إعداد القوة الانفجارية والسريعة على بعض المتغيرات الميكانيكية للحركة فى العدو". رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية - جامعة حلوان ، (١٩٨٦).
- ١١- أمل السعيد السجينى : برنامج مقترح بالانتقال وتأثيره على المستوى المهارى والبدنى وبعض

أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم السيد حجاب : تأثير التدريب بالجاكيت المثقلة على مسافة الوثب الطويل ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان (نظريات وتطبيقات) : العدد الثالث ، (١٩٨١).
- ٢- إبراهيم نبيل عبد العزيز : الأسس الفنية للمبارزة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، (١٩٩٨).
- ٣- إبراهيم نبيل عبد العزيز وفاء درويش : تصميم شبكة الشكل الجانبي لبعض القياسات الجسمية كأساس لانتقاء ناشئ وناشئات المبارزة تحت ٢٠ سنة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الدولي ، ملخصات وبحوث كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، (١٩٩٩).
- ٤- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى والأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، (١٩٩٧).
- ٥- أحمد خاطر ، على البيك : القياس فى المجال الرياضى ، الطبعة الرابعة - دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، (١٩٩٦).
- ٦- أسامة عبد الرحمن على : أثر استخدام بعض الوسائل التدريبية فى تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات تجديد الهجوم للمبارزين الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية (١٩٩٤).
- ٧- إسلام توفيق محمد السرسى : "تأثير برنامج تدريبي بالأثقال وتدريبات البليومترك على القدرة للاعبى كرة السلة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان ، (١٩٩٨).
- ٨- أشرف مسعد إبراهيم : "القيمة التنبؤية لاختبارات الاستعداد البدنى والنفسى لاختيار لاعبى المبارزة" رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، (١٩٩٢).
- ٩- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى - تدريب وفسولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، الطبعة الأولى ، (١٩٩٧).
- ١٠- السيد شحاته أحمد : "تأثير بعض أساليب إعداد القوة الانفجارية والسريعة على بعض المتغيرات الميكانيكية للحركة فى العدو" . رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية - جامعة حلوان ، (١٩٨٦).
- ١١- أمل السعيد السجينى : برنامج مقترح بالأثقال وتأثيره على المستوى المهارى والبدنى وبعض

- المتغيرات الفسيولوجية فى كرة السلة لدى طالبات قسم التربية الرياضية ، رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية . جامعة طنطا (١٩٨٨).
- ١٢- إيهاب محمود مفرح : دراسة الصفات البدنية الخاصة لدى ناشئى المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، (١٩٩٣).
- ١٣- بسطويسى أحمد محمد : أسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، (١٩٩٩).
- ١٤- ثروت محمد الجندى : تأثير برنامج مقترح بالأثقال للاعبى السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، (١٩٩٦).
- ١٥- جمال زاهر إبراهيم عبد اللطيف : تصميم بطارية لقياس المهارات الحركية لناشئى المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الزقازيق ، (١٩٨٩).
- ١٦- حسام الدين فاروق : تأثير استخدام بعض الأوزان الخفيفة فى الوسط المائى على تطوير بعض القدرات البدنية والمستوى المهارى فى السباحة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، بكلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، (١٩٩٧).
- ١٧- حسين حجاج رمزى الطنبولى : العلاقة بين الصفات البدنية العامة وزمن أداء المهارات الحركية الأساسية الخاصة بحركات الرجلين للمبارزين - بحث غير منشور - كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، (١٩٩٤).
- ١٨- حسين حجاج : تأثير تنمية التحمل الخاص على دقة الطعن للمبارزين المبتدئين: رسالة ماجستير غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية - جامعة حلوان ، (١٩٩٤).
- ١٩- خالد جمال محمود : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية لممارس المبارزة ، رسالة ماجستير ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - القاهرة ، (١٩٩٢).
- ٢٠- رابحة محمد محمد : تأثير التدريب البليومتري على القدرة العضلية للرجلين ومستوى أداء التصويب من أسفل السلة ، (١٩٩٨).
- ٢١- زكى محمد درويش : التدريب البليومتري ، تطوره - مفهومه - استخدامه مع الناشئين ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، (١٩٩٨).
- ٢٢- سميح الفقى رمزى الطنبولى : المبارزة ، الفتح للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، (١٩٩٣).

- ٢٣- سمير عباس
عبد المنعم هريدى
: تأثير استخدام أسلوبين من تمرينات البليومترى على القوة النسبية للطرف السفلى ومسافة وزمن ست حجلات ، بحوث ومؤتمرات كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٧ .
- ٢٤- صباح محمد على
: المساهمة النسبية لبعض القدرات الحركية فى مستوى الأداء المهارى لمبارزى سيف المبارزة وسلاح الشيش ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الدولى ، التنمية البشرية واقتصاديات الرياضة - كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان ، ١٩٩٥ .
- ٢٥- صلاح قبادوس
: الأسس العلمية الحديثة للتقويم فى الأداء الحركى ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، (١٩٩٣).
- ٢٦- صلاح محمد عمران
: أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على أداء مجموعة حركات الرمي من فوق المقعدة للمصارعين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، (١٩٩٢).
- ٢٧- طارق محمد عبد الرؤوف
: دراسة مقارنة بين التدريب بالأثقال وتدريبات البليومترى لتنمية القدرة العضلية للرجلين لناشئات كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان ، (١٩٩٨).
- ٢٨- طلحة حسام الدين
: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى - دار الفكر العربى ، (١٩٩٤).
- ٢٩- طلحة حسام الدين
: الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، (١٩٩٧) .
- ٣٠- عادل عبد البصير
: التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة المتحدة ببورفؤاد ، بورسعيد ، (١٩٩٢).
- ٣١- عباس الرمسلى
: المبارزة - سلاح الشيش ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، (١٩٩٣).
- ٣٢- عبد الحليم محمد عبد الحليم
: تأثير القوة المميزة بالسرعة بأساليب مختلفة على المستوى الرقى فى الوثب الطويل للناشئين تحت ١٥ سنة ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، الإسكندرية ، (١٩٨٥).
- ٣٣- عبد العزيز أحمد النمر
: تأثير استخدامات الوثب العميق على زيادة مسافة الوثب العمودى للاعب كرة السلة ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الأول - العدد الأول يناير ، (١٩٨٩).
- ٣٤- عبد العزيز أحمد النمر
ناريمان الخطيب
: تدريب الأثقال وتصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبى ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، (١٩٩٦).

- ٣٥- عجمى محمد أحمد : برنامج تدريبي مقترح بالأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب فى كرة القدم ، (١٩٨٨).
- ٣٦- عزت محمود الكاشف : الإعداد النفسى للرياضيين ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، (١٩٩١).
- ٣٧- عزت محمود الكاشف : التخطيط - التدريب الرياضى ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، (١٩٩٤).
- ٣٨- عزة عبد الغنى : تأثير تطبيق برنامج مقترح للتدريبات البليومترية على تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين بالجزيرة ، القاهرة ، (١٩٩٧).
- ٣٩- عصام حلمى : التدريب الرياضى ، أسس ، مفاهيم ، اتجاهات ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، (١٩٩٧).
- ٤٠- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات ، ط٧ ، دار المعارف ، الإسكندرية ، (١٩٩٢).
- ٤١- على فهمى البيك : تخطيط التدريب الرياضى ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، (١٩٨٧).
- ٤٢- عماد عبد الفتاح السرسى : " تأثير برنامج تدريبي فى تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبى الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة طنطا ، (١٩٩٦).
- ٤٣- عماد عبد الفتاح السرسى : " تأثير برنامج تدريبي فى تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبى الكاراتيه " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، (٢٠٠١).
- ٤٤- عمرو السكرى : دليل المباراة ، دار عالم المعرفة ، القاهرة ، (١٩٩٣).
- ٤٥- فتنات محمد جبريل وآخرون : المباراة بين النظرية والتطبيق ، ملتقى الفكر ، الأزاريطة ، الإسكندرية ، (٢٠٠٠).
- ٤٦- ليديا موريس إبراهيم : تأثير برنامج مقترح للوثب العميق على القدرة العضلية للرجلين ومستوى الأداء لبعض الوثبات فى التمرينات الإيقاعية التنافسية رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، (١٩٩٥).
- ٤٧- محمد توفيق الوليلى : كرة اليد تعليم - تدريب - تكتيك ، القاهرة ، (١٩٩٥).

- ٤٨- محمد جابر عبد الحميد : أثر استخدام تدريبات البليومترى كأحد مكونات برنامج تدريبي مقترح على المتطلبات البدنية والمستوى الرقعى لمتسابقى الوثب الطويل والثلاثى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، (١٩٩٤).
- ٤٩- محمد حسن علاوى : القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، (١٩٨٨).
- ٥٠- محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، الطبعة التاسعة ، دار المعارف ، القاهرة ، (١٩٩٤).
- ٥١- محمد حسن علاوى : اختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى القاهرة ، (١٩٩٤).
- محمد نصر الدين رضوان
- ٥٢- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، دار المعرفة ، القاهرة ، (١٩٩٥).
- ٥٣- محمد سعد سعد على : " أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهارى لركلات لاعبى الكاراتيه مرحلة (١٢ - ١٣) سنة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، (١٩٩٩) .
- ٥٤- محمد صبحى حسنين : التقويم والقياس فى التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، الطبقة الثالثة ، دار الفكر العربى القاهرة ، (١٩٩٥).
- ٥٥- محمد عباس صفوت : " تأثير برنامج مقترح للتدريب البليومترى لتنمية القدرة العضلية على مستوى الأداء للاعبى الميازرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالاسادات ، جامعة المنوفية ، (١٩٩٨).
- ٥٦- محمد عبد المنعم الشافعى : تطوير القدرات العضلية المرحلية لدى تلاميذ التعليم العام بدولة الكويت من (٦ - ١٨) سنة ، بحث منشور - مجلة علوم وفنون الرياضة - المجلد الثانى - العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، (١٩٩٠).
- ٥٧- محمد محمود عبد الدايم : برنامج الإعداد البدنى وتدريبات الأتقال ، مطابع الأهرام ، القاهرة ، (١٩٩٣).
- ٥٨- محيى الدين الدسوقى : " العلاقة بين سرعة الاستجابة الحركية ومستوى الأداء لدى لاعبى الميازرة " بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، الزقازيق ، (١٩٩٠).

- ٥٩- مدحت صالح : برنامج الإعداد البدنى وتدرجات الأثقال ، مطابع الأهرام ، القاهرة ، (١٩٩٣).
- ٦٠- مصطفى كامل : استراتيجية تنمية القدرة العضلية (دراسة مقارنة) ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، (١٩٩٥).
- ٦١- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث: تخطبط - تطبيق - قيادة ، دار الفكر العربى ، القاهرة (١٩٩٢).
- ٦٢- ناريمان محمود الخطيب : أثر استخدام تدرجات الوثب العميق ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثالث ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، (١٩٩١).
- ٦٣- نجاجى أسعد : التدريب البليومتري ، الكتاب العلمى ، علوم التربية البدنية والرياضة ، كتاب علمى دورى يصدر عن معهد البحرين الرياضى ، العدد الثالث ، (١٩٩٢).
- ٦٤- نبيل محمد فوزى : " تأثير برنامج مقترح لبعض العناصر البدنية على المستوى المهارى وبعض القياسات الجسمية للاعب السلاح الشيش " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، الهرم - جامعة حلوان ، (١٩٩١).
- ٦٥- نجوى سليمان بيسومى : تأثير برنامجين باستخدام الترامبولين وتدرجات البليومتريك على مستوى أداء بعض وثبات التمرينات الإيقاعية وعناصر اللياقة المرتبطة بها (١٩٩١).
- ٦٦- هشام أحمد على مبروك : " تأثير برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على معدلات القوة العضلية للاعبى كرة السلة الصغار " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان ، (١٩٩٦).
- ٦٧- وجيه محمد شمندى : تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهارى والخططى لدى المصارعين ، المجلة العالمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، العدد ٢٣ ، (١٩٩٥).
- ٦٨- وسيلة مهران : تأثير استخدام التدريب البليومتري على المستوى الرقى لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهيرية ، (١٩٩٥).
- ٦٩- يوهانس ريه والميتوغ ريت : مراحل إلى نظريات وطرق التدريب العامة لمكونات اللياقة البدنية ، ترجمة يرغن شلايف ، المعهد العالى الألمانى للتربية الرياضية ، لايزنبر ، ألمانيا ، (١٩٩٠).

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 70- Adams T. M. : Investigatim of selected Plyometric training Exercises on mucularleg strength and power Kolanazoo (Mich) (1984).
- 71- Barrowbord Wagge, R, A : Practical Approach Toomeasufment physical Education (1990).
- 72- Bauer , T. : Comparison of training modalities for power – Development in the lower Extremity – Journal of Applied Sport scince Reserch – (1990).
- 73- Berger, R. A., Blacke, Lean. A : Compares of Relation between motor Ability and static and dynamics strenth scientifica spects of sports training, Charies thomas public A weds U. Sn ,(1987).
- 74- Bosco, Pittera : The Effect of jumbing Excersises on Explosive Bower. (1982).
- 75- Conroy, T., R. : Plyomtric Training and its Effects an speed strength and power of inter collegiate athletes Microform publication. (1994).
- 76- Costello, F. : “ Weight – Training And Playometrics to Increase Explosive Power for Football not strength and Conditioning “ J, Li (Nebr) , (1992).
- 77- Crosnif. R : Fencing with Electoviceoil Faber and Faber Leneted London, (1991).
- 78- David cltch : The Effect of depth jumbs and weight training on leg strength and vertical jumb. Research quarterly Fov Exercise and Sport, Vol. 54, No. 1 , (1983).
- 79- DeBeaynont : Teach yourself Fenceing the Eaglishuni versity, Press L. Td., Stpaulp House: London, (1968).
- 80- Dintiman, G., Fard, R., Teuez, T. and Sears, B. : Sportspeed, 2nd., ed., Humankinetics publishers, Chanpaign, Iuiniois, (1998).

- 81- **Ettenludo M.L.A.,
Van Westerterp
Klaas R.,
Verstappen Frans
T.J** : “Effect of weight training on energy Expenditure and Substrate Utilization During Sleep” *Medicine and Science in Sports and Exercise*, V. 27. P. Feb. (1995).
- 82- **Fleck, S., J. and
Kraemer, W., J.** : Designing Restance training programes and ed hu mankinetics publishers inc. chanpaigr illochois,(1997).
- 83- **Gemer, J.A.** : The Eff 123 weight Training and Plyometric Training on Vert 1b Microform Publications College of Human Development and Performance Unlocrsly of Organ , (1988).
- 84- **Haarre, D** : “Training Relener Einfnh Rung in Die all Gemeine Sport” Reilay, Berlin, (1971).
- 85- **Hafez, A. M. and
Nagger** : Effect of Plyometric training an vertical jumboer for mann in Elite track and field scince sports, Faculty of physical Education Formen Elmenia, Vol. L., (1987).
- 86- **Hoarro, D.** : FIFAHRUG in dioallgemeine sraini sumned, wetr Kam Pflahre, NRB, Devtsher verlabder wissehsch often berling, (1964).
- 87- **Holcomb, W.R.,
Lander, J.E.,
Rutland, R.M. and
Wilson, G.D.** : The Effectiveness of a modified Plyometric Program on Power and the Vertical Jump, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 10 (2) May (1996).
- 88- **Jacoby, E.,** : Applied techniques in tracch and field leisure press, New York, (1983).
- 89- **Jensen, C. R. and
Fisher A. G. L** : Scientific basic of a tkletics condition traning Lea, Febiger Philadel Phia, (1972).
- 90- **John son, BL
and Nelson J. K.
Practieal** : Measarments for evaluation physical Education, 2hd ed., purges publshoing company, ninnesota (1974).
- 91- **Klioch, Weilton** : The Effect of Depth jumb Excesises and Training with wight an leg Bower and vertical jumb. (1983).

- 92- Localelli, E.** : Technical and methodological considerations on the jumps *New Studies in Athletics*, Jeon, (1981).
- 93- Lyttle, A.D., Wilson, G. & Ostrowski, K.J.,** : Enhancing Performance Power Versus Combined Weights and Plyometrics Training *Journal of Strength and Conditioning Research*, 10 (3) Aug, Champaign, (1996).
- 94- Manmley, A.** : *Complete Fencing* Doubleday company Inc. Garden City, New York, (1991).
- 95- Milord V. Strivcevic and Miyazaki** : *Modern Karate scientific Approach Conditioning and training*, published by Miro to Karate publishing Co., Inc. 272 Hempstead Ave. Rockville Centre, New York, U. S. A (1989).
- 96- Pen, X.J.** : The Effect of Jump and weight Training on Vertical *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Vol. 72 No1, (1978).
- 97- Pezzullo, et al.** : Functional Plyometric Exercised for the throwing Athlete. *Journal of athletic training Dallas-texas U. S. A.* (1995).
- 98- Salvester Gay** : Comparison study Between weight Exercise program and training with changes Resistance on muscular leg Bower and vertical jump. *Brigamyong University* , (1976).
- 99- Selberg, C. A.** : *Foiled Addison Wesley publishing Co., California* . London, Sydney, (1970).
- 100- SleCk, S. J. and W. J.** : *Kraemer Design Resistance training programs*, Champaign, Illinois Human Kinetics Books, (1978).
- 101- Stemm, J. D.** : Effects of aquatic simulated and Dry Land Plyometric on vertical jump *Hi Microform publications, Int., Institute for Sport and Human performance, University of Oregon, Eugene, Ore.* (1995).
- 102- Vern Gambetta** : Plyometrics for beginners basic consideration *New studies in Athletics, track and field quarterly* 95(6)4763, 30 : 133K 134. (1995).

- 103- Vonuvillard,s., Flynn, D., Jones, K. & Vetro, V.,** : Plyometric for Speed and Explosiveness, Scholastic Coach, 59 (8) Mor, (1990).
- 104- West Cott. W. L.** : The Inevitable Strength Plateau, and What to do about it , scholastic Coach, U.S.A. (1985).
- 105- William, B.** : Essentials of strength training and condition training. Humankinetics U.S. A , (1994).
- 106- Wilson, G.J. Murphy, A.J. & Ciorgi, A.,** : Weight and Plyometric Training Effects on Eccentric and Concentric Force Production, Revue Condienne Physiologe Appliqueel Sandanian Journal of Applied Physiology, 21 (4) Aug, Chanpaign, (1996).
- 107- Wyeick, W.** : Fewncing W. & Saw Under Coi Phy lodelphia, London, (1991).