

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

- أولاً : الاستخلاصات .
- ثانياً : التوصيات .

أولاً : الاستخلاصات

في حدود هذا البحث وفي حدود العينة المستخدمة والبرنامج المقترح أمكن التوصل إلى الآتى :

- 1 - البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأثقال والبليومترك أدى إلى تطوير القوة القصوى والقدرة العضلية لجميع أجزاء الجسم لعينة البحث .
- 2- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأثقال والبليومترك أدى إلى تحسين مستوى أداء التصويب من القفز لعينة البحث .
- 3- تراوحت معدلات النمو في القدرة العضلية بين 17.92 % (لعضلات الجذع الخلفية) ، 31.14 % (للكتفين والذراعين) .
- 4- معدلات النمو في القدرة العضلية للكتفين والذراعين أكبر من معدلات النمو في القدرة العضلية للجذع والقدرة العضلية للرجلين والمقعدة .
- 5- تراوحت معدلات النمو في القوة القصوى بين 24.08 % (لعضلات الساعد) ، 100.50 % (للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية) .
- 6- معدلات النمو في القوة القصوى للرجلين والمقعدة أكبر من معدلات النمو في القوة القصوى للجذع والقوة القصوى للكتفين والذراعين .
- 7- تراوحت معدلات التحسن في مستوى أداء التصويب من القفز بين 26.09 % (التصويب من أسفل السلة) ، 184.09 % (التصويب من خارج قوس 6.25 م) .
- 8- معدلات التحسن في التصويب البعيد أكبر من معدلات التحسن في التصويب المتوسط والتصويب من أسفل السلة .
- 9- لم تحدث أى حالات إصابة نتيجة لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح .

ثانياً : التوصيات

في ضوء النتائج المستخلصة وفي حدود العينة المستخدمة والبرنامج المقترح يوصى الباحث بالآتى :

- 1 - استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتحسين القوة القصوى والقدرة العضلية والتصويب من القفز للاعبى كرة السلة .
- 2 - وضع تدريبات البليومترك مقترنة مع تدريبات الأثقال ضمن برامج الإعداد البدنى .
- 3 - استخدام الأسس العلمية التى وضع هذا البرنامج على أساسها عند تنمية القوة القصوى والقدرة العضلية للاعبى كرة السلة .
- 4 - يجب تطبيق برنامج تدريبي بالأثقال قبل البدء فى تدريبات البليومترك بفترة لا تقل عن (3) أسابيع .

- 5 - الاستعاضة عن اختبار الوثب العريض من الثبات باختبار الوثب العمودى من الحركة لأنه يحقق الخصوصية عند قياس القدرة العضلية للرجلين للاعبى كرة السلة .
- 6 - استخدام أسلوب تجزيء العمل خاصة فى حالة زيادة عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع .
- 7 - يمكن أن تقتصر اختبارات تقويم نتائج تدريب القدرة العضلية على اختبار للطرف العلوى (Bench Press) ، وللطرف السفلى (Half Squat) ، وللجسم بصفة عامة (Power Clean) .
- 8 - الاهتمام بتدريبات البليومترى لمختلف الأنشطة الرياضية الأخرى وخاصة التى تعتمد على الوثب .
- 9 - استخدام تدريبات البليومترى لتنمية فاعلية المهارات الحركية التى لم تتناولها الدراسة الحالية .
- 10- إعادة إجراء مثل هذا البحث على عينات أخرى تختلف فى السن والجنس والعدد والنشاط الرياضى الممارس .
- 11- إقامة ندوات حول أهمية تدريبات البليومترى بمعرفة كليات التربية الرياضية .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية
ثانياً : المراجع الأجنبية

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

- 1- ابتسام عمار جبارة (1998) : تأثير برنامج مقترح للتدريب البليومتري على فاعلية حركات القدمين لدى لاعبات كرة السلة الناشئات بالجماهيرية الليبية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- 2- أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين رضوان (1993) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 3- أبو العلا عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان (1994) : فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 4- أبو العلا عبد الفتاح (1997) : التدريب الرياضى - الأسس الفسيولوجية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 5- أحمد المتولى منصور ، محمد نصر الدين رضوان (1999) : 99 تمريناً للقوة العضلية والمرونة الحركية لجميع الأنشطة الرياضية ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 6- أحمد أمين فوزى ، محمد عبد العزيز سلامة (1986) : كرة السلة للناشئين ، الطبعة الثالثة ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- 7- أحمد أمين فوزى ، ألفت هلال (1993) : مبادئ كرة السلة ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية .
- 8- أحمد سلامة صابر (1995) : تأثير التدريب باستخدام حلقة بدون لوحة على دقة التصويب المباشر لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

تمد كامل حسين مهدي (1995) : تأثير تدريبات البليومترى على تطوير المتابعة فى كرة السلة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، على الدولية للتنمية البشرية واقتصاديات الرياضة والتحديات والطموحات ، لرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

أسامة أحمد النمر (1999) : تأثير برنامج لتدريب اللياقة العضلية ولياقة معدلات نمو الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة السلة ، رسالة منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

سامة محمد أبو طبل (1999) : أثر تقنين التدريبات البليومترية باستخدام على بعض المتغيرات الديناميكية للأداء فى مسابقة الوثب الثلاثى ، رسالة منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

إسلام توفيق السرسى (1998) : تأثير برنامج تدريبي بالانتقال وتدريبات على القدرة العضلية للاعبى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

الاتحاد المصرى لكرة السلة (1999) : القانون الدولي لكرة السلة 1998.

السيد عبد الحافظ (1996) : تأثير استخدام تدريبات البليومترى على نمو فى السباحة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية الإسكندرية .

إلهام عبد الرحمن (1997) : فاعلية التدريب البليومترى على مسافة الوثب ثرها على الضربة الساحقة وبعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة ور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد الثانى عشر ، كلية اضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.

أمل الزغبى السعيد السجيني (1992) : دراسة عاملية لجوانب مستوى لاعبات الدرجة الأولى لكرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية اضية ، جامعة طنطا .

- 17- أيمن إبراهيم حسين الفوال (1994) : تحديد مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية لكرة السلة بمركز تدريب الناشئين "المرحلة الثانية" بجمهورية مصر العربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- 18- ثروت محمد محمد الجندى (1996) : تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأتقال والوثب العميق على معدلات نمو القدرة العضلية للاعبى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- 19- ثناء عباس إبراهيم حسين (1985) : دراسة مقارنة بين البدء بالسرعة والبدء بالدقة فى تعلم مهارة التصويب فى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- 20- جمال علاء الدين وآخرون (1980) : أثر استخدام بعض الأساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثب العمودى للناشئين ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى لدراسات وبحوث التربية الرياضية "مشكلات الإعداد الرياضى للناشئين" .
- 21- حسن سيد معوض (1994) : كرة السلة للجميع ، الطبعة الثالثة ، مكتبة القاهرة الحديثة ، القاهرة .
- 22- رابحة محمد لطفى (1998) : تأثير استخدام تدريبات البليومترك لتنمية القدرة العضلية للرجلين والمستوى المهارى للتصويب من أسفل فى كرة السلة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى للرياضة وتنمية المجتمع العربى ومتطلبات القرن الحادى والعشرين ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- 23- زينب محمد أبو بكر (1980) : دراسة أثر تدريبات المقاومة على تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى الممارسات لكرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- 24- سكينة محمد نصر (1995) : تأثير التدريب بالانقباض المركزى واللامركزى على الدفع العمودى ومستوى الأداء فى بعض الأنشطة الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

25- شعبان إبراهيم محمد (1989) : دراسة نتيجة التصويب للاعبى كرة السلة فى ظروف التدريب والمنافسات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة إسكندرية .

26- صديق محمد طولان (1980) : أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين أداء بعض حركات مجموعة الإرتقاء فى رياضة الجمباز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

27- طلحة حسام الدين وآخرون (1997) : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

28- عائشة رزق مصطفى (1987) : مساهمة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية فى التصويب من منطقة الثلاث نقاط ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الأول ، دراسات وبحوث التربية الرياضية والبطولة ، المجلد الثانى ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

29- عاطف رشاد خليل (1995) : تأثير استخدام تدريبات الوثب العميق على بعض القدرات البدنية للاعبى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

30- عبد العزيز احمد النمر (1989) : تأثير استخدام تدريبات الوثب العميق على زيادة مسافة الوثب العمودى للاعبى كرة السلة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، المجلد الأول ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

31- ————— (1991) : تأثير برنامج تدريبي بالانتقال على معدلات نمو القوة العضلية ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثالث ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

32- ————— (1991) : تأثير برنامجين للتدريب بالانتقال على القدرة العضلية للاعبى كرة السلة ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثالث ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

- 33- عبد العزيز احمد النمر ، ناريمان الخطيب (1996) : تدريب الأتقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 34- عبد العزيز احمد النمر ، مدحت صالح سيد (1998) : كرة السلة ، الطبعة الأولى ، الأساتذة للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- 35- عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان الخطيب (2000) : الإعداد البدني والتدريب بالأتقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ ، الطبعة الأولى ، الأساتذة للكتاب الرياضي ، القاهرة .
- 36- _____ : الإعداد البدني للاعب كرة السلة ، تحت الطبع ، الأساتذة للنشر وتوزيع الكتاب .
- 37- على محمد عبد المجيد (1986) : مقارنة طريقتين للتدريب على دقة التصويب من الثبات والوثب في كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- 38- عماد الدين نوفل ، محمد عبد الرحيم إسماعيل (1993) : القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بمحددات التصويب الثلاثي للناشئين في كرة السلة ، بحث منشور ، نظريات وتطبيقات ، العدد الرابع عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- 39- فاطمة عبد المقصود القاضي (1990) : أثر تنمية القدرة على مهارة التصويب من خارج قوس 6.25 للاعبات كرة السلة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد الخامس ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- 40- ئيديا موريس إبراهيم (1995) : تأثير برنامج تدريبي مقترح للوثب العميق على القدرة العضلية للرجلين ومستوى أداء الوثبات في التمرينات التنافسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .
- 41- محمد حسن علاوى (1992) : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثانية عشر ، دار المعارف .

42- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (1994) : إختبارات الأداء الحركى ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

43- محمد صبحى حسنين (1999) : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

44- محمد عبد العزيز سلامة (1983) : أثر استخدام بعض المثيرات السمعية والبصرية على دقة التصويب فى كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

45- _____ (1984) : دراسة لدقة التصويب المميز بالسرعة وتأثيرها على فعالية التصويب فى كرة السلة ، بحث منشور ، مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

46- محمد عبد العزيز سلامة ، آمال جابر متولى (1993) : تحليل بيوكينماتيكى للتصويب من الوثب فى كرة السلة ، بحث منشور ، نظريات وتطبيقات ، العدد الرابع عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

47- محمد عبد الوهاب (1980) : تأثير التدريب بالانتقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة على بعض العناصر البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة السلة الناشئين ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى لدراسات وبحوث التربية البدنية .

48- محمد محمود عبد القوى (1994) : دراسة لأكثر مسافات وأماكن التصويب استخداماً وعلاقتها بدقة الإصابة المباشرة والمرتدة لدى لاعبي كرة السلة المصريين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

49- محمد نصر الدين رضوان (1986) : أثر تمرينات القوة وتمرينات السرعة على القدرة العضلية للذراعين والرجلين (دراسة مقارنة) ، بحث منشور ، مجلة جامعة حلوان .

50- محمود محمد عامر (1992) : دراسة تحليلية لفاعلية التصويب فى البطولة الإفريقية الخامسة عشر لكرة السلة ، بحث منشور ، نظريات وتطبيقات ، العدد الثالث عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

51- محمود محى الدين محمد (1990) : دراسة عاملية لمهارة المتابعة فى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .

52- محمود يحيى سعد (1983) : العلاقة بين بعض المتغيرات البدنية والفنية والنفسية ونتائج المباريات فى كرة السلة للناشئين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

53- مصطفى محمد زيدان (1983) : العلاقة بين القدرات الحركية والاستعداد لممارسة كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

54- _____ (1988) : كرة السلة للمدرس والمدرّب ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

55- _____ (1997) : موسوعة تدريب كرة السلة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .

56- ميرفت محمد سالم (1996) : تأثير تدريبات الوثب بالأثقال والوثب العميق على تنمية القدرة العضلية والقوة النسبية ومستوى الأداء المهارى على جهاز حضان القفز ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثامن ، عدد 1،2،3 ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

57- ناجى أسعد (1991) : التدريب البليومتري ، الكتاب العلمى ، علوم التربية البدنية والرياضية ، كتاب علمى دورى يصدر عن معهد البحرين الرياضى ، العدد الثالث .

58- ناريمان محمد على الخطيب (1995) : أثر استخدام تدريبات الوثب العميق على القدرة العضلية للرجلين والمقعدة للاعبات الجمباز ، بحث منشور ، المجلة العلمية ، المجلد الثالث ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

59- هشام أحمد مبروك (1996) : تأثير برنامج مقترح بالانتقال على معدلات نمو القوة العضلية للاعبى كرة السلة للصغار ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

60- وسيلة محمد مهران ، سميرة عبد الحميد على (1995) : تأثير استخدام التدريب البليومتري على المستوى الرقوى لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهيرية ، بحث منشور ، نظريات وتطبيقات ، العدد الرابع والعشرون ، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

61- ياسر محمد دبور ، محمد مرسل حسن (1996) : دراسة لتأثير التمرينات البليومترية على سرعة الأداء المهارى لدى لاعبى كرة اليد ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الثانى (نحو مستقبل أفضل للرياضة فى مصر والعالم العربى) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .

ثانياً : المراجع الأجنبية

62- **Adams, I.M.,(1984)** : An Investigation of selected Plyo-metric Training Exercises on Muscular leg Strength and power , Track & field Quart., Rev., Kalamazoo, No. 84, March .

63- **Adams, K., (1992)** : The effect of six weeks of Squat, Plyometric and Squat – Plyometric Training on power production, Journal of Applied Sport Science Research, 6 (1) Feb./ Mar., Lincoln.

64- **Bauer, T. et al. (1990)** : Comparison of training Modal-ities for power development in the lower extremity, Journal of Applied Sport Cinch Research.

65- **Brown, M. E., et al. (1986)** : Effect of Plyometric training on vertical Jump performance in high school Basketball players, Journal of sport Medicine and physical fitness Torino, vol. 58, No.1 .

66- **Brzycki, M. (1988)** : International Gymnastic, Oct, 1988.

67- **Costello, O.F. (1984)** : Using weight training and Plyo-metric to increasing explosive power for football, Lincoln (Heber) .

68- **David Cultch (1983)** : The effect of depth jump And weight training on leg strength and vertical Jump, Research quarterly for exercise and sport, vol. 54, No. 1.

69- **Di – Brezzo, R. et al. (1988)** : The effect of modified Plyometric program on junior high female basketball Players, Journal Applied research in coaching and Athletics, Boston.

70- **Dintiman, G.B. et al. (1998)** : Sport speed, 2 nd., ed., Human kinetics publishers, Champaign, Illinois.

71- **Diver, Z., (1985)** : Pre- Stretch conditioning the effect of incorporating High VS. Low intensity pre- Stretch stimulus on vertical Jump scores, Part II, Austral, J. of Sci. Med. Sport ,Kingston, vol. 17, No. 2 .

72- **Donald A. Chu, PhD. (1996)** : Explosive power & strength, Human kinetics publishers, In. .

73- **Everett Aaberg (1998)** : Muscle Mechanics, Human kinetics, Publishers, Inc.

74- **Fleck, S. J., Kraemer, W. J., (1997)**: Designing Resistance Training Programs, 2 nd., ed., Human kinetics Publishers, Inc., Champaign, Illinois .

75- **Fowler, N.E. et al. (1994)** : Spinal shrinkage in unloaded and loaded drop jumping Ergonomics, 37 (1), Jan.

76- **Fowler, N. E. (1995)** : The effectiveness of pendulum swing for the development of leg strength and counter Movement Jump performance, Journal of sports sciences, 13 (2) , Apr., 1995.

77- **Gambetta, V., (1987)** : Plyometric training Track Tech-nique, No. 97, Fall .

78- **Heiderscheit, B.C. & et al . (1996)** : Effects of Isokinetic training on the shoulder internal rotators, the journal of orthopedic sports physical therapy, U.S., (2) Feb.

79- **Holcom, W. R., et al. (1996)** : The effectiveness of a modified plyometric program an power and the vertical jump, Journal of strength and conditioning research, 10 (2), May.

80- **Howly, E.T. & Franks, B. D. (1997)** : Health fitness instructor's, handbook 3 rd, ed. Human Kinetics Champaign.

81- **James, C.R, BS, Robert C.F., phd (1985)** : Plyometric explosive power training, human kinetics publishers, Inc, Champaign Illinois, U. S.A.

82- **Lyttle, A.D., et al. (1996)** :Enhancing performance power versus combined weight and Plyometrics training , Journal of strength and conditioning research, 10 (3) Aug., Champaign, 1996 .

83- **Moran, & Meglynn (1990)** : Dynamic of Strength Training sports and fitness series, Brown Publisher, U.S.A .

84- **Morten, D. & Goe, P.N. (1991)** : Training Distance run-ners Champaign, Leisure, Press .

85- **Moura, N. A. (1988)** : Plyometric training introduction to physiological and methodological basics and effects of training, international contribution Brazil, 2 (1), Jan..

86- **NSA Round Table (1986)** : Plyometric IAAF Development programs, New studies in athletics, March .

87- **Pen, X. G. (1987)** : Effect of Depth jump and weight training on vertical jump, research quarterly for exercise and sport, vol. 72, 1.

88- **Radcliffe, J. & Farentionos R., (1997)** : Plyometrics Exp-losive power Training, 2 nd., ed., Human kinetics publishers, Inc., Champaign Illinois, 1985 .

89- **Swardt, A., (1997)** : Plyometric in the Middle distances, coaches Review, vol. 97, No. 3, fall, 1997 .

90- **Westcott, W., (1995)** : Strength Fitness, physiological principles and Training Technique. 4 th., ed., wm . c. brown communi-cations, Inc., Madison.

91- **Wilmore, J. H., and Costill, D.L., (1996)** : Physiology of sports and exercises, Human kinetics, Champaign .

92- **Wilson, K. et al.(1996)** : Weight and plyometric Training effects on eccentric and concentric force production, Revue Candice physiology Applique / Canadian Journal of Applied physiology, 21 (4) Aug., Champaign.

93- **Young, W. Pryor, J. and Wilson, G. (1995)** : Effect of instructions on characteristics of counter movement & Drop Jump, Journal of strength and conditioning Research, vol. 9 (4).