

المراجع

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

المراجع :

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٢- _____ : تدريب السباحة للمستويات العليا ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٣- _____ : التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٤- أحمد حمدي محمد عفيفي : العلاقة بين كل من المرونة والقوة بالرقم المسجل لسباحة الدولفين ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، ١٩٨١ م .
- ٥- أحمد محمد سمير : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الأثقال على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للسباحين الناشئين تحت ١٣ سنة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٤ م .
- ٦- أحمد محمد صلاح الدين : أثر استخدام الزعانف على المستوى الرقمي والمهاري في سباحة الزحف على الظهر ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢ م .
- ٧- أحمد مصطفى السوفي وعماد الدين نوفل : أثر استخدام تمارينات الأستيك المطاط على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومستوى أداء السباحة الحرة ، المؤتمر العلمي للتنمية البشرية واقتصاديات الرياضة - التجسيديات والطموحات ، المجلد الثاني ، ديسمبر ، ١٩٩٥ م .
- ٨- بوب اندرسون : تمديد العضلات ، ترجمه مركز التعريب والبرمجة ، الدار العربية للعلوم ، القاهرة ، ١٩٩١ م .
- ٩- نثاء عبد الحليم الجمل : تأثير استخدام التمارينات المساعدة على التقدم في السباحة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٧٦ م .

- ١٠- حسام الدين فاروق حسين: "تأثير استخدام الاوزان الخفيفة في الوسط المائي على تطوير بعض القدرات البدنية والمستوى المهارى فى السباحة" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- ١١- خيرية إبراهيم السكرى ، محمد جابر بريقع: تمارينات الماء ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٩م.
- ١٢- زياد محمد أمين: تأثير بعض وسائل تطوير القوة الخاصة للرجلين على مستوى الأداء فى سباحة الصدر ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه الاسكندرية ، ٢٠٠٠م.
- ١٣- زياد محمد أمين: تأثير استخدام السباحة بالزعانف على فاعلية الأداء للسباحين الناشئين ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه الاسكندرية ، ٢٠٠٦م.
- ١٤- صالح محمد صالح : الصفات البدنية المساهمة فى المستوى الرقى لسباحة الظهر الناشئين ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، الزقازيق ١٩٧٨م .
- ١٥- طارق محمد ندا : فعالية التدريب بالعتبة الفارقة اللاهوائية والحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقى لدى السباحين ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٩م.
- ١٦- طلحة حسام الدين : الميكانيكا الحيوية ، الأسس النظرية والتطبيقية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣م .
- ١٧- _____ : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ١٨- طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

١٩- عادل محمد زين الدين :تأثير تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة على تعلم السباحة، رسالة دكتوراه، غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة الاسكندرية،١٩٨٦م.

٢٠- عايش محمود زيتون :علم حياة الانسان بيولوجيا الانسان،دار الشروق،عمان،الاردن،١٩٩٤م.

٢١- علاء احمد أمين: برنامج مقترح لتنمية الاطالة العضلية لدى ناشئى السباحة وتأثيره على الأداء الفني ومستوى الانجاز الرقوى ، رسالة دكتوراة ،غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان،٢٠٠٤م.

٢٢ - كارم متولى مصطفى: تأثير استخدام بعض التدريبات تحسين الأداء كتدريبات غرضية وعلى السرعة لدى سباحى الزحف على البطن ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الرابع ،كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٩١م.

٢٣- كارم متولى مصطفى: تأثير استخدام بعض تدريبات تحسين الأداء على السرعة لدى سباحى الزحف على البطن ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ١٧ ، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٣م.

٢٤- كريستوفر نوريس:تمارين المرونة واللياقة،ترجمه خالد العامرى،دار الفاروق،القاهرة،٢٠٠٤م.

٢٥- كمال محروس بيومى: أثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة داخل الماء على بعض المتغيرات الميكانيكية المرتبطة بسباحة الزحف على البطن، رسالة دكتوراه ،غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة الاسكندرية،١٩٩٩م.

٢٦- ليلى عبد المنعم : أثر بعض تمرينات المرونة لمفاصل الرجلين على السرعة فى سباحة الصدر للناشئين، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، الاسكندرية ، ١٩٨٧م .

٢٧- متولى مختار حسن: أثر بعض القدرات البدنية الخاصة لدى سباحى المراحل السنية على بعض المتغيرات الكينماتيكية لضربات الذراعين فى سباحة الزحف على البطن ، رسالة دكتوراه ،غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة الاسكندرية،١٩٨٠م.

٢٨- محمد حسن علاوى ، أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٨٤م .

٢٩- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٥م .

٣٠- محمد حسن محمد: أثر استخدام التدريب المتقاطع فى تطوير القوة العضلية لدى السباحين الناشئين وتأثيره على الإنجاز الرقمى ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٢م.

٣١- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم فى التربية الرياضية ، الطبعة الثالثة ، الجزء الاول، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥م .

٣٢- محمد عبد الله عجلان : العلاقة بين مرونة بعض المفاصل والسرعة فى سباحة الزحف على البطن ، رسالة ماجستير، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة، ١٩٧٨م .

٣٣- محمد على القط: فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ، الجزء الاول، المركز العربى للنشر ، القاهرة، ٢٠٠١م .

٣٤- _____ : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة، الجزء الثانى ، المركز العربى للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .

٣٥- _____ : إستراتيجية السياق ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٤م .

٣٦- محمد محمود مصطفى: فاعلية برنامج لتحسين الاداء الفنى وعلاقته بالمستوى الرقمى للناشئين فى السباحة ، رسالة دكتوراه، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٩م .

٣٧- مسعد على محمود: دراسة تحليلية لبرامج التدريب بالاثقال التى يستخدمها المصارعون الكبار بجمهورية مصر العربية، مجله كلية التربية الرياضية للبنين، العدد السادس عشر ، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٣ .

- ٣٨- مصطفى كاظم ومحمد مجدي حسن : اثر استخدام تدريبات السرعة المعاونة بواسطة الزعانف في تطوير سرعة السباح ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ .
- ٣٩- مها محمود شفيق وآخرون : دراسة مقارنة بين بعض البارامترات الكينماتيكية والبدنية للسباحين ذوي المستويات الرقمية المختلفة ، المجلة العلمية نظريات وتطبيقات ، الاسكندرية ، ١٩٩٤ م .
- ٤٠- نادية محمد حسن : علاقة بعض العوامل المساهمة في تحقيق المستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٤١- ناريمان الخطيب ، عبد العزيز النمر ، عمرو السكري : الاطالة العضلية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٤٢- نبيل احمد موسى : "التأثير النسبي لمرونة المفاصل على المستوى الرقمي للسباحين الناشئين" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٤٣- وجدي مصطفى الفاتح : تأثير برنامج تدريب (أرض - مائي) مقترح على تقدم المستوى الرقمي لسباحي الزحف على البطن ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة المنيا ، ١٩٩٠ م .

ثانيا: المراجع الأجنبية :

- 44- Allen W. Jackson & et : physical activity for health & fitness, human kinetics, USA, 1999 .
- 45- Arnald gnelson & joke kokkonen : acute ballistic muscle stretching inhibits maximal strength perfomance , research quarterly for exercise and sport – vol. 72, No. 4, pp (415-479) December, 2001.
- 46- Asca : American swimming coaches association world clinic year book, U.S.A, 1983 .

- 47- Aws Watson : **physical fitness and athletic performance** , second edition, longman , new york , 1995 .
- 48- Brad Appleton : **stretching and flexibility**, copyright by Bradford, [http: www . Cs. huyi – ac, il](http://www.Cs.huyi-ac.il), 1996.
- 49- Bruce R, Etuyre and EVAJ. Lee : **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, 1988.
- 50- Costill, D.L., Maglischo E. & Richardson , : **Hand Book of sports Medicine and Science**, Medical publication, Boston, 1994.
- 51- Counsilman: **Competitive swimming, Manual for coaches and swimming**, counsilman co., Bloomington, Indiana, 1977.
- 52- Counsilman, Brian counsilman: **The New Science of Swimming** , prentice Hall, New Jersey, USA, 1994.
- 53- Craig, A.B & pendergast: **Relationships Stroke Rate, Distance per Stroke, and Velocity in Competitive swimming**, Medicine and Science in sports, 11 (3), 278 – 283, 1979.
- 54- Danial, D., Persyn, V., Tilborg, L.V., Riemeber, D.,: **Estimation of Sprint Performances In The Breastsroke From, Boody Characterstics**, Swimming Science, V. Human Kintics Books Illinois, 1988.
- 55- David De Angelis: **Stretching, Copyright Cyberfitness Network**, [www.cyberfitness net](http://www.cyberfitness.net) 2001.
- 56- David Pease: **Spotting Technique Faults – Below & Above the water**, Human performance centre, newzealand, 2001.
- 57- Debbie Lawrence: **Exercise in water** , A & Black , London , 1998.
- 58- Dick Hannula, Nort thornton: **The swim coaching Bible**, Human Kinetics, USA, 2001.
- 59- Edward, D: **Research quarterly for exercise and sport** , Vol., 58 (3) PP 301 – 312, 1991.
- 60- Ernest W. Maglischo, Cath Brennan : **Swim For The Health Offit** ,by may field publishing compang f.ed,1985.

- 61- Etnyre, Bleem*E.: Research quarterly for exercise and sport, Vol., 59 (3), PP 222-229, 1993.
- 62- George, Gs.: Biomechanics of women's gymnastics, Englewood cliffs, NJ: prentice – Hall , USA, 1980.
- 63- George McGlynn: Dynamics of fitness, 4 ed, Brown & Benchmark, USA, 1996.
- 64- Harre, D.u.a.: Trainingslehre, Einfuhrung in die allagemeine Trainings methodic, Sportverlage, Berlin, 1973.
- 65- Heise, Barbara : Dissertation Abstracts International, Vol. 54- 10 , App. 36 – 39, 1993.
- 66- Jane Katz: Water fitness during your pregnancy, Human kinetics, U.S.A, 1995.
- 67- Johnson: Disseration abstracts international., Vol., (2) PP228, 1989.
- 68- Joke Kokkonen & et: Acute Muscle stretching inhibits Maximal strength performance, Research Quarterly For Exercise and sport – Vol. 69, No. 4, PP (411 – 415) December 1998.
- 69- Kathy stevens: Atheoretical overview of stretching and flexibility, American Fitness, printed from findarticles .COM, located at <http://www.findarticales. Com> 2001.
- 70- Kay Thigpen: Effects of statically performed to touch stretches on torque production of the hamstrings and the Quadriceps Muscle Groups , University of Nebraska, Journal Of Human Movement Studies, 17,11,88, 1989.
- 71- Kurtz, T.: Stretching scientifically a guide to flexibility training , 3rd reved, stadion publishing company, Inc. Island bound, PP 147 – 152, 1994.
- 72- Maglischo. E. W.: Swimming Even faster, The Serious Swimmer's Stander Reference Expanded And Updated, Mayfield, Publishing Co., California, 1993.

- 73 -Maglischo. E. W.: Swimming fastest ,Human kinetics, U.S.A , 2003.
- 74-Magnusson & et: strength profiles and performance in masters level swimming, American Journal of sports, oct, 1995.
- 75- Martha White: Water Exercise ,Human Kinetics,U.S.A,1995.
- 76- Max, E.: Swimming and Swimming Strokes, Staples printers, Limited Great Britain, 1973.
- 77- Michael Alter: Sport stretch, Champaign, E: leisure press, 1990.
- 78- Michael, J. Alter, M.: Science of stretching, Champaign, L.L. Human Kinetics ,USA ,1992.
- 79- Michael, J. Alter, M.: Science of Flexibility, Second Edition, Human Kinetics, USA, 1995.
- 80- Nelson: Sports Medicine and physical fitness, torinom, Italy, PP 49-52, sept., 1991.
- 81- Patrick pelayo & et: stroking parameters in top level swimmers with a Disability, Medicine & Science In sports & Exercise ,Vol. 31-No12 – p (1839 – 7842) – December, 1999.
- 82- Robert E. Mcatee , Jeff Charland : Facilitated Stretching , Human kinetics, U.S.A , 1999.
- 83- Sady : Physical and Medical rehabilitation, Vol. 63 (6), PP 212 – 220, 1982.
- 84- Scott K. Powers: Exercise Physiology, 2 ed ,brown & benchmark , USA , 1994.
- 85- Souza, T.A: General treatment approaches for shoulder disorder, Edinburgh, Churchill, livingstone, 1994.
- 86- Toussaint ,H.M.,Vervoorn,K: Effects of specific high resistance training in water on competitive swimmer, International Journal of sports medicine , June 1; 11(3):228-33,1990 .

- 87- Vivian H. Heyward: Advanced Fitness Assessment & Exercise prescription, 3 ed – Human Kinetics – USA – 1991.
- 88- Warren young & Simon Elliott: Acute Effects of static stretching , PNF stretching , and maximum voluntary contraction on Explosive for ce production and jumping performance , research Quarterly for Exercise and sport, vol 72, No 3 , PP (273 – 279) September, 2001.
- 89- Wayne Gold smith: Steps to Greatness, INC. WWW.Moregold.com,2001.
- 90- Werner W.K. Hoeger: Principles & LABS for physical fitness, morton, USA , 1997.
- 91- Will colebank and Jone cappaert : Coaches's quarterly U.S.A Swimming, INC, 1996.
- 92-Zusan Adler&ET : PNF in Practice, berlin,1993.