

الفصل الخامس

الاستنتاجات و التوصيات

أولاً : الاستنتاجات

ثانياً : التوصيات

في حدود هذا البحث و في إطار التحليل الإحصائي للبيانات و ما نتج عنه هذا التحليل و قد توصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات التالية .

وحيد الاتجاه

أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البيئي عن القبلي في متغيرات (القوة المميزة بالسرعة ، اختبار القوة القصوى المتحركة للذراعين ، الرشاقة ، المحاورة) و لم توجد فروق دالة إحصائياً في متغيرات (القوة القصوى المتحركة للرجلين ، التحمل ، السرعة ، التصويب ، الخطوات الجانبية) كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي عن البيئي و القبلي في متغيرات (القوة المميزة بالسرعة ، القوة القصوى المتحركة للرجلين ، و القوة القصوى المتحركة للذراعين ، التصويب) و لم توجد فروق دالة إحصائياً في متغيرات (التحمل ، السرعة ، الرشاقة ، المحاورة ، الخطوات الجانبية) و في متغير مهارة التمرير يتضح عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات (القبليّة - البيئية - البعدية) .

متعدد الاتجاه

أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البيئي عن القبلي في متغيرات (التحمل ، المحاورة ، الخطوات الجانبية) . و لم توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البيئي عن القبلي في متغيرات (القوة المميزة بالسرعة ، القوة القصوى المتحركة للرجلين ، القوة القصوى المتحركة للذراعين ، الرشاقة ، التصويب) . كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياس البعدي عن البيئي و القبلي في متغير (الخطوات الجانبية) و لم توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي عن البيئي و القبلي في متغيرات (القوة المميزة بالسرعة ، القوة القصوى المتحركة للرجلين ، القوة القصوى المتحركة للذراعين ، التحمل ، الرشاقة ، المحاورة ، التصويب) .

و في متغير السرعة و التمرير لم توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات (القبليّة و البيئية و البعدية) . كما توجد فروق دالة إحصائياً في القياسات البعدية لصالح مجموعة الوحيد في متغيرات (القوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة) الا انه لا توجد دالة في باقي المتغيرات.

و بلغ معدل تغير القياسات البعدية عن القبلية كما يلي :

القوة المميزة بالسرعة (٥,٥١ %) لصالح الوحيد.

القوة القصوى المتحركة للرجلين (٤,٢٢ %) لصالح الوحيد

القوة القصوى المتحركة للذراعين (٦,٦٦ %) لصالح البرنامج الوحيد .

التحمل (٥,٧٨ %) لصالح المتعدد .

السرعة (٤,٢٥ %) لصالح الوحيد .

الرشاقة (٣,٤٤ %) لصالح الوحيد .

المحاورة (٤,٩٢ %) لصالح البرنامج الوحيد

التصويب (١٦,١٥ %) لصالح البرنامج الوحيد

التمرير (٣,٢) لصالح البرنامج الوحيد .

الخطوات الجانبية (٣٠ %) لصالح البرنامج الوحيد .

ثانياً : التوصيات :-

من خلال ما توصل اليه الباحث من نتائج في تلك الدراسة

- يوصي الباحث باستخدام الأسلوب وحيد الاتجاه و خاصة في فترة الإعداد الخاص و ما قبل المنافسة حيث تتطلب تلك الفترة التركيز على القدرات البدنية الخاصة بالنشاط الممارس و كذلك أسلوب أمثل لعلاج ضعف المستوي في بعض القدرات البدنية أو المهارية و خاصة في فترات التوقف .
- التناغم في تشكيل برامج التدريب بين البرنامج الوحيد و المتعدد للاستفادة من فوائد البرنامجين
- استخدام البرنامج المتعدد في بداية البرنامج التدريبي لعدم الوصول إلى مرحلة التعب واستثارة حماس اللاعبين نحو التدريب .
- التشكيل الجيد لمحتوي التدريب سواء في الوحيد أو المتعدد لضمان الارتفاع بالمستوي بدنياً و مهارياً .
- إجراء دراسات أخرى عن البرنامج الوحيد للألعاب الجماعية تأخذ الاتجاه الفسيولوجي للوقوف على التأثيرات الفسيولوجية الناتجة عن استخدام هذا الأسلوب التدريبي و من خلال تقنيات أعلى .
- إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة من حيث السن و الجنس و العدد - النشاط الرياضي الممارس .
- إجراء دراسة تكاملية يتم فيها استخدام الأسلوب المتعدد في الفترة الأولى من مرحلة الإعداد و الأسلوب الوحيد في الفترتين الثانية و الثالثة .

المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

أولاً : المراجع العربية .

١. إبراهيم أحمد سلامة : الاختبارات والقياس فى التربية البدنية ، دار المعارف ، ١٩٨٠م .
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣م .
٣. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
٤. _____ : حمل التدريب (صحة الرياضى والإيجابيات والمخاطر) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
٥. _____ : التدريب الرياضى - الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
٦. أحمد أمين فوزى : سيكولوجية التعليم للمهارات الحركية الرياضية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٠م .
٧. أحمد أمين ، محمد عبد العزيز سلامة : كرة السلة للناشئين ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ١٩٨٦ .
٨. أحمد خاطر ، وعلى فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦م .
٩. أحمد سلامة صابر : برنامج مهارى مقترح لتنمية بعض المهارات الهجومية الخاصة بمراكز اللعب للاعب كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٩م .
١٠. أشرف إبراهيم عبد القادر : تأثير أسلوب حمل التدريب الواحد والمتعدد على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقوى فى السباحة للناشئين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م .
١١. أمانى فتحى محروس : فاعلية العمل البدنى الهوائى واللاهوائى على التكيف الوظيفى واللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦م .
١٢. أمر الله البساطى : أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م .

١٣. أحمد سيد أحمد : تحديد الفورمة الرياضية للاعبات كرة السلة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٩٧م .
١٤. السيد شحاتة أحمد شحاتة : تأثير أساليب إعداد القوة الانفجارية السريعة على بعض المتغيرات الميكانيكية للحركة فى العدو ، رسالة دكتوراه، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، ١٩٨٦م .
١٥. السيد عبد المقصود نظريات التدريب الرياضى ، الجزء الأول ، دار بورسعيد للطباعة ، ١٩٧٩ .
١٦. _____ : تدريب وفسولوجيا التحمل ، مطبعة الشباب الحر ، ١٩٩٢م .
١٧. _____ : نظريات التدريب الرياضى - الجوانب الأساسية للعملية التدريبية ، وحدة الكمبيوتر ، مكتب المساء ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
١٨. _____ : توجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز ، مكتبة الحساء ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
١٩. _____ : نظريات التدريب الرياضى - تدريب وفسولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧م .
٢٠. السيد محمد حسن بسيونى : تأثير تطوير القوة المميزة بالسرعة على مراحل تزايد السرعة فى سباحة ١٠٠م للناشئين تحت ١٣ سنة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، ١٩٨٨م .
٢١. بسطويسى أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
٢٢. _____ : سباقات المضمار ومسابقات الميدان ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٧م .
٢٣. تشارلز. بيوتشر : أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض وكمال صالح ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٦٤م .
٢٤. ثروت الجندى : تأثير برنامج تدريبي مقترح بالانتقال والوثب العميق على معدلات نمو القدرات العضلية للاعبى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م .

٢٥. حازم حسين سالم : تأثير نوعية وكمية حمل التدريب على بعض الخصائص الفسيولوجية والمورفولوجية لعضلة القلب ومستوى الأداء لدى ناشئى وناشئات السباحة تحت ١٠ سنوات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧م.
٢٦. حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية، ط٣، القاهرة، ١٩٩٤م.
٢٧. حسين فهمى : التدريب الرياضى، الفنية للكمبيوتر، القاهرة، ١٩٩٩م.
٢٨. خيرية السكرى ، محمد جابر بريقع : سلسلة التدريب المتكامل ، الجزء الأول ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠١م.
٢٩. سعيد فاروق عبد القادر موسى : تأثير نموذجين لتشكيل الدورة التدريبية الصغرى على منحنيات التعب والاستشفاء ومستوى الإنجاز الرقمية لمتسابقى جرى ٨٠٠ م - ١٥٠٠ م ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م.
٣٠. سمية مصطفى أحمد : تحديد أنماط أجسام لاعبات كرة السلة وفقاً لمراكز اللعب وعلاقتها بالقدرات البدنية الخاصة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠م.
٣١. سمير عباس عمر : دراسة تأثير استخدام أسلوبين من تمارينات البليومترى على القوى النسبية للطرف السفلى ومسافة ٦ حجلات، المؤتمر العلمى، تطور علوم الرياضة، المجلد الخامس، جامعة المنيا، كلية التربية الرياضية، ١٩٨٧م.
٣٢. صلاح محسن نجا : دراسة مقارنة لأسلوبين لتقنين الحمل التدريبي على المستوى الرقمية لمتسابقى ٤٠٠ م عدو ، بحث غير منشور ، المجلد الثانى لبحوث المؤتمر العلمى الثالث ، أكتوبر ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ٢٠٠٠م.

٣٣. طارق عبد الرؤوف : تأثير برنامج لتدريب الأتقال على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣م.
٣٤. طارق عبد العظيم عبد العليم : تأثير بناء حمل التدريب بالاتجاه المنفرد والاتجاه المركب على بعض الوظائف الحيوية والبدنية والمستوى الرقمي لمتسابقى ٨٠٠م جري ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧م.
٣٥. طارق محمد شكرى : الصفات البدنية المساهمة فى أداء المهارات الأساسية لكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥م.
٣٦. عادل عبد البصير : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٢م.
٣٧. عبد الحليم محمد عبد الحليم : تأثير تنمية القوة المميزة بالسرعة بأساليب مختلفة على المستوى فى الوثب الطويل للناشئين تحت ١٥ سنة رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٥م.
٣٨. عبد الحميد شرف : البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦م.
٣٩. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠م.
٤٠. عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب : تدريب الأتقال وتصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦م.
٤١. عبد المنعم إبراهيم هريدى : استخدام بعض أساليب تنمية القوة الخاصة للوثب الطويل وأثرها على الأداء ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤م.
٤٢. عثمان حسين رفعت ، محمد عبد الغنى عثمان : تطوير القوة العضلية للأطفال بين الواقع والمحاذير والمقترحات ، دراسة مرجعية تحليلية ، مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٩٤م.

٤٣. عزة عبد الفتاح الشيمى : تأثير برنامج مهارى مقترح على مستوى الناشئات فى كرة السلة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة، ١٩٨٤م.
٤٤. عصام الدين عباس الدياسطي : أثر التنبيه الكهربائي على القدرة العضلية للاعبات المنتخب القومى لكرة السلة ، بحوث المؤتمر الدولي (الرياضة للجميع) ، المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، يناير ١٩٨٥ .
٤٥. عصام حلمى أبو جبل : أثر تشكيل طريقتين لحمل التدريب باستخدام مرحلة التعويض الزائد على تحمل السرعة للسباحين الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية كلية البنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠م.
٤٦. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات، ط٦، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٢م.
٤٧. علاء سيد نبويه : تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة الماء ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، ١٩٩٢م.
٤٨. على فهمى البيك : تخطيط التدريب الرياضى ، منشأة دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤م.
٤٩. على البيك ، شعبان إبراهيم : تخطيط التدريب فى كرة السلة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م.
٥٠. على عيد العزازى : الإعداد البدني والإطالة ، نشرة للإدارة المركزية للبحوث الشبابية والرياضية ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، ١٩٩٩م.
٥١. على فهمى البيك : حمل التدريب العام - سياحة ، دار المعرفة الجامعية ، الأسكندرية ، ١٩٨٤م.
٥٢. على فهمى البيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، دار منشأة المعارف ، الاسكندرية ١٩٩٢م
٥٣. على محمد عبد الرحمن ، طلحة حسام الدين : فسيولوجيا وأسس التحليل الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٢م.

٥٤. عويس على الجبالى : العاب القوى بين النظرية والتطبيق، المكتب الاشتراكي
للآلة الكاتبة و التصوير العلمى، القاهرة،
١٩٩٢م.
٥٥. فاروق السيد موسى : أثر برنامج مقترح للكرة الطائرة على الارتفاع
بالمستوى المهارى لتلاميذ المرحلة الابتدائية، دراسة
غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة،
١٩٨٥م.
٥٦. فاروق عبد الوهاب : التدريب البليومتري ، نشرة عن الإدارة المركزية
للبحوث الشبابية والرياضة، المجلس الأعلى للشباب
والرياضة، ١٩٩٦م.
٥٧. فتحى عبد المحسن : تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى أداء بعض
المهارات الأساسية فى كرة اليد للمبتدئين، رسالة
ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة،
١٩٩٦م.
٥٨. فريال عبد الفتاح درويش : كرة السلة (تاريخ - لياقة - مهارات - خطط - تدريبات -
قانون) ، مطابع الاهرام ، ١٩٩٦.
٥٩. كمال عبد الحميد، محمد صبحى حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط٢، دار الفكر العربى،
القاهرة، ١٩٨٥م.
٦٠. محمد جابر عبد الحميد : أثر استخدام تدريبات البليومتر ك أحد مكونات برنامج
تريبي مقترح على بعض المتطلبات البدنية والمستوى
الرقمى لمتسابقى الوثب الطويل والثلاثى، رسالة
ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين،
القاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٤م.
٦١. محمد حسن أبو عبية : كرة السلة الحديثة، دار المعارف، ١٩٨٠م.
٦٢. _____ : تدريب المهارات الأساسية فى كرة السلة ، دار
المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٧٨م.
٦٣. محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، ط١٣ ، دار المعارف ،
القاهرة ، ١٩٩٤م.
٦٤. محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركى، دار الفكر العربى،
القاهرة، ٢٠٠١م.

٦٥. محمد صبحى حسائين : طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس فى التربية البدنية، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية، القاهرة، ١٩٨٣م.
٦٦. _____ : نموذج الكفاية البدنية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٥م.
٦٧. _____ : التقويم والقياس فى التربية البدنية، الجزء الثانى، دار الفكر العربى، ١٩٨٧، ط٢، القاهرة.
٦٨. _____ : التقويم والقياس فى التربية البدنية، الجزء الأول، دار الفكر العربى، ط٣، القاهرة، ١٩٩٥م.
٦٩. _____ : التحليل العلمى للقدرات البدنية، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٦م.
٧٠. محمد عبد الرؤوف دياب : مقارنة لتأثير أسلوب التدريب ذو الهدف الواحد والأهداف المتعددة على الحالة البدنية المرتبطة بالعباب القوى لدى أطفال المرحلة السنية من ١٠ إلى ١١ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.
٧١. محمد عبد الرحيم إسماعيل : تأثير تنمية جلد القوة المميزة بالسرعة على الدفاع الفردى فى كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٥م.
٧٢. محمد عبد الغنى عثمان : التعليم الحركى والتدريب الرياضى، ط٢، دار القلم بالكويت، ١٩٩٤م.
٧٣. محمد عبد الغنى عثمان : الحمل البدنى والتكيف والاستجابات الفسيولوجية لضغوط الأحمال التدريبية، سلسلة الفكر العربى، العدد ٢٤، ٢٠٠٠م.
٧٤. محمد محمود عبد الدايم : برامج الإعداد البدنى وتدريب الأثقال، مطابع الأهرام مدحت صالح سيد، القاهرة، ١٩٩٣م.
٧٥. محمد محمود عبد الدايم : القياس فى كرة السلة، دار الفكر العربى، القاهرة، محمد صبحى حسائين ١٩٨٤م.
٧٦. محمد محمود عبد الدايم : أثر برنامج مقترح على تنمية بعض البرامج الأساسية للناشئين فى كرة السلة، المؤتمر العلمى الأول (الرياضة للجميع)، جامعة حلوان، ١٩٨٤م.

٧٧. مدحت صالح سيد : دراسة عاملية للقدرة الحركية للاعبى كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦م
٧٨. مصطفى عويس عبد الهادى : دراسة عاملية للتحمل لناشئى كرة السلة، رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، حلوان ، ٢٠٠٢م.
٧٩. مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث، دار الفكر العربى ، ١٩٩٨م.
٨٠. يعقوب هـ راج : العلاقة بين اللياقة البدنية الخاصة و إصابات الأطراف لدى لاعبى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ .

- 81 Bauer, T. Et All, : Comparison Of Training Modalities For Power Development In The Lower Extremity, Journal Of Applied Sports Coaching Research, 1990.
- 82 Bobbart, M.F : Drop Jumping As A Training Method For Jumping Sport . Medicine Auckl & G(1) Jan-1990
83. Clark, H. Harrison : Application Of Measurement To Health And Physical Education 4th, Ed., Prentice-Hall Inc. 1967.
84. Curly, J.Y. : The Effect Of Plyometric Training On Sprinting Performance Of Collegiate Meals, Intents For Sport Of Human Performance, University Of Oregon, Eugene, Ore, 1996.
85. Dintiman, G. B : What Research Tells The Coach About Sprinting, Washington , Ahrer, 1990.
86. Duke, S & Ben Eliyahv, 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.

87. **Dykstra,G,L** : Effect Of Six Week Sprint And Endurance Training Programs On Pre-Pubescent Children Medicine And Science In Exercise And Sports,1996,28(S),Supplement Abstract 244.
88. **Gene Hooks ,** : Application Of Weight Training To Athletics Prentice Hall International , London ,1962.
89. **Gracelli,G.** : Efeitos Do Treimanento Plypmatricoe Treimanento Isotonico , Universida Defedero I Santa Maria,1993.
90. **Harre D.** : Training Slehre,Berlin,1979.
91. **Hewson,D.,J& Hopkins.,G(1992)** : Specificity Of Training And Its Relation To The Performance Of Distance Runners, International Journal Of Sports Medicine,Vol 17(3) APR,Stuttgart,P.P199-204
92. **Jensen C.R.& Fisher,A.G.** : Scientific Basic Of Athletic Conditioning , Lea And Febger, Phladelpgia, 1979.
93. **Matheus,D.K. & Fox,E,L** :Internal Training Conditioning For Sports And General Fitness, W.D.Saunders CO., Phladelphia,1984.
94. **Matheus,D.K.** : Measurement In Physical Education 5th Ed.W.B.Sander,Phyladelphia,1978.

95. **Miller Douglas Keith** : A Comparison Of The Effects Of Hill Training Weight Training And Sprint Training On 800 Meter Run. Performance. PHD.Degree,University Of Maryland College Park Colln,1992.
96. **Riezebas , P. And Others** , : Relationship Of Selected Variables To Performance In Women's Basketball, Applied Sports Science, Vol. 34 March , 1983 .
- 97.**Rouland , T. & Bayajian , A.** : Aerobic Response To Endurance Training In Children Medicine And Science In Sport And Exercise , 1994 , 26 (5) . Supplement Abstract 468 .
- 98.**Timmons**.A.1996 : Increasing Vertical Jump Comparison Between Two Training Programs, Microform Publication, Int,1,Imst For Sport And Human Performance, University Of Oregon,Eugene,Ore,1Microfiche(40fr) Negative, I11.,11x15cm .
- 99.**Yarr, A.D,** : The Scientific Aspects Of Sports Training , Charles Thomas Publisher , 1975.
- 100.**Whiddon , N. Sue& Reynolds Howand** :Teaching Basketball, Burges Publishing Company, Minneopolis, Minnesota , 1983
- 101.**Zatciorski,A.M.Die** : Korperlichen Eigensch Oftendes Sportes, Th Upr. DKK (Sonderheft)1968 .