

المراجع

أولا : المراجع العربية .

ثانيا : المراجع الأجنبية .

أولا : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم احمد سلامة : الاختبار والقياس فى التربية الرياضية ، ط ١ ، دار المعارف بالإسكندرية ، ١٩٨٠ م .
- ٢- إبراهيم محمود غريب : تأثير برنامج تدريب مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية على المستوى المهارى لنادى كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠ م .
- ٣- إبراهيم محمود غريب : برنامج لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لنادى كرة اليد تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٦ م .
- ٤- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى " الأسس الفسيولوجية " ، ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٥- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٦- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، سلسلة المراجع فى التربية البدنية والرياضة ، ج ٣ ، ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ٧- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٨- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم ، ط ١ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٩- أحمد فوزي فضالي : وضع اختبارات لقياس المهارات الأساسية الهجومية فى كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨١ م .
- ١٠- أحمد محمد خاطر ، على فهمي البيك : القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٤ م .

- ١١- أحمد محمد عبد الله : تأثير تمارين المنافسة باستخدام الأتقال على الأداء المهاري للناشئين تحت ١٤ سنة في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦م .
- ١٢- أسامة رياض : الرعاية الطبية للاعبين كرة اليد ، الإتحاد العربي السعودي للطب الرياضي ، الرياض ، ١٩٩٨م .
- ١٣- إسلام توفيق محمد : تأثير برنامج تدريبي بالأتقال وتدرجات البليومترك على القدرة العضلية للاعبين كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .
- ١٤- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي "تدريب وفسولوجيا التحمل" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٢م .
- ١٥- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي "تدريب وفسولوجيا القوة" ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ١٦- أيمن عبده محمد : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين القوة المتوازنة للعضلات العاملة والمضادة على بعض القدرات البدنية والمستوى المهاري للاعبين الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٣م .
- ١٧- إيهاب علي محمد : الأهمية النسبية لبعض الصفات البدنية الخاصة بالأداء المهاري لناشئ كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥م .
- ١٨- بسطويس أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
- ١٩- بهاء الدين إبراهيم سلامة : فسولوجيا الرياضة ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٢٠- بهاء الدين إبراهيم سلامة : فسولوجيا الرياضة والأداء البدني ، ط١ ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠م .

- ٢١- تامر جمال إبراهيم : تأثير تدريبات متنوعة باستخدام الأثقال لتنمية خصائص القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م .
- ٢٢- ثروت محمد محمد : تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأثقال وتدريب الوثب العميق على معدلات نمو القدرة العضلية للاعبين كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦ م .
- ٢٣- جمال إسماعيل محمد : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية على مهارة التصويب في كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا ، ١٩٩٠ م .
- ٢٤- جمال علاء الدين : اثر استخدام بعض الأساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثب العمودي للناشئين ، المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٠ م .
- ٢٥- جيرد لانجربوف وتيوآندرت : كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس ترجمة كمال عبد الحميد وزينب فهمي ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٨ م .
- ٢٦- حسين أحمد حشمت ، نادر محمد شلبي : فسيولوجيا التعب العضلي ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ٢٧- حنان رشدي عسكر : وضع برنامج تدريبي للإعداد البدني الخاص للاعبين فرق كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة لكرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .
- ٢٨- حنفي محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .
- ٢٩- زكية أحمد فتحي : تأثير الممارسة الرياضية المنتظمة على لحظة تجمع اللاكتيك في الدم ومعدل النبض ، علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثاني ، العدد الثاني ، جامعة حلوان ، مايو ١٩٩٩ م .

- ٣٠- سامي محمد علي : تقنين تأثير برنامج تدريبي هوائي ولاهوائي على مستوى أداء لاعبي كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .
- ٣١- سلمى نصار ، زكي درويش ، عصام حلمي : بيولوجيا الرياضة والتدريب ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ٣٢- صالح عبد الجابر عبد الحافظ : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية لمهارتي (السنتير - البرم) لدى ناشئ رياضة المصارعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٣ م .
- ٣٣- صلاح السيد حسن قادوس : الأسس العلمية الحديثة في الأداء الحركي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٣٤- صلاح مصطفى منسي : استخدام قياس لاكتات الدم لتقييم الحالة التدريبية للسباحين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ م .
- ٣٥- ضياء الخياط وعبد الكريم عبد قاسم : كرة اليد ، جامعة الموصل ، ١٩٨٨ م .
- ٣٦- طارق عبد الرؤوف عبد العظيم : دراسة مقارنة بين التدريب بالأثقال وتدريب البليومترك لتنمية القدرة العضلية للرجلين لناشئات كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .
- ٣٧- طارق محمد عبد الرؤوف : تأثير برنامج للتدريب بالأثقال على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م .
- ٣٨- طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل حمد ، سعيد عبد الرشيد : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، ج١ ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٣٩- عادل رمضان بخيت : تأثير برنامج تدريبي دائري بالأثقال على القوة العضلية والتحمل الهوائي ومكونات الجسم للاعبين كرة السلة للصغار ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .

- ٤٠- عادل رمضان بخيت : تأثير التدريب باستخدام تمرينات القفز من وضع القرفصاء بالانتقال وتمرينات الوثب العميق على مسافة الوثب العمودي للاعبى كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م .
- ٤١- عادل عبد البصير : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٤٢- عادل محمد عبد المنعم : برنامج تدريبي بطريقة التحمل اللاكتيكي وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية لسباحى المسافات القصيرة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٩ م .
- ٤٣- عبد العزيز أحمد النمر : تأثير استخدام الأثقال الحرة وأجهزة الانتقال على تنمية التحمل العضلى ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، العدد ١٣/١٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢ م .
- ٤٤- عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان محمد على : تدريب الأثقال " تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبى " ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٤٥- عبير رمضان سلامة : تأثير تنمية التحمل الدورى التنفسى باستخدام صندوق الخطو على بعض المتغيرات الفسيولوجية وزمن ٨٠٠ متر عدو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .
- ٤٦- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات ، ط ١ ، دار المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ٤٧- عصام عبد الحميد حسن : تأثير استخدام بعض الأساليب الفسيولوجية لتقنين حمل التدريب على كفاءة الجهاز الدورى التنفسى وبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٠ م .

- ٤٨- علوية محمد عوض : دراسة مقارنة لبعض القياسات الأنتروبومترية والوظيفية بين متسابقى المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة بمحافظة الخرطوم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م .
- ٤٩- على جلال الدين : فسيولوجيا التربية البدنية والأنشطة الرياضية ، ط ٢ ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق ، ٢٠٠٤ م .
- ٥٠- على فهمي البيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية ، مطبعة التونى ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ٥١- عماد الدين عباس : علاقة بعض القياسات الجسمية والعناصر البدنية بمستوى القدرة العضلية للرجلين للاعبى كرة اليد القوميين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٥ م .
- ٥٢- عماد الدين عباس أبوزيد : نسبة مساهمة بعض العناصر البدنية والمتغيرات الفسيولوجية في مستوى أداء بعض مهارات كرة اليد ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، العدد الثامن ، ج ١ ، مارس ١٩٩٨ م .
- ٥٣- عمر شكري عمر ، محمد أحمد محمد : برنامج تدريبي مهاري مقترح لتنمية القدرات اللاهوائية وأثره على عمليات الجلزة اللاهوائية لناشئ الكرة الطائرة ، مجلة أسبوط للعلوم والفنون ، العدد السابع ، ج ٢ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، نوفمبر ١٩٩٧ م .
- ٥٤- فاروق السيد عبد الوهاب : مبادئ فسيولوجيا الرياضة ، دار الشروق ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
- ٥٥- فاروق السيد عبد الوهاب : الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشروق القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٥٦- قدرى سيد مرسى : وضع مجموعة اختبارات بدنية ومهارية للاعبى الدوري الممتاز كرة اليد ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .

- ٥٧- كمال سليمان حسن : تأثير برنامج تمارينات مقترح لكل من (الأطفال - البلوغ - المراهقة) على تنمية القدرة العضلية وعلاقتها بقوة التصويب ومسافة الطيران في كرة اليد ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد ١٧ ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .
- ٥٨- كمال سليمان حسن ، مدحت شوقي طوس : تأثير برنامج تدريبي مقترح للتحمل العضلي والدوري التنفسي على بعض المتغيرات المهارية والفسولوجية والبيوكيميائية ، مجلة أسبوط للعلوم والفنون ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، ٢٠٠٢ م .
- ٥٩- كمال عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٦٠- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .
- ٦١- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : رباعيات كرة اليد الحديث ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٦٢- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : رباعيات كرة اليد الحديثة ، ج ٢ ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
- ٦٣- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : رباعية كرة اليد ، ج ٣ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
- ٦٤- كمال عبد الرحمن درويش ، عماد الدين عباس ، سامي محمد علي : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٦٥- كمال عبد الرحمن درويش ، عماد الدين عباس ، سامي محمد علي : الدفاع في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٦٦- كمال عبد الرحمن درويش ، عماد الدين عباس ، محمد أحمد عبده ، سامي محمد علي : حارس المرمى في كرة اليد ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٦٧- كمال درويش ، قدرى سيد مرسى ، عماد الدين عباس أبو زيد : القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .

- ٦٨- كمال عبد الرحمن درويش ، محمد صبحي حسانين : الجديد في التدريب الدائري ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٦٩- ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٧٠- ليلي رياض محمد : مساهمة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية في مهارة الضربة الساحقة المستقيمة في الكرة الطائرة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد السادس ، العدد الثاني ، جامعة حلوان ، مايو ١٩٩٤ م .
- ٧١- ليلي لبيب محمود وآخرون : كرة اليد ، كلية التربية الرياضية بالجزيرة ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٧٢- محسن إبراهيم أحمد : أثر التعب الناتج عن العمل العضلي الثابت والمتحرك على الجلوكوز وحامض اللاكتيك بالدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٨ م .
- ٧٣- محمد إبراهيم شحاتة : التدريب بالأثقال ، منشأة دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ٧٤- محمد أبو النصر محمود : أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة بنسب مختلفة على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم تحت ١٧ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- ٧٥- محمد بكر محمد : تأثير التدريب بالعمل العضلي الثابت والمتحرك على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية وفقا لتخصصات لاعبي الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٤ م .
- ٧٦- محمد توفيق الوليلي : وضع مجموعة إختبارات لقياس المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٧ م .
- ٧٧- محمد توفيق الوليلي : كرة اليد ، مطابع السلام ، الكويت ، ١٩٨٩ م .

- ٧٨- محمد توفيق الوليلي : دراسة مقارنة لبعض الأساليب المتقدمة في تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة في رياضة كرة اليد ، الكتاب العلمي السنوي لكرة اليد الإتحاد المصري لكرة اليد ، السنة الأولى ، العدد الثاني ، ديسمبر ، ١٩٩٠ م .
- ٧٩- محمد توفيق الوليلي : كرة اليد " تعليم - تدريب - تكتيك " ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٨٠- محمد توفيق الوليلي : تدريب المنافسات ، دار GMS ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٨١- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، ط٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٨٢- محمد حسن علاوى ، أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٨٣- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٨٤- محمد حسين شواط : تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والمهارية لرياضة كرة اليد وفقا للقواعد الإستثنائية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٤ م .
- ٨٥- محمد سمير سعد الدين : علم وظائف الأعضاء والجهد البدنى ، ط ٣ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .
- ٨٦- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية ، ج ٢ ، ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٨٧- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية ، ج ١ ، ط ٤ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٨٨- محمد صبحي حسانين ، أحمد كسرى معاني : موسوعة التدريب الرياضى والتطبيقي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٨٩- محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية فى الكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم " بدنى - مهارى - معرفى - نفسى - تحليلى " ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٩٠- محمد عبد الغنى عثمان : التعلم الحركى والتدريب الرياضى ، ط ٢ ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، ١٩٩٤ م .

- ٩١- محمد محمود عبد الدايم ، مدحت صالح سيد ، طارق محمد شكرى القطان : برامج تدريب الأعداد البدنى وتدريبات الأتقال ، ط١ ، مطابع الأهرام ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٩٢- محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدنى ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٩٣- مختار سالم : رفع الأتقال رياضة الجبابة ، مؤسسة المعارف للطباعة والنشر ، بيروت ، لبنان ، ١٩٩٢ م .
- ٩٤- مدحت شوقى طوس : تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأتقال على بعض الصفات البدنية ومستوى الأداء فى لعبة كرة اليد، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد الثامن ، ج١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، ١٩٩٨ م .
- ٩٥- مدحت قاسم عبد الرازق : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الأتقال على بعض الصفات البدنية للاعبى كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦ م .
- ٩٦- مروان على عبد الله : تأثير تدريبات الأتقال والبليومترك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبى كرة اليد ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٣ م .
- ٩٧- مروة محمد فتحى : أثر تنمية القوة العضلية على السرعة وبعض مكونات حمل التدريب ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ م .
- ٩٨- مصطفى أحمد عبد الوهاب : تأثير برنامج تدريبي مقترح للتحمل الدورى التنفسى على إفراز هرمون الأنسولين ومستوى الأداء المهارى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، ٢٠٠٢ م .
- ٩٩- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة وحتى المراهقة ، ط١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ١٠٠- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى " تخطيط وتطبيق وقيادة " ، ط١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ١٠١- منير جرجس ابراهيم : كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .

١٠٢- منير جرجس إبراهيم وآخرون : كرة اليد بين النظرية والتطبيق ، ط ٢ ، دار الجيل للطباعة ، القاهرة ، ١٩٧٧ م .

١٠٣- موسى فهمي : اللياقة البدنية والتدريب الرياضي والإعداد البدني ، دار الكتب الجامعية ، القاهرة ، ١٩٨١ م .

١٠٤- نجلاء فتحي محمد : أثر تدريبات الهيبوكسيك (التحكم في النفس) على نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم ووظائف الرئة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .

١٠٥- هانز جيرت شتاين ، إدجار فيدرهوف : كرة اليد ، ترجمة كمال عبد الحميد ، ط ٥ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .

١٠٦- هاني أحمد عثمان : تقنين بعض التدريبات المهارية في كرة اليد وفقا لأنظمة إنتاج الطاقة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ م .

١٠٧- هزاع محمد هزاع : الاتحاد السعودي للطب الرياضي ، نشرة الطب الرياضي السعودي ، المجلس الأعلى للرياضة ، ١٩٩٢ م .

١٠٨- هشام أحمد عبد العزيز : تأثير برنامج لتدريب القوة باستخدام كل من الأثقال الحرة والأجهزة على تنمية السرعة للاعبات كرة اليد المصغرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .

١٠٩- هشام أحمد علي : تأثير برنامج مقترح بالأثقال على نمو القوة العضلية لدى لاعبي كرة السلة الصغار ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦ م .

١١٠- هشام أحمد علي : تصميم برنامج تدريبي بالأثقال وفقا لزمان استعادة الشفاء لأجزاء الجسم المختلفة بعد أحمال بدنية قصوى ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م .

١١١- هشام محمد أنور : تطور سرعة الأداء المهاري لناشئ كرة اليد كمدافع ومهاجم فردي ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٨ م .

١١٢- يحيى السيد الحاوي : المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتّقنيّة الحديثة في مجال التدريب ، ط١ ، المركز العربي للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .

١١٣- يحيى علاء الدين أحمد : تأثير فترة المنافسات على مستوى الجلو كوز وحامض اللاكتيك بالدم وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٩ م .

١١٤- ياسر محمد حسن ، محمد مرسل محمد : دراسة تأثير التمرينات البلوميتريّة على سرعة الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد ، المؤتمر العلمي الثاني " نحو مستقبل أفضل للرياضة في مصر والعالم العربي " ، المجلد الثاني ، أبريل ١٩٩٦ م .

١١٥- يوسف دهب على : أثر تدريبات الهيبوكسيد على بعض التغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة ، المؤتمر العلمي الدولي ، النتيجة البشرية وإقتصادية الرياضة الترشيدات والطموحات ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 116- Arnheim.D.D.,: Modern principles of athletic training, times mirror mospy college , publishing,Toronto, 1983 .
- 117- Arnheim,D.D.,&William,E.P.,: Principles of athleti training, 9th.,ed.,Brown & Benchmark publishers , Madison ,London , 1997 .
- 118- Atwell A; McNavghton, L; Gorringe, Haufman, D : The effects of multipli anaerobic exercise on levels of lactate , lactatedehydragenase, creatinkinase and aspartake transaminase , 1991 Australian Journal of Science and Medicine in Sport- June,32-36 .
- 119- Behm, D. and Sale, D.: Intended Rather Than Actual Movement velocity specific training Response, Journal of Aplied physiology, 74, 329-369. 1993

- 120- Bangsbo J, T Aagaard, M Olsen, B Kiens, LP Turcotte and EA Richter : Lactate and H⁺ uptake in inactive muscles during intense exercise in man, The Journal of Physiology 1995 OCT , 1; 488, (Pt 1) : 219-29 . www. ncbi . nlm . nhi . gov
- 121- Bangsbo J, C Juel, Y Hellsten and B Saltin : Dissociation between lactate and proton exchange in muscle during intense exercise in man , The Journal of Physiology, 1997 OCT, 15; 504(Pt 2) : 489-499 . www. ncbi . nlm . nhi . gov.
- 122- Barrow , H.B. & Mc Gee , R : Practical Measurement in Physical Education and Sport 4th ., Lea Febiger Philadelphia , 1989 .
- 123- Bauer , T. et al : Comparison of training modalities for power development in the lower extremity , Journal of applied sport cinch research , 1990 .
- 124- Behm, D. and Sale, D.: Intended Rather Than Actual Movement velocity specific training Response, Journal of Aplied physiology, 74, 329-369. 1993
- 125- Bell GJ, et all : Effect of concurrent strength and endurance training on skeletal muscle properties and hormone concentrations in humans , Eur J Appl Physiol. 2000 . www. ncbi . nlm . nhi . gov .
- 126- Berger.R.A.,: Application of research findings in progressive resistance exercise to physical therapy, journal of the Association of physical and mental Rehabilitation, 1986 .
- 127- Dick,F.W.,: Sports training principles,2nd,ed., A&C, Black, London .,1989 .
- 128- Fiona Hayes : Cras Training , A and c Blak Publishers Ltd , London , 1998 .
- 129- Fatouros IG, et all : The effects of strength training, cardiovascular training and their combination on flexibility of inactive older adults , Int J Sports Med. 2002 . www. ncbi . nlm . nhi . gov
- 130- Fox Edwardl : Sports physiology , Second Edition , C.D.S College Pupliching , New York , Philadelphia, 1984 .
- ✓ 131- Fox , L.F., and Mathews,D.,: The physiological basis of physical education and athletics , C.B.S., college publishing , philodelphis, New York , Toronto , 1981.

- 132- Ionnis G.Fatours, D.Ieontsini,Kgriakosand, N. Aggelouss : Evaluation of plyometric exercise training , weight training and their combination on vertical jumping prformance and leg strength . J. strength and cond. Res. 2000.
- 133- Jack H,Wilmore : Training for sport and activity , the physiological basis of the condition precis , second edition , unvirsiy of Arizona , Allyn and Baconine , Boton , London , Sydney , Toronto , 1982 .
- 134- Jensen,G.R.&Fisher,A.G.,: Scientific basis of athletic conditioning ,Philadelphia, Lee&Febiger, 1972
- 135- Jensen,R.C.,&Schultz,C.W.,: Applied kinesiology the scientific study of human performance, 2nd edition, Mc Grow. Hill books Co, New Yor , 1977
- 136- Juel C, Klarskov C, Nielsen JJ, Krstrup P, Mohr M, Bangsbo J.: Effect of high-intensity intermittent training on lactate and H+ release from human skeletal muscle. Am J Physiol Endocrinol Metab. 2004 Feb;286(2):E245-51. Epub 2003 Oct 14. www.ncbi.nlm.nih.gov.
- 137- Juel C, Holten MK, Dela F : Effects of strength training on muscle lactate release and MCT1 and MCT4 content in healthy and type 2 diabetic humans. J Physiol. 2004 Apr 1;556(Pt 1):297-304. Epub 2004 Jan 14. www.ncbi.nlm.nih.gov.
- 138- Keul. J : Training and Regeneration in Top Level Sport , New Studies inAthelyics , The I.A.A.F Quarterly Magazing , Spetember 1987.
- 139- Lamb D.R. : Physiology of Exercise , Macmillan Publishing Co., Inc . , New York , Collein , Macmillan Publishers , London , 1984 .
- 140- Larry, R.,& Alex,I.,: Weight training why. When, and how, Olin heal the center Michigan State University, paper from internet,1998. www.athleticjournal.com.
- 141- Larson,L.A.,: Fitness, health and work capacity, International standers for assistant, Mac Miller, Fublishing Co, New York , 1974 .
- 142- Lyttle , A.D ; Willson, G.J; Ostrwki, Ki, K. J. : Enhancing performance : Maximal combined weight and plymetric training , Journal of strength conditioning research , 1996 .

- 143- Mathews.D.K.,: Measurement in physical education, W.B,Saunders Co, London , 1978 .
- 144- Mc Donagh,M,& Davies,C.,:Adaptive response of mamma lian sheletal muscle to exercise with high loads, European Journal of applied physiology, 52, 1981 .
- 145- Mitchell , J. H. : Cardiovascular Control during exercise ,central and reflexn eural Mechanisms , Am . J . Cardiol , 1985
- 146-Morrissey,M.C,Harman,E.A,&Johnson,M.J.,: Resistance training modes:Specificity and effectiveness, Medicine and science in sports and exercise Journal , 22 , 1995 .
- 147- Mosher , P .E , S.A . Under Wood , M.A . Ferguson and Ro. Arnold : Effect of 12 weeks of acircuit weight training on aerobic capacity, muscular strength and body composition in college age women . J . strength and cond . 1994 .
- 148- Ozmun , J . C ., Mikesky , A . E ., and Surburg : Neurmousclar adaptation following prepuesescent training , Medicine and Scince in Sport and Exercise , Indiana polis , 1994 .
- 149- Pollock , M. L Et All : Effect of age and training . on J. Appl physiol , 1987.
- 150- Richard , W., and Fox.L.F,: sport physiology , deartment of medical physiology B, Panum Institute, University of Copenhagen , Denmark, third Edition ,1992.
- ✓ 151- Rickl , shaarp, ph.D,: use of blood lactates in training Human performance ,Lab, Iowa state University ASCA world clinicry Earbook, 1984.
- ✓ 152- Schneider , S.: physiology of muscular activity , Saunders , Philadelphia , 1973 .
- 153- Silvester,L.J,Stiggins,C,Mc Grown, C,& Bryce,G.,:The effects of variable resistance and Free – weight training programs on strength and vertical jump national strength and conditioning, Association journal, 1011,25-27 , 1984 .
- 154- Stone , H . L , Liang , L . Y S , Gladden , L . B , Cox , R . H : Efficiency of Training in maximal Respirat . environ exercise , physiol , 1981 .

- 155- Stone, M.H., R.L. Jonson, & D.R. Carter. : A short term comparison of two different methods of resistance training on leg strength and power athletic training , Collier , Macmillan Publishers , London , 1979 .
- 156 - Thaxton : A path ways to fitness harber and row publishers , 1st edition , New York , 1988 .
- 157- Thomas C, Perrey S, Lambert K, Hugon G, Mornet D, Mercier J. : Monocarboxylate transporters, blood lactate removal after supramaximal exercise, and fatigue indexes in humans. J Appl Physiol. 2005 Mar;98(3):804-9
- 158- Thomas R. Baechle & Barney R. Groves : Weight training steps to success, second edition . Human Kinetic, U. S. A , 1992.
- 159- Van Hoof R, Macor F, Lijnen P, Staessen J, Thijs L, Vanhees L, Fagard R. : Effect of strength training on blood pressure measured in various conditions in sedentary men. Int J Sports Med. 1996 Aug;17(6):415-22. www. ncbi . nlm . nhl . gov.
- 160- Wagner , D. R., Kocak, M.S., : A multivariate approach to assessing Anaerobic power following a plyometric training programme , Journal of strength and conditioning research 1997.
- 161- Westcott, W., & Wayne, L., : Strength fitness, Boston Allen and Bacon, Inc , 1983
- 162- William , D., Frank , I ., Victor L., : Exercise physiology energy , nutrition and human performance . third Edition . University of California San Francisco , 1991.
- 163- Wilson , G . J., Murphy , AL & Giorgi , A ., : Weight and Plyometric training effect on eccentric and concentric force . Production Reuee Condienne Physiologie Appliquu, Condannian Journal of Applied Physiologie , 21 (4) Aug Champaign , 1996 .
- 164- Wilson, G. J; Murphy, A.J; Walshe, AD : Performance benefits from weight and plyometric training effects of initial strength level, coaching and sport science journal , Rome , Mar, p3-8, 1997.
- 165- Woods , S.: Advanced medicine, symposium issdom pitman , nidxol , 1974.
- 166- Xu GD, Liu F, Gong H, Ge XF, Luo QM : Blood oxygen and lactate concentrations in skeletal muscles during exercise , Space Med Med Eng (Beijing) . 2003 Feb ; 16 (1) : 41-3 . www. ncbi . nlm . nhl . gov.