

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: (1993) فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- -----: (1996) حمل التدريب وصحة الرياضي، سلسلة الفكر في التربية الرياضية. دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- -----: (1997) التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 4- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين (1997) فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم ، دار الفكر العربي.
- 5- السيد عبد المقصود (1997) نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 6- بيرنر (ورن هوف): ترجمة ضياء السورى: (1989) الطب الرياضي، الدورة الدوليته للتدريب الرياضي والكره الطائرة، كلية العلوم الرياضية، جامعة لبيزج، لبيزج
- 7- خير الدين على عويس : (1997) دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 8- عبد العزيز النمر: (1993) تأثير التوازن فى القوة بين العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبه على سرعة العدو ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان، عدد (8).
- 9- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب : (1996) التدريب الرياضي ، تدريب الأثقال، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 10- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (2000) التدريب بالأثقال للأطفال ، تحت الطبع .
- 11- على فهمى البيك: (1992) أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية. مطبعة التونى، الإسكندرية.
- 12- على فهمى البيك وآخرون: (1995) راحة الرياضي، دار المعارف، الإسكندرية
- 13- فؤاد البهى السيد: (1979) علم النفس الإحصائى وقياس العقل البشرى، دار الفكر العربى - القاهرة.

- 14- محمد صبحى حسانين، محمد عبد السلام راغب (1995) القوام السليم للجميع، دار الفكر العربى، القاهرة.
- 15- محمد صبحى حسانين وحمدي عبد المنعم (1997) الأسس العلمية للكره الطائرة وطرق القياس والتقويم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 16- محمد محمود عبد الدايم وآخرون: (1993) برامج تدريب الإعداد البدنى وتدريب الأتقال، دار الكتب المصرية، القاهرة.
- 17- منير البعلبكي (1994) المورد، دار العلم للملايين، بيروت.
- 18- ناريمان الخطيب وآخران (1997)، التدريب الرياضى، الإطالة العضلية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 19- هيلجا تسيمر: (1999) مبادئ تدريب القدرات البدنية (ABTW)، كلية العلوم الرياضية، جامعة ليزج - ليزج.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 20- Adler&Beckers and Buch (1993) : PNF in Practice an Illustrated Guide Sprinaer. Verla, Berlin, Heidelberg
- 21- Baratta et al (1988) Muscular Coactivation, The role of antagonist musculature in maintaing knee stability. The American Journal of Sports Medicine, Vol. 16 No. 2.
- 22- Baron, et al (1990): isokinetic dynamometric Megerments of Quadriceps Femoris and hamstrings in Femal Handball Players, 1990 Elevirscience Publishers B.v. (Biomedical Division)sports, Medicine and health. G.P.H. hermans, editor .
- 23- Bruce R. Etnyre and EVA J. Lee (1988) : Chronic and Acute Flexibility of men women using three Different stretching techniques.

Research Quarterly for Exercise and Sport Vol. 59, No. 3 , PP 222- 228.

24- Chris Topher et al (1988). An in Vivo analysis of the effect of transcutaneous electrical stimulation of the quadriceps and hamstrings on anterior criciate of ligament deformation. The American Journal of Sports Medicine; Vol : 16. No. 2.

25- Crayton L .Moss, atc P. Thona^S Swright (1993): Coparison of three Metaods of Assessing Muscle strength and Imbalance Ratio of the Knee, Journal of athletic training , vol. 28 No.1.

26- Dan Wathen (1993): Muscle Balance Essntials of Strainingth , training and Conditioning , Association human Kinatics

27- Florance and Elizabth Patrici (1993); Muscles Testing and Function, 4th ed. Baltimore U.S.A.

28- Gray Shank man (1993) : Hamstrings Training injury prevention and Care ,National strength and Condition Association Journal vol. 15 No.4

29-Jürgen Hartman/ Harold, Tünnemann (1997): Modernes Kraft Training : Technik, Training Tips Spor Tverlag Bertin-Leipzig-III/18, Redat tionsschlu ß: 25/6/97.

30-Kay Thigpen (1989) : Effects Of Statically Performed Toe Touch Stretches on Torque Production Of The Hamstrings and The Quadriceps Muscle Groups , University Of Nebraska , Journal Of Human Movment Studies , 1989,17,11,88

31-M.T.F. Read &et al (1990) : Comparison of hamstring Quadriceps isokinetc strength rations and power in tennis ,

squash and track athletes , British Journal of sports Medicine
vol. 24 Mo.3

32-Osteinliall & et al (1996) : Characteristics Of The leg extensors in male
volley ball Players with Jumpers Knee . The American Journal
of Sports Medicine ; vol. 24, no. 3.

33-Rochcongoar et al (1988) : Isokintec invetigation of knee extensors and
knee flexors in young French Soccor players. Int J. Sports
Med. 9 448-450.

34-Rolf Wirhed (1984). Atheltic A bility & The Anatomy of
Motion. Copyright, Wolf medical Publication Ltd.

35-Vladimir Janda: Muscle Strength in Relation to Muscle lengk, Painard
Muscle Imbalance.

36- Willy Pieter , et al (1989) : Isokinatic Peak Torque of The Quadriceps
and hamstrings of college age Taekwondo athletes, Journal of
human studies ,16,17-25 .