

المراجع

أولاً: المراجع العربية .

ثانياً: المراجع الأجنبية .

أولاً: المراجع العربية :

١. إبراهيم السيد حجاب : اثر تنمية القوة العضلية للطرف السفلى على المستوى الرقمي للوثب العالى للمبتدئين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ .
٢. أبو العلا أحمد عبد : التدريب الرياضى ، الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٣. أبو العلا أحمد عبد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- الفتح ، أحمد نصر
السدن سيد
٤. احمد احمد خليل : مظاهر الانتباه لدى لاعبي الهوكى وعلاقتها بدقة الأداء المهارى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .
٥. أحمد كامل حسين : تأثير تدريبات البليومترك على تطوير مسار طيران المتابعة فى كرة السلة ، المؤتمر العلمي الدولي الثامن ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦ م .
٦. أسامة أحمد النمر : تأثير برنامج لتدريب اللياقة العضلية ولياقة الطاقة على معدلات نمو الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
٧. _____ : تأثير التدريب بالأثقال وتمارين دورة " الإطالة - التقصير " وتمارين المقاومة القذفيه والتمارين المركبة على اللياقة العضلية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م .
٨. اسامة حسين عبد الحميد : فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية وعلاقتها بالتصرف الخططى لدى لاعبي الهوكى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م .

٩. إسلام توفيق السرسى : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال وتدريبات البليومترى على تنمية القوة العضلية للاعبى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ م .
١٠. السيد شحاتة أحمد : تأثير بعض أساليب أعداد القدرة الانفجارية و السريعة على بعض المتغيرات الميكانيكية للحركة فى العدو ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ م .
١١. السيد عبد الحافظ : تأثير استخدام تدريبات البليومترى على الإنجاز الرقوى فى السباحة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .
١٢. السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى ، تدريب فسيولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
١٣. _____ : نظريات التدريب الرياضى ، الجزء الثانى ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٤ م .
١٤. إلهام عبد الرحمن : فاعلية التدريب البليومترى على مسافة الوثب العمودى وأثرها على الضربة الساحقة و بعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة ، إنتاج علمى بالمجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية ، العدد الثانى عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
١٥. أيمن أحمد الباسطى : القياسات الجسمية والصفات البدنية المساهمة فى مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعبى الهوكى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠ م .
١٦. _____ : محددات انتقاء الناشئين فى الهوكى ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥ م .

١٧. ايهاب على زين العابدين : أثر برنامج تدريبي بدني مقترح على المستوى المهاري
لناشئ الهوكي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية
للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م .
١٨. بسطويسى أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ،
القاهرة ، ١٩٩٩ م .
١٩. ثروت محمد الجندي : تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأثقال والوثب العميق على
معدلات نمو القدرة العضلية للاعبى كرة السلة ، رسالة
ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ،
القاهرة ، ١٩٩٦ م .
٢٠. جمال شيرازى : قانون لعبة الهوكي ، الإتحاد المصرى للهوكي ، ١٩٩٠ م .
٢١. جمال علاء الدين : أثر استخدام بعض الأساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة
بالسرعة لتحسين مسافة الوثب العمودى للناشئين ، المؤتمر
العلمى لدراسات و بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية
الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ١٩٨٠ م .
٢٢. جمال علاء الدين : مدخل بيوميكانيكى لتقويم مستوى إتقان الأداء المهارى فى
المجال الرياضى ، دراسة نظرية ، مذكرات غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ،
١٩٨١ .
٢٣. _____ : دراسات معملية فى بيوميكانيكا الحركات الرياضية ، كتاب
منهجى لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة
الإسكندرية ، ١٩٩٥ .
٢٤. حامد محمد حامد الكومى : أثر استخدام التدريب البليومتري على سرعة أداء التحركات
الدفاعية لدى ناشئ كرة اليد ، إنتاج علمى ، مجلة نظرية
وتطبيقات ، العدد ٤٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة
الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م .
٢٥. حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .

٢٦. حسن عبد السلام محفوظ : أثر تطوير التحمل الخاص على فاعلية الأداء الخططى للمصارعون ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد العشرون ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٤ .
٢٧. حسني عز الدين : العلاقة بين القدرة العضلية للذراعين ودقة مهارة نظر الكرة فى الهوكى ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، العدد (١ ، ٢) ، ١٩٨٤م .
٢٨. خالد محمد زيادة : تأثير برنامج التدريب بالأثقال بالأساليب المكثفة والموزعة على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية لناشئ الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة ، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٠ م .
٢٩. رائد السيد على محمود : برنامج تدريبي لتطوير مهارات اللعب بالوجه المعكوس للمضرب لناشئ الهوكى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٩ م
٣٠. سليمان على حسن ، : تنمية القوة العضلية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٨م .
عواطف محمد لبيب
٣١. صديق محمد طولان : اثر تنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مستوى أداء بعض حركات مجموعة الارتقاء فى رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية بأبى قير ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ١٩٨٤م .
٣٢. صلاح السيد حسن :
قادوس
٣٣. طارق عبد الرؤوف : دراسة مقارنة بين التدريب بالأثقال وتدريب البليومترك لتنمية القدرات العضلية للرجلين لناشئ كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٩٨ م
٣٤. طارق محمد الجمال : بناء بطارية اختبارات مهارية وبدنية لناشئ الهوكى تحت ١٢ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤ م

٣٥. طارق محمد شكرى : دراسة مقارنة لثلاثة أساليب مقترحة على تنمية القوة المتفجرة للرجلين لدى لاعبي كرة السلة ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .
القطان
٣٦. طارق محمد عبد : تأثير برنامج تدريبي بالانتقال على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م .
السرور
٣٧. طلحة حسام الدين : الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
٣٨. طلحة حسام الدين : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى ، القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
وآخرون
٣٩. عادل محمد حسين : تأثير برنامج مقترح للقدرة العضلية على تحقيق المستهدف من الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
٤٠. عاطف حافظ حسين : تأثير برنامج تدريبي لتطوير الادراك الحس حركى لبعض المهارات الهجومية لناشئى الهوكى بمحافظة الشرقية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٧ م .
عثمان
٤١. عاطف رشاد خليل : تأثير استخدام تدريبات الوثب العميق على بعض القدرات البدنية للاعبى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
٤٢. عبد العاطى عبد الفتاح : تأثير تمرينات دورة الإطالة والتقشير على القدرة العضلية ودقه مهارة الإرسال من أعلى والضرب الساحق لناشئات الكرة الطائرة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣ م .
السيد ، خالد محمد زيادة
الدسوقي
٤٣. عبد العزيز احمد النمر ، : التدريب بالانتقال ، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
ناريمان الخطيب

٤٤. عبد العزيز أحمد النمر ، : الإعداد البدنى والتدريب بالانتقال للناشئين فى مرحلة البلوغ ،
ناريمان الخطيب الأساتذة للكتاب الرياضى ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
٤٥. عبد المنعم إبراهيم : استخدام بعض أساليب تنمية القوة الخاصة للوثب الطويل و
أثرها على الأداء ، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية
للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤م .
٤٦. على سلامة على : دراسة لتحديد القياسات الجسمية و الصفات البدنية للاعبى
هوكى الميدان ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية
للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ م .
٤٧. _____ : علاقة السلوك الخطئى لبعض المتغيرات البدنية و
المهارية و النفسية للاعبى الهوكى ، رسالة دكتوراه ، كلية
التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ م .
٤٨. عمرو حسن تمام : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومترك على
تنمية القدرة العضلية ومستوى التصويب من القفز للاعبى
كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
طنطا ، ٢٠٠٠ م .
٤٩. عمرو عبد المطلب : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة
البدنية الخاصة على مستوى الأداء المهارى لناشئ الهوكى ،
رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ،
جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧ م .
٥٠. فاروق عبد الوهاب : التدريب البليومتري ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ،
الإدارة المركزية للبحوث الشبابية والرياضية ، ١٩٩٤ م .
٥١. قدرى السيد مرسى : فاعلية بعض المهارات الهجومية المساهمة فى نتائج مباريات
كأس العالم تحت ٢١ سنة فى كرة اليد ، إنتاج العلمى ، مجلة
دراسات وبحوث العدد الأول - المجلد الثانى ، القاهرة ،
حلوان ١٩٩٠ م .
٥٢. محمد أحمد عبد الله : دراسة تحليلية لبعض المهارات الهجومية وعلاقتها بنتائج
المباريات فى الهوكى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، الزقازيق ، ١٩٩٢ م .

٥٣. محمد أحمد عبد الله : تحليل الأداء الفني وعلاقته بنتائج المباريات فى الهوكى ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٦ م .
ابراهيم
٥٤. محمد احمد عبده ، : دراسة تأثير تدريبات البليومتر ك أحد مكونات برنامج تدريبي مقنن لفترة الأعداد على تطوير القدرة العضلية للاعبى كرة اليد ، مجلة نظريات وتطبيقات العدد ٤٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م .
سامى محمد على
٥٥. محمد السيد محمد حلمى : تأثير استخدام التدريب البليومتري على تحسين السرعة الحركية للاعبى الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
محمد السيد محمد حلمى
٥٦. محمد جابر عبد الحميد ، : تأثير بعض أنواع تدريبات دورة الاطالة والتقصير على القدرة العضلية للرجلين والسرعة الانتقالية ، إنتاج علمى ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
عاطف رشاد خليل
٥٧. محمد جمال الدين منيسى : تأثير التدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية للاعبى كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
محمد
٥٨. محمد حسن علوى : علم التدريب الرياضي ، ط٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
محمد حسن علوى
٥٩. محمد رشيد عبد المطلب : الهوكي رياضة وعلم وفن ، مطبعة رويال الإسكندرية ، ١٩٧٢ م .
محمد رشيد عبد المطلب
٦٠. محمد شوقى السباعي : دراسة تأثير التدريبات البليومترية فى الاتجاه الأفقي والرأسي على مستوى القدرة الانفجارية ومركبات السرعة لدى بعض الرياضيين ، إنتاج علمى ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٤٤ ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م .
محمد شوقى السباعي
٦١. محمد صبحي حسائين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الأول ، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٧٩ م .
محمد صبحي حسائين

٦٢. محمد عبد العال ، : تأثير استخدام أساليب تدريب الأثقال والبليومترك والمختلط
عبد المنعم هريدى ،
السيد شحاته
على التطور الديناميكي للقدرة العضلية ومستويات الإنجاز
الرقمي لمسافات الوثب الطويل ، مجلة نظريات وتطبيقات
العدد ٣٩ ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .
٦٣. محمد محمد الشحات : النظرية والتطبيق في هوكي الميدان ، دار الفرقان ،
المنصورة ، ١٩٩٥ م .
٦٤. _____ : بناء بطارية اختبارات لقياس المهارات الأساسية لناشئ
الهوكي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة الزقازيق ، ١٩٨٦ م .
٦٥. منتصر مصطفى ابراهيم : تأثير برنامج تدريبي مقترح لفترة الإعداد على تنمية بعض
المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية الخاصة والمهارات
الأساسية لناشئ الهوكي ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، جامعة المنيا ، ١٩٩٣ م .
٦٦. منير جرجس ، : الهوكي (تاريخ - تدريب - تحكيم) دار المعارف ،
محمد حسن علاوي
القاهرة ، ١٩٧٧ م .
٦٧. ناجي اسعد : التدريب البليومتري - الكتاب العلمي ، علوم التربية البدنية
و الرياضية ، كتاب علمي دورى يصدر عن معهد البحرين
الرياضي ، العدد الثالث ، ١٩٩٢ م .
٦٨. وسيلة محمد مهران ، : تأثير استخدام التدريب البليومتري على المستوى الرقمي
سميرة عبد الحميد على
لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهرية ، نظريات و تطبيقات
، العدد الرابع والعشرون ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
٦٩. وفاء محمد عبد المجيد : أثر استخدام التدريب البليومتري على الارتقاء بمستوى
الكتامى
أداء مهارة التصويب بالوثب عالياً في كرة اليد ، رسالة
ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية
، ١٩٩٩ م .
٧٠. يوسف أحمد : فعالية القيادات الإدارية فى المجال الرياضى بدولة الكويت
عبد الرحمن
وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية ، رسالة دكتوراه ، كلية
التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

71. **Adams, at ,all** : Plyometric Training at Varied Resistances Effected on Vertical Jump in Strength Trained women. Medicine and science in sport and exercise 33 (5), 2001.
72. **Baechle. T.R.,& Earle, R.,W.,** : Essentials of Strength Training and Conditioning 2nd ed ., Human. Kinetics, 2000 .
73. **Barham J. N. (23)** : Mechanical kinesiology saintliest. The C. V. Mosky. Co. 1978 .
74. **Bompa, T .O.,** : peridization Training for sport Human. Kinetics, 1999.
75. **Carr,G.** : Tackle Hockey, Stanley Paul, Co. Ltd, U.K., 1997.
76. **Clutch, D. wilton, M** : The effect of depth jump and weight training for leg strength and vertical jump. Research Quarterly for exercise and sport vol. 5a,no 1,1983 .
77. **Chu,D.,A.,** : Jumping into Plyometric , Human Kinetics ,1998 .
78. **Desmond Morris** : The History Of Games. Ethnologist Depart. Oxford, University. 1986.
79. **David Clutch** : The Effect of Depth Jumps and Weight Training on Leg Strength and Vertical Jump , Research quarterly for Exercise and Sport , Vol. , on:1 1983 .
80. **Davis ,I. P. ,bulle , r, roscoe, je rosce** : Physical education, the study of sport 2nd ., ed, mosby , London 1994 .
81. **Dintman G- WAR-R-Teller T,sear,B** : Sport speed. End- ed, human kinetic publisher champagne, Illinois, 1998 .
82. **Dintman,G.B., Ward,R.D.,Tell ez, T., & seors, B.,** : Sport Speed Human Kinetics, 1997.
83. **Field, R. W & Roberts, S.O.,** : : Weight Training, WCB Mc Grow- Hill, 1999.

84. **Fleck, S.G. & Kramer, W.J.,** : Designing Resistance Training Program, 2nd ed., Human Kinetics publishers, Inc., Champaign, Illinois, 1997 .
85. **Foran, B.,** : High- Performance, Sport Conditioning , Human Kinetics ,2001 .
86. **Gambetta** : Plyometric for beginners, basic consideration new studies in athletic , march 1998 .
87. **Gambetta v** : plyometric training tract technique no 97 , faall 1987
88. **Hafez, a . m . El nagger , A. I** : Effect of plyometric training on vertical jump performance in elite track and field science sport , faculty of physical education for men . elemental vol. 1 , no 2 1987.
89. **Heiderschet, P.C.&et ea** : Effects of Iso. kinetic training on the shoulder internal rotators, the journal of orthopedic sports physical therapy, U.S.(2) feb. 1996 .
90. **Henson, p** : plyometric training , track & field coaches ,Review vol.92.no four . winter 1992
91. **Holecomb, W.R ., Lander, L.E, Rutland, R.m., Wilson, G.D.,** : The Effectiveness of modified Plyometric Program on Power and Vertical Jump , Journal of Strength and Conditioning .Research Champaign 111,10c2,89-92 ,1996
92. **Howly, E.T &Franks, B , D** : Health Fitness in structure, hand book 3rd , ed Human kinetics Champaign . 1997 .
93. **James, C.R.Ps ropert C.F. pht** : Plyometric explosive power training human kinetics publishers Inc, Champaign union U.S.A. 1985.
94. **Komi, P.V.** : Strength and Power in Sport, Blackwell, Scientific Publications, London, 1991.
95. **Luxbacher , j.a. Klein , j** : The soccer , tool keeper 2nd ,ed.,human kinetics publisher, Champaign Illinois ,1993.
96. **Lyttle A.D Wilson, B.j., &Dstroski, K.J.:** : Enhancing Performance Maximum Power Versus Combined Weights and Plyometrics Training , Journal of Strengths and Conditioning Research. 10(3) Aug., 1996.
97. **Martin ,D.E., & Co, P.N.,** : Training Distance Runners, Leisure Pres, 1991.

98. **Marty duda** : Plyometric alegitmate from of power training. The physical and sports medicine, vol 16.No3. March 1988.
99. **Moran ,& maglynn** : Dynamic of strength training sports and fitness series, prowen publisher USA. 1990.
100. **Moran ,G.T., Maglynn, G. N.,** : Dynamics of Strength Training and Conditioning, WCD, Mc Grow-Hill, 1997.
101. **Nicol, G., Avela , J., & Komi, P., V.,** : Effect of Repeated Exhaustive Strength. Shortening Cycle Exercise (SSC), on short latency reflex response. Medicine and Science in Sport and exercise 29 (5) ,1997 .
102. **Nevill , Niroy** : The History of Hockey Published by life line I. T.D. Elm lawn, T.W. , 181 L.T.D. England, 1986 .
103. **Pen,X.G** : The Effect of Depth Jump and Weight Training on Vertical Jump, Research Quarterly for Exercise and Sport, Vol. 1987.
104. **Rad Cliffe, J.E., Farentionos, R.,** : Plyomertic Explosive Power Training ,2nd .ed Human Kinetic Publisher ,Inc. Champagne , Illinois 1985 .
105. **Swardet , a** : Plyometric in the middle distance coaches, review vol. 97.no3. fall 1997 .
106. **Westcott, w.** : Strength fitness, physiologies. Principles and training technique 4th ed. w. m. c .Brown communication, Inc, Madison 1993.
107. **Wilson ,G J, Murphy , A. J . Giorgi , A** : Weight and Plyometric Training, Effects in Eccentric and Concentric Force Production Conidian , Journal of Applied – Physiology Champaign , III , 12 (4) . 301,315 .1996 .
108. **Young ,W., Wilson G., Byrne.,** : Relationship Between Strength Qualities and Performance in Standing and Run up Vertical Jump , Journal of Sport Medicine and Physical Fitness, 39,285:293, 1999 .
109. **Zanon s** : Plyometric past and present, new studies in Athletic, march 1989.

المرفقات

مرفق (١) اختبارات القدرة العضلية

مرفق (٢) اختبارات القوة القصوى

مرفق (٣) اختبارات المهارات الأساسية لرياضة الهوكي

مرفق (٤) تمارين القدرة العضلية المتفجرة (البليومتر)

مرفق (٥) استمارة خاصة لتسجيل المتغيرات الأساسية لعينة البحث

مرفق (٦) استمارة تفريغ نتائج الحد الأقصى للقوة العضلية لكل لاعب

في العينة الأساسية قيد البحث

مرفق (٧) استمارة تسجيل بيانات القدرة العضلية والقوة القصوى

مرفق (٨) استمارة تسجيل نتائج الأداء المهاري

مرفق (٩) استمارة استطلاع رأي الخبراء

مرفق (١٠) قائمة بأسماء السادة الخبراء

مرفق (١١) استمارة قياس فعالية الأداء المهاري

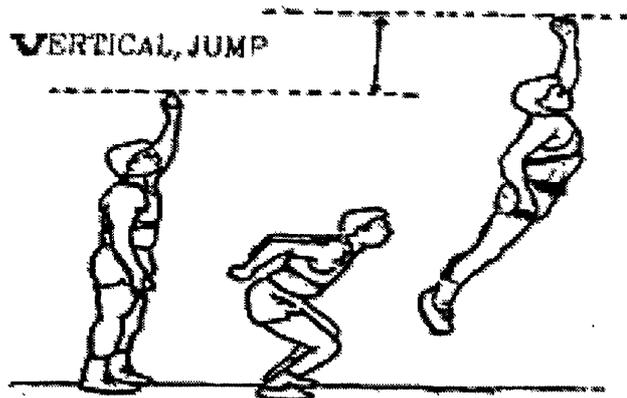
مرفق (١٢) أسماء السادة المساعدين

مرفق (1)

اخباران القدرة العظمية

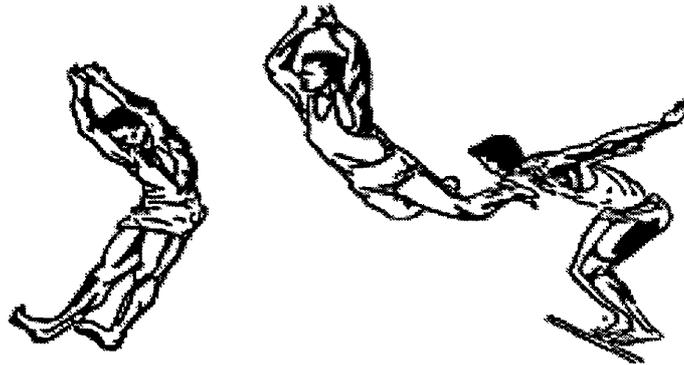
أولاً : الوثب العمودي من الثبات :

- الغرض من الاختبار .
- قياس القدرة العضلية للرجلين و المقعدة .
- الأدوات .
- ١- حائط أملس لا يقل ارتفاعه عن ٣,٦٠ متر .
- ٢- مانيزيا .
- ٣- قطعة قماش لمسح العلامات بعد قراءة كل محاولة .
- طريقة الأداء :
- ١- يغمس اللاعب يده في المانيزيا ، يقف مواجهاً للحائط . يمد الذراع عالياً لأقصى مدى ممكن ، ثم يضع علامة على الحائط ، مع ملاحظة ملاصقة العقبين للأرض .
- ٢- يقوم اللاعب بمرجحة الذراعين لأسفل وللخلف مع ثنى الجذع للأمام ولأسفل و ثنى الركبتين إلي وضع زاوية .
- القواعد .
- يجب أن يكون الدفع بالقدمين معا من وضع الثبات .
- يعطى المختبر ثلاثة محاولات و تحتسب افضل محاولة .
- تأخذ القياسات لأقرب سنتيمتر (اسم) .
- يفضل وقوف الحكم على منضدة أو سلم بالقرب من الحائط حتى يستطيع قراءة المحاولة بوضوح .
- التسجيل .
- درجة المخبر هي عدد السنتيمترات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف و العلاقة التي يصل إليها نتيجة الوثب لأعلى . مقربة لأقرب واحد سم .



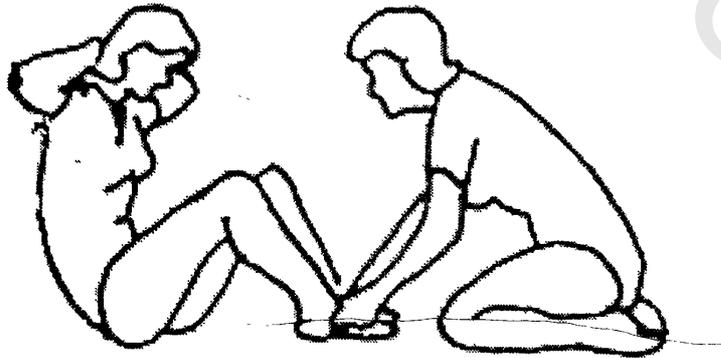
ثانياً : الوثب العريض من الثبات :

- الغرض من الاختبار .
- قياس القدرة العضلية للرجلين و المقعدة .
- الأدوات .
- مكان مناسب للوثب بعرض ١,٥ م و بطول ٣,٥ م بشريط قياس .
- طريقة الأداء .
- ١- يقف المختبر خلف خط البداية و القدمان متباعدتان قليلا وموازيتان بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج .
- ٢- يبدأ المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثنى لركبتين و الميل للأمام قليلاً ثم يقوم بالوثب للأمام لأقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام .
- القواعد .
- ١- يؤدي الاختبار على سطح خشن بحيث يسمح بإعطاء الدفع المطلوب .
- ٢- يأخذ الارتقاء بالقدمين وليس بقدم واحدة .
- ٣- لكل لاعب ثلاث محاولات تحتسب له افضل محاولة .
- ٤- المرجحة بالذراعين للأمام و لأعلى للمساعدة في الدفع .
- التسجيل .
- تحتسب للاعب عدد السنتيمترات من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يلمس الأرض ناحية هذا الخط .



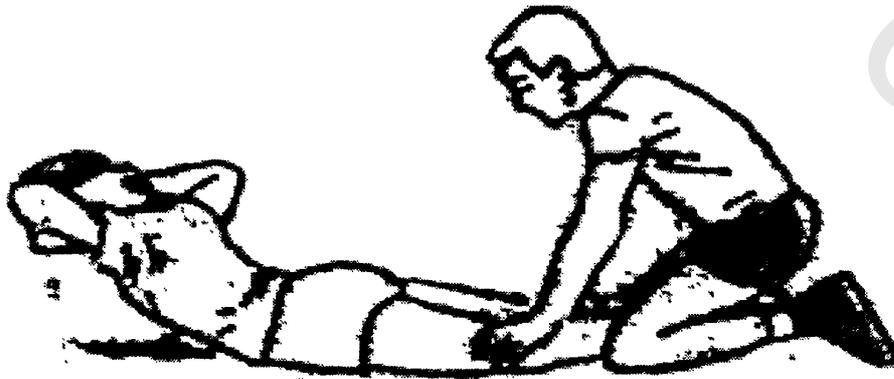
ثالثاً : الجلوس من الرقود والركبتين مثبتتين في ١٠ ثوان

- الغرض من الاختبار .
- قياس القدرة العضلية لعضلات البطن و العضلات القابضة لمفصل الفخذ .
- الأدوات .
- ساعة إيقاف رقمية .
- طريقة الأداء .
- من وضع الرقود و الركبتين مثبتتين و الكفان متشابكان خلف الرقبة ، يقوم المختبر بثني الجذع اماما اسفل للمس الركبتين بالجهة .
- يقوم زميل بتثبيت قدمي المختبر على الأرض .
- القواعد .
- يجب عدم ثني الركبتين (أو إحداهما) نهائيا أثناء الأداء .
- يجب عدم التوقف أثناء الأداء .
- يكرر الأداء اكبر عدد ممكن من المرات في (١٠) ثوان .
- التسجيل .
- يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها في ١٠ ثوان .



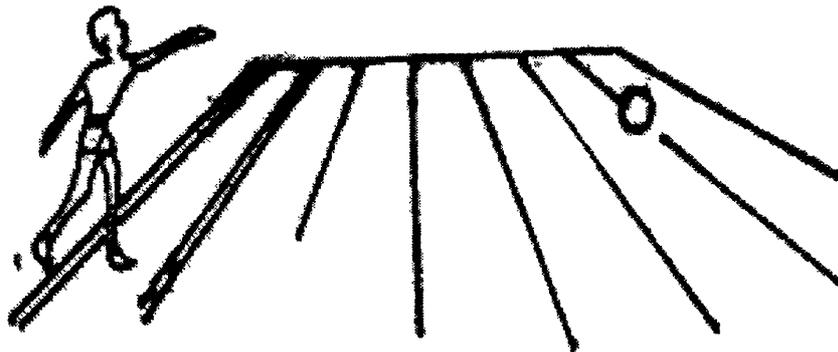
رابعاً : رفع الجذع عالياً من الانبطاح في (١٠) ثوان .

- الغرض من الاختبار .
- قياس القدرة العضلية لعضلات الظهر .
- الأدوات .
- ساعة إيقاف رقمية .
- طريقة الأداء .
- من وضع الانبطاح و الكفان متشابكان خلف الرقبة (يقوم الزميل بالثبوت من على الركبتين من الخلف) يقوم المختبر بثني الجذع للخلف .
- القواعد .
- يكرر الأداء اكبر عدد ممكن من المرات في (١٠) ثوان .
- يجب عدم التوقف أثناء الأداء .
- التسجيل .
- يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها في (١٠) ثوان .



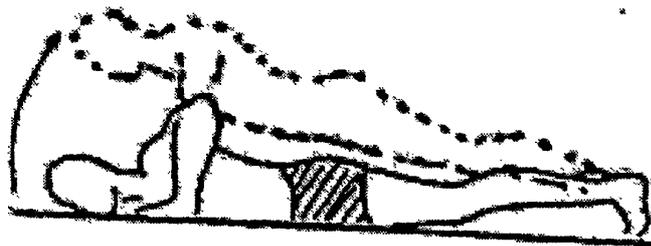
خامساً : رمى كرة طبية (٥ كجم) لأقصى مسافة ممكنة .

- الغرض من الاختبار .
 - قياس القدرة العضلية للذراعين و الكتفين .
 - الأدوات .
 - شريط قياس .
 - كرة طبية (٥ كجم) .
 - طريقة الأداء .
- يرسم خط على الأرض يحدد أمام هذا الخط قطاع للرمى يتم تقسيمه إلى خطوط عرضية المسافة بينهما (٥) ياردات لسهولة القياس . على أن يسمح قطاع الرمي بتسجيل أقصى مسافة ممكنة كما تحد منطقة للرمى طولها (٦) ياردات يقوم المختبر بالرمى من بينهما .
- يقف المختبر خلف الخط المرسوم على الأرض و الذي يحدد بداية قطاع الرمي . يقوم المختبر برمي الكرة الطبية لأقصى مسافة ممكنة .
- القواعد .
 - لكل لاعب ثلاث محاولات تحتسب له افضل محاولة .
 - التسجيل .
 - تحتسب للاعب عدد السنتيمترات عموديا من خط الرمي إلى مكان سقوط الكرة على الأرض .



سادساً : ثنى الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل في (١٠) ثوان

- الغرض من الاختبار .
- قياس القدرة العضلية للذراعين و الكتفين .
- الأدوات .
- ساعة إيقاف رقمية .
- طريقة الأداء .
- يتخذ المختبر من وضع الانبطاح المائل على الأرض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم و ليس به تقوس لأسفل أو لأعلى .
- يقوم المحكم بوضع كف يده على الأرض ثم يقوم بإعطاء إشارة البدء للمختبر الذي يقوم بثني الذراعين للمس ظهر المحكم ثم الرجوع .
- القواعد .
- يؤدي الاختبار على أرض مستوية و صلبة .
- يجب ان يلمس المختبر صدره يد المحكم في كل مرة يقوم فيها بثني الذراعين .
- عند مد الذراعين غير مسموح بسحب الجسم من الخلف للأمام أو إلى أعلى بينما يجب أن تكون حركة الجسم من اسفل إلى أعلى .
- يجب عدم التوقف أثناء الأداء .
- يعطى لكل مختبر محاولة واحدة فقط .
- يكرر الأداء اكبر عدد من المرات في (١٠) ثوان .
- التسجيل .
- يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها في (١٠) ثوان .



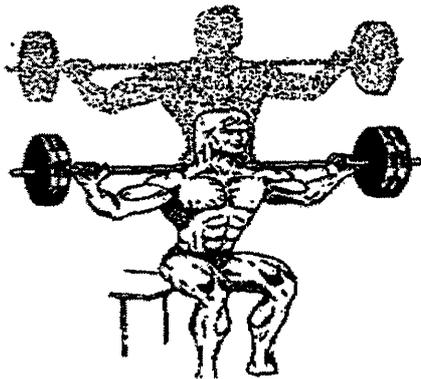
مرفق (٢)

اخبارات القوة القصى

القرفصاء نصفاً Half squat

العضلات المحركة الأساسية :

- العضلات الالينية Gluteals
- العضلات الرباعية الرؤوس Quadriceps m.
- عضلات خلف الفخذ Hamstrings
- عضلات أسفل الظهر Spinal erectors
- العضلات المساعدة
- عضلات أعلى الظهر Upper back muscle .
- عضلات حزام الكتف Shoulder girdle muscle .
- طريقة الأداء .
- يوضع البار على الحامل الخاص بتدريب الأتقال على ارتفاع أقل من ارتفاع الكتفين قليلاً
- يقف اللاعب أسفل البار والقدمين على مسافة أوسع من عرض الكتفين قليلاً ، ويشير مشطي القدمين للخارج قليلاً .
- الكعبين على الأرض الظهر مستقيم والرأس عالياً .
- يرفع اللاعب الثقل عن الحامل (على الكتفين) ويقوم بثني الركبتين حتى يصبح الفخذان موازيان للأرض ثم يمد الرجلين ويكرر التمرين .
- * يجب الاحتفاظ بالظهر مشدوداً والرأس عالياً خلال أداء التمرين .
- * يجب استخدام أوزان خفيفة حتى يتم إتقان الحركة ، ويفضل عدم ثني الركبتين أكثر من نصف القرفصاء خاصة بالنسبة للمبتدئين والناشئين .
- * يجب ارتداء حزام الأتقال والاستعانة بمساعدين على الأقل لرفع الأتقال أو تثبيتها عند استخدام الأتقال الحرة .
- * عند أداء تمرين القرفصاء كاملاً فأن الركبتين تنتهيان تماماً ويجب الحرص عند أداء تمرين القرفصاء كاملاً



ثنى الرجلين من الثقل من الانبطاح Leg flexion

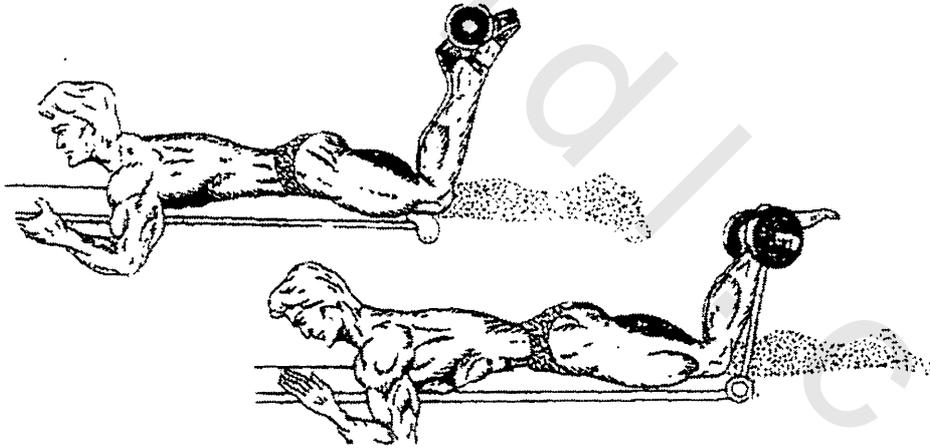
العضلات المحركة الأساسية :

عضلات خلف الفخذ . Hamstrings

- العضلة النصف وترية . Semitendinosus m
- العضلة النصف غشائية . Semimembranosus m
- العضلة ذات الرأسين . Biceps femoris m

طريقة الأداء :

- الانبطاح على جهاز ثنى الرجلين ، القدمين أسفل البار الخاص بالجهاز .
- ثنى الرجلين حتى يصبح الكعبان فوق المقعدة .
- مد الرجلين بالعودة للوضع الابتدائي ويكرر التمرين .



الدفع المقلوب للشغل بالرجلين Inverted leg press

العضلات المحركة الأساسية :

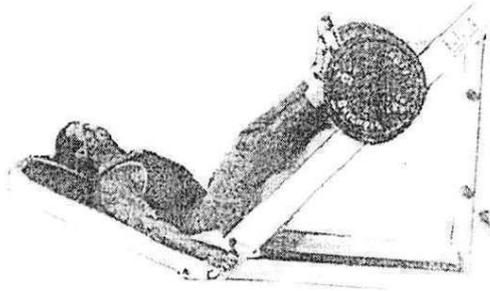
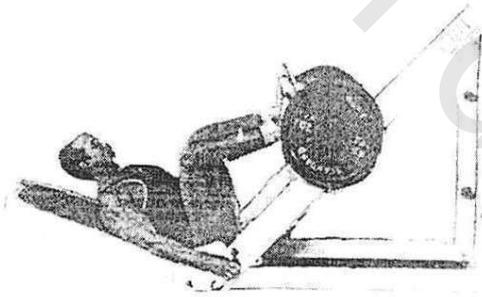
- العضلات الألييه . Gluteals
- العضلة رباعية الرؤوس . Quadriceps m
- عضلات خلف الفخذ . Hamstrings

العضلات المساعدة :

- عضلات أسفل الظهر (العريضة الظهرية) . Latissimus dorsi m

طريقة الأداء :

- يقوم اللاعب بالوقوف والركبتين منتشيتين على الصدر (رقود تكور) تحت الجهاز .
- يقوم اللاعب بدفع النقل لأعلى حتى تصبح القدمان على كامل امتدادهما ثم الجوع للوضع الابتدائي ويكرر التمرين .



الجنب من الأرض إلى الصدر Power clean

العضلات المحركة الأساسية :

- العضلات الالييه . Gluteals
- العضلة رباعية الرؤوس الفخذية . Quadriceps m
- عضلات خلف الفخذ . Hamstrings
- عضلات الظهر السفلي . Spinal erectors
- العضلة شبه المنحرفة . Trapezius
- العضلات المعينية . Rombiods
- العضلة الدالية . Deltoid

طريقة الأداء :

- عند بداية التمرين يمسك اللاعب البار بالقبضتين من أعلى والمسافة بينهما أوسع من عرض الكتفين .
- يجب أن يكون الظهر مقعراً قليلاً والذراعان على كامل امتدادهما والمقعدة منخفضة والنظر للأمام ، والركبتين منتشبتين والكتفين فوق البار قبل بدء التمرين .
- يبدأ التمرين بالدفع بالرجلين والمقعدة مع الإبقاء على الذراعين على كامل امتدادهما . .
- لا يجب نظر البار عن الأرض ولكن يجب دفع الأرض بعيداً عن البار حتى يتعدى الركبتين ، وتظل الزاوية بين الظهر والأرض هي نفس زاوية الوضع الابتدائي .
- بعد أن يتجاوز البار الركبتين يبدأ الجذب مع الإبقاء على البار قريباً من الجسم ، وعندها يجب مد الجسم عالياً فوق مشطي القدم ، وفي هذه المرحلة تكون الكتفين فوق البار أو أمامه قليلاً .
- في مرحلة الجذب حتى أعلى الفخذين تمتد الرجلين والظهر وتظل الكتفين فوق البار أو أمامه قليلاً
- في المرحلة الأخيرة من الجذب يكون المرفقين فوق البار ويتم جذب البار باليدين إلى ما يمكن ، ويقوم اللاعب تثنى الركبتين قليلاً ويتم تدوير المرفقين حول البار ، وتنتهي حركة دوران المرفقين واللاعب في وضع الوقوف الكامل والبار مرتكز على الصدر .
- أثناء الامتداد يجب جعل الكوعين عالياً ، كما يجب رفع الكتفين عالياً حتى يصبحا قريبين من الأذنين بقدر الإمكان ، ويدفع اللاعب المقعدة والكوعين أماما
- تكتمل الحركة عندما يدفع الكوعين أسفل البار إلى الأعلى والخارج .
- يخفض الثقل إلى الفخذين (وضع السند على الفخذين) ثم إلى الأرض (الوضع الابتدائي)

الجذب من الأرض إلى أعلى الرأس

العضلات المحركة الأساسية :

- العضلات الالييه . Gluteals
- العضلة رباعية الرؤوس الفخذية . Quadriceps m
- عضلات خلف الفخذ . Hamstrings
- عضلات الظهر السفلي . Spinal erectors
- العضلة شبه المنحرفة . Trapezius
- العضلات المعينية . Rombiods
- العضلة الدالية . Deltoid

طريقة الأداء :

- عند بداية التمرين يمسك اللاعب البار بالقبضتين من أعلى والمسافة بينهما أوسع من عرض الكتفين .
- يجب أن يكون الظهر وقوراً قليلاً والذراعان على كامل امتدادهما والمقعدة منخفضة والنظر للأمام ، والركبتين منثبتين والكتفين فوق البار قبل بدء التمرين .
- يبدأ التمرين بالدفع بالرجلين والمقعدة مع الإبقاء على الذراعين على كامل امتدادهما .
- لا يجب نظر البار عن الأرض ولكن يجب دفع الأرض بعيداً عن البار حتى يتعدى الركبتين ، وتظل الزاوية بين الظهر والأرض هي نفس زاوية الوضع الابتدائي .
- بعد أن يتجاوز البار الركبتين يبدأ الجذب مع الإبقاء على البار قريباً من الجسم وعندها يجب مد الجسم عالياً فوق مشطي القدم ، وفي هذه المرحلة تكون الكتفين فوق البار أو أمامه قليلاً .
- في مرحلة الجذب حتى أعلى الفخذين تمتد الرجلين والظهر وتظل الكتفين فوق البار أو أمامه قليلاً
- في المرحلة الأخيرة من الجذب يكون المرفقين فوق البار ويتم جذب البار باليدين إلى أعلى ما يمكن ، ويقوم اللاعب بثني الركبتين قليلاً ويتم تدوير المرفقين حول البار .
- أثناء الامتداد يجب جعل الكوعين عالياً ، كما يجب رفع الكتفين عالياً حتى يصبحا قريبين من الأذنين بقدر الإمكان ، ويدفع اللاعب المقعدة والكوعين أماماً
- يدفع اللاعب الكوعين أسفل البار إلى أعلى وللخارج وتنتهي الركبتين قليلاً .
- تنتهي حركة دوران المرفقين واللاعب في وضع الوقوف مع ثني الركبتين قليلاً ويستمر اللاعب في دفع النقل لمد الذراعين عالياً وتكتمل الحركة عند اكتمال مد الرجلين والذراعين عالياً .

رفع الكعبين Heil raise

العضلات المحركة الأساسية

Posterior calf group . مجموعة الساق الخلفية .

Gastrocnemius m . العضلة التوأمية الساقية .

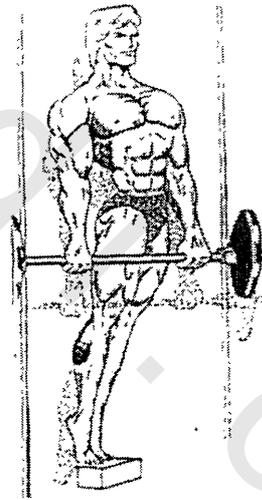
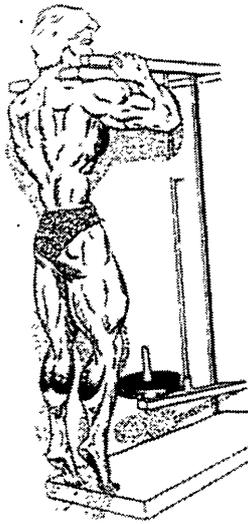
Soleus m . العضلة الأخمصية قابضة الكاحل .

العضلة المساعدة .

Tibialis posterior m . العضلة الظنبوبية الخلفية .

طريقة الأداء .

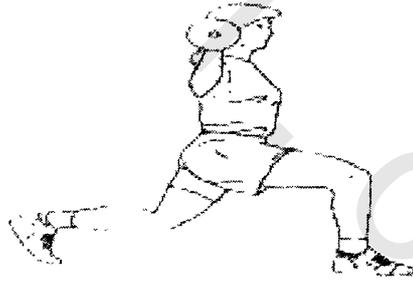
- الوقوف مع حمل قائمي الجهاز على الكتفين ومشطي القدمين مرتكزين على قاعدة الجهاز والكعبين منخفضتين عن المشطين .
- رفع الكعبين لأعلى ما يمكن .
- العودة للوضع الابتدائي بحيث يكون الكعبين خارج قاعدة الجهاز



الطعن الأمامي بالثقل

طريقة الأداء

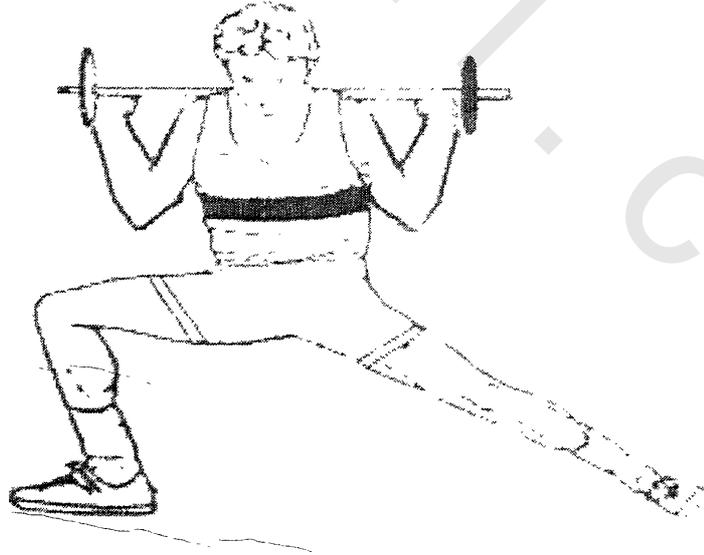
- يوضع البار على الحامل الخاص بتدريب الأثقال على ارتفاع أقل من ارتفاع الكتفين قليلاً
- يقف اللاعب أسفل البار والقدمين على مسافة أوسع من عرض الكتفين قليلاً ويشير مشط القدمين للخارج قليلاً .
- الكعبين على الأرض ، الظهر مستقيم .
- يرفع اللاعب الثقل عن الحامل (على الكتفين) ويتحرك للخلف مسافة مناسبة ويقوم بالطعن بالرجل اليمنى الأمام ثم العودة مرة أخرى إلى وضع الوقوف ثم الطعن بالرجل اليسرى الأمام ثم العودة مرة أخرى إلى وضع الوقوف ويكرر التمرين .
- يجب الاحتفاظ بالظهر مشدود والرأس عالياً والنظر للأمام أثناء أداء التمرين .
- يجب أن تكون المسافة بين الأرض والساق ٩٠ درجة عند الطعن للأمام .
- يجب أن يشير مشط القدم الخلفية للأمام .
- يجب استخدام أوزان خفيفة حتى يتم إتقان الحركة .



الطعن الجانبي بالثقل

لرريقة الأداء :

- يوضع البار على الحامل الخاص بتدريب ،تقال على ارتفاع أقل من ارتفاع الكتفين قليلاً .
- يقف اللاعب أسفل البار والقدمين على مسافة أوسع من عرض الكتفين قليلاً ويشير مشطي القدمين للخارج قليلاً .
- الكعبين على الأرض ، الظهر مستقيم .
- يرفع اللاعب الثقل عن الحامل (على الكتفين) ويتحرك للخلف مسافة مناسبة ويقوم بالطعن بالرجل لليمنى لجهة اليمين ثم العودة مرة أخرى إلى وضع الوقوف ثم الطعن بالرجل اليسرى لجهة اليسار ثم العودة مرة أخرى إلى وضع الوقوف ويكرر التمرين .
- يجب الاحتفاظ بالظهر مشدود والرأس عالياً والنظر للأمام أثناء أداء التمرين .
- عند الطعن للجانب تتم حركة الطعن بنقل الرجل للجانب والنزول على الكعب ثم المشط .
- يجب الارتكاز على الجهة الداخلية لمشط القدم الغير طاعنه .
- يجب استخدام أوزان خفيفة حتى يتم إتقان الحركة .



مد الرجلين بالثقل من الجلوس

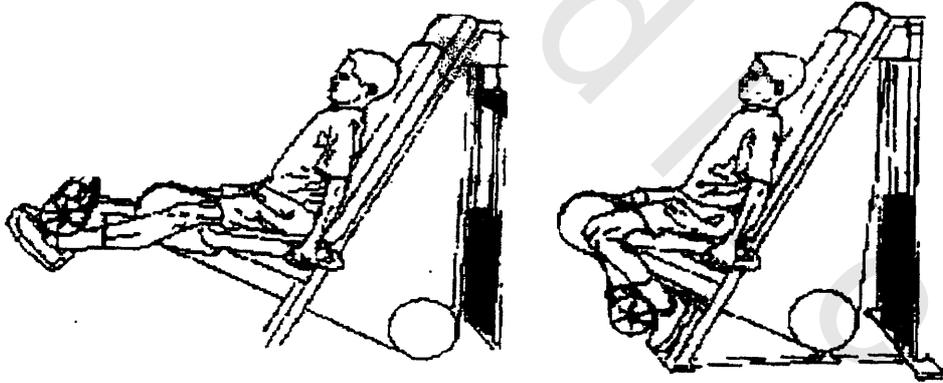
العضلة المحركة الاساسية :

- العضلة الرباعية الرؤوس Quadriceps m

طريقة الأداء :

يستخدم جهاز الرجلين Leg extention machine

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



دفع الثقل بالرجلين

العضلة المحركة الأساسية :

- العضلة رباعية الرؤوس m Quadriceps

العضلات المساعدة :

- عضلات خلف الفخذ Hamstrings

- العضلات الآلية Gluteals

طريقة الأداء :

- جلوس القرفصاء مع سند القدمين على لوحة الجهاز .
- الدفع بالقدمين حتى تصبحان على كامل امتدادهما ثم الرجوع للوضع الابتدائي ويكرر التمرين .

الدفء أمام الصدر Bench press

العضلات المحركة الأساسية

- الصدرية الكبرى . Pectoralis major m

العضلات المساعدة :

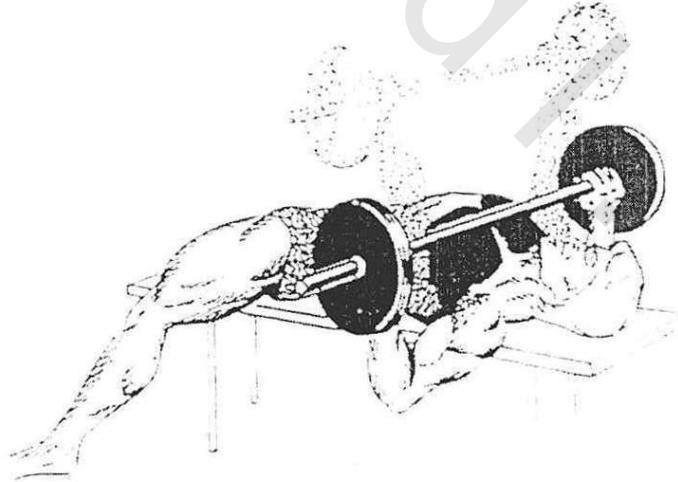
- الجزء الأمامي من العضلة الدالية . Anterior deltoid m

- ذات الرأسين العضدية . Biceps brachii m

- ذات الثلاث رؤوس العضدية . Triceps brachii m

طريقة الأداء :

- من الرقود الذراعين أماماً - مسك البار بالقبض من أعلى المسافة بين القبضتين. أزيد قليلاً من عرض الكتفين .
- يخفض البار إلى الصدر ثم يدفع إلى الوضع الابتدائي .
- يجب أن تلتف قبضتي اليدين حول البار جيداً وكذلك الإبهامين .
- يجب أن تكون القدمين مسطحتان على الأرض .



Inclined press **الدفع أمام الصدر على مستوى مائل**

العضلة المحركة الأساسية

- الصدرية الكبرى . Pectoralis major m

العضلات المساعدة :

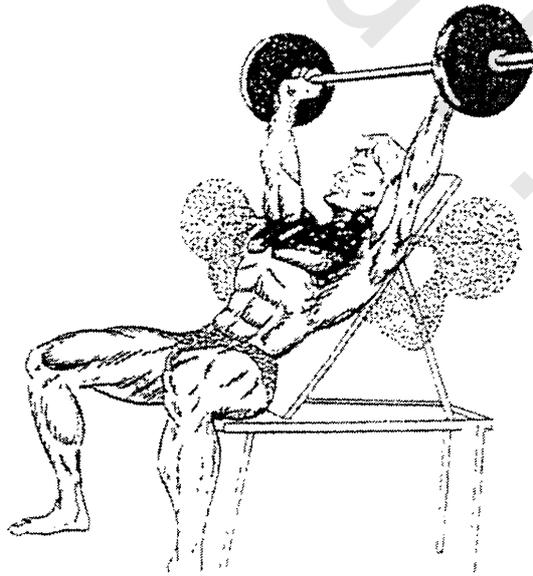
- الجزء الأمامي من العضلة الدالية . Anterior deltoid m

- ذات الرأسين العضدية . Biceps brachii m

- ذات الثلاث رؤوس العضدية . Triceps brachii m

طريقة الأداء :

- الجلوس على مقعد مائل بزاوية ٤٥ درجة الذراعين عالياً - مسك البار بالقبض من أعلى المسافة بين القبضتين أزيد قليلاً من عرض الكتفين .
- يخفض البار إلى الصدر ثم يدفع إلى الوضع الابتدائي والكوعين على جانبي الجسم .
- يجب أن تلتف قبضتي اليدين حول البار جيداً وكذلك الإبهامين .
- يجب أن تكون القدمين مسطحتان على الأرض .
- يفضل ثني الذراعين إلى نقطة مختلفة من الصدر في كل مرة .



الجلوس من الرقود والركبتين مثنيتين Bent -knee sit - ups

العضلات المحركة الأساسية :

- العضلة البطنية المستقيمة . Rectus abdominis m

العضلات المساعدة :

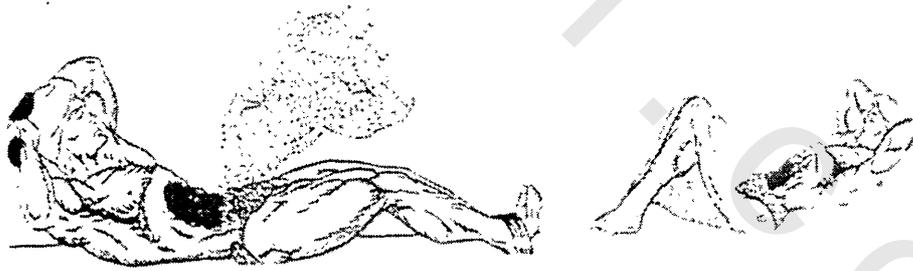
- العضلة المنحرفة الإنسية . Internal obliques

- العضلة المنحرفة الداخلية . External obliques

- العضلة البطنية المستعرضة . Transverse abdominis

طريقة الأداء :

- من الرقود والركبتين مثنيتين (رقود القرفصاء) - تثبيت القدمين في الجهاز أو عقل الحائط أو بواسطة زميل .
- تنثنى الركبتين إلى زاوية ٩٠ درجة على الأقل لتخفيف الضغط على أسفل الظهر .
- اليدين خلف الرأس أو مضمومتان حول الصدر .
- الجلوس من الرقود برفع الرأس أولاً ثم الكتفين ثم باقي أجزاء الطرف العلوي وتستمر الحركة حتى يلمس الكوعين الركبتين ثم العودة للوضع الابتدائي .



مد عضلات الظهر Back hyperxtention

العضلات المحركة الأساسية

- مجموعة العضلات الشوكية الناصبة . Erector spinal group
طريقة الأداء :

- يستخدم اللاعب جهاز مد عضلات الظهر Back hyperextention machine أو مقعد
ويسمح بسند الحوض وتثبيت القدمين (ويمكن الاستعانة بزميل لتثبيت القدمين أثناء أداء
التمرين) .

- الانبطاح - تشبيك اليدين خلف الرأس .
- ثنى الجذع أماماً حتى تصبح اراس قريبة من الأرض .
- رفع الجزء العلوي إلى أعلى ما يمكن ببطء ويكرر .
- يمكن إضافة وزن لتنمية مزيد من القوة مع وجوب الحرص فقد تحدث تقلصات في
عضلات أسفل الظهر .



التجديف من الشئ أماماً Bent-over rowing

العضلات المحركة الأساسية :

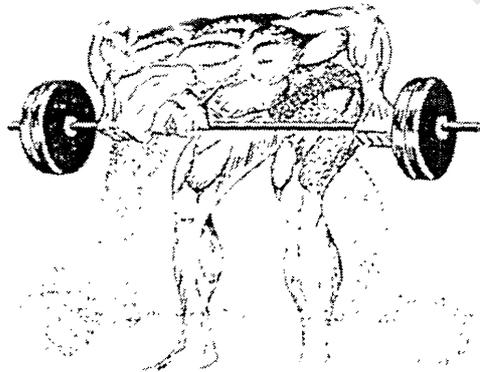
- العضلة المعينية الكبرى . Rhomboid major m
- العضلة المعينية الصغرى . Rhomboid minor m
- العضلة المدملجة الكبرى . Teres major m
- العضلة المدملجة الصغرى . Teres minor m

العضلات المساعدة :

- الجزء الخلفى من العضلة الدالية . Posterior deltoid m
- العضلة الظهرية العريضة . Latissimus dorsi m

طريقة الأداء :

- مسك البار بالقبض من أعلى والمسافة بين القبضتين أزيد من عرض الكتفين قليلاً -
الركبتين مثنيتين قليلاً لتخفيف الضغط على عضلات أسفل الظهر .
- الجذع يكاد يكون موازياً للأرض - الرأس على امتداد الجذع .
- جذب البار إلى الصدر والعودة إلى الوضع الابتدائي .
- يجب الحرص على عدم لف أو تدوير أسفل الظهر .
- يمكن أداء التمرين مع وضع الرأس على مقعد أو طاولة للمساعدة على تثبيت أسفل الظهر



رفع الذراعين عالياً بالثقل من خلف الرأس Press behind neck

العضلات المحركة الأساسية :

- العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية . Triceps brachii m

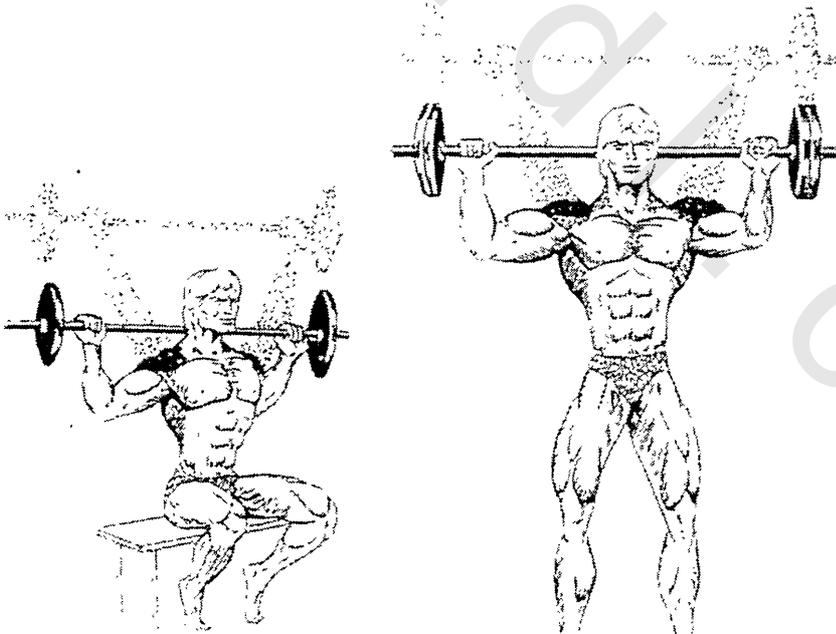
- العضلة الدالية . Deltoid m

العضلات المساعدة :

- العضلة شبه المنحرفة . Trapezius m

طريقة الأداء :

- مسك البار بالقبض من أعلى -القبضتين باتساع الكتفين أو أوسع - القدمين متباعدتين
- وضع البار على الكتفين .
- دفع البار عالياً .
- يجب الإبقاء على الظهر مستقيماً عند أداء هذا التمرين .
- يؤدي من الوقوف أو الجلوس .



رفع الذراعين جانباً بالثقل Lateral arm raise

العضلة المحركة الأساسية :

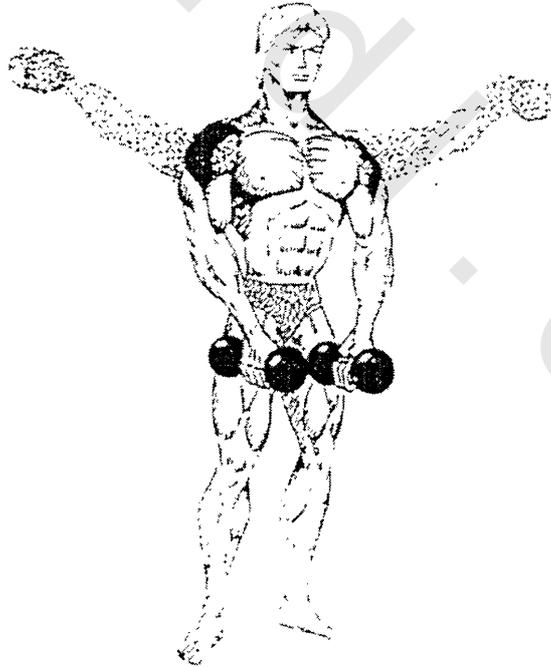
- العضلة الدالية (الجزء الأوسط من العضلة الدالية) . Deltoid m .

العضلة المساعدة :

All rotator cuff muscles

طريقة الأداء :

- مسك الثقل بالقبض من أعلى - بحيث يكون راحتي اليدين مواجهتي للجسم - القدمين متباعدتين .
- رفع الذراعين جانباً حتى يصبح الثقل في مستوى الرأس ، وظهر اليدين لأعلى .
- يتوقف اللاعب لحظياً في هذا الوضع ثم تخفض الذراعين بجانب الجسم .
- يؤدي من الوقوف أو الجلوس .



رفع الذراعين عالياً بالثقل من أمام الرأس .

Military press

العضلات المحركة الأساسية .

- العضلة شبة المنحرفة . Trapezius m

- العضلة الدالية . Deltoid m

العضلات المساعدة :

- العضلة فوق النتوء الشوكي . Supraspinatus m

- العضلة رافعة الكتف . Levator scapulae m

طريقة الأداء :

- الوقوف القدمان متباعدتان باتساع الكتفين تقريباً .

- مسك البار بالقبض من أعلى والمسافة بين القبضتين باتساع الكتفين أو أزيد قليلاً، وضع

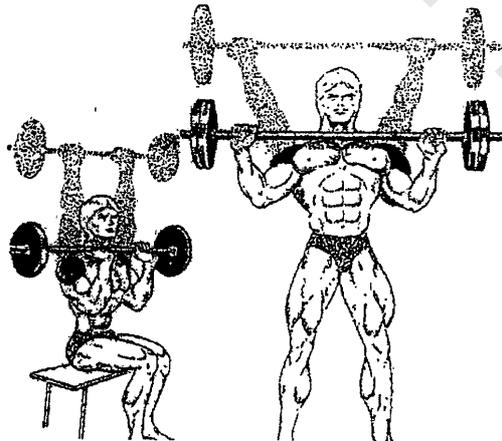
البار على الكتفين من الأمام (أعلى الصدر) .

- يدفع البار عالياً باستخدام عضلات اليدين والكتفين إلى أعلى الرأس ثم يخفض إلى الوضع

الابتدائي .

- يجب أن يظل الظهر مستقيماً .

- يجب استخدام حزام الأنتقال لحماية أسفل الظهر خاصة عند استخدام الأوزان الثقيلة .



Taiceps extention **مد الذراعين بالثقل عالياً**

العضلة المحركة الأساسية :

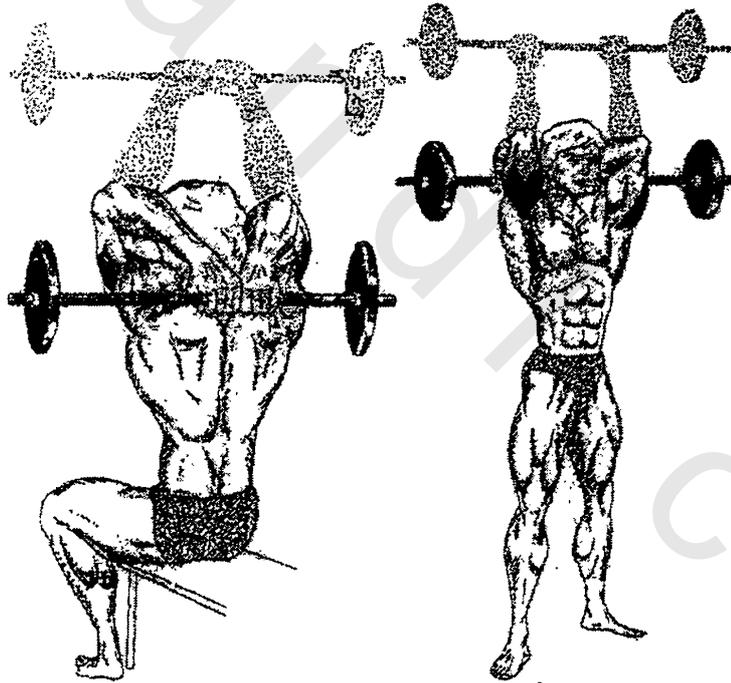
- العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية . Triceps brachii m

العضلة المساعدة :

- العضلة الدالية . Deltoid m

طريقة الأداء :

- مسك البار من القبض من أعلى -تثنى الذراعين خلفاً .
- مد الذراعين عالياً لرفع الثقل فوق الرأس مباشرة .
- الكوعين بجانب الرأس خلال الحركة .
- يؤدي التمرين من الوقوف أو من الجلوس .
- القبضتين مضمومتين أو متباعدتين .



ثنى الذراعين بالثقل Arm curl

العضلات المحركة الأساسية :

- العضلة ذات الرأسين العضدية . Biceps brachii m

- العضلة العضدية . Brachii m

العضلات المساعدة :

- العضلة الغرابية العضدية . Coracobrachialis m

- العضلة العضدية الكعبرية . Brachioradialis m

- الجزء الأمامي من العضلة الدالية . Anterior deltoid m

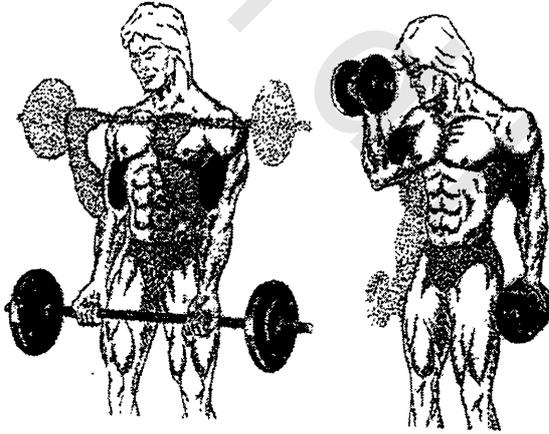
طريقة الأداء :

- مسك البار من القبض من أسفل Underhand grip

- ثنى الذراعين لرفع البار إلى مستوى الكتفين ثم مدهما للعودة للوضع الابتدائي .

- يجب أن تم الحركة بالذراعين فقط بدون مرجحة من الجسم .

- يجب الاحتفاظ بالظهر مستقيماً ويمكن ثنى الركبتين قليلاً .



ثنى الرسغين Wrist curl

العضلات المحركة الأساسية :

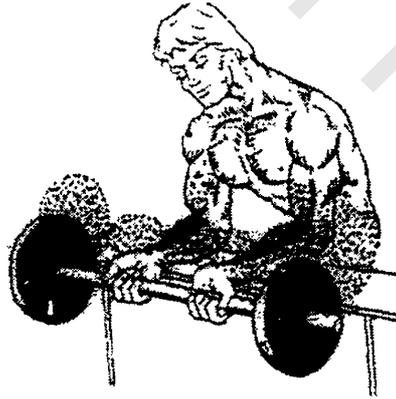
- العضلات القابضة للرسغ . Forearm flexion m
- العضلات قابضة الرسغ الكعبرية . Flexior carpi radialis m
- الزندية قابضة الرسغ . Flexior carpi ulnaris m

العضلات المساعدة :

- الغائرة قابضة الأصابع . Flexor diagitorum profundus m
- السطحية قابضة الأصابع Flexor diagitorum surperficialis

طريقة الأداء :

- من الجلوس -مسك البار بالقبض من أسفل مع سند الساعدين على الفخذين .
- قبض الرسغين لأعلى وتكرار الحركة .



مرفق (٣)

اخبارات المهارات الأساسية لرياضة الهوكي

الاختبار الأول : مهارة الدفع

الغرض من الاختبار : قياس قوة دفع الكرة .

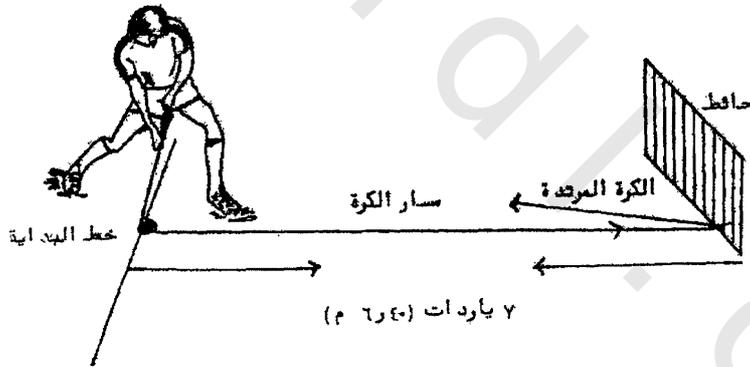
الأدوات المستخدمة : مساحة من الأرض الممهدة طولها ٧ ياردات (٦,٤٠ م) ، ٣ كرات هوكي ، شريط قياس ، حائط ، عصا هوكي .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه مساحة من الأرض الممهدة طولها ٧ ياردات (٦,٤٠ م) المنتهية بحائط ، وعند رؤية إشارة البدء يقوم المختبر بدفع ثلاث كرات هوكي الواحدة تلو الأخرى والموضوعة على صف واحد على خط البداية ، تجاه الحائط الذي يبعد عن خط البداية بمقدار ٧ ياردات (٦,٤٠ م) ، يعطى للمختبر ثلاثة محاولات لكل كرة محاولة واحدة شكل (١) .

الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام أي مهارة غير مهارة الدفع ، ويعطى للمختبر ثلاث محاولات لكل كرة محاولة واحدة .

التسجيل : تقاس أطول مسافة ارتدتها الكرة من الحائط .

رسم الاختبار :



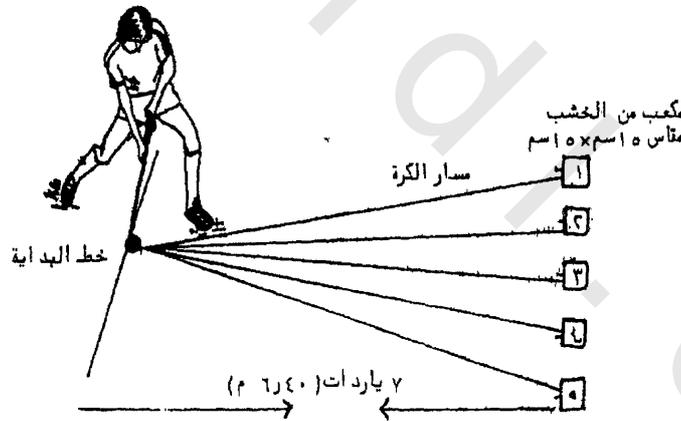
الاختبار الثاني : اختبار قياس دقة الدفع

الغرض من الاختبار : قياس دقة دفع الكرة .

الأدوات المستخدمة : خمس مكعبات من الخشب مقاس ١٥ سم × ١ سم ، شريط قياس ، عصا هوكي ، ٥ كرات هوكي .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه ساحة من الأرض الممهدة طولها ٧ ياردات (٦,٤٠ م) تنتهي بوضع خمس مكعبات من الخشب على صف واحد بحيث تكون المسافة بين المكعب والآخر ١٠ سم ويقوم المختبر بدفع الكرات الخمس الواحدة تلو الأخرى على أن يبدأ الدفع من الجهة اليمنى شكل (٢)

الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام أي مهارة غير مهارة الدفع ، ويعطى لكل كرة محاولة واحدة فقط ، ولا تحسب المحاولة التي لا تصيب المكعب المحدد من قبل المحكم .
التسجيل : تسجل عدد الكرات التي تصيب المكعبات المشار إليها من قبل المحكم .
رسم الاختبار :

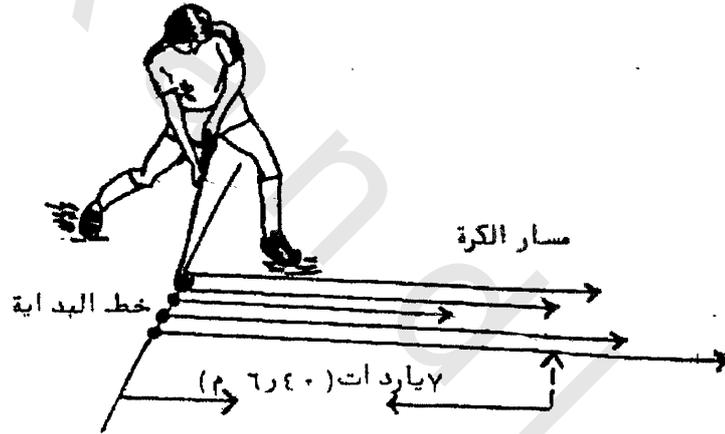


الاختبار الثالث: إخبار قياس سرعة الدفع

الغرض من الاختبار : قياس سرعة دفع الكرة .

الأدوات المستخدمة : أرض ممهدة ، ساعة إيقاف ، عصا هوكي ، ٢٠ كرة هوكي .
مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه ٢٠ كرة هوكي موضوعة على صف واحد ، ويقوم بدفع الكرات الواحدة تلو الأخرى بأقصى سرعة وبحسب له الزمن المستغرق في دفع الكرات بالثانية ، شكل (٣) .

الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام أي مهارة غير مهارة الدفع ، ويعطى المختبر محاولة واحدة فقط ، ولا تحسب الكرة التي تتفجع لأقل من ٧ ياردات (٦,٤٠ م) .
التسجيل : يقاس الزمن المستغرق في دفع الكرات لأقرب ١/١٠ من الثانية .
رسم الاختبار :



الاختبار الرابع : مهارة النظر

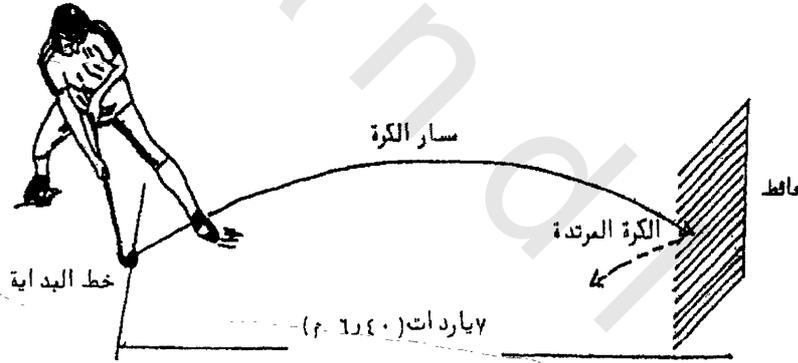
الغرض من الاختبار : قياس قوة نظر الكرة .

الأدوات المستخدمة : حائط ، شريط قياس ، عصا هوكي ، ٣ كرات هوكي ، مساحة من الأرض الممهدة طولها ٧ ياردات (٦,٤٠ م) .

مواصفات الأداء : يقف المختبر على بعد ٧ ياردات (٦,٤٠ م) من الحائط وعند رؤية إشارة البدء يقوم المختبر بنظر ٣ كرات هوكي الواحدة تلو الأخرى والموضوعة على صف واحد - على خط البداية والمواجه للحائط شكل (٤) .

الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام أي مهارة غير مهارة نطد الكرة ، لا يعطى للمختبر سوى ٣ محاولات فقط لكل كرة محاولة واحدة ولا تحسب المحاولات التي يقل نظرها عن ١ ياردة (٩١ سم) .

التسجيل : يسجل للمختبر أحسن مسافة ارتدت الكرة من الحائط من الثلاث محاولات .
رسم الاختبار :



الاختبار الخامس : إخبار قياس دقة نظر الكرة

الغرض من الاختبار : قياس دقة نظر الكرة .

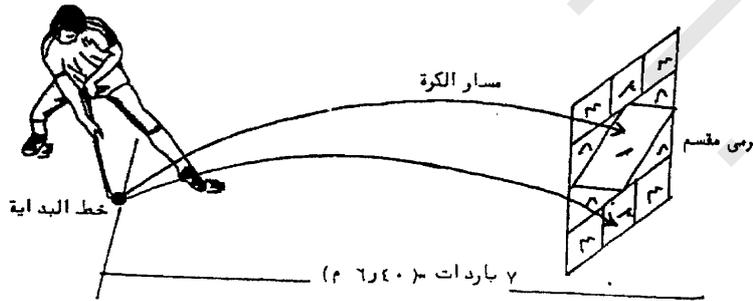
الأدوات المستخدمة : مرمى هوكى باتساع ٤ ياردة وارتفاعه ٧ قدم مقسم لأشكال مختلفة ، ١٠ كرات هوكى ، عصا هوكى ، حبال .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه مساحة من الأرض الممهدة طولها ٧ ياردات (٦,٤٠ م) ومعه مضرب هوكى ، وعلى خط البداية يوجد ١٠ كرات هوكى موضوعة على صف واحد وعند رؤية إشارة البدء يقوم المختبر بنظر ١٠ كرات هوكى الواحدة تلو الأخرى على المرمى المقسم مع مراعاة توزيع الدرجات بحيث يكون التقسيم الرابع يأخذ أعلى الدرجات يليه التقسيم الثالث ثم التقسيم الثانى فالتقسيم الاول . شكل (٥)

الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام أي مهارة غير مهارة النظر ، يعطى للمختبر لكل كرة محاولة واحدة فقط ، الكرة التى تخرج خارج التقسيم تعتبر محاولة فاشلة .

التسجيل : تحسب الدرجات وفقا لأصابة المرمى فى ضوء التوزيع الموضوع وذلك للمحاولات المسموح بها .

رسم الاختبار :



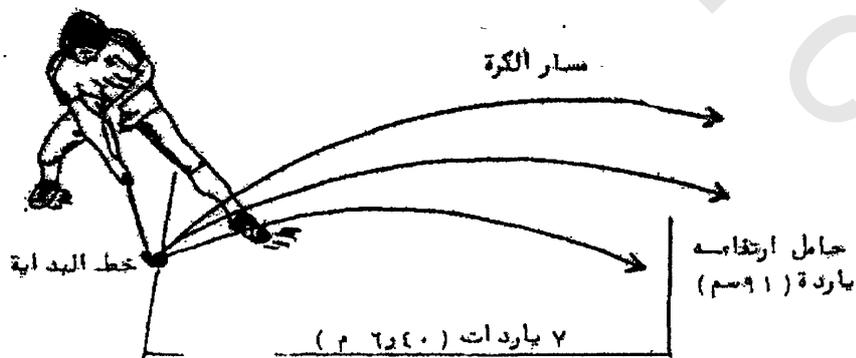
الاختبار السادس : اختبار قياس سرعة نظر الكرة

الغرض من الاختبار : قياس سرعة نظر الكرة .

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، ٢٠ كرة هوكي ، عصا هوكي ، أرض ممهدة ، حامل ارتفاع ٩١ سم .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه ٢٠ كرة هوكي موضوعة على صف واحد خلف خط البداية ، وعند رؤية إشارة البدء يرمي المختبر بنظر أكبر عدد ممكن من الكرات في ٢٠ ثانية ، على أن تتخطى الكرة حامل ارتفاعه ياردة واحدة (٩١ سم) شكل (٦) .
الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام أي مهارة غير مهارة النظر ، يعطى للمختبر محاولة واحدة فقط ولا تحسب الكرة التي يتم نطرها بارتفاع أقل من ياردة والموضوعة على بعد ٧ ياردات من الحامل .

التسجيل : تحسب عدد الكرات التي تم نطرها في مدة ٢٠ ثانية والتي تتخطى ارتفاع ١ ياردة .
رسم الاختبار :



الاختبار السابع: مهارة الفرغ

اختبار قياس قوة فرغ الكرة

الغرض من الاختبار : قياس قوة فرغ الكرة .

الأدوات المستخدمة : حائط ، شريط قياس ، عصا هوكي ، ٣ كرات هوكي .

مواصفات الأداء : يقف المختبر على بعد ٧ ياردات (٦,٤٠ م) من الحائط وأمامه ٣ كرات

هوكي موضوعة على صف واحد على خط البداية وعند رؤية إشارة البدء يقوم المختبر بفرغ

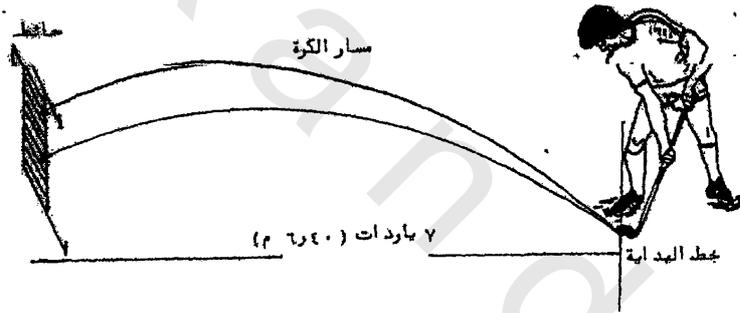
الثلاث كرات الواحدة تلو الأخرى تجاه الحائط شكل (٧)

الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام أي مهارة غير مهارة فرغ الكرة ، لا تحسب الكرة التي

يتم فرغها بارتفاع يقل عن واحد ياردة على الحائط الذي يبعد عن خط البداية ٧ ياردات

(٦,٤٠ م) . التسجيل : يسجل أكبر مسافة ارتدتها الكرة من الحائط .

رسم الاختبار :



الاختبار الثامن : اختبار قياس دقة غرف الكرة

الغرض من الاختبار : قياس دقة غرف الكرة .

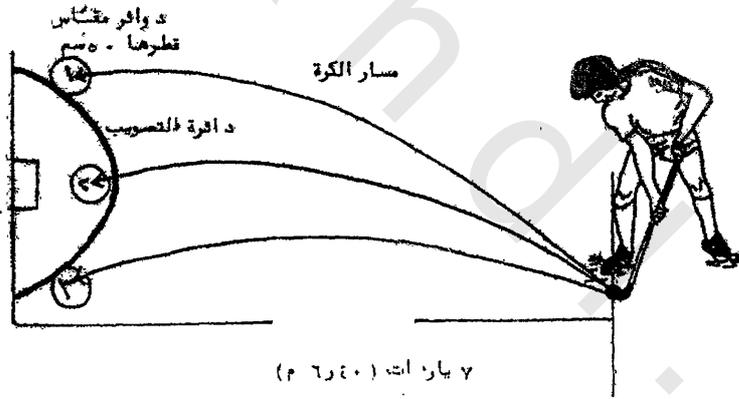
الأدوات المستخدمة : ملعب هوكي مخطط ، عصا هوكي ، كرة هوكي ، ٣ دوائر مرسومة قطر كل منها ٥٠ سم ، شريط قياس .

مواصفات الأداء : يقف المختبر على بعد ٧ ياردات (٦,٤ م) من دائرة التصويب وأمامه ٣٠ كرة هوكي على صف واحد ، على خط البداية ، على يسار ويمين دائرة التصويب دائرتان قطر كل منهما ٥٠ سم ودائرة ثالثة على تقاطع الجزء بنف القطر ، عند رؤية إشارة البدء يقوم المختبر بغرف ٣٠ كرة هوكي الواحدة الأخرى بواقع ١٠ كرات لكل دائرة وتوجه الكرات للدوائر التي يحددها له المحكم شكل (٨)

الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام أي مهارة غير مهارة غرف الكرة ، ويعطى للمختبر محاولة واحدة لكل كرة .

التسجيل : تقاس عدد الكرات الصحيحة من الثلاثين التي تم غرفها داخل الدوائر بالعدد .

رسم الاختبار :



الاختبار التاسع: اختبار لقياس سرعة غرف الكرة

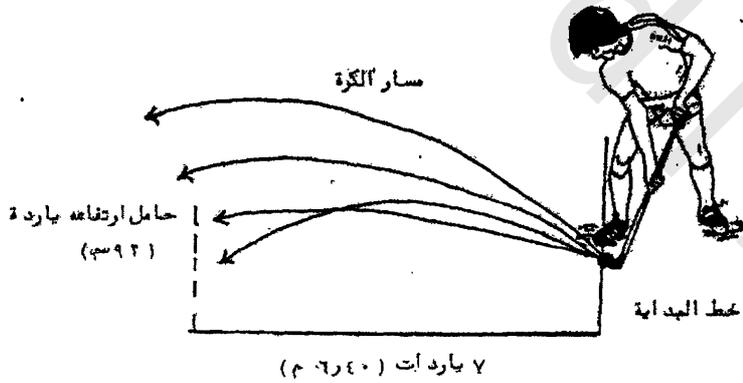
الغرض من الاختبار : قياس سرعة غرف الكرة .

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، عصا هوكي ، ٢٠ كرة هوكي ، مساحة من الأرض الممهدة حامل ارتفاعه ١ ياردة .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه ٢٠ كرة هوكي موضوعة على صف واحد وعند رؤية إشارة البدء يقوم المختبر بغرف كرات الهوكي الواحدة تلو الأخرى على أن تتخطى الكرة الحامل الذي يرتفع عن الأرض (١ ياردة) والموضوع على بعد ٧ ياردات (٦,٤٠ م) من خط البداية شكل (٩) .

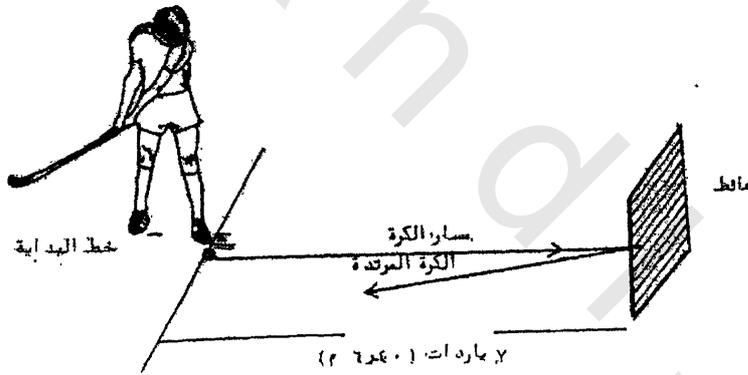
الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام أي مهارة غير مهارة غرف الكرة ، ويعطى للمختبر محاولة واحدة فقط لكل كرة ولا تحسب الكرة التي يتم غرفها بارتفاع يقل عن اياردة .
التسجيل : تحب عدد الكرات التي تم غرفها في مدة ٢٠ ثانية والتي تتخطى الحامل .

رسم الاختبار :



الاختبار المباشر: اختبار قوة ضرب الكرة بالوجه المسطح للعصا

الغرض من الاختبار : قياس قوة ضرب الكرة بالوجه المسطح .
الأدوات المستخدمة : مساحة من الأرض الممهدة طولها ٢٠ ياردة (١٨,٢٩ م) منتهية بحائط ،
عصا هوكي ، ٣ كرات هوكي ، شريط قياس .
مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه مساحة من الأرض الممهدة طولها ٢٠
ياردة (١٨,٢٩ م) والمنتهية بحائط وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بضرب ثلاث كرات
هوكي بالوجه المسطح لعصا الهوكي الواحدة تلو الأخرى والموضوعة على صف واحد على
خط البداية ، تجاه الحائط ، وتحسب مسافة الكرة المرتدة من الحائط شكل (١٠)
الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام أى مهارة غير مهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح ،
يعطى للمختبر ثلاث محاولات لكل كرة محاولة واحدة فقط .
التسجيل : تقاس احسن مسافة ارتدتها الكرة من الثلاث كرات .
رسم الاختبار :



الاختبار الحادي عشر: اختبار سرعة ضرب الكرة بالوجه المسطح

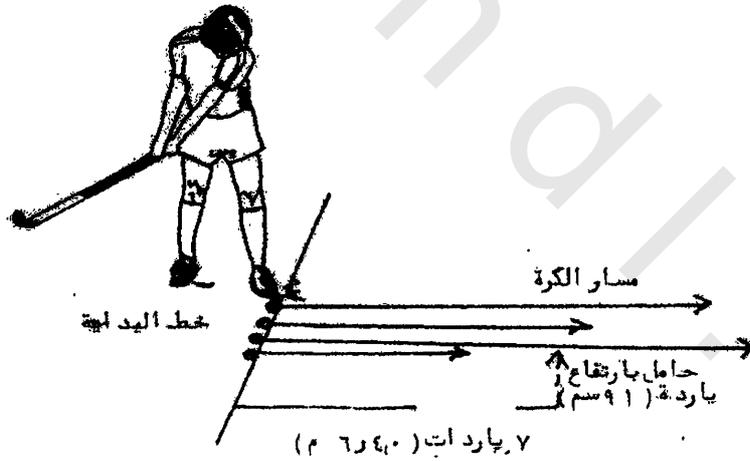
الغرض من الاختبار : قياس سرعة ضرب الكرة بالوجه المسطح .
الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، عصا هوكي ، ٢٠ كرة هوكي ، مساحة من الأرض الممهدة .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه مباشرة مساحة من الأرض الممهدة وعند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بضرب ٢٠ كرة هوكي الواحدة تلو الأخرى والموضوعة على صف واحد على خط البداية .

الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام أي مهارة غير الضرب بالوجه المسطح للعصا ، يعطى للمختبر محاولة واحدة فقط ، لا تحتسب الكرة التي يقل ضربها عن ٧ ياردات (٦,٤٠ م) .

التسجيل : يسجل الزمن الذي استغرقته المختبر في ضرب ال ٢٠ كرة هوكي بالزمن إلى أقرب ١/١٠ من الثانية

رسم الاختبار :



الاختبار الثاني عشر: اختبار دقة ضرب الكرة بالوجه المسطح

الغرض من الاختبار : قياس دقة ضرب الكرة بالوجه المسطح.

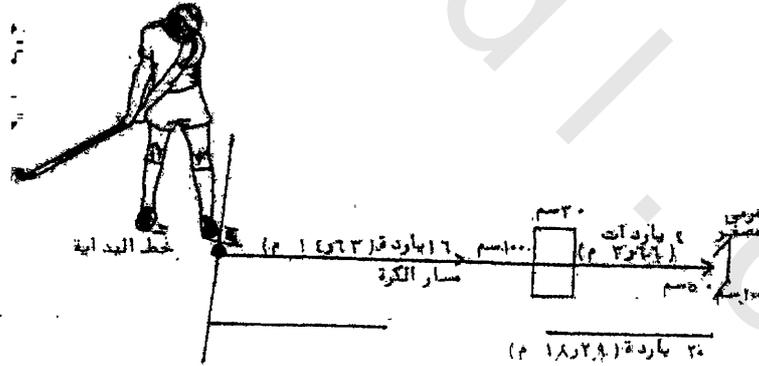
الأدوات المستخدمة : مساحة من الأرض الممهدة طولها ٢٠ ياردة (١٨,٢٩ م) ، مستطيل طوله ١٠٠ سم وعرضه ٣٠ سم ، هدف مصنع مساحته ٥٠ سم وارتفاعه ١٠٠ سم ، عصا هوكي ، ٥ كرات هوكي ، شريط قياس .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وأمامه مساحة من الأرض الممهدة طولها ٢٠ ياردة (١٨,٢٩ م) ، يوضع في نهاية المسافة هدف مصنع مساحته ٥٠ سم وارتفاعه ١٠٠ سم ، وعلى بعد منه بمساحة ٤ ياردة (٣,٦٦ م) وإلى الداخل يرسم مستطيل طوله ١٠٠ سم وعرضه ٣٠ سم ، ويقوم المختبر بضرب ٥ كرات هوكي موضوعة على صف واحد على خط البداية الواحدة تلو الأخرى في اتجاه المستطيل والهدف شكل (١١) .

الشروط : لا يسمح للمختبر باستخدام أي مهارة غير مهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح ، ويعطى للمختبر ٥ محاولات لكل كرة محاولة واحدة فقط .

التسجيل : يسجل عدد الكرات التي دخلت المرمى والمستطيل ، المرمى فقط ، المستطيل فقط ، وتحسب الدرجات كالتالي (حدود المستطيل ٢ درجة ، الهدف ٣ درجة ، المستطيل والهدف ٥ درجات ، كرات خارج المستطيل والهدف صفر درجة .

رسم الاختبار :



مرفق (٤)

نمريانات القدرة العضلية المنفجرة
[البليومتريك]

١- الوثب العميق :

يعتبر الوثب العميق تمريناً مناسباً لجميع الأنشطة الرياضية حيث ينمي كل من القوة المتفجرة والسرعة للرجلين
الأدوات :

- صندوق ارتفاعه يتراوح من ٦٠ - ١١٥ سم
- مرتبة إسفنجية للهبوط .
- العضلات الأساسية :

- العضلات ذات الأربعة رؤوس الفخذية .
- عضلات منطقة الحوض .
- عضلات أسفل الظهر .
- العضلات الخلفية للفخذ .

وضع الاستعداد :

الوقوف بمقدمة القدمين على حافة الصندوق ، ثني خفيف للركبتين مع ارتخاء الذراعين بجانب الجسم .

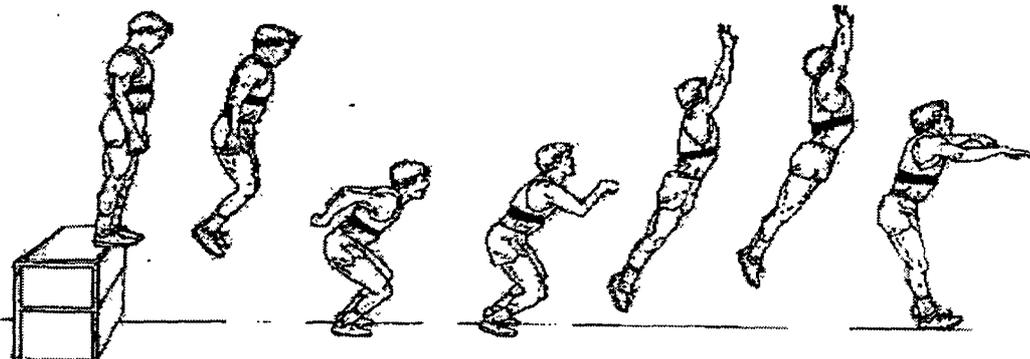
طريقة الأداء :

- الانزلاق من حافة الصندوق إلى الأرض مع ثني خفيف للركبتين بمجرد الهبوط على الأرض .

- الوثب لأعلى بقوة متفجرة بمجرد لمس القدمين للأرض مع مرجحة الذراعين عالياً ومد الجسم عالياً وللأمام لأبعد مسافة ممكنة .

- عمل من ٣ - ٦ مجموعات ، كل مجموعة من ٦ - ١٠ تكرارات .

- فترة الراحة دقيقة واحدة بين كل مجموعة وأخرى .



٢- الوثب العميق مع الفجوة

الأدوات :

- صندوقين مختلفين في الارتفاع ، الصندوق المنخفض ٤٥ سم والمرتفع ٧٥ سم. المسافة بينهما ٦٠ سم .

- مراتب إسفنجية للهبوط أو سطح ناعم مثل الحشيش .
العضلات الأساسية :

- العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية .

- العضلات الخلفية للفخذ ، العضلة الألييه .

- العضلات القابضة لمفصل الفخذ والعضلة التوأمية .

وضع الاستعداد :

- الوقوف على الصندوق المنخفض والذراعين بجانب الجسم .

طريقة الأداء :

- الانزلاق من الصندوق المنخفض إلى الأرض بالقدمين معاً والركبتين منتبھتين قليلاً .

- الوثب مباشرة إلى الصندوق المرتفع بقوة وبسرعة بالقدمين معاً أو بأحدهما . مع مرجحة الذراعين لأعلى .

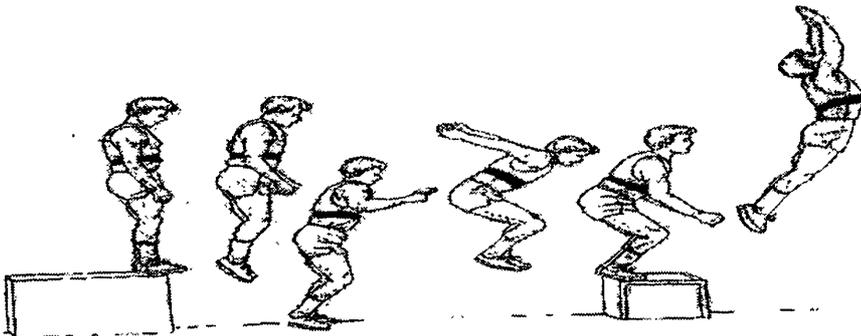
- الوثب من الصندوق المرتفع لأعلى مسافة رأسية وأفقية ممكنة مع مرجحة الذراعين وامتداد الجسم كاملاً والهبوط على الأرض بالقدمين معاً مع ثني خفيف للركبتين .

- التركيز على الوثب العميق والمنفجر والسريع جداً والاستفادة من قوة الهبوط من الصندوق المنخفض للارتقاء لأعلى للهبوط على الصندوق المرتفع ، التركيز على ترك الصندوق

المرتفع بقوة بأحد القدمين أو بالقدمين معاً .

- عمل ٣ إلى ٦ مجموعات بالرجلين معاً أو بأحدهما .

- فترة الراحة دقيقة واحدة بين كل مجموعة وأخرى .



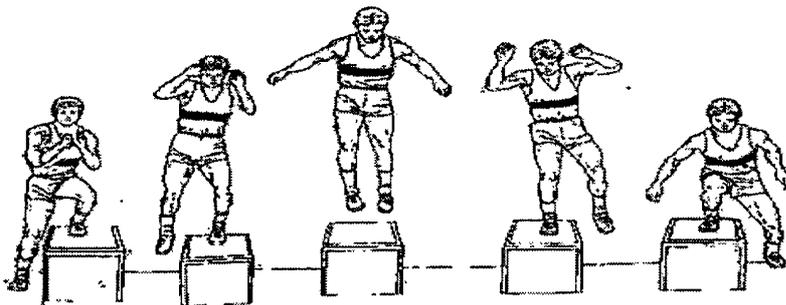
٣- الوثبة الواسعة المنقاطعة

الأدوات :

- صندوق مستطيل .
 - العضلات الأساسية :
 - العضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية .
 - العضلات الإلييه .
 - العضلات الخلفية للفخذ .
 - عضلات أسفل الظهر .
 - العضلة التوأمية (السمانة) .
 - عضلات منطقة الأكتاف مشتركة دائماً أثناء أداء الوثبة .
- وضع الاستعداد :

- من الوقوف مواجهاً للصندوق بالجانب - الارتكاز على الحافة الجانبية من نهاية الصندوق بإحدى القدمين والقدم الأخرى مرتكزة على الأرض والذراعين بجانب الجسم .
- طريقة الأداء :

- المرجحة السريعة باليدين لأعلى مع الدفع بالقدم المرتكزة فوق الصندوق في نفس اللحظة .
- الوثب لأقصى ارتفاع ممكن مع الامتداد الكامل للجسم في الهواء فوق الصندوق .
- الهبوط بالقدم العكسية على الحافة الجانبية الأخرى للصندوق والقدم الأخرى على الأرض .
- يأخذ الذراعين والرجلين نفس الشكل الذي تم في وضع الاستعداد .
- الوثب لأقصى ارتفاع ممكن فوق الصندوق والعودة للوضع الابتدائي .
- يجب خفض الفترة الزمنية التي تتصل فيهما القدمان بالصندوق والأرض .
- يجب أن يكون الأداء سريعاً ومتفجراً بقدر الإمكان .
- عمل ٢ - ٤ مجموعات كل مجموعة من ٨ - ١٢ تكرار لكل رجل
- فترة الراحة من ١ - ٢ دقيقة بين كل مجموعة وأخرى .



٤- الارتداد بنعاقب الرجلين

العضلات الأساسية :

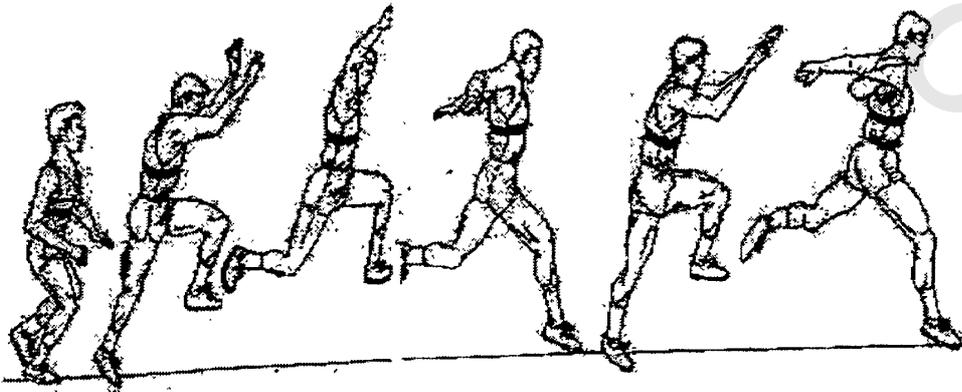
- العضلات القابضة للفخذ .
- العضلات الباسطة للفخذ .
- العضلات القابضة للمقعدة .
- العضلات الباسطة للمقعدة .

وضع الاستعداد :

- الوقوف أحد القدمين وراء الأخرى ، الذراعين جانب الجسم .

طريقة الأداء :

- دفع الأرض بالقدم الخلفية ورفع ركبة القدم الخلفية عالياً في اتجاه الصدر .
- الارتفاع لأعلى وأخذ مسافة للأمام قبل الهبوط للأرض .
- مرجحة الذراع العكسية للرجل الأمامية إلى أعلى - أو مرجحة الذراعين لأعلى .
- يكرر الأداء بالرجل الأخرى
- عمل ٣ - ٥ مجموعات كل مجموعة ٨ - ١٢ تكرار .
- فترة الراحة دقيقتان بين كل مجموعة وأخرى .



٥- الحبل السريع بالرجلين معاً

العضلات الأساسية :

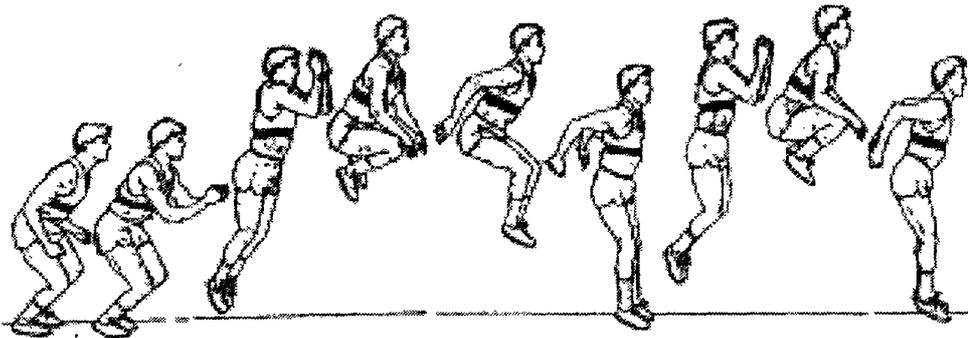
- عضلات الرجل والمقعدة .
- العضلات الإلييه .
- العضلات الخلفية للفخذ .
- العضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية .
- العضلة التوأمية .

وضع الاستعداد :

- الوقوف نصف قرفصاء والظهر مستقيم والرأس لأعلى والكتفين للأمام والذراعين بجانب الجسم مع ثني المرفقين .

طريقة الأداء :

- الوثب لأعلى مسافة ممكنة مع ثني الركبتين لأعلى والقدمين أسفل المقعدة .
- للحصول على أعلى ارتفاع يمكن ثني الركبتين لعلو وللأمام مع كل تكرار .
- الوثب مباشرة لأعلى بمجرد الهبوط مع مرجحة الذراعين للوصول لأقصى ارتفاع .
- عمل ٣ - ٦ مجموعات كل مجموعة من ١٠ - ٢٠ تكرار .
- فترة الراحة من ١ - ٢ دقيقة بين كل مجموعة وأخرى .



٦- خطو الصندوق

الأدوات :

٢ - ٤ صناديق يتراوح من ٣٠ - ٦٠ سنتيمتر ، المسافة بين كل صندوق والذي يليه حوالي ٦٠ - ٩٠ سنتيمتر .

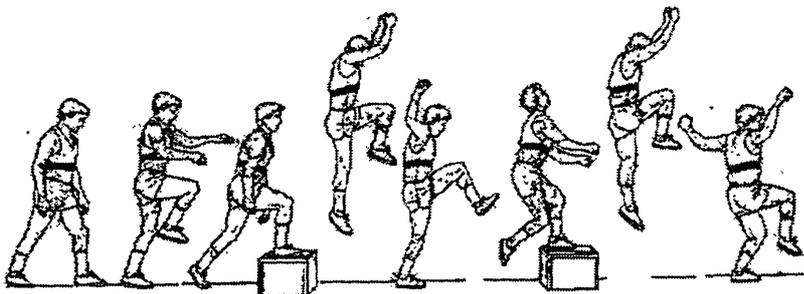
العضلات الأساسية :

- العضلات الإلييه .
- عضلات السمانة .
- العضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية .
- العضلات الخلفية للفخذ .
- العضلات القابضة للمقعدة .
- عضلات أسفل الظهر .
- عضلات البطن .

وضع الاستعداد :

الوقوف قدم أمام الأخرى على بعد خطوتين من الصندوق الأول ، الذراعين بجانب الجسم .
طريقة الأداء :

- رفع ركبة الرجل اليمنى أماماً عالياً مع دفع الأرض بالقدم اليسرى .
- الوثب عالياً والهبوط على الصندوق اليمنى .
- دفع الصندوق بالقدم اليمنى بمجرد الهبوط مع رفع ركبة الرجل اليسرى أماماً عالياً .
- الوثب عالياً والهبوط على الأرض بنفس القدم يكرر .
- يجب مرجحة الذراعين لأعلى لمساعدة الجسم على الارتفاع لأعلى .
- الهبوط على الصندوق الأول ودفع الأرض بالقدم الأخرى مباشرة ومحاولة الوصول لأعلى ارتفاع ممكن .
- دفع الصندوق والوثب مباشرة في نفس اللحظة والهبوط على الأرض بين الصندوقين بنفس قدم الهبوط على الصندوق الأول .
- يكرر العمل بالهبوط على الصندوق الثاني بالرجل الأخرى ويتوالى الأداء على باقية الصناديق .



٧- الخطو على السلم

الأدوات :

مجموعة سلاالم صلبة أو صندوق ارتفاعه ٥٠ سم .

العضلات الأساسية :

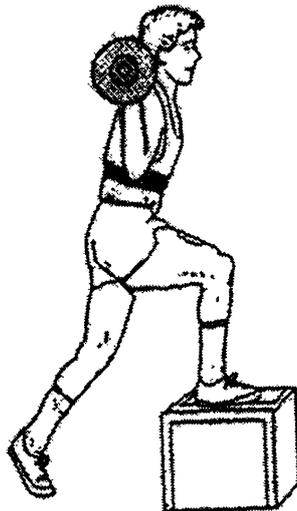
- عضلات الإلية .
- عضلات السمانة .
- العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية .
- عضلات خلف الفخذ .
- العضلات الداخلية للعمود الفقري .

وضع الاستعداد :

- يقف اللاعب بالقدم اليمنى على الصندوق بحيث تكون الزاوية بين الساق والفخذ ٩٠ درجة والقدم الأخرى على الأرض والبار الحديدي على الكتفين وممسكاً بالبار باليدين بالقبض من أعلى .

طريقة الأداء :

- يقوم اللاعب بدفع الصندوق بالقدم اليمنى للوقوف على الصندوق بالقدمين معاً ثم النزول بالقدم يليها القدم اليسرى .
- ثم يقوم اللاعب بالصعود على الصندوق بالقدم اليسرى أولاً ثم اليمنى بعدا ويكرر التمرين
- يجب أن يكون الظهر مفروود والنظر إلى أعلى .



٨- المرجحة الأفقية

الأدوات :

- دمبلز (٥ - ١٥ كجم) بالنسبة للبالغين .

العضلات الأساسية :

- عضلات الكتفين والذراعين .

- عضلات الجذع الجانبية الداخلية والخارجية .

وضع الاستعداد :

الوقوف القدمان متباعدان باتساع الكتفين ، الذراعان اماماً ، واليدين ممسكتان بالدمبلز في مستوى الصدر ، والمرفقان منتثيان ثنياً خفيفاً .

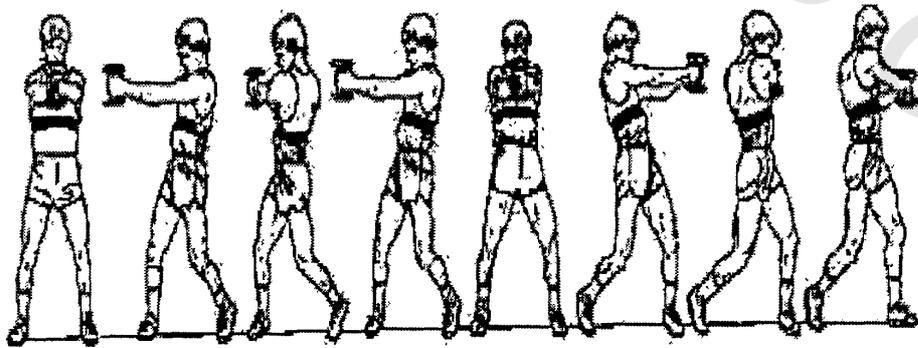
طريقة الأداء :

- مرجحة الدمبلز بالكتف واليدين لأحد الجانبين .

- في نفس لحظة تزايد السرعة توجه المرجحة إلى الجانب الآخر بالكتف والذراعين .

- عمل من ٣ - ٦ مجموعات كل مجموعة من ١٠ - ٢٠ تكرار .

- فترة الراحة دقيقة واحدة بين كل مجموعة وأخرى .



٩- المرجحة الرأسية

الأدوات :

- دمبلز (٥ - ١٥) بالنسبة للبالغين .

العضلات الأساسية :

- عضلات الكتفين والذراعين .

- عضلات أسفل الظهر .

- عضلات الصدر .

- العضلات الأمامية للجذع .

وضع الاستعداد :

الوقوف نصف القرفصاء ، مسك الدمبلز باليدين والذراعين ممتدين بين الرجلين والظهر مستقيم

والرأس عالياً .

طريقة الأداء :

- مرجحة الدمبلز لأعلى ثم لأسفل .

- يجب مقاومة القوة الدافعة للدمبلز في كل اتجاه سواء لأسفل أو لأعلى وذلك بقوة الفرملة

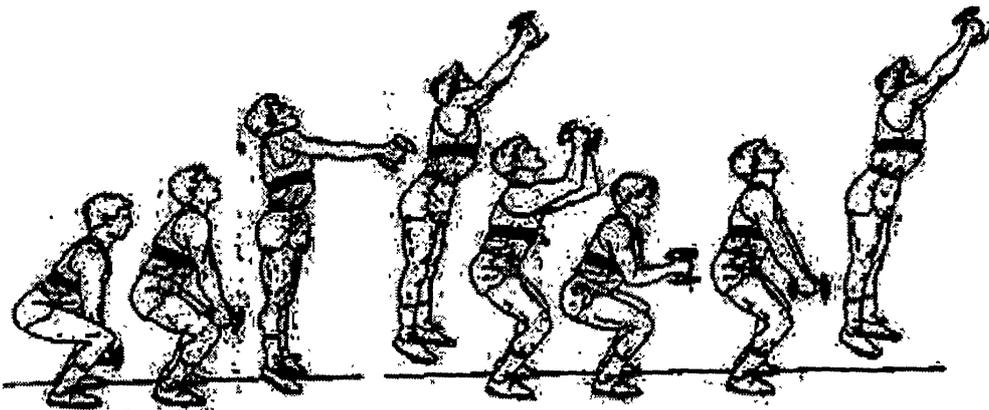
للحركة (لأعلى) حتى يمكن السماح بالحركة العكسية (لأسفل).

- يجب أن تركز الجمل في منطقة الكتفين وعضلات أعلى الظهر .

- يجب أن ينخفض الجهد على منطقة المقعدة والرجلين .

- عمل من ٣ - ٦ مجموعات كل مجموعة من ١٠ - ١٢ تكرار .

- فترة الراحة من ١ - ٢دقيقة بين كل مجموعة وأخرى .



١- قذف الكرة الطبية من الالنفاف

الأدوات :

كرة طبية تزن من ٣ - ٥ كجم .

العضلات الأساسية :

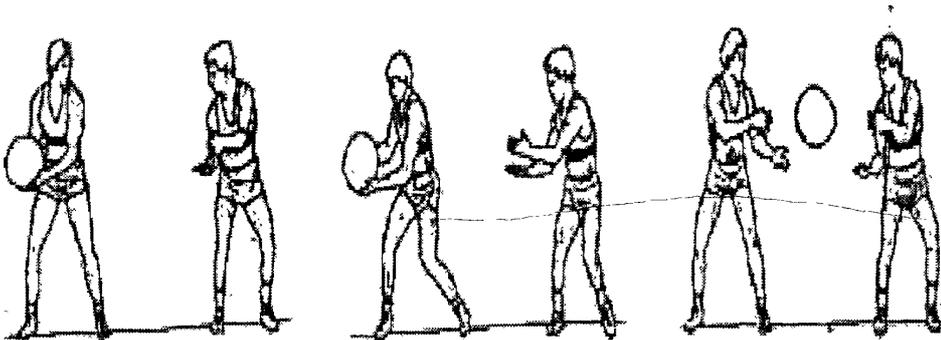
- عضلات البطن .
- العضلة العريضة الظهرية .
- العضلات المائلة .
- عضلات أسفل الظهر .
- عضلات المقعدة .
- العضلة ذات الرأسين العنقية .
- العضلة الصدرية الكبرى .

وضع الاستعداد :

- الوقوف القدمين مفتوحتين بمسافة أكبر من المسافة بين الكتفين .
- مسك الكرة الطبية باليدين امام الجسم ومائلة للجنب قليلاً وفي مستوى الوسط .

طريقة الأداء :

- يبدأ الأداء بلف الجذع بسرعة في عكس الاتجاه المطلوب قذف الكرة الطبية إليه .
- يتم لف الجذع بأقصى قوة في الاتجاه المطلوب قذف الكرة الطبية إليه ، ويتم التخلص من الكرة الطبية بعد لف الجذع مباشرة .
- تشترك الاكتاف والذراعين والمقعدة في عملية لف الجذع .



١١- تمرير كرة طبية من الجلوس

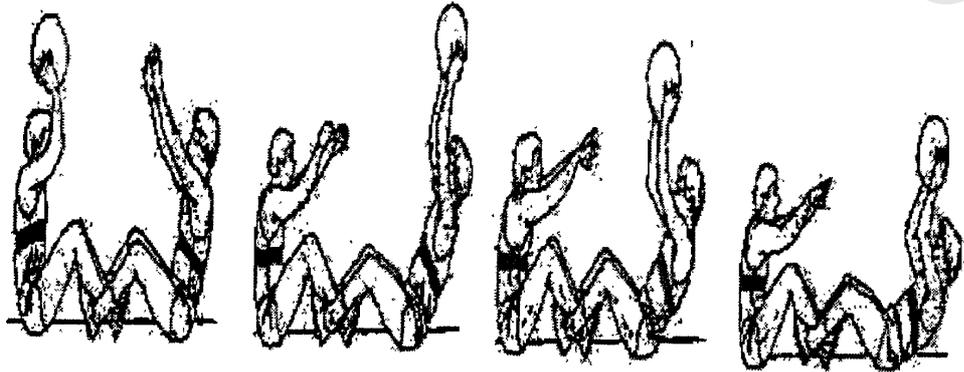
الأدوات :

كرة طبية تزن من ٣ - ٥ كجم - تمرر بن زميلين .
العضلات الأساسية :

- عضلات الكتفين والذراعين .
- عضلات البطن .
- وضع الاستعداد :

يجلس زميلان متقابلان والقدمان متشابكتان ، لأحد الزميلين يحمل الكرة أعلى الرأس والزميل الآخر يستعد لاستقبالها واليدين أعلى الرأس .
طريقة الأداء :

- يتم تمرير الكرة باليدين عن فوق الرأس .
- يستقبل الزميل رد قوة التمرير بالرجوع للخلف بالجذع ليمتص صدمة قوة التمريرة وسرعتها .
- حركة رجوع الجذع للخلف تقوم بها عضلات البطن وهي مسئولة أيضاً عن رجوع الجذع مرة أخرى لرد الكرة والتمرير للزميل .
- التركيز على أن الدافع للكرة هو عضلات الجذع وليس الذراعين والكتفين .
- يجب محاولة التمرير إلى نقطة فوق رأس الزميل ، وأن يكون قوس التمرير طويل لأحدث أكبر قوة دفع بالجذع .
- يجب الاحتفاظ بالذراعين ممتدين فوق الرأس .



١٢- غرف الكرة الطبية

الأدوات :

كرة طبية يتراوح وزنها من ٣ - ٥ كجم .
العضلات الأساسية :

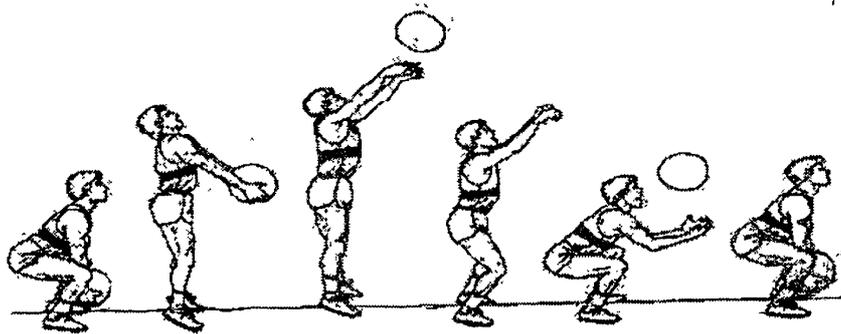
- عضلات أسفل الظهر .
- العضلات القابضة للمقعدة .
- عضلات منطقة الكتفين والذراعين .
- العضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية .

وضع الاستعداد :

الوقوف نصف القرفصاء القدمين مفتوحتين باتساع الكتفين ، مسك الكرة باليدين والذراعين ممدودتين والرأس لأعلى والظهر مستقيماً .

طريقة الأداء :

- دفع المقعدة للأمام وتحريك الكتفين للخلف ، لمد الذراعين تماماً .
- غرف الكرة لأعلى باستخدام عضلات منطقة الكتفين والذراعين والظهر . وعضلات المقعدة والرجلين أيضاً .
- لقف الكرة وجذبها بين الرجلين مرة أخرى (وضع الاستعداد) لتكرار الحركة وهكذا .
- التركيز على امتداد الجسم تماما لحظة قذف الكرة .
- عمل من ٣ - ٦ مجموعات كل مجموعة من ٨ - ١٠ تكرارات .
- فترة الراحة حوالي دقيقة واحدة بين كل مجموعة وأخرى .



مرفق (٥)

اسنمارة خاصة لنسجیل المنفیران الأساسیة لعینة
البدث

اسمارة خاصة لتسجيل المنفيمات الأساسية لعينة البحث

م	الاسم	تاريخ الميلاد	العمر	الوزن (كجم)	الطول (سم)	العمر التدريبي	المركز في الملعب
١							
٢							
٣							
٤							
٥							
٦							
٧							
٨							
٩							
١٠							
١١							
١٢							

مرفق (٦)

اسنمارة نفرينغ نتائج الحد الاقصى للقوة المضلية لكل لاعب
فى العينة الاساسية قيد البحث

اسم اللاعب:

م	اسم الاختبار	الحد الأقصى	%٦٠	%٦٥	%٧٠	%٧٥	%٨٠	%٨٥
أولاً: تمارينات الرجلين والمقعدة								
١	القفصاء نصفاً							
٢	ثنى الرجلين من الانبطاح							
٣	الدفع المقلوب للثقل بالرجلين							
٤	الجذب من الأرض إلى الصدر							
٥	رفع الكعبين							
ثانياً تمارينات الصدر والحزام الكتفي والذراعين								
٦	الدفع أمام الصدر (مسطح)							
٧	الدفع أمام الصدر (مستوى مائل)							
٨	رفع الذراعين عالياً بالثقل من الخلف							
٩	رفع الذراعين عالياً بالثقل من الأمام							
١٠	رفع الذراعين جانباً بالثقل							
١١	مد الذراعين عالياً بالثقل							
١٢	ثنى الذراعين							
١٣	ثنى الرسغ							
ثالثاً تمارينات الجذع								
١٤	الجلوس من الرقود والركبتين مثنيتين							
١٥	مد عضلات الظهر							
١٦	التجديف من النتي أماماً							

مرفق (٧)

اسنمارة نسجيل بيانان القدرة العضلية والقوة القصوى

	التجديف من التثني أماما
	مد عضلات الظهر
	الجلوس من الرقود والركبتين مثنيتين
	ثنى الرسغ
	ثنى الذراعين
	مد الذراعين عالياً بالثقل
	رفع الذراعين جانباً بالثقل
	رفع الذراعين عالياً بالثقل من الأمام
	رفع الذراعين عالياً بالثقل من الخلف
	الدفع أمام الصدر (مستوى مائل)
	الدفع أمام الصدر (مسطح)
	رفع الكعبين
	الاجذب من الأرض إلى الصدر
	الدفع المقلوب للثقل بالرجلين
	ثنى الرجلين من الانبطاح
	القرصاء نصفاً
	ثنى الذراعين كاملاً من الانبطاح
	رمي كرة طبية (كجم) الأقصى مسافة
	رفع الجذع عالياً من الانبطاح
	الجلوس من الرقود والركبتين مثنيتين
	الوثب العريض من الثبات
	الوثب العمودي من الثبات
	الانقباض
	الانقباض

مرفق (٨)

اسنمارة نسجيل نتائج الأداء المهارى

رقم	مهارة غروف الكرة			مهارة نظر الكرة			مهارة ضرب الكرة			مهارة دفع الكرة			الاجمالي
	دقة	سرعة	قوة	دقة	سرعة	قوة	دقة	سرعة	قوة	دقة	سرعة	قوة	
١													
٢													
٣													
٤													
٥													
٦													
٧													
٨													
٩													
١٠													
١١													
١٢													

مرفق (٩)

اسنمارة اسنطراع رأى الخبراء

استمارة استطلاع رأى الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور /

يتشرف الدارس / أسامه محمود عبد الفتاح الجميزى
الوظيفة : أخصائى رياضى بإدارة الشباب والرياضة بالمحلة أول

بإجراء دراسة بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات
البليومترى على تنمية القدرة العضلية وفعالية الأداء المهارى للاعبى هوكى الميدان
ويقترح الدارس أن يشمل البرنامج على بعض تمرينات البليومترى بالإضافة إلى بعض
تدريبات الأثقال
ويأمل الباحث من سيادتكم الاستفادة من خبراتكم الفياضة فى اختيار ما ترونه مناسباً
من هذه التمرينات (بليومترى) والتدريبات (بالأثقال) حتى يتسنى للباحث تحديدها
لتطبيقها على عينة البحث .
ولا يسعنى إلا أن أتقدم بوافر الشكر والتقدير لحسن تعاونكم وتفضلكم بالمساهمة البناءة
وإبداء الرأى لإنجاز هذا العمل فى أفضل صورة ممكنة

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،

بيانات شخصية :

- ١- الاسم :
- ٢- الدرجة العلمية :
- ٣- عدد سنوات الخبرة فى مجال التدريب أو التدريس :
- ٤- الفريق الذى تقوم بتدريبه :

فيما يلي عرضاً لتدريبات الأثقال المقترحة لإجراء الدراسة :

□ ملاحظات حول الاستمارة :

- يوجد في الاستمارة مجموعه من التمرينات أمام كل تمرين درجة من (١ - ٥) حيث الدرجة (١) هي الأقل أهميه والدرجة (٥) هي الأكثر أهمية .
- أرجو وضع علامة واحدة أمام كل اختبار .
- يمكن وضع نفس الدرجة لأكثر من اختبار .
- في نهاية الاستمارة أرجو إضافة ما ترونه سيادتكم من إضافات أخرى تتفق مع موضوع الدراسة .

وفيما يلي عرضاً لتدريبات البليومتر ك

م	التمرين	الدرجة				
		٥	٤	٣	٢	١
	<u>تمرينات الرجلين</u>					
١	- القفز بالحبل Jump rope					
٢	- القفز ثم ثنى الركبتين Jump squat					
٣	- القفز مع تغيير الاتجاه 360 jump					
٤	- القفز الجانبي slalom jump					
٥	- الوثب العميق depth jump					
٦	- الوثب العميق مع الفجوة Depth jump leab					
٧	- الوثبة الواسعة المتقاطعة Box split jump					
٨	- الارتداد بتعاقب القدمين Alt leg bound					
٩	- الحجل السريع بالرجلين معاً Double leg speed hob					

					- خطو الصندوق	١٠
					Box skip	
					- الخطو على السلم	١١
					(أو الصندوق)	
					Staris skip	
					- تبادل القدمين للأمام	١٢
					والخلف	
					(الثقل خلف الرقبة)	
					Forward back lung	
					- الوثب الجانبي من فوق	١٣
					الأقماغ	
					Lateral barrier jump	
					- الوثب بالقدمين من فوق	١٤
					الحواجز	
					Hurdles jump	
					<u>تمريبات الجذع</u>	
					- المرجحة الأفقية	١٥
					- المرجحة الرأسية	١٦
					- مسك الدمبلز دوران	١٧
					الذراعين حول الجسم	
					Arround the world	
					- دوران الجذع بالثقل	١٨
					Hip action	
					- قذف كرة طبية من	١٩
					الالتفاف	
					MB twist toss	
					- تمرير كرة طبية من	٢٠
					الجلوس	
					MB set up throw	

		<u>تمريعات الذراعين</u>	
		- التمريرة الصدرية بالكرة الطبية	٢١
		MB chest bass	
		- دفع جراب الملاكمة	٢٢
		Heavy bag thrst	
		- غرف الكرة الطبية (باليدين)	٢٣
		MB scop toss	
		- غرف الكرة الطبية (بيد واحدة)	٢٤
		single MB scop toss	
		- الانبساط على الكرة الطبية ثنى الذراعين	٢٥
		MB debth push up	
		- الانبساط على الكرة الطبية بيد واحدة	٢٦
		MB travel push up	
		- الانبساط اليدين على الصندوق ثنى الذراعين	٢٧
		Push up depth jump	
		- الانبساط القدمين على الصندوق	٢٨
		Incline push up depth jump	

م	التمرين	الدرجة					تعديلات في صياغة التمرين
		٥	٤	٣	٢	١	
	<u>تمرينات الرجلين</u>						
١	- القرفصاء نصفاً Half squat						
٢	- ثني الرجلين بالثقل (من الانبطاح) Leg flexion						
٣	- الدفع المقلوب بالثقل بالرجلين Inverted leg press						
٤	- ثني الرجلين بالثقل leg lifts (من الجلوس) calf raises						
٥	- رفع العقبين						
٦	- الجذب من الأرض إلى أعلى الصدر power clean						
٧	- الجذب من الأرض إلى أعلى الرأس Power snatch						
٨	- دوران القدم بالثقل Single leg curls						
	<u>تمرينات الجذع</u>						
٩	- الجلوس من الرقود والركبتين منثنتين Fab – 5 – abs						
١٠	- مد عضلات الظهر Back hyper xtension						
١١	- شد عضلات الظهر Ball hip extention						

				التجديف من الثنى أماماً Double arm swime	١٢
				<u>تمريبات الذراعين والحزام الكتفى :</u>	
				رفع الذراعين عالياً بالثقل من خلف الرأس Press behiend neck	١٣
				رفع الذراعين عالياً بالثقل من أمام الرأس Standing milatery press	١٤
				مسك الكابل خفض الذراعين جانباً بالثقل Kneeling swiss cable flys	١٥
				مد الذراعين بالثقل عالياً Triceps extention	١٦
				مد الذراعين بالثقل أماماً عالياً Cable triceps	١٧
				ثنى الذراعين بالثقل Arm curl	١٨
				دوران الذراعين بالثقل Shoulder x 1	١٩
				إقعاء رفع الثقل من أمام الجسم ثم مد الذراعين عالياً Cross body single and press movement	٢٠
				ثنى الرسغ Wrist curl	٢١
				الدفع أمام الصدر Bench press	٢٢

						٢٣	- الدفع أمام الصدر (مستوى مائل) Inclined press
						٢٤	- الدفع أمام الصدر بالدمبلز من على الكرة الطبية Ball at DB press
						٢٥	- رفع الذراعين من أمام الجسم إلى أمام الصدر Hang pull
						٢٦	- رفع الذراعين من خلف الجسم إلى أعلى Reverse upright row

تمرينات أخرى ترون سيادتكم إضافتها

- -
- -
- -
- -

مرفق (١٠)

قائمة بأسماء السادة الخبراء

قائمة بأسماء السادة الخبراء

م	الاسم	الوظيفة
١-	أ.م.د / أيمن أحمد عبد الفتاح الباسطى .	أستاذ الهوكى المساعد بقسم الألعاب ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
٢-	أ.د / حسنى عز الدين .	أستاذ الإحصاء بقسم الإدارة الرياضية ، وكيل كلية التربية الرياضية للبنين لشئون البيئة وتنمية المجتمع ، جامعة حلوان .
٣-	كابتن / عاصم جاد .	المدير الفنى لمنتخب مصر الأول للهوكى ، ومدرب نادى الشرقية للدخان .
٤-	أ.م.د / محمد أحمد درموزى .	أستاذ مساعد بقسم ألعاب القوى ، بكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ومخطط أحمال ولياقة بدنية بمنتخب مصر للناشئين .
٥-	أ.م.د / محمد أحمد عبد الله ابراهيم .	أستاذ الهوكى المساعد بقسم الألعاب بكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
٦-	أ.د / محمد محمد الشحات .	أستاذ الهوكى بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
٧-	أ.م.د / مرسى حسين مرسى .	أستاذ الهوكى المساعد بقسم التدريب بكلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .

* تم ترتيب أسماء السادة الخبراء وفقا للترتيب الأبجدي الهجائى

مرفق (١١)

استمارة قياس فاعلية الأداء المهاري

ميزان التقدير لنتائج التصويب على المرمى

بين نادي مع نادي

عدد مرات أداء المهارة	نتائج التصويب على المرمى					المبنيان
	٢-	١-	صفر	١+	٢+	المهارات
						مهارة دفع الكرة
						مهارة نظر الكرة
						مهارة غرق الكرة
						مهارة ضرب الكرة بالوجه المسطح للعصا
						مهارة ضرب الكرة بالوجه المعكوس للعصا
						المجموع

میزان التقدير لمهارات التمرير بين نادى

..... ونادى

المجموع	صفر	١+	٢+	میزان التقدير المهارات
				دفع الكورة
				نظر الكورة
				غرف الكورة
				ضرب الكورة بالوجه المستط
				ضرب الكورة بالوجه المعكوس

٢٠٧
١١

ميزان التقدير لمهارات التقدم بالكرة

بين نادى ونادى

المجموع	صفر	١+	٢+	ميزان التقدير
				المهارات
				التقدم بالدفع
				التقدم بالمحاورة
				التقدم بالمرجحة

مرفق (١٢)

أسماء السادة المساعدين

٢٠٩
١٢

أسماء السادة المساعدين

م	الاسم	الوظيفة
-١	علي مصطفى طفي المغربي	م . م بقسم الترويح الرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
-٢	محمد محمد وود أبو زيد	أخصائي رياضي بالشباب والرياضة .

ملخصات البحث

- ملخص البحث باللغة العربية.
- مستخلص البحث باللغة العربية.
- مستخلص البحث باللغة الانجليزية.
- ملخص البحث باللغة الانجليزية.

ملخص البحث

مشكلة البحث وأهميته :

تعتبر رياضة هوكي الميدان من الرياضات التي حظيت في الآونة الأخيرة باهتمام كبير على الصعيدين الدولي والمحلي ، فهو عبارة عن نشاط يشترك فيه فريقان يتبادلان مواقف الدفاع والهجوم بصورة سريعة وعلى اللاعبين الملاحظة المستمرة والتركيز الجيد وعلى استعداد للتصرف في كل موقف من مواقف اللعب ، ويستخدم لاعب الهوكي أداة في اللعب وهي عصا الهوكي ليتعامل بها مع الكرة . وهذا ما يجعل المشاهد لا يتوقع حركة اللاعب وتعامله مع الكرة مما يزيد من الإثارة والمتعة .

وقد لاحظ الباحث كلاعب ومدرب للناشئين في رياضة الهوكي بنادى بلدية المحلة انخفاض مستوى أداء بعض المهارات الأساسية في رياضة الهوكي والتي تعتمد بصفة خاصة على عنصر القدرة العضلية في أدائها والتي تعتبر من المتطلبات الأساسية للاعب الهوكي .

ومن خلال إطلاع الباحث على المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال الهوكي لاحظ الباحث عدم وجود برامج متخصصة للتدريبات الخاصة بالقدرة العضلية . كما ساعدت أرضيات الملاعب المصنوعة من النجيل الصناعي "Tartan" في ظهور هذه المشكلة بصورة واضحة حيث يحتاج اللاعب إلى مستوى أعلى من القدرة العضلية للتغلب على قوة وسرعة الكرة في الملعب بل ومستوى أعلى للتغلب على قوة وسرعة منافسه في مواقف اللعب المختلفة . ومن هنا تتضح أهمية المشكلة في أبراز أهمية عنصر القدرة العضلية وتوجيه الاهتمام إلى زيادة برامج الاعداد الخاصة بهذا العنصر البدني الهام .

وبذلك يمكن تحديد مشكلة البحث في كونها عملية موجهة نحو تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومتريك والتعرف على تأثير هذا البرنامج في تحسين مستوى القدرة العضلية لأجزاء الجسم المختلفة وتأثيرها على معدلات التحسن في الأداء المهاري للاعب الهوكي الميدان .

أهداف البحث :

يهدف البحث الى :

- التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومتر ك على تنمية القدرة العضلية وفعالية الأداء المهارى للاعبى هوكى الميدان وذلك من خلال :
- ١- التعرف على الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة .
- ٢- التعرف على الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية .
- ٣- التعرف على الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة والتجريبية .
- ٤- التعرف على نسبة التحسن فى المتغيرات قيد البحث .

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث .
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .
- ٤- وجود اختلاف فى نسبة التحسن فى المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميمه لمجموعتين أحدهما تجريبية و الأخرى ضابطة مستخدماً القياس القبلى والبعدى للمجموعتين .

عينة البحث :

تم إجراء البحث على عينة عمدية من لاعبي الفريق الأول للهوكي بنادي الشرقية للدخان والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للهوكي للموسم الرياضي (٢٠٠٣/٢٠٠٤) وعددهم ٣٥ لاعباً .

- البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث بتصميم البرنامج المقترح بناءً على رأى الخبراء وفى ضوء المراجع والابحاث التى تناولت موضوع الدراسة ، وقد تضمن البرنامج مجموعة من تدريبات الاثقال والبليومترك لتنمية القدرة العضلية للاعبى هوكى الميدان ، وقد استغرق البرنامج ١٢ اسبوع بواقع ٣ وحدات اسبوعياً .

المعالجات الإحصائية :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وحجم ونوعية عينة البحث وكذلك فى ضوء ما أشارت اليه العديد من الدراسات السابقة تم تحديد الأساليب الاحصائية المناسبة لمعالجة البيانات وقد استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً وتضمن :

- ١ - المتوسط الحسابى .
- ٢ - الوسيط .
- ٣ - الانحراف المعياري .
- ٤ - معامل الالتواء .
- ٥ - معامل الارتباط .
- ٦ - نسبة التحسن .
- ٧ - اختبار (ت) .
- ٨ - الأشكال البيانية .

- الاستخلاصات :

- ١- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأتقال والبليومترك أدى إلى تطوير القوة القصوى والقدرة العضلية لجميع أجزاء الجسم لعينة البحث .
- ٢- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأتقال والبليومترك أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهارى لعينة البحث .
- ٣- تراوحت معدلات النمو فى القدرة العضلية بين (١٦,٦ %) لعضلات الرجلين ، (٢٩ %) لعضلات الجذع .
- ٤- تراوحت معدلات النمو فى القوة القصوى بين (٢٨ %) لعضلات الرجلين ، (٩٩ %) لعضلات الذراعين .
- ٥- معدلات النمو فى القوة القصوى للذراعين أكبر من معدلات النمو فى القوة القصوى للجذع والقوة القصوى للرجلين و المقعدة .
- ٦- معدلات النمو فى القدرة العضلية للذراعين أكبر من معدلات النمو فى القدرة العضلية للرجلين والجذع .
- ٧- معدلات النمو فى دقة الدفع ، دقة الضرب أكبر من دقة النظر ، والغرف .
- ٨- معدلات النمو فى كل من سرعة النظر ، وسرعة الغرف ، سرعة الدفع أكبر من سرعة الضرب .
- ٩- لم تحدث اى حالات أصابه نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .

- التوصيات :

- ١- تطبيق البرنامج التدريبي للاستفادة منه عملياً فى مجال رياضة الهوكى .
- ٢- الاهتمام بفترة التأسيس فى بداية الموسم التدريبي قبل تدريبات البليومترك للوصول باللاعب الى الحد الذى يمكنه من تطبيق وتنفيذ تدريبات البليومترك .
- ٣- الاهتمام بتوفير عوامل الأمن والسلامة أثناء أداء التدريبات والتأكيد على أسلوب الأداء الصحيح .
- ٤- إجراء دراسة مشابهه على المبتدئين مع مراعاة تقنين أحمال التدريب المناسبة .
- ٥- الاهتمام بوضع تدريبات البليومترك فى برامج تدريب القوة المتبخرة لمختلف الأنشطة الرياضية .
- ٦- تعميم الوعى بتطبيق تدريبات فى النوادى عن طريق الإتحادان ودورات المدربين ووسائل الإعلام .

مستخلص البحث

إعداد

أسامة محمود عبد الفتاح الجميزى

إشراف

أ. د / على محمود عبید

أ. د / محمد محمد الشحات

د / شريف فتحى صالح

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

١٤٢٥ هـ - ٢٠٠٤ م

وموضوعها :

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومترک

على تنمية القدرة العضلية وفعالية الأداء المهارى

للاعبى هوكى الميدان

وتهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومترک على تنمية القدرة العضلية وفعالية الأداء المهارى للاعبى هوكى الميدان واستخدام الباحث المنهج التجريبي وتم إجراء البحث على عينة عمديه من لاعبي الفريق الأول للهوكى بنادي الشرقية للدخان وبلغ عددها ٣٥ لاعب واستخدم الباحث اختبارات القدرة العضلية واختبارات القوة القصوى واختبارات الأداء المهارى للهوكى وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الانتقال والبليومترک أدى إلى تطوير القوة القصوى والقدرة العضلية لجميع أجزاء الجسم لعينة البحث ، وتحسين مستوى الاداء المهارى لعينة البحث .

Tanta University
Faculty of Physical Education
Physical Training Department

**The effect of a training program by using the
" Plyometric " training on improving
the muscular ability and activating
the dexterity performance of
field hockey players**

Prepared BY
OSAMA MOHAMED ABD ELTAH EL GEMEZY

Sport Specialist Dept. Youth and Sport
Upon The Requests The Master Degree
In Physical Education

Supervisor

Dr.

MOHAMED ELSHAHAT

**Professor of Hockey in
curriculum and teaching
methods Dept. Faculty of
P.E – Mansoura
University**

Dr.

ALI MAHMOUD EBAID

**Professor of Physical Training
Dept., Deputy for Education
and Student Faculty P.E.
Tanta University**

Dr .

SHRIEF FATHY SALEH

**Teacher in Physical training department Faculty of P.E
Tanta University**

1425 A. H. – 2004 A. D.

The summary of the research

*** The problem of research and its importance :**

The " Field Hockey " sport considers as one of the sports which has local and international interests, as it definitely it's an active which two teams participate in, switching the attack and defiance situations in a fast way and players must have a continuous observation and pay a good attention and they must be ready to be have in every play's situation, the " Hockey " player used a tool during the play, it's the Hockey stick which he deals the ball with .

This's what makes the audience don't expect the player's more and his dealing with the ball which by his rule increasing the interest and amusement .

The researcher observed – as a player and coach of the beginners in hockey sport in " Baladiat Al Mahala " club. The decreasing of the basic dexterity performance level in hockey sport which specially depends on the muscular ability in its performance which by his rule consider a basic requirement in the hockey players .

Through showing the scientific resorts an the x-studies in hockey field, it has been observed that there's no existence to such specialist training programs of muscles ability , the artificial grass (Tartan) which the play grounds made of helped in such problem clearly as the players needs higher levels of muscles ability to get over the ball's speed and strength in the playground and higher level to over come his comparer's speed and strength in different play's situations .

From here, the importance of the problem clears in bringing out the muscular ability element and paying the attention to increase this physical element preparing programs .

On this clues we can determine the research problem as a process toward designing a training program by using the " Plyometric " training and recognize this program influence on developing the different body parts muscles ability level and its effectiveness on the improval of dexterity performance rats of the square hockey players .

*** Aims of the research :**

Recognizing the influence of a training program by using the " Plyometric " practice on developing the muscular ability and the square hockey player's performance dexterity ability and this will be through :

- 1- Designing a suggested training program to develop the muscular ability by using " Plyometric " practice .
- 2- Recognizing the influence of the suggested program on developing the muscular ability of square hockey player's different body parts .
- 3- Recognizing the effective of a suggested program on improving vats in performing some basic skills level in square hockey sport .

*** The research suppositions :**

- 1- There are statistic difference between the two previously and after words measures of the two experimental and seized groups in the influence of " Plyometric " suggested training program on square hockey player maximum power level and this for after words measure .
- 2- There is a statistic difference between the two experimental and seized groups in the muscles ability level of square hockey players for experimental group .
- 3- There are statistic difference between the two experimental and seized groups in the dexterity performance level of square hockey players for experimental group .
- 4- Recognizing the improval of the dexterity performance for the researched group .

*** The research proceedings :**

- The research method :

The researcher used the experimental method by designing two groups one of them experimental and the other is seized group using the previanly and after words measure for both of them .

*** The research samples "**

The research has been done on a determined sample of first team hockey players in " El Sharkia Lldokhan " club who are registered in square hockey Egyptian union for year 2003 / 2004 sporting season and they are 35 player .

**** The conclusions :**

- 1- The suggested program which done by using weights and " Plyometric " training conclude an improval of maximum power and muscular ability for all body's parts of the researched sample .
- 2- The suggested training program by using weights and " Plyometric " practice conclude an improval of dexterity performance level of the researched sample .
- 3- The muscular ability growing rates were between (16.6 %) for muscles and (29 %) for waist muscles .
- 4- The growing rates of the maximum power were between (28 %) for legs muscles and (99 %) for arm's muscles .
- 5- Growing rates of the arms maximum power were bigger than its matcher in the waist, legs and the buttock .
- 6- Growing rates of the arms muscles ability were bigger its matches in the waist and legs .
- 7- Existing difference in growing rates will be researched .

*** The recommends :**

- 1- Coming and the training program to get used practically from it in hockey sport field .
- 2- Taking care of foundation period in the beginning as it has a big effect on increasing and success the muscular ability level .
- 3- Taking care of making the safety factors available during the training and clearing out the right performance method .
- 4- Proceeding a similar study on the beginners and taking care of giving the suitable weight for each one .
- 5- Tacking care of putting the " Plyometric " training in a power training program for different sporting activities .
- 6- Proceeding more similar studies in this field as the accept ness of the scientific research results depending on the steady of the other results of other similar studies .

Abstract

The research conclusion

produced by
OSAMA MAHMOUD ABD ELFTAH
EL GEMEZY

Supervisor
Dr. ALI MAHMOUD EBAID
Dr. MOHAMED ELSHAHAT
Dr. SHRIEF FATHY SALEH

The effect of a training program by using the " Plyometric " training on improving the muscular ability and activating the dexterity performance of field hockey players

The research its aims to recognize how far the Plyometric training program will affect the improval of muscular ability and activity of dexterity performance and the researcher used the experimental method .

This research has been done on a determined sample of first team hockey players of " El Sharkia El dokhan " club and it was 35 player, the researcher used the muscular ability tests , maximum power and dexterity performance tests .

The main results was :

The suggested training program which done by using the weight and Plyometric training , this improved the maximum power and muscular ability of body's parts of the researched sample and also improved the dexterity performance level of the researched sample .