

المراجع

1. أولاً : المراجع العربي
2. ثانياً : المراجع الأجنبي

أولاً : المراجع العربية .

- ١- إبراهيم السيد حجاب : أثر تنمية القوة العضلية للطرف السفلى على المستوى الرقوى للوثب العالي للمبتدئين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، ١٩٨٢م .
- ٢- إبراهيم سالم السكار ، : موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
عبدالرحمن عبدالحميد ،
أحمد سالم حسين
- ٣- أبو العلا أحمد عبدالفتاح : التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٤- أبو العلا أحمد عبدالفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣م .
- ٥- أبو العلا عبدالفتاح ، : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣م .
أحمد نصر الدين سعد
- ٦- إجلال على حسن : تأثير برنامج مقترح لتدريب الأتقال لتنمية القدرة وعلاقته بمستوى أداء الضرب الساحق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٩م .
- ٧- أحمد ماهر أنور : بناء مجموعة اختبارات لقياس القدرات الحركية لمتسابقى الوثب فى ألعاب القوى ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠م .
- ٨- أحمد محمد خاطر ، : القياس فى المجال الرياضى ، ط ٢ ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٧٨م .
على فهمى البيك
- ٩- إسلام توفيق السرسى : تأثير برنامج تدريبي بالأتقال والبليومترك على القدرة العضلية للاعبى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٨٨م .
- ١٠- أشرف عبدالحميد ماهر : تصميم بطارية اختبارات بدنية لناشئ الوثب الطويل تحت ١٦ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧م .

- ١١- أشرف مصطفى السيسى : تأثير التدريبات على ارتفاعات مختلفة لمستوى منطقة السهوب
على مسافة الوثب الطويل لدى الناشئين ، رسالة ماجستير غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٢ م .
- ١٢- إكرام محمد الشمام : دراسة حول أثر تطبيق التدريب الدائري بغرض تنمية كل من
عنصرى السرعة والقوة على مهارة الوثب الطويل ، رسالة
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة ،
جامعة حلوان ، ١٩٧٦ م .
- ١٣- السيد شحاته أحمد شحاته : تأثير أساليب إعداد القوة الانفجارية السريعة على بعض
المتغيرات الميكانيكية للحركة في العدو ، رسالة دكتوراه غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، ١٩٨٦ م .
- ١٤- السيد عبدالمقصود : نظريات التدريب الرياضى - الجوانب الأساسية للعملية
التدريبية ، مكتب الحساء القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ١٥- السيد عبدالمقصود : نظريات التدريب الرياضى - تدريب وفسولوجيا القوة ، مركز
الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ م .
- ١٦- السيد عبدالمقصود : نظريات التدريب الرياضى ، الجزء الأول ، الإسكندرية ،
(بدون) .
- ١٧- السيد عبدالمقصود : نظريات التدريب الرياضى - توجيه وتعديل مسار مستوى
الإنجاز ، مكتب الحساء ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ١٨- السيد محمد حسن بسيونى : تأثير تطوير القوة المميزة بالسرعة على مراحل تزايد السرعة
فى سباق ١٠٠م عدو للناشئين تحت ١٣ سنة ، رسالة ماجستير
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ،
١٩٨٨ م .
- ١٩- بسطويسى أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ،
القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٢٠- بسطويسى أحمد : أسس ونظريات الحركة ، ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،
١٩٩٦ م .
- ٢١- بسطويسى أحمد : سباقات المضمار ومسابقات الميدان ، ط ١ ، دار الفكر العربى ،
١٩٩٧ م .

- ٢٢- بيتر ج . ل تومسون : المدخل إلى نظريات التدريب ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى : الهواة ، ترجمة : مركز التنمية الإقليمي ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٢٣- جوزيه مانيول باليستروز : أسس التعليم والتدريب ، ترجمة : عثمان رفعت ، محمود فتحى : الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ، (بدون) .
- ٢٤- حسين فهمى : التدريب الرياضى ، الفنية للكمبيوتر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٢٥- خالد مرجان عبدالدايم : دراسة بعض القياسات الجسمية والقدرات الحركية الخاصة للناشئين فى مسابقات الميدان والمضمار ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٨ م .
- ٢٦- خيرية السكرى ، محمد جابر بريقع : سلسلة التدريب المتكامل ، الجزء الأول ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠١ م .
- ٢٧- زكى درويش وآخرون : ألعاب القوى - الحواجز - الموانع ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٧ م .
- ٢٨- زكى محمد درويش : التدريب البليومتري - تطوره - مفهومه - استخدامه مع الناشئة ، سلسلة الفكر العربى فى التربية البدنية والرياضية ، العدد ١٦ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٢٩- سامية محمد حامد بدر : دراسة تحليلية حول سرعة الاقتراب وأثرها على سرعة وقوة الارتقاء فى سباقات الوثب ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .
- ٣٠- سليمان على حسن ، أحمد الخادم ، زكى درويش : التحليل العلمى لمسابقات الميدان والمضمار ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٣ م .
- ٣١- سمير عباس عمر : دراسة تأثير استخدام أسلوبين من تمارين البليومترى على القوى النسبية للطرف السفلى ومسافة ٦ حجات ، المؤتمر العلمى ، تطور علوم الرياضة ، المجلد الخامس ، جامعة المنيا كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٧ م .
- ٣٢- سميرة أحمد الدرديرى ، أمينة عفان : تأثير برنامج مقترح لتنمية عنصرى السرعة والقدرة على تقدم المستوى الرقمى للوثب الطويل ، بحوث المؤتمر الأول (التربية والبطولة) ، المجلد الثانى ، يناير ١٩٨٧ م .

- ٣٣- صباح محمد على محمد : أثر استخدام الأثقال في تنمية بعض القدرات الحركية على مستوى أداء المهارات الهجومية العضلية في رياضة سلاح الشيش لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الأول ، لحن الرياضة فى مصر ، الواقع والمستقبل ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٤م .
- ٣٤- صلاح سيد على زايد : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال والبيومترك على معدلات نمو القدرة العضلية لناشئ الكاراتيه فى مرحلة من قبل البلوغ ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م .
- ٣٥- طارق عبدالرؤوف : دراسة مقارنة بين التدريب بالأثقال وتدريبات البيومترك لتنمية القدرة العضلية للرجلين لناشئات كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .
- ٣٦- طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، سعيد عبدالرشيد : الموسوعة العلمية (١) فى التدريب الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٣٧- عادل عبدالبصير : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
- ٣٨- عاطف رشاد خليل : تأثير استخدام تدريبات الوثب العميق على بعض القدرات البدنية للاعبى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥م .
- ٣٩- عبدالحليم محمد عبدالحليم : تأثير تنمية القوة المميزة بالسرعة بأساليب مختلفة على المستوى الرقوى فى الوثب الطويل لناشئين تحت ١٥ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٥م .
- ٤٠- عبدالرحمن عبدالحميد زاهر : فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠م .

- ٤١- عبدالعزيز أحمد النمر ، : التدريب الرياضي - الإعداد البدني والتدريب بالانتقال للناشئين ،
 ناريمان الخطيب
 في مرحلة ما قبل البلوغ ، ط ١ ، الأساتذة للكتاب الرياضى ،
 القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٤٢- عبدالعزيز النمر ، : تدريب الأتقال وتصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ،
 ناريمان الخطيب
 مركز الكتاب ، للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٤٣- عبدالمنعم إبراهيم هريدى : استخدام بعض أساليب تنمية القوة الخاصة للوثب الطويل
 وأثرها على الأداء ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية
 الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م .
- ٤٤- عثمان حسن رفعت ، : علاقة القوة الثابتة والمتحركة بكل من سرعة الانتقال
 محمود فتحى محمود
 والمستوى الرقوى لدى متسابقى ألعاب القوى ، المؤتمر العلمى
 لبحوث ودراسات التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية
 الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٨٣ م .
- ٤٥- عصام عبدالخالق : التدريب الرياضى - نظريات - تطبيقات ، ط ٤ ، دار
 المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٠ م .
- ٤٦- على عيد العزازى : الإعداد البدني والإطالة ، نشرة للإدارة المركزية للبحوث
 الشبابية والرياضية ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ،
 ١٩٩٩ م .
- ٤٧- على فهمى البيك : أبس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية ، كلية التربية
 الرياضية بالإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ٤٨- على محمد عبدالرحمن ، : كنسيولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركي ، دار الفكر
 طلحة حسام الدين
 العربى ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٤٩- عمرو على حسن تمام : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومترى على تنمية
 القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز للاعبى كرة
 السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،
 جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ م .
- ٥٠- عويس على الجبالى : ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق ، المكتب الاشتراكي للآلة
 الكاتبة والتصوير العلمى ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .

- ٥١- فؤاد رزق عبدالحكيم : العوامل المؤثرة على مستوى مسافة الناشئين فى مسابقات الوثب ، المؤتمر العلمى تطور علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد الثالث ، مارس ، ١٩٨٧ م .
- ٥٢- فاروق عبدالوهاب : التدريب البليومتري ، نشرة عن الإدارة المركزية للبحوث الشبابية والرياضة ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، ١٩٩٦ م .
- ٥٣- قاسم حسن حسين ، أثير صبرى أحمد ، السيد قيس فاضل : التدريب بالألعاب الساحة والميدان ، وزارة التعليم العالى والبحث العلمى ، بغداد ، ١٩٩٠ م .
- ٥٤- كمال درويش ، محمد حسنين : الجديد فى التدريب الدائرى - الطرق - الأساليب - النماذج لجميع الألعاب والمستويات الرياضية ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٥٥- كمال عبدالحميد إسماعيل ، محمد صبحى حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٥٦- ماهر أحمد على موسى : عناصر اللياقة البدنية الخاصة المساهمة فى تحقيق المستوى الرقى لمتسابقى الوثب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ م .
- ٥٧- محمد بطل عبدالخالق : دراسة للقدرة العضلية لدى لاعبى الوثب الطويل ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، العدد الثالث عشر والرابع عشر ، يناير ، إبريل ، ١٩٩٢ م .
- ٥٨- محمد جابر عبدالحميد : أثر استخدام تدريبات البليومتر ك أحد مكونات برنامج تدريبى مقترح على بعض المتطلبات البدنية والمستوى الرقى لمتسابقى الوثب الطويل والثلاثى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤ م .
- ٥٩- محمد حسن علوى : الصفات البدنية لمتسابقى الميدان والمضمار ، نشرة غير دورية لاتحاد ألعاب القوى ، العدد الثالث ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .

- ٦٠- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، ط١٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٦١- محمد حسن علاوى ، : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٦٢- محمد حسن علاوى ، : اختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٦٣- محمد سعيد زكى : دينامية بعض الاستجابات البيولوجية المصاحبة للحمل البدنى خلال الموسم التدريبي وعلاقتها بمستوى الإنجاز الرقمى للاعبى الوثب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م .
- ٦٤- محمد صبحى حسانيين ، : موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٦- محمد صبحى حسانيين : التحليل العاملى للقدرات البدنية ، ط١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٦- محمد صبحى حسانيين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، ط٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٦- محمد صبحى حسانيين : طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس فى التربية البدنية ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، ط١ ، القاهرة ١٩٨٣ م .
- ٦٨- محمد صبحى حسانيين : نموذج الكفاية البدنية ، ط١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٦٩- محمد عبدالغنى عثمان : موسوعة ألعاب القوى ، ط١ ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٠ م .
- ٧٠- محمد عبدالغنى عثمان : التعلم الحركى والتدريب الرياضى ، ط٢ ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٤ م .
- ٧١- محمد عبدالغنى عثمان : الحمل البدنى والتكيف - الاستجابات الفسيولوجية لضغوط الأحمال التدريبية ، سلسلة الفكر العربى ، العدد ٢٤ ، ط١ ، ٢٠٠٠ م .

- ٧٢- محمد محمد الضهوراوى : دراسة مدى مساهمة قوة عضلات الرجلين والسرعة الانتقالية في المستوى الرقمي لمتسابقى الدرجة الأولى في الوثب الطويل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧ م .
- ٧٣- محمد محمود عبدالدايم ، مدحت صالح سيد : برامج الإعداد البدني وتدرجات الأتقال ، مطابع الأهرام ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٧٤- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث (تخطيط - تطبيق - قيادة) ، ط١ ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٨ م .
- ٧٥- ناجى أسعد : التدريب البليومتري ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، معهد البحرين الرياضى ، العدد الثانى ، ١٩٩١ م .
- ٧٦- هارولد موللر ، ولفجانج يتزدورف : " إجرى - إقفز - إرمى " الدليل الرسمى للاتحاد الدولى لألعاب القوى الهواة ، برنامج التنمية ، نظام الاتحاد الدولى لألعاب القوى الهواة لتأهيل المدربين ومنح الشهادات ، المستوى الأول ، ٢٠٠٠ م .
- ٧٧- وحيد صبحى عبدالغفار : تأثير استخدام لوحة ارتقاء تدريبية على مسافة الوثب الطويل للمبتدئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٢ م .
- ٧٨- وسيلة مهران ، سمير عبدالحميد على : تأثير استخدام التدريب البليومتري على المستوى الرقمي لمسافة الوثب العالى بالطريقة الظهرية - نظريات - تطبيقات ، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد الرابع والعشرون ، ١٩٩٥ م .

- 79- Adams, K., : The Effect of Six Weeks of Squat-Plyometric and Squat-Plyometric Training on power Production, Journal of Applied, Sports Science Research, 6 (1) Feb - March, 1992.
- 80- Bauer, T. et all, : Comparison of Training Modalities for power Development in the Lower Extremity, Journal of Applied Sports Coaching Research, 1990.
- 81- Bobbart, M. F., : Drop Jumping as Training Method of Jumping, Sports Medicine AUKL & G (1), Jan, 1990.
- 82- Brezzo, R. & et all, : The effect of Modified Plyometric program on Jounior Female Basket Ball (14-15), Journal of Applied research Coaching and Athletics, Boston, 1988.
- 83- Certz Mayer, et all, : Track and Field Athletic, C. V. Mosby Company, Sant Louis, 1994.
- 84- Clutch, D. & Wilton, M. : The Effect of Depth Jumps and Weight Training on Leg Strength and vertical Jump, research Quarterly for Exercise and Sport, Vol., 54, No. 1, 1993.
- 85- Costello, F. : The Effect of Using Weight Training and Plyometric to Increase explosive power for Football, Lincoln (hel), 1984.
- 86- Curly, J. Y. : The Effect of Plyometric Training on Sprinting Performance of Collegiate Meals, Intents for Sport & Human Performance, University of Oregon, Eugene, ore, 1996.

- 87- Dintiman, G. B. : What Research Tells the Coach about Sprinting, Washington, Ahrer, 1990.
- 88- Dintiman, G. B. & et all, : Sport Speed, 2nd, ed., Human Kinetics Publisher Champaign Illinos, 1998.
- 89- Duke, S & Ben Eliyahu, D. : Plyometric Optimizing Athletic Performance Through The Development of power as Assessed by vertical leap Ability, an Observational Study, Journal Chiropractic Sports Medicine, 6 (1) Feb., Baltimore, 1992.
- 90- Foweler, N. E. : The Effectiveness of Pendulum Swing for the Development of Leg Strength and counter Movement Jump Performance, Journal of Sports Science (3) 2 Apr., 1995.
- 91- Gambetta, V., : Principles of Plyometric Training in Track Technique, Fall, 1987.
- 92- Gracelli, G. : Efeitos do Treimanento Plypmatricoe Treimanento Isotonico, Universida Defederal Santa Maria, 1993.
- 93- Harra D. : Training Slehre, Berlin, 1979.
- 94- Harre, D. : Einfuhrug in Die Allgemine Training, SU. Wettkamp Flehre, Leipzing, 1980.
- 95- Hay, J. G. & Miller, J. A. : Techniques in Transmission From Approach to Take Off in long Jump, xii, International Congress of Biomechanics California, June, 1989.
- 96- Holcomb, W. & et all, : The Effectiveness of Modified Plyometric Program on Power and Vertical Jump, Journal of Strength and Conditioning research Champaign, 111, 10 (2), 1996.

-
- 97- Howly, E. T. & Franks B. D. : Health Fitness in Structures, HandBook 3rd, ed., Human Kinetics Champaign, 1997.
- 98- Ito, N. & et. all, : The approach Run in Elite Male Long Jumpers, International Society Biomechanics, xiv, The Congress, Paris, July, 1993.
- 99- James C. Radcliffe & Robert Faretions : Plyometrics Explosive Power Training, 2nd ed. Human Kinetics Publisher inc., Champagne Illinois, 1985.
- 100- Jensen C. R. & Fisher, A. G. : Scientific Basis of Athletic Conditioning, Lea and Febger, Phladelphia, 1979.
- 101- Jenson, C. R. & Schultz, C. : Applied Kinseology, New Yourk, Megraw, Hill Book Company, 1977.
- 102- Lytl Le, A. D., & et all, : Enhancing Per Forename Power Versus Combined Weights and Plyometrics Training, Journal of Strength and Conditioning Research, 10 (3) Aug., Champaign, 1996.
- 103- Marty duda : Plyometric A Legitimate of Power Training, The Physical and Sports Medicine Vol. 16, No. 3, March, 1988.
- 104- Matheus, D. K. & Fox, E. L. : Internal Training Conditioning for Sports and General Fitness, W. D. Saunders Co., Phladelphia, 1984.
- 105- Moran & Meglynn : Dynamic of Strength Training, Sports and Fitness Series, Brown Publisher, U.S.A, 1990.
- 106- Morten, D. & Goe, P. N. : Training Distance Runners, Champaign Leisure Press, 1991.
- 107- Moura, N. A. : Plyometric Training Introduction to Physiological and Methodological Basics and Effects of Training, International Contribution Brazil, 2 (1) Jan., 1988.

- 108- Pen, X. G. : The Effect of Depth Jump and Weights Training on Vertical Jump, research Quarterly for Exercise and Sport, Vol.2, 1987.
- 109- Raid, B., Zanon, S. : Plyometrics Past and Present, New Studies in Athletics, March, 1989.
- 110- Riezebas, P. and Others : Relationship of Selected Variables to Performance in Woman's Basketball, Applied Sports Science, Vol. 34 March , 1983.
- 111- Robert A. Roberg : Exercise Physiology, Mosby Co. St. Louis, 1997.
- 112- Sharkey, B. J. : Physiology of Fitness, Champaign Illinois Human Kinetics Book, 1990.
- 113- Stone, M. H. O'Bryant, H. Garhammer, J. C., MacMillian, J. Rozenk : A Theoretical Model Strength Training, National Strength Conditioning Association Journal, 4, (1982).
- 114- Vorobiev, A. et. all, : Long Jump Technique Power Speed, International Society of Biomechanic, xiv, The Congress, Paris, July, 1993.
- 115- Watson, S. W. A : Physical Fitness and Athletic Prefer, Monaco, London, Lcn, 1983.
- 116- Willmore, J. H. & Costill, D. L, : Physiology of Sports and Exercises, Human Kinetics, Champaign, 1996.
- 117- Wilson, G. & et all, : Weights and Plyometric Training Effects on Eccentric and Concentric Force Products, Canadian Journal of Applied Physiology Champaign, 111, 12 (4), 1996.
- 118- Young, W. : Laboratory Strength Assessment of Athletes, New Studies in Athletics, March, 1995.

المرفقات

مرفق رقم (١)

اختبار الوثب العمودي من الثبات

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

الأدوات :

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

مواصفات الأداء :

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

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

الشروط :

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

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

٣- لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما .

التسجيل :

تعتبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين مقاسه بالسنتيمتر .

يلاحظ إمكانية تعديل شروط هذا الاختبار بحيث تؤدي العلامة الأولى باليدين معاً والمختبر

مواجه للحائط .

مرفق رقم (٢)

اختبار الوثب العريض من الثبات



الغرض من الاختبار :

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام .

الأدوات :

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

الإجراءات :

يخطط مكان الوثب بخطوط متوازية يدل كل خط على المسافة بينه وبين خط الارتقاء بالمتر ، كما تقسم المسافة بين

الأمتار بخطوط أخرى متوازية المسافة بين كل خط والأخر ٥ سم وتدل أيضاً على المسافة بينها وبين خط الارتقاء .

مواصفات الأداء :

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

شروط الاختبار :

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

حساب الدرجات :

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

مرفق رقم (٣) الجلوس من الرقود فى ١٠ ثوان



الغرض من الاختبار :

قياس القوة المميزة بالسرعة
لعضلات البطن والعضلات القابضة
والفخذ.

الأدوات :

ساعة إيقاف رقمية .

طريقة الأداء :

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

القواعد :

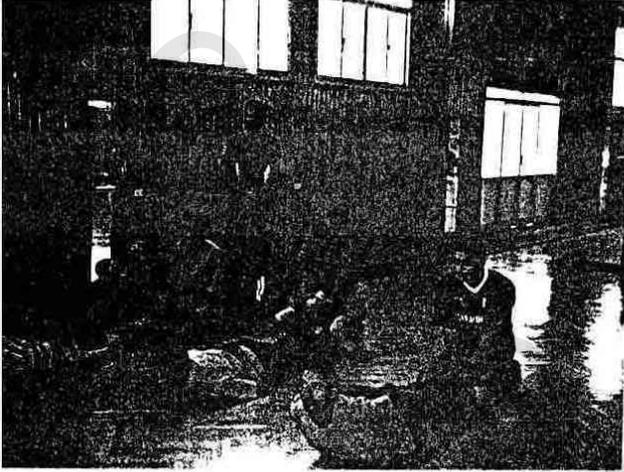
- يجب عدم ثنى الركبتين (أو إحداهما) نهائياً أثناء الأداء .
- يجب عدم التوقف أثناء الأداء .

التسجيل :

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

مرفق رقم (٤)

رفع الجذع عاليا من الانبطاح فى ١٠ ثوان



الغرض من الاختبار :

قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر .

الأدوات :

ساعة إيقاف رقمية .

طريقة الأداء :

- من وضع الانبطاح والكفان

متشابكان خلف الرقبة (يقوم الزميل

بالتثبيت من على الركبتين من الخلف) .

- يقوم المختبر بثنى الجذع للخلف .

القواعد :

- يكرر الأداء أكبر عدد ممكن من المرات فى (١٠ ثوان) .

- يجب عدم التوقف أثناء الأداء .

التسجيل :

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

مرفق رقم (٥)

اختبار دفع الكرة الطيبة

بليد اليمنى - باليد اليسرى - باليدين

الغرض من الاختبار :

قياس القوة المميزة بالسرعة لمنطقة الذراع والكتف .

الأدوات :

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

وصف الأداء :

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

تعليمات الاختبار :

- للمختبر محاولتان لكل نوع من أنواع الدفع وتحتسب لها الأفضل .
- المطلوب دفع الكرة وليس رميها .
- يجب شرح الاختبار للمختبرين وعمل نموذج له قبل تطبيقه عليهم .
- في حالة الدفع باليدين يكون الأداء من وضع الجلوس ، وبأحد اليدين يكون الأداء من الاقتراب ٤,٥م .

إدارة الاختبار :

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

حساب الدرجات :

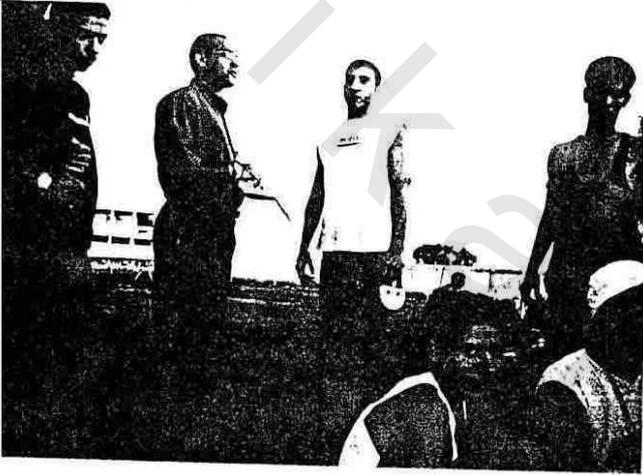
- للمختبر ست محاولات متتالية والأداء الخاطيء يحتسب كمحاولة وإذا جاءت المحاولات خطأ يستمر المختبر في دفع الكرة حتى يحقق محاولة صحيحة .
- تسجيل المحاولة لأقرب ١٥ سم في أقرب نقطة ناحية خط البداية .
- تحتسب للمختبر نتيجة أحسن محاولة في المحاولات لكل نوع .



مرفق رقم (٦)
اختبار قوة القبضة (اليمنى ، اليسرى)

غرض الاختبار :

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



الأدوات :

جهاز ديناموميتر اليد Hand

Dynamometer به مقياس مدرج مع ملاحظة

أن التدرج يختلف باختلاف السن .

مواصفات الأداء :

- يمسك المختبر الديناموميتر بقبضة يده

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

شروط الاختبار :

- يجب على المختبر ألا يلمس باليدين أى جزء من جسمه أو شىء خارجى .

- يؤدى الاختبار مرة باليد اليمنى ومرة أخرى باليد اليسرى .

حساب الدرجات :

يعطى لكل مختبر محاولتين متتاليتين ، وتحتسب له نتائج أفضلها .

مرفق رقم (٧) اختبار قوة عضلات الرجلين

الغرض من الاختبار :

قياس القوة الأيزومترية للعضلات

المدة للرجلين .

الأدوات :

جهاز ديناموميتر بالقاعدة والسلسلة

والبار الحديدي .

مواصفات الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على القاعدة ، ثم يقبض على البار الحديدي بكلتا اليدين ، بحيث يكون ظهر اليدين للخارج .

- يقوم المختبر بثني الركبتين قليلا حتى يصل البار الحديدي فوق الفخذين .

- عند إشارة البدء يقوم المختبر بمد الرجلين لأعلى لإخراج أقصى قوة ممكنة .

شروط الاختبار :

- يجب على المختبر أن يحافظ على وضع الظهر والذراعين على استقامة واحدة .

- عدم الميل بالرأس للأمام أو الخلف .

- يتم الشد ببطء وبدون الدفع فجأة أو مرة واحدة .

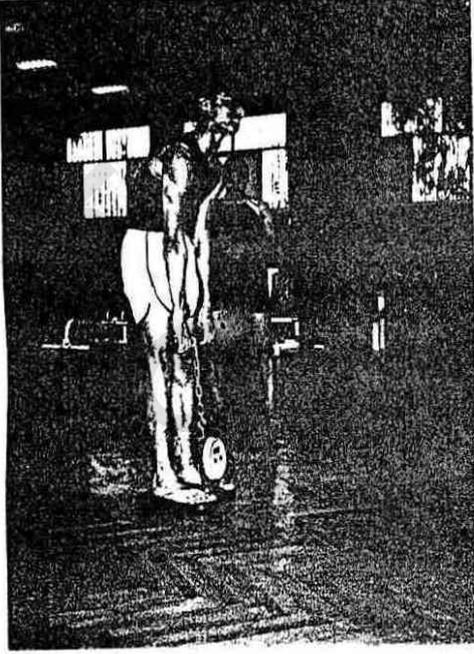
حساب الدرجات :

يعطى لكل مختبر محاولتان متتاليتان تحتسب له نتائج أفضلهما .



مرفق رقم (٨)

اختبار قوة عضلات الظهر



الغرض من الاختبار :

قياس قوة عضلات المجموعات الظهرية .

الأدوات :

جهاز ديناموميتر الظهر .

مواصفات الأداء :

يقف المختبر على قاعدة الجهاز وقدماه

فى المكان المناسب

(وسط القاعدة) واليدين أمام الفخذين

وأصابع اليد متجهة لأسفل .

تعد سلسلة الجهاز بحيث تصبح تحت

أطراف أصابع اليد مباشرة ، ثم يقبض المختبر على عمود الشد بإحكام ، بحيث تكون راحة إحدى اليدين موجهة للأمام والأخرى موجهة للجسم .

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

يحكم المختبر قبضته على عمود الشد ، ويتم التأكد من مناسبة طول السلسلة لهذا الوضع ، ثم يبدأ المختبر فى فرد الظهر (دون رفع المشطين) إلى أن يصل إلى أى وضع الاستقامة الكاملة ، تسجل

القراءة بالكيلوجرام .

شروط الاختبار :

- يسمح للمختبر بثلاث محاولات يسجل له أفضلها .

- يجب التأكد من :

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

(ب) عدم ثنى الركبتين والمرفقين .

(ج) عند نهاية الاختبار يكون الظهر مستقيماً .

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

التسجيل :

يسجل للمختبر أفضل المحاولات الثلاثة الممنوحة له بالكيلوجرام .

ملحوظة :

فى هذا الاختبار يتم الشد باستخدام عضلات الظهر .

مرفق رقم (٩) اختبار قوة العضلات للمادة للذراعين

الغرض من الاختبار :

قياس القوة الأيزومترية للعضلات للمادة للذراعين فى

الدفع للأمام بالديناموميتر .

الأدوات :

-ديناموميتر .

-عقل حائط .

-بلاستر عريض أو أحبال لتثبيت

قاعدة جهاز الديناموميتر .

مواصفات الأداء :

-يثبت الديناموميتر بعقل الحائط .

-يقف المختبر بالظهر مواجهاً للعقل بالحائط .

-يمسك المختبر بالبار الحديدى واليدين منتبھتين والسلسلة تمر بجانب الرقبة من أحد الجانبين .

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

شروط الاختبار :

- يجب عدم ثنى الجذع للأمام .

- يجب أن يلامس ظهر المختبر عقل الحائط .

- يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين بينهما فترة راحة كافية .

حساب الدرجات :

تحتسب نتائج أفضل المحاولات .



مرفق رقم (١٠)

اختبار الجلوس على المقعد والبار الحديدي على الكتفين



الغرض من الاختبار :

قياس القوة العضلية الديناميكية للرجلين .

الأدوات :

- بار حديدي .
- مقعد سويدي .
- عدد كاف من الإطارات الحديدية
- مختلفة الأوزان .
- قطعة سميكة من القماش أو فوطة
- توضع أسفل البار الحديدي عند
- حملة .

مواصفات الأداء :

- يقوم زميلان للمختبر بوضع البار الحديدي على كتف اللاعب .
- عندما يعطى إشارة البدء يقوم بشئ الركبتين للجلوس على الكرسي ، ثم يقوم باتخاذ وضع الوقوف عن طريق مد الرجلين .
- بعد الوقوف يقوم المساعدان بإنزال البار الحديدي على الأرض .
- يقوم المختبر بإضافة التقل الذي يناسبه للقيام بمحاولة ثانية .

شروط الاختبار :

- يجب على المختبر أن يجلس على حافة الكرسي أو المقعد السويدي .
- يجب أن يقف المساعدان عند طرفي البار الحديدي .

حساب الدرجات :

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

مرفق رقم (١١)

اختبار ضغط البار الحديدى باليدين (البنش)

الغرض من الاختبار :

قياس القوة العضلية الديناميكية للعضلات المادة

للذراعين فى الدفع للأمام .

الأدوات :

- بار حديدى .

- مقعد سويدي أو بنش بحاملين .

- طارات حديدية بأوزان مختلفة .

مواصفات الأداء :

- يوضع الثقل المناسب فى البار الحديدى

ويوضع على حاملى البنش .

- يتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر على البنش .

- يقوم المساعدان بحمل البار الحديدى من الطرفين .

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

- يقوم المساعدان بإنزال البار الحديدى على الحاملين .

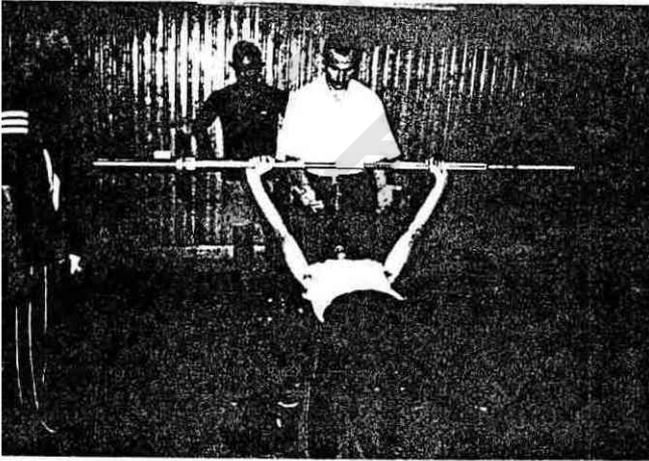
شروط الاختبار :

- يجب فرد الذراعين كاملاً عند ضغط البار أمام الصدر .

- أن يكون المساعدان مستعدان دائماً لحمل البار أثناء أداء المحاولة .

حساب الدرجات :

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



مرفق رقم (١٢) اختبار الثنى الأمامى للجذع

الغرض من الاختبار :

قياس مرونة الثنى الأمامى للعمود الفقري .

الأدوات :

مقعد بدون ظهر ارتفاعه ٥٠ سم،
مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى مائة
سنتيمتر مثبتة عمودياً على المقعد بحيث
يكون رقم خمسين موازياً لسطح المقعد ورقم
مائة موازياً للحافة السفلى للمقعد ، مؤشر
خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

مواصفات الأداء :

يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد
والاحتفاظ بالركبتين مفردتين ، يقوم المختبر بثنى جذعه للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف
أصابعه إلى أبعد مسافة ممكنة ، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل إليها ثانيتين (أو عدتين) .

شروط الاختبار :

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

التسجيل :

يسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمترات .



مرفق رقم (١٣) اختبار ثنى الجذع خلفاً من الانبطاح

الغرض من الاختبار :

قياس المرونة الخلفية للعمود الفقري .

الأدوات :

شريط قياس مقسم بالسنتيمتر .

مواصفات الأداء :

من وضع الانبطاح الكفان متشابكان
خلف الرأس مع تثبيت الطرف السفلى
بواسطة زميل ، يقوم المختبر بثنى الجذع
للخلف ببطء إلى أقصى مدى يستطيعه
والثبات ثانيتين ، تقاس المسافة من أسفل

الذقن حتى مستوى الأرض بواسطة القياس وذلك بحيث يكون الشريط فى وضع عمودى على الأرض
وأمام رأس المختبر أثناء القياس ، على أن يكون الصفر ملاس للأرض .

شروط الاختبار :

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

التسجيل :

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

مرفق رقم (١٤)

اختبار الوقوف على مشط القدم



الغرض من الاختبار :

قياس التوازن الثابت .

الأدوات :

ساعة إيقاف .

مواصفات الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على

إحدى القدمين ، ويفضل أن تكون رجل

الارتقاء ، ثم يقوم بوضع قدم الرجل

الأخرى على الجانب الداخلى لركبة الرجل التى يقف عليها ويضع اليدين فى الوسط .

- عند إشارة البدء يقوم المختبر برفع عقبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأكبر فترة ممكنة دون أن

يحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه الأرض .

شروط الاختبار :

- يؤدى الاختبار بدون حذاء .

- يجب الاحتفاظ بثبات وضع اليدين فى الوسط .

- تنتهى فترة الاختبار عند تحريك أطراف القدم عن موضعها أو عند لمس الكعب للأرض .

- يسمح بأداء ثلاث محاولات .

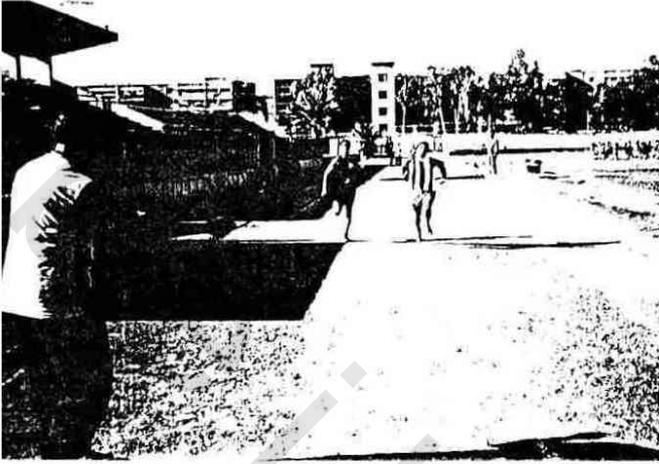
حساب الدرجات :

يحتسب أفضل زمن للثلاث محاولات من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى ارتكاب أى

شرط من شروط أخطاء الأداء وفقد التوازن .

مرفق رقم (١٥)

اختبار عدو ٣٠ متر من البدء المنطلق



الغرض من الاختبار :

قياس السرعة الانتقالية القصوى .

الأدوات :

- مضمار لألعاب القوى أو منطقة فضاء طولها

لا يقل عن ٥ متر .

- عدد (٢) ساعة إيقاف .

الإجراءات :

- تحدد منطقة إجراء الاختبار بثلاثة خطوط ،

خط بداية وخط بداية ثان على بعد (٢٠م) من

الخط الأول ، وخط نهاية على بعد (٣٠م) من الخط الثانى و (٥٠ م) من الخط الأول .

- تخطيط بالمنطقة عدد (٢) حارة لإجراء الاختبار .

مواصفات الأداء :

- يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول .

- عندما يعطى الإذن بالبدء (إشارة البدء) ويقوم المختبر بالجرى بسرعة تزايدية تصل إلى أقصى

مدى لها عند خط البدء الثانى .

- يخصص لكل مختبر مراقب يتخذ مكانه عند خط البدء الثانى ، ويقف المراقب رافعاً إحدى ذراعيه

لأعلى ، وعندما يقطع متسابقه خط البدء الثانى ، يقوم المراقب بخفض ذراعيه لأسفل بسرعة ،

حينئذ يقوم الميقاتى بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة .

- عندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتى بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذى يستغرقه المختبر

ما بين الإشارة التى يعطيها المراقب ولحظة اجتيازه خط النهاية .

شروط الاختبار :

- يؤدى كل متسابقين الاختبار معاً لضمان توافر عامل المنافسة .

- على كل مختبر أن يجرى فى الحارة المخصصة له .

- يتخذ المختبر وضع البدء العالى عند خط البدء الأول .

- يعمل المختبر على أن يكتسب أقصى سرعة له خلال مسافة الـ (٢٠ م) .

- يعطى لكل مختبر محاولتين بين كل محاولة والأخرى (٥ دقائق) للراحة .

حساب الدرجات :

- يسجل الزمن لأقرب ١/١٠ من الثانية .

- يحتسب للمختبر أحسن زمن يسجله فى المحاولتين .

مرفق رقم (١٦)

اختبار الجرى المكوكى ٤ × ٩ م

الغرض من الاختبار :

قياس السرعة الانتقالية وسرعة تغيير الاتجاه (الرشاقة) .

الأدوات :

-منطقة فضاء مساحتها ١٠×١٠م .

-عدد (٤) من الكرات الطبية .

-ساعة إيقاف لحساب الزمن .

الإجراءات :

-يرسم خطان متوازيان على الأرض

طول كل منهما ٩م والمسافة بينهما ٩م .

-توضع الكرات الطبية خلف خطى النهاية

والبداية .

مواصفات الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية (وضع الوقوف) ، وعند إعطائه إشارة البدء

ينطلق بأقصى سرعة نحو الكرات الطبية ثم يقوم بلمسها ويعود بسرعة لخط البداية .

- يؤدي الاختبار بالحذاء الرياضى .

شروط الاختبار :

- يجب ألا تزيد المسافة الكلية التى يقطعها اللاعب عن ٣٦ م فى الأشواط الأربعة .

- يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين بينهما فترة راحة كافية .

حساب الدرجات :

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

- تحتسب نتائج أحسن محاولة .



مرفق رقم (١٨)
استمارة تسجيل درجات اختبار

اسم الاختبار :

الغرض من الاختبار :

أدوات القياس :

مكان القياس :

توقيت القياس :

فترات الراحة بين المحاولات :

وحدة القياس :

نوع القياس (قبلي / بعدى) :

عدد المحاولات :

التاريخ : / / ٢٠٠٠ م

م	الاسم	المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة	متوسط / أفضل المحاولات

مرفق رقم (١٩)
نموذج لوحدة تدريبية أسبوعية
(الأسبوع الأول)

الأسبوع	المحتوى	المقدمة		الجزء الرئيسي					التهدئة										
		إحماء عام (١)	إطالات ومرونة (ب)	فنى أ ، بدنى ب	القُدرة	الزَّمان	الزَّمان	تمرينات الأثقال والبليو مترك											
								الراحة		التكرار	الشدة								
١،٣،٢	السبت	(١)	(١٥-١)	أ- (١)	٦	---	١-٢ق	راحة											
							١-٢ق							٤	---	(٢)			
							١ق							٥	---		(٨)		
							١-٢ق							٣	%٧٠			ب- (٣)	
							١-٢ق							٦	%٨٠			(٤)	
							٢-٣ق							٦	%٩٠			(٨)	
٣،٢،١	الأحد	(١)	(١٥-١)	أ- (٣)	٦	---	١ق	راحة											
							١-٢ق							٦	---	(٤)			
							١ق							٤	---		(٨)		
							--							٣	%٧٥			ب- (٧)	
							٢-٣ق							٦	%٧٠			(٨)	
٣ ، ٢	الأول	(١)	(١٥-١)	أ- (٥)	٦	---	١-٢ق	*	(١)	٨-٦									
							١-٢ق							٦	---	(٩)			
							١-٢ق							٦	---		(٤) *		
							١-٢ق							٢	%٨٠			ب- (٦)	
							١-٢ق							٤	%٩٠			(٤)	
							١-٢ق							٤	%٩٠			(١٥-١)	
							٢-٣ق							٨-٦	%٥٠				(١) -
							١-٢ق							٨-٦	%٧٠				(١) *
							١-٢ق							٦-٤	%٧٠				(١) -
							١-٢ق							٨-٦	%٥٠				(١١) *
							٢-٣ق							٨-٦	%٥٠				(٣) -
							١-٢ق							٨-٦	%٧٠				(١١) *
							١-٢ق							٦-٤	%٧٠				(٣) -
١-٢ق	٨-٦	%٦٠	(١١) *																
١-٢ق	٨-٦	%٦٠	(٣) -																

(الأسبوع السادس)

نموذج لوحدة تدريبية اسبوعية

التهدة	الجزء الرئيسي							المقدمة		المحتوى	الأسبوع	
	تمريبات الأثقال والبليومترك				رقم التمرين	الوقت	الشدة	فنى أ ، بدنى ب	إطالات ومرونيات	إحماء عام		البرم
	الراحة	التكرار	الشدة	(ب)					(أ)			
٤ ، ١				راحة	٢ق-١	٦	--	أ- (٥)			السبت	
					٢ق-١	٦	--	(١٠)				
					٢ق-١	٤	--	(٦)		(١)		
					٣ق-٢	٤	%٨٥	ب-(٤)	(١٥-١)			
					٥ق-٣	٤-١	%٧٠	(٩)				
٢ ، ٤				راحة	٢ق-١	٨	--	أ- (٣)			الأحد	
					٢ق-١	٦	--	(٤)				
					٢ق-١	٦	--	(٨)		(١)		
					--	٣	%٧٥	ب-(٧)	(١٥-١)			
					٥ق-٢	٦-٢	%٨٥	(١٠)				
٣ ، ٢	٢ق-١	١٠-٨		(٤) *	٢ق-١	٨	--	أ- (١١)			الاثنين	
	٣ق-٢	٦-٤	%٧٠	(١) -	٢ق-١	٦	--	(١٢)				
	٢ق-١	١٠-٨		(٤) *	٢ق-١	٦	--	(١٣)				
	٣ق-٢	٤-٣	%٨٥	(١) -	٢ق-١	٦	--	ب- (٨)				
	٢ق-١	١٠-٨		(٤) *	٣ق-٢	٦	%٧٥	(١)				
	٣ق-٢	٦-٤	%٧٠	(٢) -	٢ق-١	٦-٤	%٨٥			(١)		
	٣ق-٢	١٠-٨		(٩) *					(١٥-١)			
	٢ق-١	٦-٤	%٧٠	(٣) -								
	٣ق-٢	١٠-٨		(٩) *								
	٢ق-١	٤	%٨٠	(٣) -								
	٣ق-٢	١٠-٨		(٩) *								
	٢ق-١	٤	%٨٥	(٣) -								

تابع نموذج لوحدة تدريبية أسبوعية (الأسبوع السادس)

الأسبوع	المحتوى	المقدمة		الجزء الرئيسي					التهنئة		
		إحساء عام (أ)	إطلاات ومروناات (ب)	فنى أ ، بدنى ب	الثقة	الآراء	الآراء	تمرينات الأثقال والبليومترك			
								رقم التمرين		الشدة	التكرار
	الثلاثاء	راحة									
٢ ، ١	الأربعاء	(١)	(١٥-١)	أ- (١)	--	٨	٢-١ق				
				(٢)	--	٦	٢-١ق				
				(٤)	--	٦	٢-١ق	راحة			
				ب- (٩)	%٨٥	٤-١	٥-٣ق				
				(٥)	%٨٠	٤	٣-٢ق				
				(٣)	%٧٠	٣	٢-١ق				
٢ ، ١	الخميس	(١)	(١٥-١)	أ- (٥)	--	٦	٢-١ق	(٧) *	١٠-٨	٢-٢ق	
				(٩)	--	٨	٢-١ق	(٢) -	٦-٤	٢-١ق	
				(١٣)	--	٦	٢-١ق	(٧) *	١٠-٨	٢-٢ق	
				ب- (١٠)	%٧٥	٦-٢	٥-٣ق	(٢) -	٦-٤	٢-١ق	
				(٤)	%٨٥	٤	٣-٢ق	(٧) *	١٠-٨	٢-٢ق	
								(٢) -	٤-٣	٢-١ق	
								(٧) *	١٠-٨	٢-٢ق	
								(٢) -	٤-٣	٢-١ق	
								(٢) *	٨-٦	٢-٢ق	
								(١) -	٦-٤	٢-١ق	
								(٢) *	٨-٦	٢-٢ق	
								(١) -	٨-٤	٢-١ق	
								(١٣) *	١٠-٨	٢-٢ق	
								(٣) -	٤-٣	٢-١ق	
								(١٣) *	١٠-٨	٢-٢ق	
								(٣) -	٤-٣	٢-١ق	
								(١٣) *	١٠-٨	٢-٢ق	
	الجمعة	راحة									

(الأسبوع العاشر)

نموذج لوحدة تدريبية أسبوعية

التهدينة	الجزء الرئيسي							المقدمة		المحتوى	الأسبوع		
	تمارين الأثقال والبليومترك				رقم التمرين	الراحة	التكرار	الشدة	فنى أ ، بدنى ب	إطالات ومرونة		إحماء عام	البرم
	الراحة	التكرار	الشدة	رقم التمرين						(ب)		(أ)	
٤ ، ١				راحة	٢-١	٨	--		أ- (٣)			السبت	
					٢-١	٦	--		(٤)				
					٢-١	٦	--		(٨)		(١)		
					٣-٢	٣	%٨٥		ب- (٧)	(١٥-١)			
					٥-٣	٦-٢	%١٠٠		(١٠)				
٤ ، ٢				راحة	٢-١	١٠	--		أ- (١١)			الأحد	
					٣-٢	٨	--		(١٢)				
					٣-٢	٦	--		(١٣)		(١)		
					٣-٢	٤	%١٠٠		ب- (٤)	(١٥-١)			
					٣-٢	٣	%٨٥		(٧)				
					٥-٢	٦-٢	%١٠٠		(١٠)				
١ ، ٣	٣-٢	١٠-٨		(٤) *	٢-١	٦	--		أ- (٥)			الاثنين	
	٣-٢	١	%١٠٠	(١) -	٢-١	٨	--		(٩)				
	٢-١	١٠-٨		(٤) *	٢-١	٨	--		(١٣)				
	٣-٢	٢-١	%٩٥	(١) -	٣-٢	٣	%١٠٠		ب- (٥)				
	٣-٢	١٠-٨		(٤) *	٣-٢	٢	%٩٠		(٦)				
	٣-٢	٢-١	%٩٠	(١) -	٣-٢	٤	%٨٥		(٨)				
	٣-٢	١٠-٨		(٤) *	٣-٢	٤	%٨٥			(١٥-١)	(١)		
	٣-٢	٣-٢	%٨٥	(١) -									
	٣-٢	١٠-٨		(٩) *									
	٣-٢	١	%١٠٠	(٣) -									
	٣-٢	١٠-٨		(٩) *									
	٣-٢	٢-١	%٩٠	(٣) -									
	٣-٢	١٠-٨		(٩) *									
	٣-٢	٣-٢	%٨٥	(٣) -									

العاشر

تابع نموذج لوحدة تدريبية أسبوعية (الأسبوع العاشر)

الأسبوع	المحتوى	المقدمة		الجزء الرئيسي									
		إحماء عام (أ)	إطالات ومرونات (ب)	فنى أ ، بدنى ب	الشدة	الوقت	الرقم	تمريعات الأثقال والبليومترع					
								الراحة	التكرار	الشدة			
راحة													
٤ ، ١	الأربعاء	(١)	(١٥-١)	ب- (٩)	%٨٥	٤-١	٦	٦	٦	١-٢ق			
										١٠	٦	٦	١-٢ق
										٦	٤	٤	١-٢ق
										٥	٣	٣	٢-٣ق
										٤	٤	٤	٢-٣ق
١٤، ٢، ٣	الخميس	(١)	(١٥-١)	ب- (٥)	%٩٠	٤-١	٨	٨	٨	١- (١٠)			
										١١	٨	٨	١-٢ق
										١٢	٤	٤	٢-٣ق
										١٣	٦	٦	٢-٣ق
										٥	٣	٣	٢-٣ق
										٨	٤	٤	٢-٣ق
										٩	٤-١	٤-١	٣-٥ق
										١٠	١	١	٢-٣ق
										١١*	١٠-٨	١٠-٨	٢-٣ق
										٤	١	١	٢-٣ق
										١١*	١٠-٨	١٠-٨	٢-٣ق
										٤	٣-١	٣-١	٢-٣ق
										١١*	١٠-٨	١٠-٨	٢-٣ق
										٤	١	١	٢-٣ق
										١١*	١٠-٨	١٠-٨	٢-٣ق
٤	١	١	٢-٣ق										
راحة													
الجمعة													

العاشر

مرفق رقم (٢٠)

محاور ومكونات البرنامج التدريبي

– تمرينات المقدمة –

[أ] الإحماء العام : –

١-الجرى الخفيف .

[ب] المرونة والإطالة : –

١- (وقوف) دوران الذراعين أماماً ثم خلفاً .

٢- (وقوف) لف الجذع يميناً ويساراً .

٣- (وقوف) تبادل ميل الجذع جانباً .

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

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

٦- رقود على الكتفين فتح وضع الرجلين والتقاطع .

٧- وقوف تشبيك الأيدي خلف الرقبة جذب اليدين للأخرى .

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

٩- جلوس طويل محاولة لمس الرأس للركبتين .

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

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

١٢- طعن جانبي والتبديل .

١٣- طعن أمامي والتبديل .

١٤- انبطاح تبادل قذف الرجلين جانباً بالتبادل .

– تـمـرـيـنـات الجـزء الرئـيـسـي –

[أ] تـمـرـيـنـات الأـدـاء الفـنـي : –

- ١- الوثب من اقتراب بسيط (٣ - ١٠) خطوات .
- ٢- الارتقاء بقدم واحدة من فوق (سلم قفز - صندوق - مقعد سويدي) .
- ٣- وثب طويل من الثبات .
- ٤- الوثب من فوق حاجز يبعد عن مكان الارتقاء مسافة مناسبة .
- ٥- ضبط مسافة الاقتراب من ٣٠ - ٧٥ م .
- ٦- الوثب من الاقتراب الكامل .
- ٧- الاقتراب والوثب من فوق سلم قفز محاولة لمس علامة عالية باليدين .
- ٨- اقتراب بدون وثب .
- ٩- وثب من اقتراب قصير مع التركيز على الارتقاء والارتفاع .
- ١٠ - الارتقاء من صناديق متدرجة الارتفاع والتركيز على المشى فى الهواء .
- ١١ - وثب طويل من اقتراب خطوتين مع التركيز على الهبوط والخروج من الحفرة .
- ١٢ - الانطلاق من مكعب بداية للاقتراب بدون وثب .
- ١٣ - الوثب الطويل من الاقتراب الكامل .

[ب] التـمـرـيـنـات البـدـنـيـة المـرـتـبـطـة بالأـدـاء الفـنـي : –

- ١- عدو البدء العالى والمنخفض والطائر ٣٠ - ٦٠ م .
- ٢- عدو ٨٠ - ١٢٠ م .
- ٣- عدو ٢٠٠ م .
- ٤- عدو ٣٠ م .
- ٥- عدو ٥٠ م .
- ٦- عدو ١٥٠ م ، ٢ × ٨٠ م .
- ٧- فارتلك فى التراك (٥٠ م عدو) ، ٥٠ م دحذحة .
- ٨- عدو ١٠٠ م .
- ٩- ٤ × ٦٠ م ، ٢ × ٨٠ م ، ١ × ١٥٠ م .
- ١٠ - ٦ × ٥٠ م ، ٤ × ٨٠ م ، ٢ × ١٢٠ م .

– تـمـرـيـنـات الـبـليـوـمـتـرك –

- ١-الوثب من السقوط (للأمام - للخلف) .
- ٢-الوثب مع الفجوة .
- ٣-الارتداد بالرجلين .
- ٤-الوثب من على الأقماع .
- ٥-الارتداد بتعاقب الرجلين .
- ٦-الوثبة السريعة برجل واحدة .
- ٧-الخطوات المتناوبة .
- ٨-المرجحات الأفقية بالدامبلز .
- ٩-التمريرة الصدرية بالكرة الطبية من الجلوس الطويل .
- ١٠ - غرف الكرة الطبية باليدين لأعلى .
- ١١ - دفع كرة طبية من الرقود للوصول للجلوس الطويل .
- ١٢ - التمريرة الجانبية للكرة الطبية .
- ١٣ - انبطاح دفع ولقف كرة طبية للأمام ولأعلى .

– تـمـرـيـنـات الـأثـقال –

- ١-حمل البار على الكتفين - ثنى الرجلين .
- ٢-حمل البار على الكتفين - الصعود والهبوط بالأمشاط .
- ٣-دفع الثقل أمام الجسم من الرقود (بنش) .
- ٤-دفع البار بالذراعين عالياً فوق الكتفين .
- ٥-حمل البار ثنى ومد الذراعين أمام الجسم من الوقوف .
- ٦-ثنى الذراعين وجذب البار للصدر من الوقوف ثنى الجذع أماماً .
- ٧-وقوف مسك البار الحديدي واليدان متقاربتان جذب البار الحديدي لمستوى الصدر
- ٨-انبطاح فوق مقعد سويدي البار الحديدي خلف الرقبة ثنى ومد الجذع .

– تـمـرـيـنـات الـتـهـدئة –

- ١-الدحجة .
- ٢-المرجحات .
- ٣-الإطلاات .
- ٤-المحاورة أو التصويب بكرة سلة أو التمرير بالكرة الطائرة .

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا
قسم التدريب الرياضي

تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليومترك على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقعى للاعبى الوثب الطويل

إعداد الباحث

عزت إبراهيم السيد محروس

إشراف

أ.د / على محمود عبيلد

أ.م.د / حمدى إبراهيم يحيى

مستخلص البحث

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام التدريب المتباين من خلال استخدام تدريبات الأثقال والبليومترك بتصميم برنامج تدريبي بهذا الأسلوب لكى يمكن التعرف على تأثيره على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقعى للاعبى الوثب الطويل ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي فى إجراء الدراسة من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين تجريبية وضابطة ، ومن خلال عينة قوامها (١٢) لاعب مقسمة على المجموعتين للمرحلة السنية (١٨ - ٢٠) سنة ومن خلال إجراء القياس القبلى والقياس البعدى لكلا المجموعتين .

وقد استغرق تطبيق البرنامج (١٢) أسبوعاً وقد تم إجراء التحليل الإحصائى للبيانات من خلال المتوسط الحسابى ، الانحراف المعيارى ، معامل الالتواء ، والنسب المئوية ، والطرق اللابارومترية مان .. ويتنى ، ويلكسون .

وقد أجريت الدراسة الأساسية فى الفترة من ٢٠٠٣/١١/٨ وحتى ٢٠٠٤/١/٣٠ ، وقد توصل الباحث إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين جميع القياسات القبلىة والبعدية لكلا المجموعتين لصالح القياسات البعدية ووجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمستوى الرقعى ، وكانت نسب التغير فى القياسات البعدية للمجموعة التجريبية أفضل من الضابطة .

تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبيوميترك على بعض القدرات البدنية الخاصة
والمستوى الرقعى للاعبى الوثب الطويل

إعداد الباحث

عزت إبراهيم السيد محروس

إشراف

أ.م.د / حمدى إبراهيم يحيى

أ.د / على محمود عبيد

ملخص البحث

مقدمة :

يهدف التدريب الرياضى أساساً إلى رفع مستوى الأداء الرياضى عن طريق تحسين وظائف أجهزة الجسم المختلفة وقدرتها على الأداء الرياضى مع الاقتصاد فى الجهد المبذول ، وهذا ما يطلق عليه التكيف الفسيولوجى ، ولا يتحقق ذلك إلا من خلال التدريب المنظم الذى يؤدى إلى حدوث التغيرات الفسيولوجية التى تحقق للاعب الاقتصاد فى الجهد وتحقيق أفضل النتائج ، والتحسين للوصول لأعلى المستويات فى الأداء هو نتيجة لتنظيم عمليات التكيف باستخدام العديد من طرق التدريب ، وإن التدريب عملية معقدة يتم التخطيط لها لعدة مراحل ، فمجرد استخدام طريقة التدريب السليمة وكذا التمرينات المناسبة لم تعد كافية للوصول إلى مستويات رياضية عالية ، وإنما أصبح استخدامها فى التوقيت السليم وبتركيبة (توليفة) مثالية .

ويمكن للمدرب من أداء تكوين ذكى من طرق وأساليب التدريب ، ويتطلب ذلك من المدرب

ضرورة معرفة نوع العلاقات بين طرق وأساليب التدريب المختلفة ومراعاتها عند تخطيط التدريب .

مشكلة البحث :

من الملاحظ ضعف المستويات الرقمية الرياضية بين اللاعبين المصريين وأقرانهم من الدول

الأخرى المتقدمة رياضياً ، ويتضح ذلك من خلال الفارق فى الأرقام التى يحققها اللاعبين ، على

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

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

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

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى :

- ١- تصميم برنامج للتدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليومترك .
- ٢- التعرف على تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليومترك على بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبى الوثب الطويل .
- ٣- التعرف على تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليومترك على المستوى الرقمية للاعبى الوثب الطويل .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات البدنية الخاصة بلاعبى الوثب الطويل لصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المستوى الرقمية للاعبى الوثب الطويل لصالح القياس البعدى .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات البعدية فى القدرات البدنية الخاصة بلاعبى الوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية .

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

إجراءات البحث :

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التالى :

المنهج التجريبى فى إجراء الدراسة الأساسية .

عينة البحث :

أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٢) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبى الوثب الطويل بنادى كفر الشيخ الرياضى ومركز شباب كفر الشيخ والذين يتراوح أعمارهم السنية بين (١٨ - ٢٠) سنة ، حيث تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منها (٦) لاعبين (تجريبية / ضابطة) .

وسائل جمع البيانات :

(أ) المسح :

استخدم الباحث المسح المرجعى فى تحديد القدرات البدنية الخاصة بالوثب الطويل وترشيح الاختبارات البدنية المناسبة للمرحلة السنية والتي تتمتع بمعاملات علمية عالية للاختبارات .

(ب) الاختبارات :

استخدم الباحث اختبارات بدنية لقياس المتغيرات البدنية كما يلى :

- | | |
|----------------|-------------------------|
| (٧) اختبارات | - القوة المميزة بالسرعة |
| (٧) اختبارات | - القوة القصوى |
| (٢) اختبار | - المرونة |
| (١) اختبار | - التوازن |
| (١) اختبار | - السرعة |
| (١) اختبار | - الرشاقة |

كذلك استخدم الباحث قياس مسافة الوثب الطويل لقياس المستوى الرقعى .

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى .
- الانحراف المعيارى .
- معامل الالتواء .
- الطريقة اللابارومترية مان - ويتنى .
- الطريقة اللابارومترية ويلكسون .
- النسب المئوية .

الاستنتاجات :

توصل الباحث إلى أهم النتائج التالية :

- ١-توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلىة والبعدىة للمجموعتىن التجربىة والضابطة فى المتغىرات البدنىة فىما عدا متغىر المرونة .
- ٢-توجد فروق دالة إحصائياً فى القياسات البعدىة للمجموعتىن التجربىة والضابطة لصالح المجموعىة التجربىة فى المتغىرات البدنىة فىما عدا متغىر المرونة والسرعة .
- ٣-توجد فروق دالة إحصائياً فى القياسات البعدىة بين المجموعتىن التجربىة والضابطة فى المستوى الرقعى للوثب الطويل لصالح المجموعىة التجربىة .
- ٤-كان متوسط الفروق فى نسب تغىر القياسات القبلىة عن البعدىة بين المجموعتىن التجربىة والضابطة لصالح التجربىة كما يلى :

* متغىر القوة الممىزة بالسرعة	١٥,٠٥%
* متغىر القوة القصوى	١٥,٨٧%
* متغىر التوازن	٤١,٩١%
* متغىر السرعة	٦,٩٤%
* متغىر الرشاقىة	٩,١٧%
* المستوى الرقعى	١٨,٨٩%

التوصيات :

يقترح الباحث التوصيات التالية :

- ١- استخدام أسلوب التدريب المتباين بالأثقال والبليومترك عند تدريب متسابقى الوثب الطويل .
- ٢- زيادة الاهتمام بتمرينات المرونة والإطالة .
- ٣- ألا يقل زمن البرنامج عن ١٠ - ١٢ أسبوع .
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات على أسلوب التدريب المتباين لمسابقات أخرى فى ألعاب القوى
- ٥- تعدد اختبارات السرعة والمرونة حتى يتمكن الباحثون من تفسير النتائج .
- ٦- إجراء دراسات أخرى بحيث تتعرض للتأثيرات الفسيولوجية للتدريب المتباين .

Tanta University
Faculty of Physical Education
Sports Training Department

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

Presented by

Ezzat Ibraheem El-Sayed Mahrous

Supervised by

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

Abstract

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

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

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

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

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

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

RESEARCH PRESENTED BY

Ezzat Ibraheem El-Sayed Mahrous

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

SUPERVISION

Prof. Dr. Ali Mahmoud Ebaid

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

Asst. Prof. Dr. Hamdy Ibraheem Yahia

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

2004

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

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

RESEARCH PRESENTED BY

Ezzat Ibraheem El-Sayed Mahrous

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

SUPERVISION

Prof. Dr. Ali Mahmoud Ebaid

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

Asst. Prof. Dr. Hamdy Ibraheem Yahia

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

2004

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

Presented by

Ezzat Ibraheem El-Sayed Mahrous

Supervised by

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

Summary

Introduction :

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

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

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

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

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

The Problem

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

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

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

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

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

Research Targets

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

Research Hypotheses

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

Research Procedures

Research Method :

The research worker used the following methods :

- The experimental method to establish the basic study.

Study Sample :

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

Means of Collecting Data

A- Survey :

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

Tests

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

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

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

Statistical Data Analysis

The research used the following statistics :

- * Arithmetical means.
- * Standard deviation.
- * Skewness.
- * Non parametric [Mann Whitney & Wilcoxon].
- * Non parametric [Wilcoxon].
- * Percents.

Deductions

The research worker deduced the following :

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

- 2- There are statistical differences in the post tests for the two groups, the experimental and the control towards the experimental group in the physical changes, except for flexibility and speed.
- 3- There are statistical differences for the post tests between the two groups, in the standard of long jump record towards the experimental group.
- 4- The differences means of pre and post tests changes between the experimental and the control groups towards the experimental group as follows :
 - The change of power by speed 15.05%.
 - The change of maximum power 15.87%.
 - The change of balance 41.91%.
 - The change of speed 6.94%.
 - The change of agility 9.17%.
 - The record standard 18.89%.

Recommendations

The researcher recommends the following :

- 1- Using the different training style by weights and plyometric in training the long-jump competitors.
- 2- To pay attention to move flexibility training.
- 3- The program duration shouldn't be less than 10 to 12 weeks.
- 4- To examine more studies on the different style of training in other races for athletics.
- 5- To establish more tests of speed and flexibility so as to manage researchers to interpret conclusions.
- 6- To examine more studies which express to the physiological effects of different training.