المراجع

أولاً: المراجع العربية.

ثانياً: المراجع الأجنبية

obeikandl.com

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 مصطفي الجلاد (١٩٨٧) : ***" أثر استخدام التدريب الأيزوكينتيك والأيزوتونيك على بعض المتغيرات الكينماتيكية عند سباحي الزحف على البطن "*** ، 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 الأولي** ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٩. السيد عبد المقصود (١٩٩٧) : **نظريات التدريب الرياضي – تدريب وفسيولوجيا القوة** ، الطبعة الأولي ، 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 .

obeikandl.com

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. رابحة محمد لطفي (١٩٩٨) : ***" تأثير استخدام تدريبات البليومترك 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 مصطفي 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. سكينة محمد نصر (١٩٩٥) : ***" تأثير التدريب بالانقباض المركزي واللامركزية علي الدفع العمودي ومستوي الأداء في بعض الأنشطة الرياضة "*** ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .

٢١. صلاح سيد زايد (٢٠٠٠) : ***" تأثير برنامج تدريبي بالأثقال والبليومترك 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 البليومترك 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 .

obeikandl.com

٢٤. طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفي كامل ، سعيد عبد الرشيد (١٩٩٧) : **الموسوعة العلمية في التدريب – القوة – القدرة – تحمل القوة – المرونة** ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

٢٥. طه إسماعيل ، عمرو أبو المجد ، 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 الأولي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

٢٧. عادل محمد حسين (٢٠٠١) : ***" تأثير برنامج مقترح للقدرة العضلية علي تحقيق المستهدف من الضرب الساحق للاعبي الكرة الطائرة "*** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

٢٨. عبلة محمد فرحان (١٩٩٢) : ***" دراسة فاعلية تدريبات البليومترك 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 البليومترك على 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 البليومترك 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 الأولي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

٣٨. كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين (٢٠٠١) : **رباعية كرة اليد الحديثة** ، الجزء الأول ، الطبعة الأولي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

٣٩. كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسانين (٢٠٠١) : **رباعية كرة اليد الحديثة** ، الجزء الثالث ، الطبعة الأولي ، 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 سنه "*** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

٤٢. محمد جمال الدين منيسي (٢٠٠٢) : ***" تأثير التدريب البليومترى على بعض القدرات البدنية للاعبي كرة اليد "*** ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، 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 الأولي ، 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 السنية ٩ – ١٢ سنه "* ، 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 مستوي القدرة الانفجارية ومركبات السرعة لدي بعض الرياضين "* ، 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 الأولي ، دار عالم المعرفة ، القاهرة .

٥٢. محمد منير مملوك (٢٠٠٣) : *" تأثير بعض أساليب تدريبات دورة الإطالة – التقصير " علي القدرة العضلية للرجلين للاعبي 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 الإعداد المهاري والخططي للاعبي 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 مرسال 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 .

obeikandl.com

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 resistince 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, Coglianese 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. Bompa (1993) : **Power Training for Sport** - **plyometrics for maximum power development** , mosaic and Oakville . London.

88 - Tudor O. Bompa (1999) : **Periodiztion 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

obeikandl.com

مرفق (١)

إفادة بتطبيق الدراسة

obeikandl.com

الاتحاد المصري لكرة القدم

منطقة دمياط

إفادة

تشهد منطقة دمياط لكرة القدم بأن اللاعبين الأتي أسمائهم مسجلين بسجلات منطقة دمياط لكرة القدم موسم ٢٠٠٤م – ٢٠٠٥م مواليد (١٩٨٥ – ١٩٨٦)

وهم كالأتي :

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

مدير المنطقة

أ/ فاروق العراقي

الاتحاد المصري لكرة القدم

منطقة دمياط

إفادة

تشهد منطقة دمياط لكرة القدم بأن اللاعبين الأتي أسمائهم مسجلين بسجلات منطقة دمياط لكرة القدم موسم ٢٠٠٤م – ٢٠٠٥م مواليد (١٩٨٥ – ١٩٨٦) وهم كالأتي :-

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

مدير المنطقة

أ/ فاروق العراقي

مديرية شباب دمياط

نادي دمياط الرياضي

إفادة

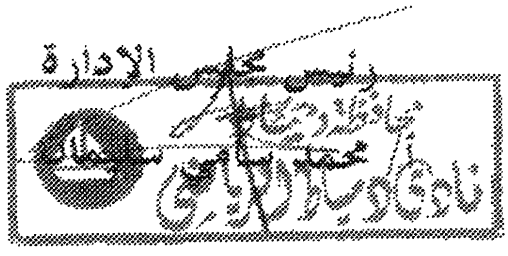
يشهد نادي دمياط الرياضي بأن السيد / صفا فتحي رزق أحمد باشا . الباحث بكلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة – قد قام بتطبيق التجربة الأساسية الخاصة برسالة الماجستير وعنوانها:

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

وذلك في الفترة من ٥ / ٩ / ٢٠٠٤م .

إلي ٦ /١١ / ٢٠٠٤م .

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



obeikandl.com

مديرية شباب دمياط

نادى غزل دمياط الرياضي

إفادة

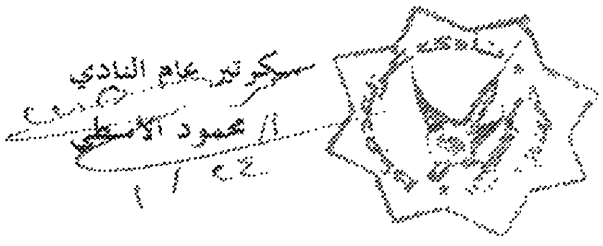
يشهد نادي غزل دمياط الرياضي بأن السيد / صفا فتحي رزق أحمد باشا الباحث بكلية التربية الرياضية – جامعة المنصورة – قد قام بتطبيق التجربة الأساسية الخاصة برسالة الماجستير وعنوانها :

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

وذلك في الفترة من ٥ / ٩/ ٢٠٠٤م

إلي ٦ / ١١ / ٢٠٠٤م

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 .



obeikandl.com

مديرية شباب دمياط

نادى الزرقا الرياضي

إفادة

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

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

الدراسة الاستطلاعية الأولي في الفترة من ١ / ٤ / ٢٠٠٤م
إلى ٧ / ٤ / ٢٠٠٤م

الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ١٦ / ٤ / ٢٠٠٤م
إلى ٢٧ / ٤ /٢٠٠٤م

الدراسة الاستطلاعية الثالثة في الفترة من ١٥ / ٧ / ٢٠٠٤م
إلى ٣٠ / ٧ / ٢٠٠٤ م

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

مديرية شباب دمياط
نادى الزرقا الرياضي
مشهرة رقم ٣٢

رئيس مجلس الإدارة
أ/ سمير عبد المطلب

obeikandl.com

مديرية شباب دمياط

مركز شباب ستاد دمياط

إفادة

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

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

الدراسة الاستطلاعية الأولي في الفترة من ١ / ٤ / ٢٠٠٤م
إلى ٧ / ٤ / ٢٠٠٤م

الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ١٦ / ٤ / ٢٠٠٤م
إلى ٢٧ / ٤ /٢٠٠٤م

الدراسة الاستطلاعية الثالثة في الفترة من ١٥ / ٧ / ٢٠٠٤م
إلى ٣٠ / ٧ / ٢٠٠٤ م

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

رئيس مجلس الإدارة
أ/ حسين نور الدين

obeikandi.com

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 بأسلوبي الأيزوكينتيك ، البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي مستوي الأداء المهاري للاعبي كرة القدم تحت ١٩ سنة " دراسة مقارنة "

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

إلي ٣٠ / ٧ / ٢٠٠٤م

التجربة الأساسية في الفترة من ٥ / ٩ / ٢٠٠٤م

إلي ٦ / ١١ / ٢٠٠٤م

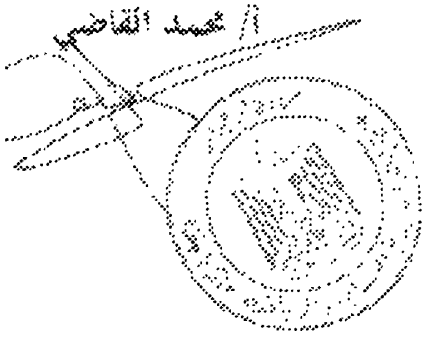
داخل صالة الأثقال باستاد دمياط الرياضي .

مدير الاستاد

أ/ عادل عبداللطيف

مدير عام مديرية الشباب

أ/ محمد القاضي



obeikandi.com

مرفق (٢)

استمارة استطلاع رأي المدربين

استمارة استطلاع رأي الخبراء

obeikandl.com

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 بأسلوبي الأيزوكينتيك ، البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي مستوي الأداء المهاري للاعبي 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 (الأيزوكينتيك أو البليومتري) لتنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم .

شاكرين لسيادتكم حسن تعاونكم معنا

الباحث

صفا فتحي رزق أحمد باشا

البيانات الشخصية للمدرب :

الاســـــم : .....

النادي التابع له : .....

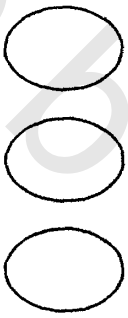
المنطقـــــة : .....

المرحلـــة السنية : .....

openkandi.com

نرجو من سيادتكم التفضل بملىء البيانات التالية :

أسلوب التدريب المستخدم لتنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم :



١ – التدريب الأيزوكينتيك " باستخدام الأثقال " .

٢ – التدريب البليومتري .

٣ – التدريب الأيزوكينتيك " 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 للاعبي كرة القدم

الشدة : .....

الحجم : .....

عدد التكرارات في المجموعة : .....

عدد المجموعات : .....

الراحة بين المجموعات : .....

إضافات أخري :

.....

.....

.....

.....

.....

openkanal.com

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 بأسلوبي الأيزوكينتيك ، البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي مستوي الأداء المهاري للاعبي 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 تمرينات أسلوب التدريب الأيزوكينتيك .

٢. مناسبة التمرينات البليومترية .

٣. مناسبة اختبارات القوة المميزة بالسرعة (البدنية ، والمهارية) .

علما بان المرحلة السنية لعينة البحث بين (١٧: ١٩) سنة .

شاكرين لسيادتكم حسن تعاونكم معنا

الباحث

صفا فتحي رزق أحمد باشا

البيانات الشخصية للخبير :

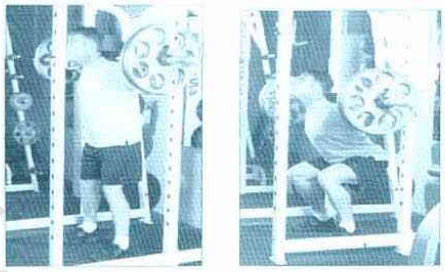
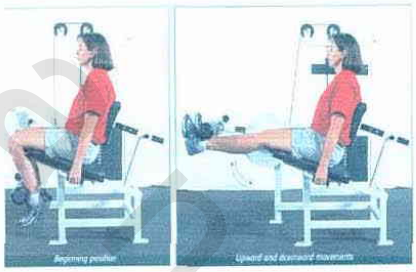
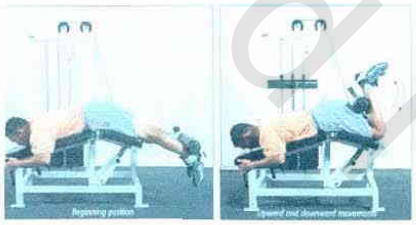
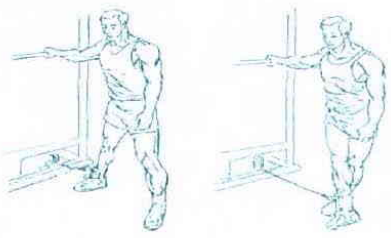
الاســـــــــــــــم : .....

الوظيفـــــــة الحاليـــــــــــة : .....

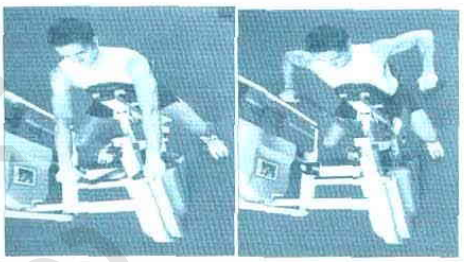
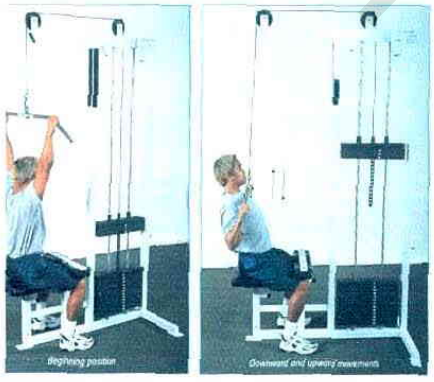
سنة الحصول علي درجة الدكتوراة : .....

obeikandl.com

يرجو الدارس تحديد مدي مناسبة تمرينات الأثقال باستخدام أسلوب التدريب الأيزوكينتيك للاعبي كرة القدم تحت ١٩ سنة ويرجى وضع علامة" ٧ " أمام التمرين المناسب من حيث أهميتة من وجهة نظر سيادتكم :

م	تمرين الأيزوكينتيك باستخدام الأثقال	الإخـــــــــــــــــــراج	ميزان التقدير		
			مناسب جداً	مناسب	مناسب بنسبة قليلة
١	● تمرينات الرجلين : (وقوف . حمل الثقل على الكتفين) ثنى الركبتين نصفا .		%٢٢,٢٢	%٧٧,٧٨	
٢	(جلوس عالي . الجهازعلى المشطين) مد الركبتين .		%١٠٠		
٣	(انبطاح عالي. الجهاز خلف العقبين) ثنى الركبتين		%٧٧,٧٨	%٢٢,٢٢	
٤	(وقوف.الجهاز على الكتفين)رفع الكعبين لأعلى .		%٨٨,٨٩	%١١,١١	
٥	تقريب مفصلي الفخذين (الرجل اليمني ، الرجل اليسرى)		%٧٧,٧٨	%٢٢,٢٢	

obeikandl.com

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

يرجي إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً من تمرينات أثقال أخرى باستخدام أسلوب التدريب الأيزوكينتيك :

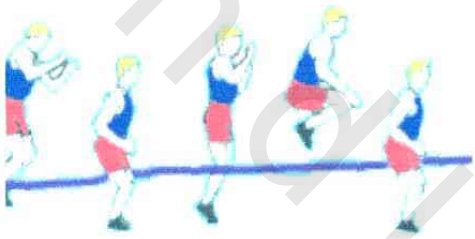
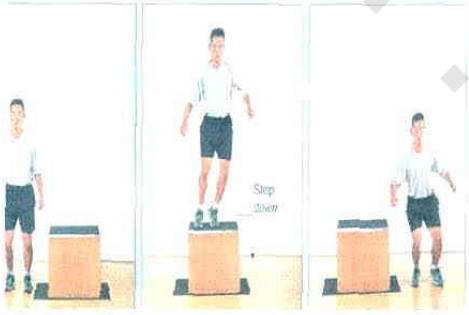
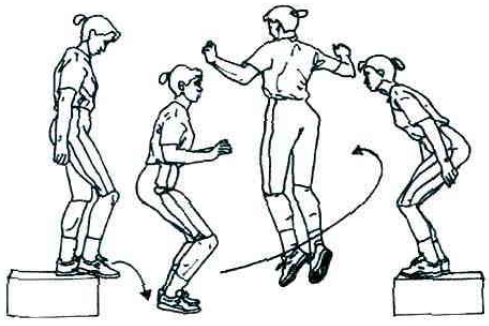
١- .....

٢- .....

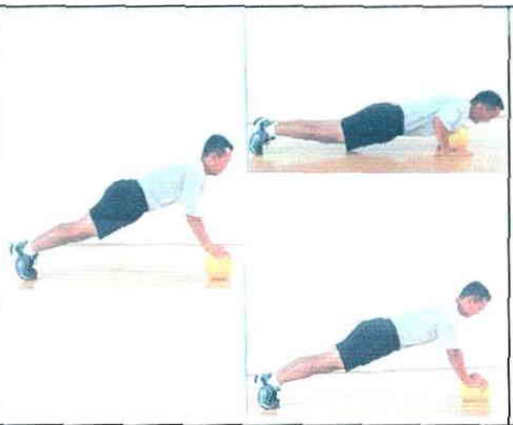
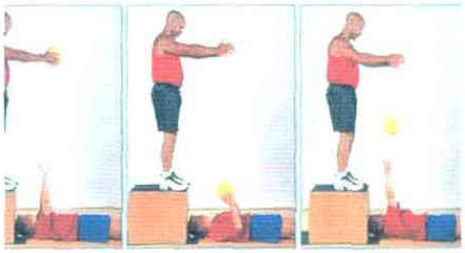
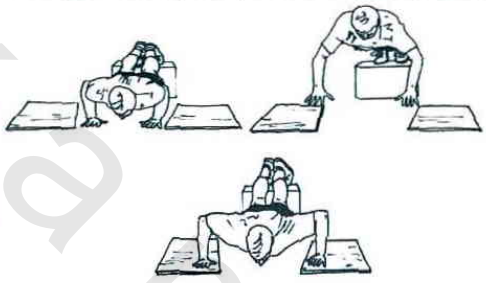
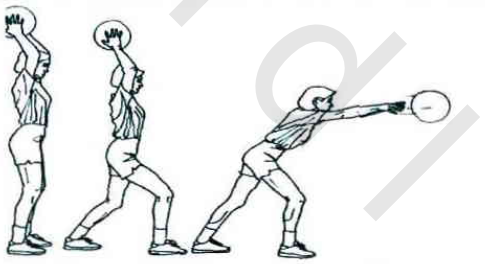
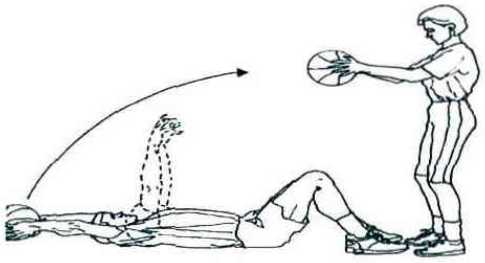
٣- .....

obeikandl.com

يرجو الدارس تحديد مدي مناسبة التمرينات البليومترية للاعبي كرة القدم تحت ١٩ سنة ويرجي وضع علامة" √ " أمام التمرين المناسب من حيث أهميتة من وجهة نظر سيادتكم :

م	التمرين البليومتري	الإخراج	ميزان التقدير		
			مناسب جداً	غير مناسب	مناسب بنسبة قليلة
١	• تمرينات الرجلين: الوثب الأمامي للحاجز.		%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	

obeikandi.com

٦	• تمرينـــــات الذراعين: الدفع لأعلى باستخدام الكرة الطبية من وضع الانبطاح المائل.		%٦٦,٦٧	%٣٣,٣٣	
٧	إسقاط القوة (إسقاط الكرةالطبية).		%٢٢,٢٢	%٧٧,٧٨	
٨	الانبطاح المائل العميق مع الدفع لأعلى ثم الانبطاح المائل ثنى الذراعين.		%١٠٠		
٩	تمرير الكرة الطبية من فوق الرأس للأمام (وضع رمية التماس) .		%٦٦,٦٧	%٣٣,٣٣	
١٠	استلام وتمرير الكرة الطبية من أعلى من وضع الرقود ثنى الركبتين.		%٦٦,٦٧	%٣٣,٣٣	

يرجي إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً من التمرينات البليومترية :

١- .....

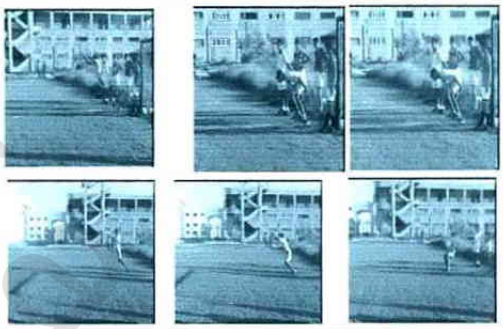
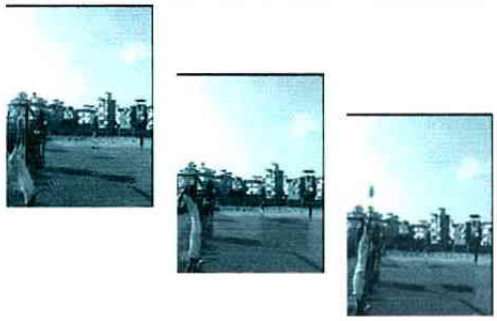
٢- .....

٣- .....

٤- .....

obeikandi.com

يرجو الدارس تحديد مدي مناسبة اختبارات القوة المميزة بالسرعة (البدنية والمهارية) للاعبي كـــرة القدم تحت ١٩ سنة ويرجى وضع علامة " √ " أمام اختبار القوة المميزة بالســـرعة (البـــدني والمهاري) المناسب من حيث أهميتة من وجهة نظر سيادتكم :

م	اسم الاختبار	الإخـــــــــــــــــــــراج	ميزان التقدير		
			مناسب جداً	مناسب	مناسب بنسبة قليلة
١	سرعة ثلاث وثبات متتابعة " طويلة ".		%٥٥,٥٦	%٤٤,٤٤	
٢	سرعة ثلاث حجلات يمين .		%٥٥,٥٦	%٤٤,٤٤	
٣	سرعة ثلاث حجلات شمال .		%٥٥,٥٦	%٤٤,٤٤	
٤	رمي كرة طبية ٣كجم لمسافة " وضع رمية التماس " .		%٧٧,٧٨	%٢٢,٢٢	

obeikan.com

٥	رمية التماس لمسافة ممكنة بكرة قدم قانونية		%٨٨,٨٩	%١١,١١	
٦	ركل الكرة بالقدم اليمني لمسافة .		%٨٨,٨٩	%١١,١١	
٧	ركل الكرة بالقدم اليسري لمسافة .		%٨٨,٨٩	%١١,١١	

يرجى إضافة ما ترونه سيادتكم مناسباً من اختبارات القوة المميزة بالسرعة (البدنية والمهارية) :

١- .....

٢- .....

٣- .....

٤- .....

obeikandl.com

مرفق (٣)

قائمة بأسماء السادة الخبراء

obeikandl.com

قائمة بأسماء السادة الخبراء الذي تم إستطلاع رأيهم في مناسبة تدريبات " الأيزوكينتيك ، البليومتري " وإختبارات القوة المميزة بالسرعة " البدنية ، المهارية "

م	اسم الخبير	الوظيفة
١	أ. م . د / أمر الله البساطي	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .
٢	أ.د / جمال محمد علي	أستاذ الادارة الرياضية ووكيل الكلية للدراسات العليا بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط .
٣	أ.د / رفاعي مصطفي حسين	أستاذ بقسم التدريب الرياضي ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة بكلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس .
٤	أ. م . د / صبري العدوي	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية بالقاهرة جامعة حلوان .
٥	أ.د / عادل حيدر	أستاذ الاختبارات والمقاييس بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
٦	أ.م.د / عمرو أبو المجد	أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية جامعة الأزهر .
٧	أ.م.د / محمد إبراهيم سالم	أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .
٨	أ.د / محمود أبو العينين	أستاذ كرة القدم المتفرغ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية بالقاهرة جامعة حلوان .
٩	أ.د / مسعود كمال غرابة	أستاذ المواد الصحية وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

* أسماء السادة الخبراء مرتبة ترتيباً هجائياً .

obeikandl.com

مرفق (٤)

استمارات تسجيل نتائج (القياسات الأساسية ، الاختبارات " البدنية ، المهارية ")

obeikandl.com

١ – استمارة تسجيل بيانات اللاعبين الشخصية " الاساسية "

م	اسم اللاعب	السن	الطول	الوزن	العمر التدريبي
		سنة	سنتيمتر	كجم	سنة
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					

٢ – استمارة تسجيل نتائج اختبارات

(سرعة ثلاث وثبات متتابعة " طويلة – سرعة ثلاث حجلات يمين – سرعة ثلاث حجلات شمال)

م	اسم اللاعب	المحاولة الاولي			المحاولة الثانية			المحاولة الثالثة		
		مسافة	زمن	سرعة الأداء	مسافة	زمن	سرعة الأداء	مسافة	زمن	سرعة الأداء
١										
٢										
٣										
٤										
٥										
٦										
٧										
٨										

obeikandl.com

٣ – استمارة تسجيل نتائج اختبار مهاجمة الكرة بالزحلقة في ١٥ ثانية

م	اسم اللاعب	المحاولة الأولي	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 طبية ٣كجم لمسافة " وضع رمية التماس " – رمية التماس لمسافة بكرة قدم قانونية – ركل الكرة بالقدم اليمني لمسافة – ركل الكرة بالقدم اليسري لمسافة) .

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

obeikandl.com

٥ – استمارة تسجيل نتائج اختبار زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارت

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

المسافة الأولي :

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

المسافة الثانية :

مسافة الوثب العمودي .

الفرق بين المسافتين :

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

٧٥% من اقصي مسافة وثب عمودي وتشير الي الحد الاقصي لتنمية القوة المميزة بالسرعة .

obeikandl.com

٦ – استمارة نتائج الحد الأقصى للقوة العضلية، ٤٠% من (1rm) و متغيرات حمل التدريب لأسلوب التدريب الأيزوكينتك للدراسة الاستطلاعية الثالثة للاعبي كرة القدم تحت ١٩ سنة

اسم اللاعب .....

التمـــــــــرين	الحد الأقصى كجم	٤٠ % من الحد الأقصى	المجموعة الأولي					الراحة البينية	المجموعة الثانية					الراحة البينية	المجموعةالثالثة					الراحة البينية
			زمن٨ تكرارات	زمن ٩ تكرارات	زمن ١٠ تكرارت	زمن١١ تكرار	زمن١٢ تكرار		زمن٨ تكرارات	زمن ٩ تكرارات	زمن ١٠ تكرارت	زمن١١ تكرار	زمن١٢ تكرار		زمن٨ تكرارات	زمن ٩ تكرارات	زمن ١٠ تكرارت	زمن١١ تكرار	زمن١٢ تكرار	
(وقوف ، حمل الثقل على الكتفين) ثنى الركبتين نصفا																				
(جلوس عالي ، الجهاز على المشطين) مد الركبتين																				
(إنبطاح عالى ، الجهاز خلف العقبين) ثنى الركبتين																				
(وقوف ، حمل الثقل على الكتفين) رفع الكعبين لأعلى																				
تقريب مفصلي الفخذين يمين شمال																				
(رقود مائل عالى ، مسك عمود الجهاز) مد الذراعين .																				
(رقود عالى ، مسك عمود الجهاز) مد الذراعين .																				
(جلوس عالى ، سند الصدر . مسك عمود الجهاز) ثنى المرفقين.																				
(جلوس عالى ، الساعدين على الركبتين ، حمل البار بالقبض من أسفل) ثنى الرسغين .																				
(جلوس عالي . الذراعين عالياً . مسك عمود الجهاز)سحب العمود لملامسة الصدر .																				

obeikandl.com

٧ – استمارة نتائج الحد الأقصى للارتفاعات ، ٤٠% من الارتفاعات و متغيرات حمل التدريب لأسلوب التدريب البليومتري للدراسة الاستطلاعية الثالثة للاعبي كرة القدم تحت ١٩ سنة

اسم اللاعب .....

التمـــــــــــرين	الحد الأقصى سم	٤٠ % من الحد الأقصى	المجموعة الأولي					الراحة البينية	المجموعة الثانية					الراحة البينية	المجموعةالثالثة					لراحة البينية
			زمن٨ تكرارات	زمن ٩ تكرارات	زمن ١٠ تكرارات	زمن١١تكرار	زمن١٢تكرار		زمن٨ تكرارات	زمن ٩ تكرارات	زمن ١٠ تكرارات	زمن١١تكرار	زمن١٢تكرار		زمن٨ تكرارات	زمن ٩ تكرارات	زمن ١٠ تكرارات	زمن١١تكرار	زمن١٢تكرار	
أولا تمرينات الرجلين : الوثب الأمامي للحاجز																				
الوثب الجانبي للحاجز																				
الحجل المتعرج للحبل																				
الوثب الجانبي للصندوق																				
الوثب العميق للصندوقين مع الدوران ١٨٠ درجة																				
ثانيا تمرينات الذراعين : الدفع العميق لأعلى باستخدام الكرة الطبية من وضع الانبطاح المائل																				
إسقاط القوة (إسقاط الكرة الطبية)																				
الانبطاح المائل العميق مع الدفع لأعلى ثم الانبطاح المائل ثنى الذراعين																				
تمرير الكرة الطبية من فوق الرأس للأمام [وضع رمية التماس] .																				
استلام وتمرير الكرة الطبية من أعلى من وضع رقود ثنى الركبتين																				

obeikandl.com

مرفق (٥)

تمرينات التدريب الأيزوكينتيك باستخدام الأثقال

obeikandl.com

١ – القرفصاء نصفاً

العضلات المحركة الأساسية :

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

العضلات المساعدة :

- عضلات أعلي الظهر .
- عضلات حزام الكتف .

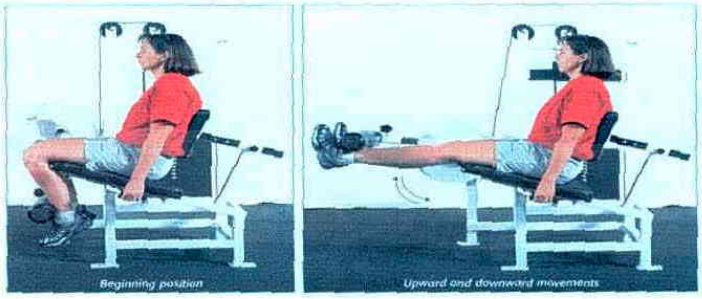
طريقة الأداء :

- 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 مشطي 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 .

ofoka.com

٢ – (جلوس عالي . الجهاز علي المشطين) مد الركبتين



العضلة المحركة الأساسية :

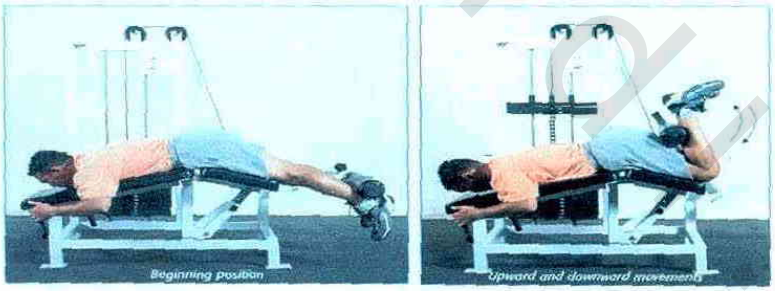
- العضلة رباعية الرؤوس .

طريقة الأداء :

- يستخدم جهاز مد الرجلين .
- وضع القدمين أسفل البار المبطن .
- مسك المقعد باليدين أو وضعهما متقاطعتين أمام الصدر .
- مد الرجلين إلي أن تصبحا علي كامل امتدادهما .
- يجب عدم استخدام حركات المرجحة بالجزء العلوي من الجسم .

ملاحظة : أداء الحركة بالمدي 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 .

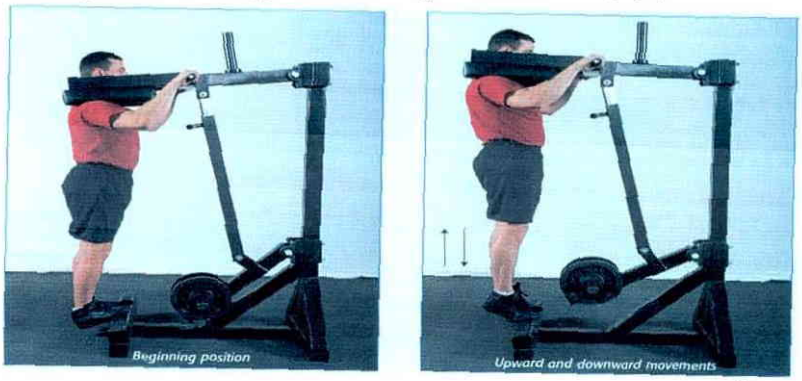
طريقة الأداء :

- 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 بالمدي الكامل للحركة .

obeikandl.com

٤ – (وقوف . الجهاز علي الكتفين) رفع الكعبين لأعلي



العضلات المحركة الأساسية :

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

العضلة المساعدة :

– العضلة الظنبوبية الخلفية .

طريقة الأداء :

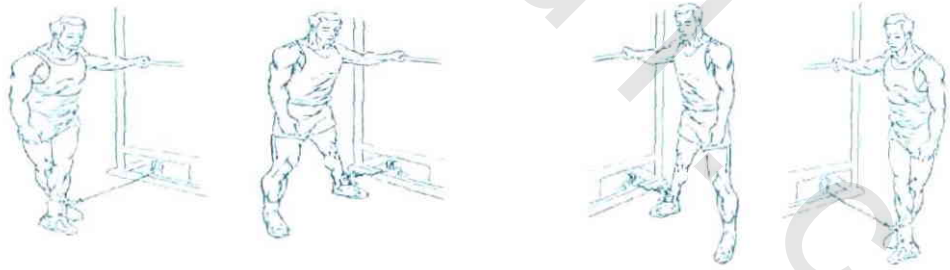
– الوقوف مع حمل قائمي الجهاز علي الكتفين ومشطي القدمين مرتكزين علي قاعدة الجهاز والكعبين منخفضتين عن المشطين .

– 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 .

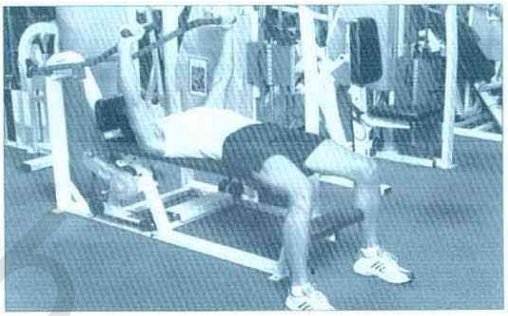
– تثبيت القدم الداخلية (القريبة من الجهاز) في البكرة الجرارة .

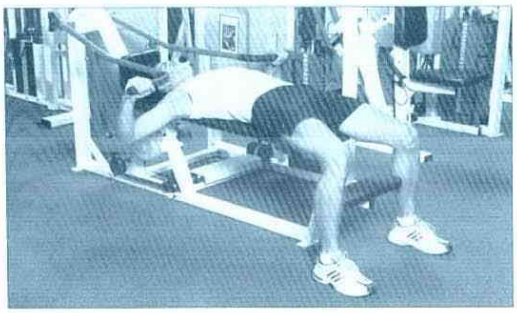
– مرجحة الرجل الداخلية في اتجاه الرجل الثابتة حتي تتخطاها وتتقاطع معها ،ويكرر .

ملاحظة : أداء الحركة بالمدي الكامل للحركة .

obeikandl.com

٦ – (رقود عالي . مسك عمود الجهاز) مد الذراعين





العضلة المحركة الأساسية : – الصدرية الكبري .

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 .

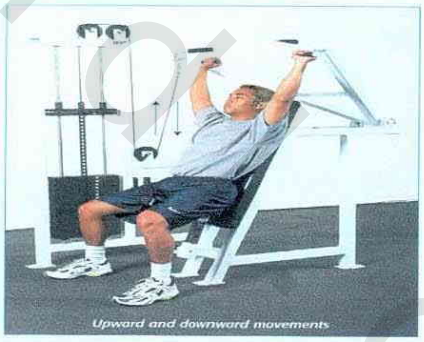
– يخفض البار إلي الصدر ثم يدفع إلي الوضع الابتدائي.

– يجب أن تلتف قبضتي اليدين حول البار جيداً وكذلك الإبهامين .

– يجب أن تكون القدمان مسطحتان علي الأرض .

ملاحظة : أداء الحركة بالمدي الكامل للحركة .

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



العضلة المحركة الأساسية :– الصدرية الكبري (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 ٤٥درجة 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 جيدا والإبهام من أعلي .

– القدمين مسطحتين علي الأرض .

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

ملاحظة : أداء الحركة بالمدي الكامل للحركة .

obeikandl.com

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

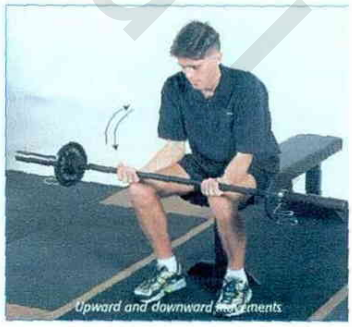
الأداء الفني للتمرين:

– الجلوس العالي مع سند الصدر ، مسك عمود الجهاز بالذراعين ، سحب عمود الجهاز للخلف بأقصي درجة ممكنة مع العودة ببطيء إلي 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 .

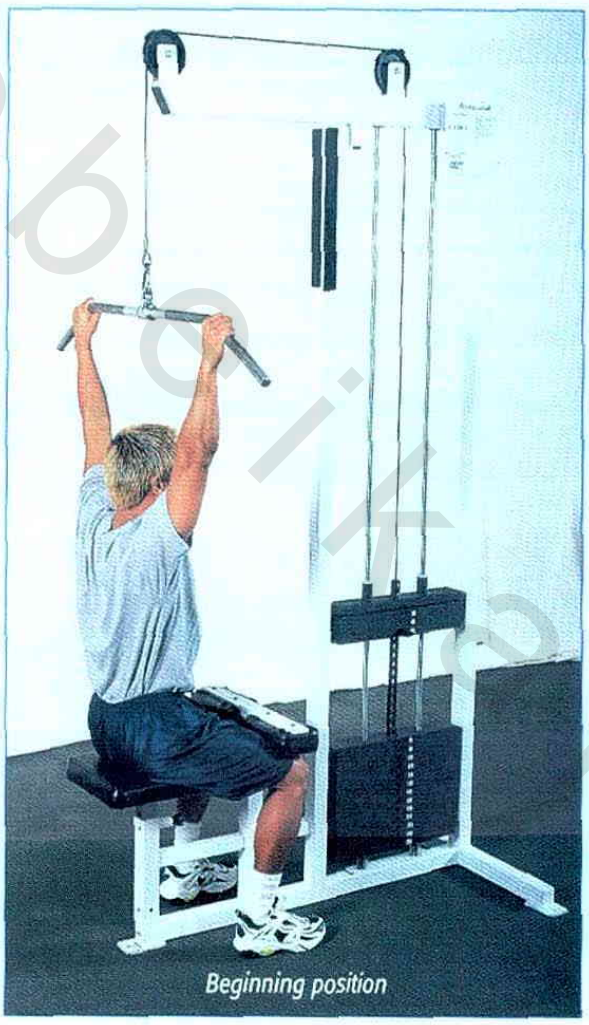
طريقة الأداء :

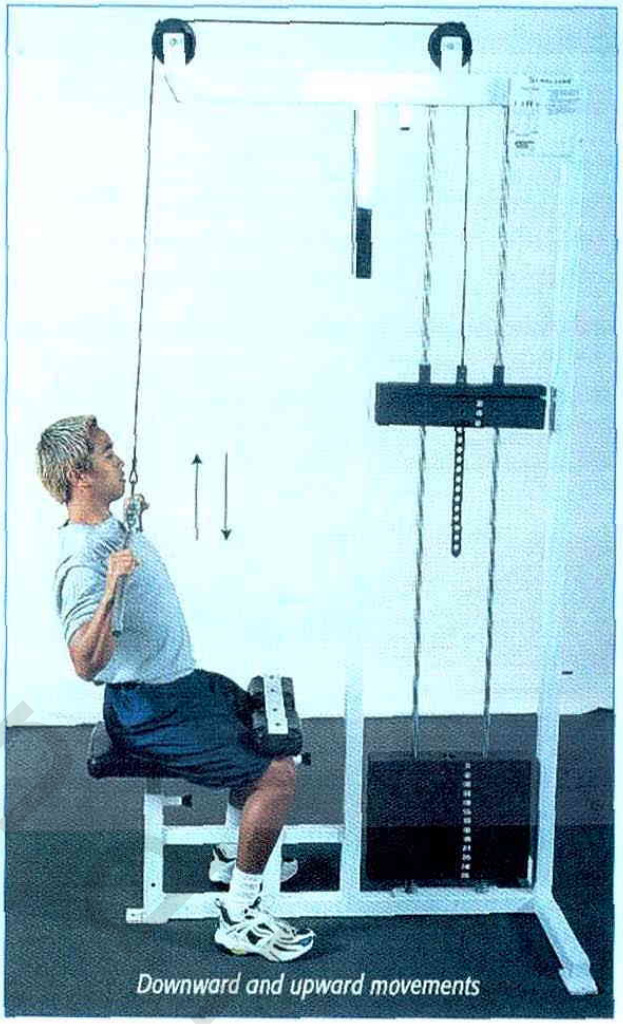
من الجلوس العالي – مسك البار بالقبض من أسفل مع سند الذراعين علي الفخذين قبض الرسغين لأعلي وتكرار الحركة.

ملاحظة: أداء الحركة بالمدى الكامل للحركة.

obeikandl.com

١٠ – (جلوس عالي . الذراعين عاليا . مسك عمود الجهاز) سحب العمود لملامسة الصدر





العضلة المحركة الأساسية :

– الظهرية العريضة .

طريقة الأداء :

– الجثو – الذراعين عالياً – مسك عمود الجهاز بالقبض من أعلي – المسافة بين القبضتين أزيد من عرض الكتفين .

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

ملاحظة : أداء الحركة بالمدى الكامل للحركة .

مرفق (٦)

تمرينات التدريب البليومتري

obeikandl.com

١ – الوثب الأمامي للحاجز

اتجاه الوثب : أفقي وعمودي .

الأدوات : حواجز يمكن التحكم في ارتفاعاتها أوكونزات .

وضع البداية : يتخذ اللاعب وضع الاسترخاء ، ومنتصب الوقوف ، المسافة بين القدمين باتساع الكتفين .

حركة الذراعين : بالذراعين معاً .

الحركة التمهيدية : يبدأ بعكس الحركة .

الحركة إلي أعلي : الوثب فوق الحاجز بكلا الرجلين ، يستخدم أولاً ثني مفصلي الركبة والفخذ قبل الحاجز ، يحتفظ بالركبتين والقدمين معاً بدون انحراف جانبي .

الحركة إلي أسفل : الهبوط إلي 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 أوكونزات .

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 إلي أعلي : الوثب فوق الحاجز بكلا الرجلين ، يستخدم أولاً ثني مفصلي الركبة والفخذ قبل الحاجز . يحتفظ بالركبتين والقدمين معاً .

الحركة إلي أسفل : الهبوط إلي 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 .

obeikandi.com

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 الاسترخاء ، ومنصب الوقوف ، المسافة بين القدمين باتساع الكتفين .

حركة الذراعين : بالذراعين معاً .

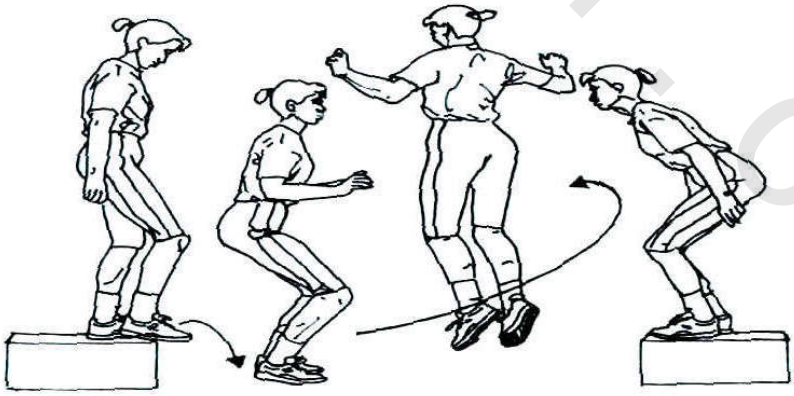
الحركة التمهيدية : يبدأ بعكس الحركة .

الحركة إلي أعلي : الوثب فوق الصندوق باستخدام بكلا الرجلين .

الحركة إلي أسفل : الهبوط بكلا القدمين إلي وضع القرفصاء نصفا ، 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 .

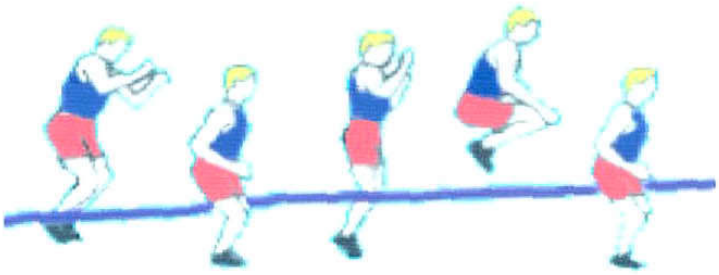
الأدوات : صندوقين يمكن التحكم في ارتفاعاتهما .

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

الحركة : أخذ خطوة بعيداً عن الصندوق والهبوط بكلا القدمين علي الأرض ، ثم الوثب مباشراً لأعلي والدوران ١٨٠ درجة في الهواء والهبوط ثانياً بكلا القدمين علي الصندوق الثاني بعد الدوران في الهواء .

obeikandi.com

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 .

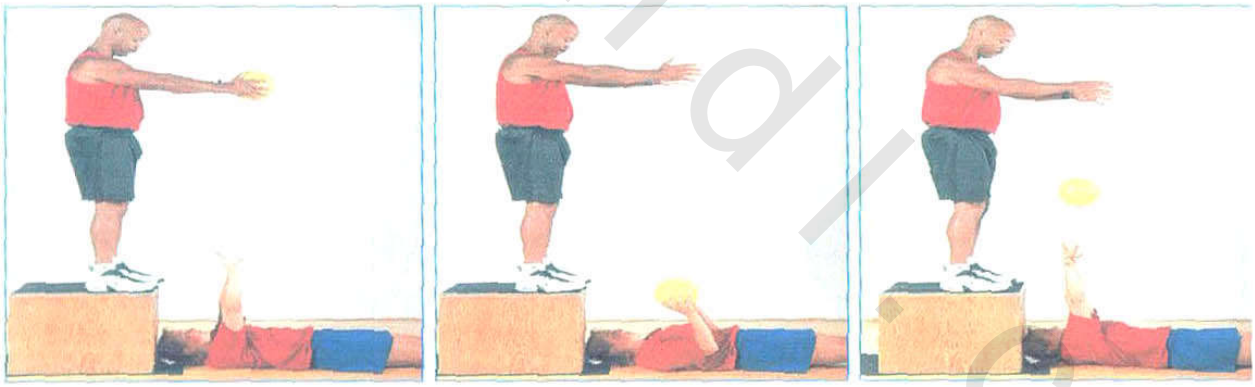
وضع الاستعداد :

الوقوف مواجها للحبل بالجانب والذراعين بجانب الجسم .

طريقة الأداء :

– الوثب المتعاقب علي جانبي الحبل– رفع الركبتين للأمام ولأعلي والقدمين أسفل المقعدة .

٦ – إسقاط القوة (إسقاط الكرة الطبية)



اتجاه التمرير : أمامي .

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

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

الحركة التمهيدية : لا يوجد .

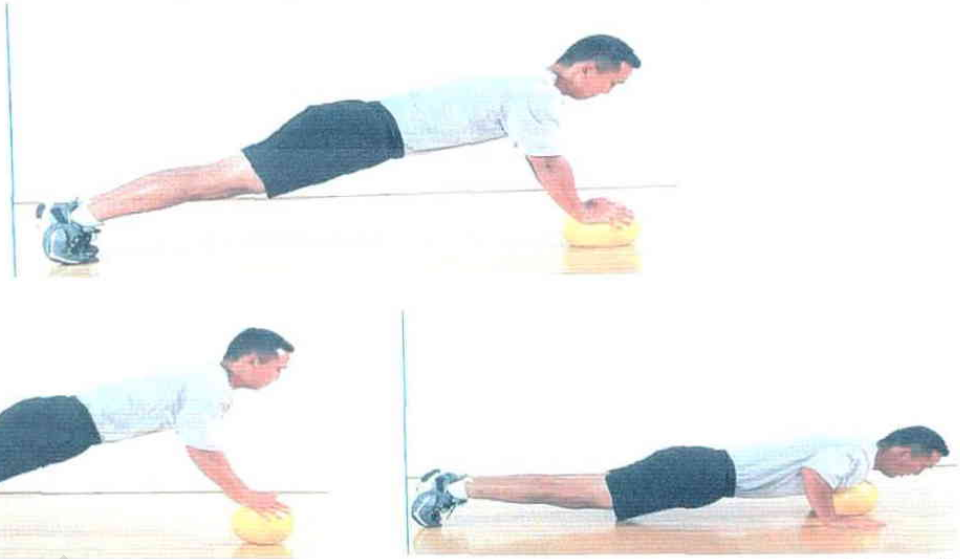
حركة الذراعين :

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

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

obeikandi.com

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 ٣كجم في الدراسة الحالية .

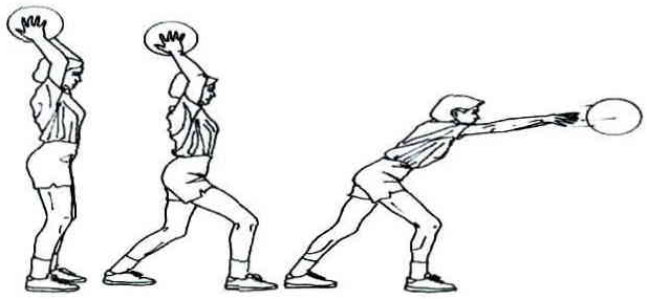
وضع البداية : من وضع الانبطاح المائل واليدين علي الكرة الطبية والمرفقين ممتدين .

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) ولمس 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 أعلي من الكرة الطبية . الشدة يمكن الزيادة بها بواسطة زيادة حجم الكرة الطبية .

٨ – تمرير الكرة الطبية من فوق الرأس



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

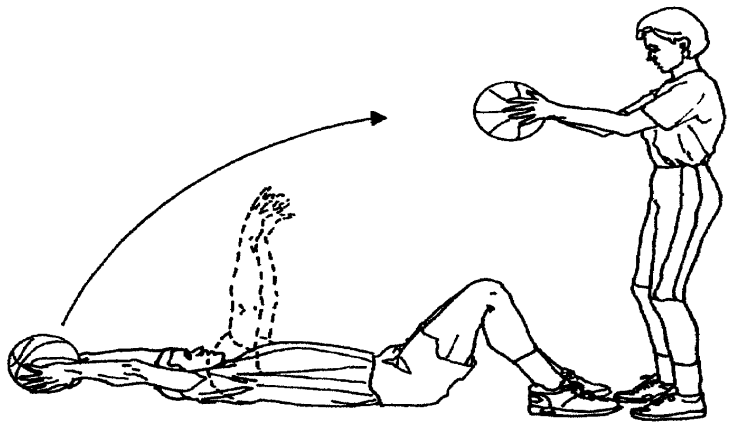
البداية :(الوقوف، الذراعان عاليا.مسك الكرة الطبية فوق الرأس " وضع رمية التماس ")

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 .

obeikandi.com

٩ – استلام وتمرير الكرة الطبية من أعلي من وضع رقود ثني الركبتين

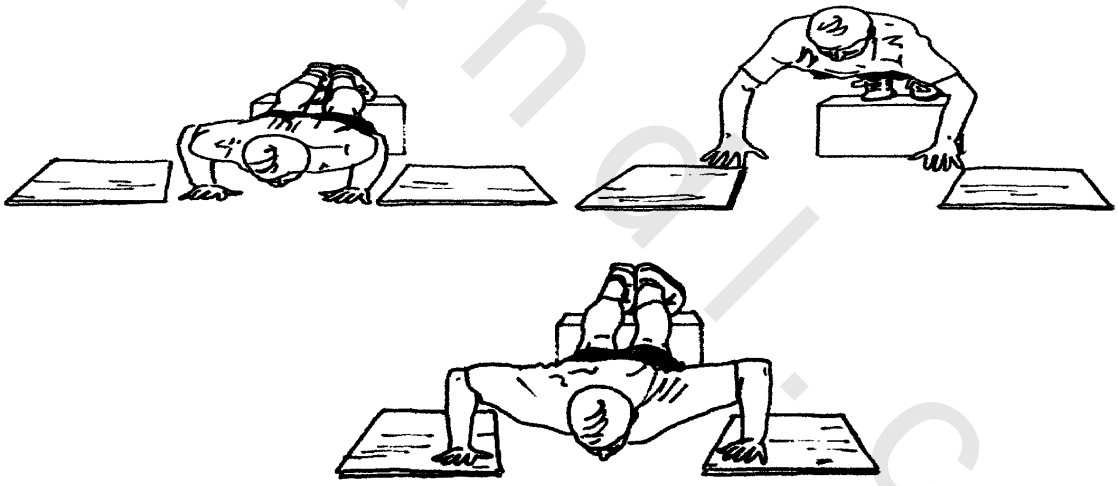


الأدوات : كرة طبية ٣كجم " التي تستخدم الدراسة الحالية "

البداية : (رقود ، ثني الركبتين) الذراعان أماماً .

وصف الأداء : استلام الكرة الطبية من الزميل وحمل الكرة الطبية علي الأرض خلف الرأس ثم تمرير الكرة الطبية 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 علي 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 والهبوط 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 .

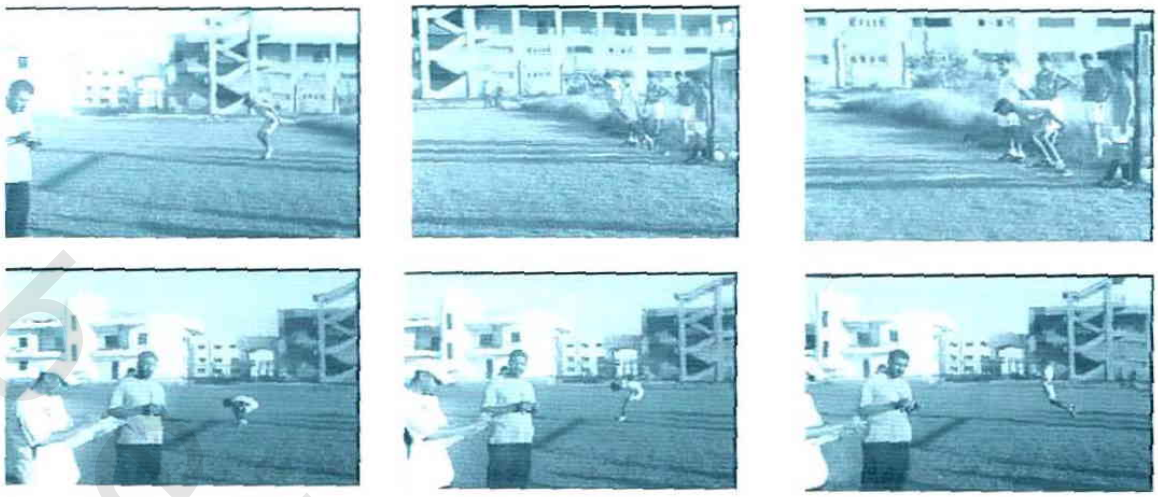
obeikandl.com

مرفق (٧)

اختبارات القوة المميزة بالسرعة (البدنية و المهارية)

obeikandl.com

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 متخذا وضع الاستعداد .

– يقوم المختبر بالوثب ثلاث وثبات متتابعة محاولا تسجيل أفضل مسافة ممكنة .

تعليمات الاختبار :– وقوف اللاعب خلف خط البداية مباشرة .

– الثلاث وثبات متتابعة وعدم الثبات بين الوثبات .

– يتم الاداء بأقصي 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 هبـــوط الرجلين علي الأرض بعد الوثبة الثالثة .

– تحسب سرعة الأداء بقسمة المسافة / الزمن .

obeikandl.com

٢ – اختبار سرعة ٣ حجلات يمين (مسافة / زمن)

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجل اليمنى .

الأدوات : شريط قياس – ساعة ايقاف – جير لتحديد خط البداية – صفارة .

مواصفات الأداء : يقف اللاعب خلف البداية مع رفع القدم اليسري للخلف وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بعمل ٣ حجلات بالرجل اليمني للوصول إلي 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 .

obeikandl.com

٣ – اختبار سرعة ٣ حجلات شمال (مسافة / زمن)

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجل اليسري .

الأدوات : شريط قياس – ساعة ايقاف – جير 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 إلي 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 .

obeikandl.com

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 متخذا وضع الوقوف ومشطي القدمين مفرودان والذراع القريبة من الحائط عاليا وممسكه بالطباشير .

- يقوم المختبر بوضع علامة علي الحائط من الوضع السابق " المسافة الأولي ".
- يقوم المختبر بالوثب العمودي لوضع علامة على الحائط باليد القريبة من الحائط " المسافة الثانية " .
- **تحسب مسافة الوثب للاختبار** = (المسافة الثانية – المسافة الأولي) × ٧٥ / ١٠٠ + المسافة الأولي .
- بعد حساب مسافة الوثب توضع علامة علي الحائط .
- عند اعطاء اشاره البدء يقوم اللاعب بتكرار الوثب (٥) تكرارات للمس العلامه .

تعليمات الاختبار :– فرد مشطى القدمين والذراع القريبة من الحائط عالياً .

– لمس العلامة (٥) تكرارات وعدم الثبات بين الوثبات .

– يتم الاداء بأقصي سرعة .

– لكل مختبر ثلاث محاولات تأخذ أفضلهم .

– فترة راحة بين كل محاولة والأخري (١) دقيقة .

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

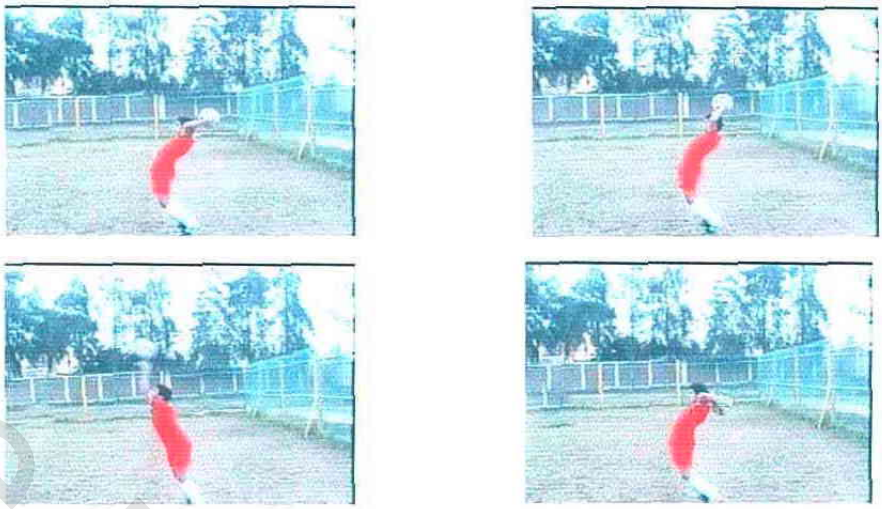
مراقب ١ : يقوم بملاحظة لمس علامة الوثب .

مراقب ٢ : يقوم بقياس الزمن .

التسجيل :– حساب الزمن الذي يستغرقه اللاعب للمس العلامة المحددة للوثب (٥) تكرارات .

obeikandl.com

٥ – اختبار رمي كرة طبية زنة ٣كجم لمسافة " وضع رمية التماس "



الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين والكتفين

الأدوات :

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

مواصفات الأداء :

- يقف المختبر خلف خط المرسوم علي الارض والذي يحدد بداية قطاع الرمي .
- يقوم المختبر برمي الكرة الطبية 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 الطبية علي الأرض .

obeikandi.com

٦ – اختبار رمية التماس لمسافة " بكرة قدم قانونية "

الغرض من الاختبار : – قياس القدرة على رمية التماس لمسا

– قياس مهارة رمية التماس .

الأدوات :

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

مواصفـــات الأداء :

– يقف اللاعب خلف خط التماس بمسافة مناسبة ثم يتقدم ليرمي الكـــرة باليـــدين 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 علـــى خـــط التماس .

obeikandl.com

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 ايقاف .
- قمع أو علم .
- صفارة .
- أدوات تخطيط (جير) .
- كرات قدم قانونية .

مواصفات الأداء : تخطط منطقة الاختبار كالتالي :

المسافة بين جهازي المائل الخشبي ٣متر ، توضع علامة البداية " قمع أو علم " في منتصف المسافة بين الجهازين ويحدد خط أمام الجهازين علي بعد ٢ متر " ويسمي الخط المسموح عنده مهاجمة الكرة بالزحلقة " ، والمسافة بين علامة البداية والخط المسموح عنده مهاجمة الكرة بالزحلقة ٣م ، وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري في اتجاه الجهاز الأول الذي تدحرج 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- غيرمسموح 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 .

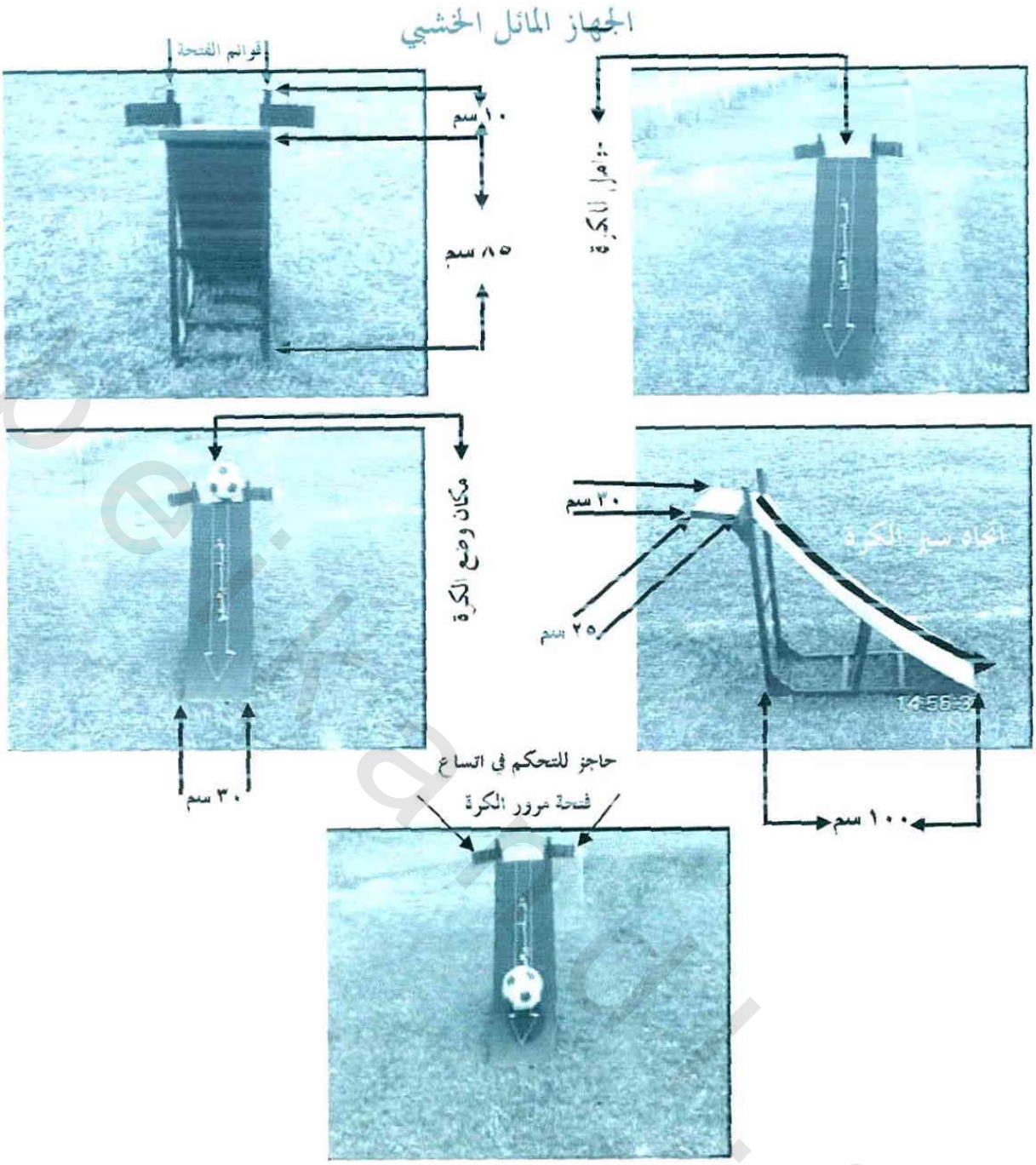
مراقب :يقوم بحساب عدد التكرارات .

٢مساعدين: يقوما بوضع الكرات المتحرجة علي جهازي المائل الخشبي .

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

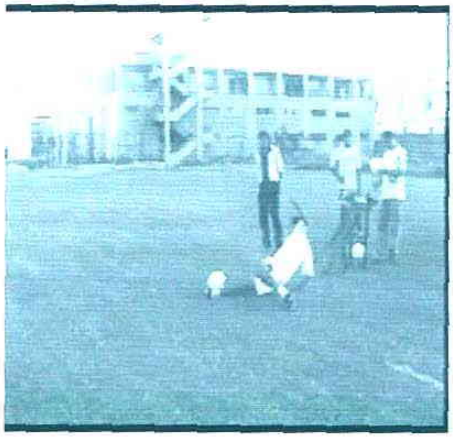
- الجهاز المائل الخشبي تصميم الأستاذ الدكتور/ محمد شوقي السباعي كشك (٤٥) .

obeikandl.com



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

إخراج اختبار مهاجمة الكرة بالزحلقة في ١٥ثانية



obeikandl.com

٨ ، ٩ – اختبار ركل الكرة لمسافة بالقدم (اليمني ، اليسري)

الغرض من الاختبار : – **قياس القدرة على ركل الكرة لأبعد مسافة ممكنه.**

– **قياس مهارة ركل الكرة بالقدم (اليمنى ، اليسري) .**

الأدوات :

– ملعب كرة قدم .

– كرة قدم قانونية .

– شريط قياس بالمتر .

مواصفات الأداء :

– توضع الكرة علي خط منطقة المرمي الموازي لخط المرمي .

– من داخل منطقة المرمي خلف الكرة يقوم اللاعب بالجري لركل الكرة لأبعد مسافة .

تعليمات الاختبار :

– يأخذ اللاعب ثلاث محاولات لكل للقدم اليمني .

– تأخذ المحاولة الأفضل لكل قدم .

إدارة الاختبار :

مسجل : يقوم بالنداء علي الأسماء وتسجيل النتائج .

مراقب : يقوم بقياس المسافة .

التسجيل : تقاس المسافة التي قطعتها الكرة عموديا علي نقطة البداية " خط منطقة المرمي " حتي نقطة لمس الأرض بعد ركلها .

obeikandl.com

مرفق (٨)

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

obeikandl.com

١ – اختبار أقصي ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة (1 RM)

قام الباحث بتحديد أقصي ثقل يمكن رفعة لمرة واحدة **(1 RM)** لكل تمرين من تمرينات " الأيزوكينتيك " باستخدام الأثقال قيد البحث خلال الدراسة الاستطلاعية الثالثة كما يلي :

١ – بعد الإحماء الجيد قام كل لاعب بأداء كل تمرين من تمرينات 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 إلي أقصي ثقل يمكن رفعة لمرة واحدة **(1 RM)** .

(٢٩ : ٢٠٧ – ٢٠٨)

ولتحديد أقصي ثقل يمكن رفعة لمرة واحدة (1 RM) لكل تمرين من تمرينات " الأيزوكينتيك " باستخدام الأثقال قيد البحث للمجموعة التجريبية الأولي " الأيزوكينتيك " يتم إتباع الإجراءات الآتية :

١ – بعد الإحماء الجيد قام كل لاعب بأداء كل تمرين من تمرينات 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 إلي أقصي ثقل يمكن رفعة لمرة واحدة **(1 RM)** .

obeikandl.com

٢ – اختبار أقصي ارتفاع لوثب الحاجز " أمامي ، جانبي "

قام الباحث بتحديد أقصي 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 " أخري مكن الهبوط بعد عبور الحاجز وتقاس المسافة (من العلامة الأولي " قبل الوثب " ، العلامة الثانية " الهبوط ") .

٣ – يتم التدرج بالزيادة (١٠) سم بنفس الإجراءات السابقة ، حتى يمكن الوصول إلي أقصي ارتفاع للحاجز ، (ويتحدد بناقص (١٠) سم عن أخر 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 الأولي " قبل الوثب " ، العلامة الثانية " الهبوط ") لقصي مسافة وثب من فوق الحاجز " أمامي ، جانبي ".
- وارتفاع الحاجز ٤٠ % من أقصي مسافة وثب بالقدمين " أمامي ، جانبي " للحاجز .

ولتحديد أقصي 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 إلي أقصي ارتفاع للحاجز ، ويتحدد بناقص (١٠ % من متوسط الحد الأقصى لنتائج ارتفاعات الدراسة الاستطلاعية الثالثة لكل تمرين حواجز) " عن أخر محاولة فشل فيها اللاعب من عبور الحاجز " .

٣ – اختبار أقصي ارتفاع لتمرين الوثب التبادلي علي جانبي الحبل

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

الأدوات :

حبل يمكن التحكم في ارتفاعه – أدوات تخطيط " جير " – شريط قياس .

الإجراءات :

١ – يقف اللاعب مواجه الحبل بالجانب " بمسافة مريحة للاعب تمكنه من الوثب الجانبي للحبل) ، ويقوم المدرب بوضع علامة " جير " مكان بعد اللاعب عن الحبل الذي ارتفاعه (٣٠) سم .

٢ – يطلب من اللاعب الوثب الجانبي بالقدمين معاً من فوق الحبل مع التقدم للأمام ، وإذا نجح في محاولة الوثب ، يقوم المدرب بوضع علامة " جير " أخري مكن الهبوط بعد عبور الحبل وتقاس المسافة (من العلامة الأولي " قبل الوثب " ، العلامة الثانية " الهبوط ") .

٣ – يطلب من اللاعب الوثب الجانبي بالقدمين معاً من فوق الحبل بداية من العلامة الأولي 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 أقصي ارتفاع للحبل ، (ويتحدد بناقص (١٠) سم عن أخر محاولة فشل فيها اللاعب من عبور الحبل) .

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

١ – بعد الإحماء الجيد قام كل لاعب بأداء تمرين الوثب الجانبي للحبل" البليومتري " بارتفاع (٤٠ % من متوسط الحد الأقصى لنتائج ارتفاعات الدراسة الاستطلاعية الثالثة لوثب للحبل) .

٢ – تم زيادة الارتفاع بمقدار (١٠ % من متوسط الحد الأقصى لنتائج ارتفاعات الدراسة الاستطلاعية الثالثة لتمرين الوثب الجانبي للحبل) .

٣ – بعد ذلك تم زيادة الارتفاع بمقدار (١٠ % من متوسط الحد الأقصى لنتائج ارتفاعات الدراسة الاستطلاعية الثالثة لتمرين الوثب الجانبي للحبل) .

٤ – تم التدرج بزيادة الارتفاع بالمقدار السابق ، ويتحدد بناقص (١٠ % من متوسط الحد الأقصى لنتائج ارتفاعات الدراسة الاستطلاعية الثالثة لكل تمرين حواجز) " عن أخر محاولة فشل فيها اللاعب من الوثب الجانبي للحبل " .

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

obeikandi.com

٤ – اختبار تحديد ارتفاع الصندوق الخشبي لأداء الوثب العميقDEPTH JUMP بمعلومة أقصي 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 أقصي 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 مسلفة 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 القصوي ١٠٠ % والتي علي أساسها يتم تحديد شدة التمرين للوثبات العميقة .

(٦٥: ١٧) (٤٨)

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 بأقصي قوة وطاقة ممكنه 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)

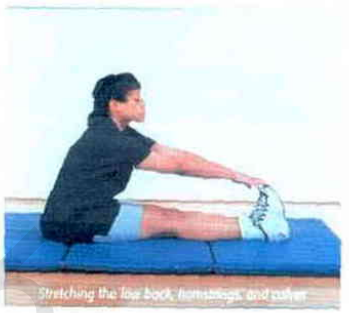
obeikandl.com

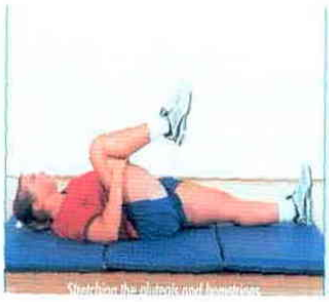
مرفق (٩)

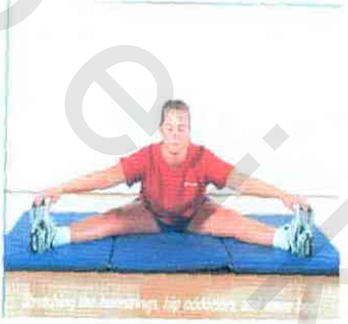
تمرينات المرونة المستخدمة خلال الراحة بين المجموعات للمجموعتين التجريبيتين (الأولي الأيزوكينتيك ، الثانية البليومتري)

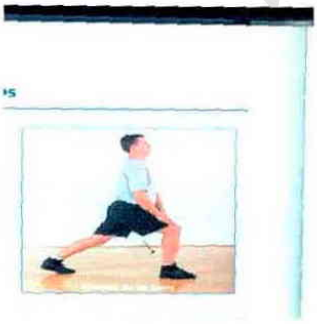
obeikandl.com

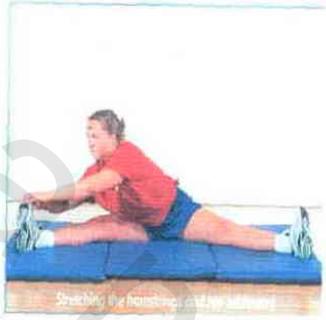
تمرينات المرونة للرجلين











تمرينات المرونة للذراعين

obeikandl.com

مرفق (١٠)

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

obeikandl.com

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

obeikandl.com

م	تمرينات الدائرة	الحد الأقصى كجم	٤٠% من الحد الأقصى كجم	الأسبوع الثالث			
				زمن الأداء	عدد التكرارات	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات
١	(وقوف ٠ حمل الثقل على الكتفين) ثنى الركبتين نصفا .	٧٨	٣١,٢	٩,٨٦	١٠	٣	٩٠:٨٠ ثانية
٢	(رقود عالى ٠مسك عمود الجهاز) مد الذراعين .	٤٠	١٦	١٠,٦٦	١٠	٣	٩٠:٨٠ ثانية
٣	(وقوف ٠ الجهازعلى الكتفين) رفع الكعبين لأعلى .	٧٥	٣٠	٧,١٢	١٠	٣	٩٠:٨٠ ثانية
٤	(جلوس عالى ٠ الساعدين على الركبتين ٠ حمل البار بالقبض من أسفل) ثنى الرسغين .	٣٣	١٣,٢	٧,١٠	١٠	٣	٩٠:٨٠ ثانية
٥	(جلوس عالي ٠ الجهاز على المشطين) مد الركبتين .	٦٠	٢٤	١١,٦٣	١٠	٣	٩٠:٨٠ ثانية
٦	(جلوس عالى ٠ سند الصدر .مسك عمود الجهاز) ثنى المرفقين.	٥٠	٢٠	١٣,٦٥	١٠	٣	٩٠:٨٠ ثانية
٧	(انبطاح عالي ٠ الجهاز خلف العقبين) ثنى الركبتين .	٤٥	١٨	١٣,٩	١٠	٣	٩٠:٨٠ ثانية
٨	(رقود مائل عالى ٠مسك عمود الجهاز) مد الذراعين	٣٥	١٤	١٠,٧٨	١٠	٣	٩٠:٨٠ ثانية
٩	تقريب مفصلي الفخذين يمين .	١٥	٦	١٠,٧	١٠	٣	٩٠:٨٠ ثانية
١٠	(جلوس عالى ٠ الذراعين عاليا ٠مسك عمود الجهاز) سحب العمود لملامسة الصدر.	٣٥	١٤	١١,٨١	١٠	٣	٩٠:٨٠ ثانية
١١	تقريب مفصلي الفخذين شمال .	١٥	٦	١٠,٩٧	١٠	٣	٩٠:٨٠ ثانية

opelkanal.com

م	تمرينات الدائرة	الحد الأقصى كجم	٥٠% من الحد الأقصى كجم	الأسبوع الرابع			
				زمن الأداء	عدد التكرارات	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات
١	(وقوف ٠ حمل الثقل على الكتفين) ثنى الركبتين نصفا .	٧٨	٣٩	١٠,٩٧	١٠	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٢	(رقود عالى ٠مسك عمود الجهاز) مد الذراعين .	٣٥	١٧,٥	١١,٨١	١٠	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٣	(وقوف ٠الجهازعلى الكتفين) رفع الكعبين لأعلى .	٧٥	٣٧,٥	٩,٦٦	١٠	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٤	(جلوس عالى ٠الساعدين على الركبتين ٠حمل البار بالقبض من أسفل) ثنى الرسغين .	٣٣	١٦,٥	٨,٢١	١٠	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٥	(جلوس عالي ٠ الجهاز على المشطين) مد الركبتين .	٦٠	٣٠	١٣,٦٨	١٠	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٦	(جلوس عالى ٠سند الصدر.مسك عمود الجهاز) ثنى المرفقين.	٥٠	٢٥	١٤,٩٢	١٠	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٧	(انبطاح عالي ٠ الجهاز خلف العقبين) ثنى الركبتين .	٤٥	٢٢,٥	١٥,٠٧	١٠	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٨	(رقود مائل عالى ٠مسك عمود الجهاز) مد الذراعين	٣٥	١٧,٥	١١,٤٤	١٠	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٩	تقريب مفصلي الفخذين يمين .	١٥	٧,٥	١٢,٣٩	١٠	٣	٨٠:٩٠ ثانية
١٠	(جلوس عالى ٠الذراعين عاليا ٠مسك عمود الجهاز) سحب العمود لملامسة الصدر.	٣٥	١٧,٥	١٤,٥١	١٠	٣	٨٠:٩٠ ثانية
١١	تقريب مفصلي الفخذين شمال	١٥	٧,٥	١٢,٨٤	١٠	٣	٨٠:٩٠ ثانية

openkanal.com

م	تمرينات الدائرة	الحد الأقصى كجم	٥٠% من الحد الأقصى كجم	الأسبوع الخامس			
				زمن الأداء	عدد التكرارات	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات
١	(وقوف ٠ حمل الثقل على الكتفين) ثنى الركبتين نصفا .	٧٨	٣٩	١٤,١٧	١٢	٣	٩٠:٨٠ ثانية
٢	(رقود عالى ٠مسك عمود الجهاز) مد الذراعين .	٣٥	١٧,٥	١٤,٢٤	١٢	٣	٩٠:٨٠ ثانية
٣	(وقوف ٠الجهازعلى الكتفين) رفع الكعبين لأعلى .	٧٥	٣٧,٥	١٠,٨٦	١٢	٣	٩٠:٨٠ ثانية
٤	(جلوس عالى ٠الساعدين على الركبتين ٠حمل البار بالقبض من أسفل) ثنى الرسغين .	٣٣	١٦,٥	٩,٢٢	١٢	٣	٩٠:٨٠ ثانية
٥	(جلوس عالي ٠ الجهاز على المشطين) مد الركبتين .	٦٠	٣٠	١٦,٩٢	١٢	٣	٩٠:٨٠ ثانية
٦	(جلوس عالى ٠سند الصدر.مسك عمود الجهاز) ثنى المرفقين.	٥٠	٢٥	١٦,٩٦	١٢	٣	٩٠:٨٠ ثانية
٧	(انبطاح عالي ٠ الجهاز خلف العقبين) ثنى الركبتين .	٤٥	٢٢,٥	١٧,١٩	١٢	٣	٩٠:٨٠ ثانية
٨	(رقود مائل عالى ٠مسك عمود الجهاز) مد الذراعين	٣٥	١٧,٥	١٤,٠٣	١٢	٣	٩٠:٨٠ ثانية
٩	تقريب مفصلي الفخذين يمين	١٥	٧,٥	١٤,٤٦	١٢	٣	٩٠:٨٠ ثانية
١٠	(جلوس عالى ٠الذراعين عاليا ٠مسك عمود الجهاز) سحب العمود لملامسة الصدر.	٣٥	١٧,٥	١٦,٣٠	١٢	٣	٩٠:٨٠ ثانية
١١	تقريب مفصلي الفخذين شمال	١٥	٧,٥	١٤,١٢	١٢	٣	٩٠:٨٠ ثانية

openkanal.com

م	تمرينات الدائرة	الحد الأقصى كجم	٦٠% من الحد الأقصى كجم	الأسبوع السادس			
				زمن الأداء	عدد التكرارات	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات
١	(وقوف ٠ حمل الثقل على الكتفين) ثنى الركبتين نصفا .	٧٨	٤٦,٨	١٦	١٢	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٢	(رقود عالى٠مسك عمود الجهاز) مد الذراعين .	٣٥	٢٤	١٦,٠٨	١٢	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٣	(وقوف٠الجهازعلى الكتفين) رفع الكعبين لأعلى .	٧٥	٤٥	١١,٥٧	١٢	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٤	(جلوس عالى٠الساعدين على الركبتين٠حمل البار بالقبض من أسفل) ثنى الرسغين .	٣٣	١٩,٨	١١,٠٦	١٢	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٥	(جلوس عالي ٠ الجهاز على المشطين) مد الركبتين .	٦٠	٣٦	١٨,٣	١٢	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٦	(جلوس عالى٠سند الصدر.مسك عمود الجهاز) ثنى المرفقين.	٥٠	٣٠	١٨,٧٥	١٢	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٧	(انبطاح عالي ٠ الجهاز خلف العقبين) ثنى الركبتين .	٤٥	٢٧	١٨,٨٢	١٢	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٨	(رقود مائل عالى٠مسك عمود الجهاز) مد الذراعين	٣٥	٢١	١٦,٨٣	١٢	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٩	تقريب مفصلي الفخذين يمين	١٥	٩	١٦,٣٥	١٢	٣	٨٠:٩٠ ثانية
١٠	(جلوس عالى ٠الذراعين عاليا٠مسك عمود الجهاز) سحب العمود لملامسة الصدر.	٣٥	٢١	١٨,٥٦	١٢	٣	٨٠:٩٠ ثانية
١١	تقريب مفصلي الفخذين شمال	١٥	٩	١٦,٩٥	١٢	٣	٨٠:٩٠ ثانية

obeikandl.com

مرفق (١١)

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

obeikandl.com

م	تمرينات الدائرة	الحد الأقصى	٤٠% من الحد الأقصى	الأسبوع الأول والثاني			
				زمن الأداء	عدد التكرارات	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات
١	الوثب الأمامي علي الحاجز	١متر	٤٠سم	٦,٤٨	٨	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٢	الدفع لأعلى باستخدام الكرة الطبية من وضع الانبطاح المائل	٣كجم	٣كجم	٩,٠٤	٨	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٣	الوثب الجانبي علي الحاجز	١متر	٤٠سم	٦,٠٤	٨	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٤	إسقاط القوة (إسقاط الكرة الطبية)	٣كجم	٣كجم ٤٠سم	١٠,٥	٨	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٥	الوثب التبادلي علي جانبي الحبل .	١متر	٤٠سم	٦,١٤	٨	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٦	الانبطاح المائل العميق مع ثني الذراعين و الدفع لأعلى ثم الانبطاح المائل ثني الذراعين والكفين علي الوسادة .	١متر	٤٠سم	١٠,١	٨	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٧	الوثب الجانبي للصندوق	١متر	٤٠سم	٩,٤٣	٨	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٨	تمرير الكرة الطبية من فوق الرأس للأمام (وضع رمية التماس) .	٣كجم	٣كجم	١٠,٤	٨	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٩	الوثب العميق للصندوق ثم الوثب للصندوق الثاني مع الدوران ١٨٠ درجة .	١متر	٤٠سم	٨,٦٨	٨	٣	٨٠:٩٠ ثانية
١٠	استلام وتمرير الكرة الطبية من أعلى من وضع رقود ثني الركبتين	٣كجم	٣كجم	١٤,١	٨	٣	٨٠:٩٠ ثانية

obeikandl.com

م	تمرينات الدائرة	الحد الأقصى	٤٠% من الحد الأقصى	الأسبوع الثالث			
				زمن الأداء	عدد التكرارات	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات
١	الوثب الأمامي علي الحاجز	١متر	٤٠سم	٧,٩٤	١٠	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٢	الدفع لأعلى باستخدام الكرة الطبية من وضع الانبطاح المائل	٣كجم	٣كجم	١١,١	١٠	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٣	الوثب الجانبي علي الحاجز	١متر	٤٠سم	٧,٢٩	١٠	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٤	إسقاط القوة (إسقاط الكرة الطبية)	٣كجم	٣كجم ٤٠سم	١٢	١٠	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٥	الوثب التبادلي علي جانبي الحبل .	١متر	٤٠سم	٧,٠٦	١٠	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٦	الانبطاح المائل العميق مع ثني الذراعين و الدفع لأعلى ثم الانبطاح المائل ثني الذراعين والكفين علي الوسادة .	١متر	٤٠سم	١٢,٢	١٠	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٧	الوثب الجانبي للصندوق	١متر	٤٠سم	١١,٩	١٠	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٨	تمرير الكرة الطبية من فوق الرأس للأمام (وضع رمية التماس) .	٣كجم	٣كجم	١٣,٠	١٠	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٩	الوثب العميق للصندوق ثم الوثب للصندوق الثاني مع الدوران ١٨٠ درجة .	١متر	٤٠سم	١٠,١	١٠	٣	٨٠:٩٠ ثانية
١٠	استلام وتمرير الكرة الطبية من أعلى من وضع رقود ثنى الركبتين	٣كجم	٣كجم	١٧	١٠	٣	٨٠:٩٠ ثانية

obeikandl.com

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

obeikandl.com

م	تمرينات الدائرة	الحد الأقصى	% من الحد الأقصى	الأسبوع الخامس			
				زمن الأداء	عدد التكرارات	عدد المجموعات	الراحة بين المجموعات
١	الوثب الأمامي علي الحاجز	١متر	٥٠سم	١٠,١	١٢	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٢	الدفع لأعلى باستخدام الكرة الطبية من وضع الانبطاح المائل	٣كجم	٣كجم	١٣,٤	١٢	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٣	الوثب الجانبي علي الحاجز	١متر	٥٠سم	٩,١٠	١٢	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٤	إسقاط القوة (إسقاط الكرة الطبية)	٣كجم	٣كجم ٥٠سم	١٤,٤	١٢	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٥	الوثب التبادلي علي جانبي الحبل .	١متر	٥٠سم	٩,٠٥	١٢	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٦	الانبطاح المائل العميق مع ثني الذراعين و الدفع لأعلى ثم الانبطاح المائل ثنى الذراعين والكفين علي الوسادة .	١متر	٥٠سم	١٤,٢	١٢	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٧	الوثب الجانبي للصندوق	١متر	٥٠سم	١٥,٤	١٢	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٨	تمرير الكرة الطبية من فوق الرأس للأمام (وضع رمية التماس) .	٣كجم	٣كجم	١٥,١	١٢	٣	٨٠:٩٠ ثانية
٩	الوثب العميق للصندوق ثم الوثب للصندوق الثاني مع الدوران ١٨٠ درجة .	١متر	٥٠سم	١٢,٩	١٢	٣	٨٠:٩٠ ثانية
١٠	استلام وتمرير الكرة الطبية من أعلى من وضع رقود ثنى الركبتين	٣كجم	٣كجم	١٨,٨	١٢	٣	٨٠:٩٠ ثانية

obeikandl.com

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

obeikandl.com

ملخص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

ملخص البحـــث باللغة الإنجليزيـــة

مستخلص البحـــث باللغـــة الإنجليزيـــة

obeikandl.com

جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

تأثير التدريب بأسلوبي الأيزوكينتيك ، البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي مستوي 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
محمد شوقي السباعي كشك
أستاذ التدريب الرياضي ووكيل الكلية
لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

دكتور
عبد الباسط محمد عبد الحليم
مدرس بقسم التدريب الرياضي
بالكلية

١٤٢٦هـ / ٢٠٠٥م

openkanal.com

ملخص البحث باللغة العربية

مشكلة البحث:

إن التطور العلمي لأساليب التدريب يعتبر هدفاً تسعي إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية لرياضيها لبلوغ المستويات العالية، وقد حدث بالفعل تحسن واضح في مستوي فرق كرة القدم على المستوي 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 وتطويعها لخدمة الرياضة وتطورها، ولما تلاقيه كرة القدم من شعبيه 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 وتتنوع الاعدادات المختلفة للاعب كرة القدم ، لمواكبة التطور في كرة الفدم الحديثة ، ويتم ذلك من خلال ما يعرف بالتدريب الرياضي .

ويهدف التدريب الرياضي إلى تحقيق مستوي عالي من الإنجاز في النشاط الرياضي التخصصي، ويتم ذلك برفع مستوي الحالة التدريبية للاعب وهي تتركب من (الحالة البدنية – الحالة المهارية – الحالة الخططية – الحالة المعرفية – الحالة النفسية) ، فالحالة التدريبية مصطلح يعبر عن قدرات الرياضي جميعها ويدل علي مدي استعداد وكفاءة أجهزة الجسم أثناء التدريب والمنافسات ، والحالة التدريبية للرياضي تتوقف علي درجة تطور مكوناتها فكلما ارتفع مستوي هذه المكونات كلما ارتفع المستوي ، 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 مستوي الأداء حيث تشكل القدرة على التنافس عند لاعبي كرة القدم وخاصة القدرة على

openkan.com

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 المناسبتين (كضرب الكرة والتصويب) حيث يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها في الفترات الفعالة (السريعة) للحركة ، كما أن لها أثراً متزايداً على مستوي 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 مستوي إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة المهارية 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 تتكامل معاً لإخراج هذا الأداء بالصورة والشكل المناسب للموقف اللعبي ، والأداء المهاري يعتبر عنصراً حاسماً يشكل – مع فرض توافر عناصر الإعداد الأخرى – أساساً هاماً للاعبي كرة القدم في التحكم والسيطرة علي مجريات اللعب أثناء سير المبارة ، بتنفيذ الأداء تحت ضغط المنافسين وذلك بزيادة إكساب اللاعب عدد كبير من المهارات الخاصة بالكرة وبدونها ذات الأشكال والتركيبات المختلفة وبتكرارات كبيرة تمكنه من زيادة مقدرته علي 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 المهارية للاعب من خلال الجوانب الأساسية لمفاهيم الإعداد المهاري .

وقد لاحظ الباحث أثناء ممارسته للعبة كرة القدم مستوي الدرجة الأولي والناشئين أن معظم المدربين العاملين في مجال كرة القدم مستوى الدرجة الأولى والناشئين لا يستخدمون حالياً أسلوبي التدريب (الأيزوكينتيك ، 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 للاعبي كرة القدم و لم 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 مكتبات 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 لحداثة 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 مستوي الأداء المهاري الخاص بلاعبي كرة القدم لعينة الدراسة .

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

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

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على " تأثير التدريب بأسلوبي الأيزوكينتك ، البليومترى لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهارى للاعبي كرة القدم تحت ١٩ سنة " **من خلال :**

١) التعرف على تأثير كلاً من أسلوبي التدريب (الأيزوكينتك ، البليومتري) لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهارى للاعبي كرة القدم تحت ١٩ سنة .

٢) المقارنة بين تأثير كلاً من (أسلوب التدريب الأيزوكينتك ، أسلوب التدريب البليومترى) لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهارى للاعبي كرة القدم تحت١٩ سنة .

٣) التعرف علي نسبة التحسن لمستوي القوة المميزة بالسرعة والأداء المهاري للاعبي كرة القدم تحت ١٩ سنه بعد تطبيق البرنامجين (الأيزوكينتيك – البليومتري) .

فروض البحث :

١) توجد فروق ذات دلالة إحصائيةً بين القياس القبلي والبعدي لتنمية القوة المميزة بالسرعة على مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم تحت ١٩ سنة لصالح القياس البعدي لدي أفراد المجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب التدريب " الأيزوكينتك " 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 لدي أفراد المجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب التدريب البليومترى .

٣) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيةً للقياسات البعدية للمجموعتين التجريبيتين (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 إلي مجموعتين قوام كل منهما (١٥) لاعب **المجموعة الأولي " الأيزوكينتيك " ، المجموعة الثانية " البليومتري "** .

(٣) أدوات جمع البيانات :

أ ــ 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 :

- لحصر تمرينات (الأيزوكينتيك ، البليومتري) .
- لحصر 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 للاعبي كرة القدم تحت ١٩ سنة في الفترة من ١ / ٤ / ٢٠٠٤ إلي ٧ / ٤ / ٢٠٠٤(الدراسة الاستطلاعية الأولي) .

obeikandl.com

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

- **قام الباحث** بإيجاد المعاملات العلمية (**الصدق ، الثبات**) للاختبارات (البدنية ، المهارية) قيد البحث في الفترة من ١٦ / ٤ / ٢٠٠٤ إلي 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 القبلية :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لاختبارات البحث (البدنية ، المهارية ، 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 /٢٠٠٤ إلى ٢٨/ ١٠ /٢٠٠٤م .

٣ – إجراء القياسات البعدية :

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

مدة البرنامجين:

مدة كل برنامج (٦) أسابيعً خلال فترة الإعداد وبواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا ويتم تنفيذ تدريبات البرنامجين في بداية كل وحدة تدريبية وبعد الإحماء الجيد .

إجراء المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية المناسبة وتتمثل في :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار T للفرق بين متوسطي عينتين مرتبطتين (القياس القبلي والقياس البعدي) .
- اختبار T للفرق بين متوسطي عينتين مستقلتين (تباين المجموعة الأولي = تباين المجموعة الثانية).
- اختبار T للفرق بين متوسطي عينتين مستقلتين (تباين المجموعة الأولي ≠ تباين المجموعة الثانية) .
- معامل ارتباط بيرسون .
- النسبة المئوية للتحسن .
- النسبة المئوية .

obeikandl.com

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 ايجابياً** 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 ايجابياً** وبشكل ذو دلالة إحصائية في **تنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوي الأداء المهاري للاختبارات البدنية** والمهارية قيد البحث .

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

٤ ـ **وجود اتجاة ايجابي 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 التجريبيتين (**الأولي 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 يوصى الباحث بما يلي :

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

٢ – الاهتمام تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام أسلوب التدريب ا لبليومتري لفاعليته في الارتقاء بمستوي القوة المميزة بالسرعة ومستوي الأداء المهاري للاعبي 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 بأسلوبي الأيزوكينتيك ، البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي مستوي الأداء المهاري للاعبي كرة القدم تحت ١٩ سنه " دراسة مقارنة "

الهدف من هذه الدراسة معرفة ومقارنة تأثير كلاً من التدريب (الأيزوكينتيك – البليومتري) لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي مستوي الأداء المهاري للاعبي كرة القدم تحت ١٩ سنه ، 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 الأولي تستخدم التدريب الأيزوكينتيك ، المجموعة الثانية تستخدم التدريب البليومتري ، واستمرا البرنامجين (٦) أسابيع ، (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع ، وكانت أهم النتائج أن كلاً من التدريب (الأيزوكينتيك – البليومتري) ينمي القوة المميزة بالسرعة والأداء المهاري للاعبي كرة القدم تحت ١٩ سنه ، 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

obeikandl.com

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.

<u>The objectives of the research :</u>

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 .

<u>The period of the two programmes:</u>

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.

<u>Statistical treatment :</u>

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) .

obeikandl.com