

المراجع

قائمة المراجع العربية والأجنبية

أولاً: المراجع العربية .

ثانياً: المراجع الأجنبية.

قائمة المراجع العربية والأجنبية

أولاً المراجع العربية :

- ١- إبراهيم عبد الحميد اليبيارى ٢٠٠٣ م: تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره علي نتائج المباريات لدي ناشئي رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بمدينة السادات ، جامعة المنوفية .
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧ م: التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي القاهرة .
- ٣- أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد ٢٠٠٣ م: فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤- أحمد السيد لطفي ١٩٩١ م: دراسة عالمية لكونات التوافق الحركي لدي متسابق الحواجز ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٥- أحمد فؤاد الشاذلي ١٩٩٥ م: قواعد الاتزان في المجال الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٦- أحمد محمد أحمد أبو اليزيد ٢٠٠٣ م: تأثير برنامج تمارين غرضية علي تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة وتحسين مستوى الأداء المهاري لناشئي الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ٧- أحمد محمد بهاء الدين ١٩٩٤ م: شوتودوكان كاراتيه - كاتا (الجزء الأول) ، دار الراوي للنشر ، الدمام ، المملكة العربية السعودية .
- ٨- أحمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك ١٩٩٦ م: القياس في المجال الرياضي ، الطبعة الرابعة ، دار الكتاب الحديث ، الإسكندرية .

١٠- أحمد محمد عبد القادر ، سامح الشبراوي طنطاوي ٢٠٠٤ م : بناء بطارية

اختبارات بدنية للاعبين الكاتا في رياضة الكاراتيه، المجلة العلمية -
الرياضة علوم وفنون ، المجلد العشرون ، العدد الثالث ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، يناير.

١١- أحمد محمود إبراهيم ١٩٩١ م : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على

مستوي أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئي الكاراتيه من
(١٠ - ١٢) سنة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة الإسكندرية .

١١- أحمد محمود إبراهيم ١٩٩٢ م : اثر الحمل المبارئي خلال الأدوار اللعبية

المختلفة لمسابقة القتال الكاتا على بعض الدلالات
الفسولوجية والعصبية للاعبين منطقة الإسكندرية للكاراتيه ،
المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد الثالث ، كلية
التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .

١٢- أحمد محمود إبراهيم ١٩٩٥ م : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية

- رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

١٣- أحمد محمود إبراهيم ، أمر الله أحمد البساطي ١٩٩٩ م : تأثير توجيه احمال

تدريبية وفقا لنمط الإيقاع الحيوي على قيم بعض الدلالات
الوظيفية ومستوي الأداء المهاري للجملة الحركية الدولية للاعب
الكاراتيه ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية بنين ،
جامعة الإسكندرية .

١٤- السيد عبد المقصود ١٩٩٢ م : نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسولوجيا

التحمل مطبعة الشباب الحر : القاهرة .

١٥- السيد عبد المقصود ١٩٩٧ م: نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

١٦- الشربيني محمود محمد الغمراوي ٢٠٠٠ م : تأثير احمال تدريبية مختلفة الشدة بالمقاومات لتنمية القوة المميزة بالسرعة علي أداء بعض المهارات الأساسية الهجومية لناشئي الكاراتيه تحت ١٤ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير ، جامعة الإسكندرية .

١٧- اللجنة العليا للحكام ٢٠٠١ م : قانون مباريات الكاراتيه ، الاتحاد المصري للكاراتيه و القاهرة .

١٨- بسطويسى أحمد بسطويسى ١٩٩٩ م: أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

١٩- جمال عبد العزيز أبو شادي ١٩٩١ م : تأثير برنامج لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة علي نتائج المباريات لدي لاعبي الكومتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا .

٢٠- حسن سيد معوض ، حسن شلتوت ١٩٨٤ م : التنظيم والإدارة في التربية الرياضية ، دار المعارف ، الطبعة الثالثة ، القاهرة .

٢١- حمدي نور الدين ١٩٩٢ م: تأثير برنامج لتنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين علي الناحية الفنية لبعض المهارات الأساسية للناشئين في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس .

٢٢- حنفي محمود مختار ١٩٨٨ م: أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة .

٢٣- رانيا محمد عبد الجواد ٢٠٠٦ م : فاعلية تدريبات التايو علي مستوى أداء بعض

المهارات الهجومية وتنمية التحمل الخاص لدي لاعبات الكاراتيه ،
رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات و جامعة الزقازيق .

٢٤- سامح الشبراوى طنطاوى ١٩٩٨ م : تأثير بعض الإدراكات الحس - حركية

علي مستوى أداء الكاتا (مجموعة الهيان) لناشئي الكاراتيه من ١٠
- ١٢ سنة ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ببور سعيد ،
جامعة قناة السويس .

٢٥- سامح الشبراوى طنطاوى ٢٠٠٢ م : تأثير برنامج تدريبي باستخدام كلاً من

اسلوبى الشيتوريو والشوتوكان علي بعض المتغيرات البدنية
والفسيولوجية للمبتدئين في رياضة الكاراتيه من ٦ - ٨ سنوات ،
رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة
السويس .

٢٦- سامح الشبراوى طنطاوى ، احمد محمد عبد القادر ٢٠٠٤ م : تأثير تمارينات

المنافسة بالأثقال علي بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري
في رياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات ، العدد
الثامن ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس .

٢٧- شريف محمد عبد القادر العوضى ١٩٩٢ م : تأثير برنامج تدريبي مقترح علي

تحسين نتائج لاعبي الكاراتيه ، في المهارات الرسمية و مجلة علوم
وفنون الرياضة ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية بنين ،
جامعة المنيا .

٢٨- شريف محمد عبد القادر العوضى ١٩٩٤ م : تأثير برنامج موجه علي المستوي

الفني للاعبي منتخب الناشئين في الكاراتيه ، مجلة علوم وفنون
الرياضة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة المنيا .

٢٩- شريف محمد عبد القادر العوضى ٢٠٠٤ م : قواعد الهجوم - كومتيه ، الطبعة الاولى .

٣٠- صلاح السيد حسن قادوس ١٩٩٣ م : الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة ، الطبعة الأولى ، دار المعارف ، القاهرة .

٣١- صلاح سيد علي زايد ٢٠٠٠ م : تأثير برنامج تدريس بالأثقال والبليومتر ك علي معدلات نمو القدرة العضلية لناشئي الكاراتيه في مرحلة البلوغ ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، .

٣٢- طلحه حسام الدين ١٩٩٤ م : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي .

٣٣- عادل عبد البصير ١٩٩٩ م : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

٣٤- عبد الحميد شرف ١٩٨٨ م : البرامج في التربية الرياضية ، مركز التنمية البشرية والمعلومات ، القاهرة ، .

٣٥- عصام حلمي ، محمد بريقق ١٩٩٧ م : التدريب الرياضي - أسس - مفاهيم - اتجاهات ، دار المعارف ، الإسكندرية .

٣٦- عصام عبد الخالق ١٩٨٧ م : التدريب الرياضي ، نظريات - تطبيقات ، الطبعة الثالثة ، دار الكتب الجامعية ، الإسكندرية ، .

٣٧- عصام عبد الخالق ١٩٩٢ م : التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، الإسكندرية .

٣٨- عصام عبد الخالق ٢٠٠٣ م : التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات ، الطبعة الحادية عشر ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، .

٣٩- علاء محمد طه حلويش ١٩٩٧ م: برنامج تدريبي وتأثيره علي نتائج المباريات
لدي لاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة طنطا ، .

٤٠- علاء محمد حلويش، عمر محمد حلويش ٢٠٠٢ م: برنامج تدريبي باستخدام
التدريبات النوعية لتحركات الرجلين أثناء أداء الموجات الهجومية
في مباريات الكومتيه (كتدريب أولي) للاعبي الكاراتيه علي تحقيق
الإنجاز المبارائي ، المجلة العالمية لعلوم التربية الرياضية ، العدد
الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، .

٤١- علي فهمي البيك ١٩٩٧ م : تخطيط التدريب الرياضي ، دار المعارف ، .

٤٢- عماد الدين عباس أبو زيد ٢٠٠٥ م : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد
الفريق في الألعاب الجماعية . منشأة المعارف ، الإسكندرية .

٤٣- عماد عبد الفتاح السرسى ٢٠٠١ م : تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات
البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية
التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

٤٤- عمرو عبد العظيم إبراهيم ٢٠٠٣ م : دراسة تحليلية للأساليب الفنية للكاتا
كأساس لوضع برنامج تدريبي لرفع مستوي الأداء لناشئي رياضة
الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

٤٥- عويس الجبالى ٢٠٠٠ م : التدريب الرياضي ، النظرية والتطبيق ، دار G.M.S .

٤٦- كاريما عبد المنعم سرور ١٩٩٨ م : بنك المعلومات الرياضية ، مطابع الهلال
سلامة ، الزقازيق .

٤٧- كمال درويش، محمد صبحي حسانين ١٩٨٤ م : التدريب الدائري ، دار الفكر
العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة .

٤٨- كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسانين ١٩٩٧ م : اللياقة البدنية ومكوناتها -

الأسس النظرية - الإعداد البدني - طرق القياس ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٤٩- محمد السعيد عبد اللطيف ٢٠٠١ م : شوتوكان - كاتا ، الجزء الثاني .

٥٠- محمد حسن علاوى ١٩٩٠ م : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الحادية عشرة ، دار المعارف ، القاهرة .

٥١- محمد حسن علاوى ١٩٩٤ م : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثالثة عشرة ، دار المعارف ، القاهرة .

٥٢- محمد حسن علاوى ١٩٩٤ م ، محمد نصر الدين رضوان ١٩٩٤ م : اختبارات الأداء الحركي ، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٥٣- محمد رضا حافظ الروبى ١٩٨٦ م : اثر تطوير التحمل الخاص علي فاعلية أداء بعض حركات مجموعة الرمية الخلفية للمصارعين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان .

٥٤- محمد سعد علي محمد ١٩٩٩ م : اثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة علي فعالية الأداء المهاري لركلات لاهبي الكاراتيه مرحلة (١٢-١٣) سنة ناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين بأبوقير ، جامعة الإسكندرية .

٥٥- محمد صبحى حسانين ٢٠٠١ م : القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية ، الجزء الأول ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٥٦- محمد عبد المعطى أبو الليف ٢٠٠٢ م: تأثير تنمية القدرة اللاهوائية علي بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوي أداء الكاتا لناشئي الكاراتيه من ١٢ - ١٤ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس .،

٥٧- محمد عبد الله الكميلى ٢٠٠٠ م: تحسين بعض المجموعات اللكمية لناشئي الملاكمة لتطوير فعالية مستوى الأداء المهارى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .،

٥٨- محمد محمود عبد الدايم وآخرون ١٩٩٣ م: برامج تدريب الإعداد البدني وتدريبات الأثقال ، مطابع الأهرام ، القاهرة .،

٥٩- محمد مرسل حمد ٢٠٠٤ م: المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة .،

٦٠- محمود ربيع أمين البشيهى ٢٠٠٠ م: تأثير التدريب بالأحبال المطاطية علي القدرة العضلية ومستوي الأداء في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .،

٦١- محمود ربيع أمين البشيهى ٢٠٠٥ م: تأثير برنامج تدريبي للخصائص المهارية والخططية وفق استراتيجيات مباريات المستوى العالمي علي مستوى أداء ونتائج لاعبي رياضة الكاراتيه ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.

٦٢- محمود عبده خليفة ١٩٩٧ م: اثر تنمية التوافق العصبي العضلي علي بعض المهارات الحركية لدي ناشئي الملاكمة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق .

- ٦٣- مصطفى إبراهيم يوسف شريف ٢٠٠١ م: تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الوسط المائي علي مستوى الأداء المهاري للاعبين الكاتا في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان .
- ٦٤- مفتي إبراهيم حماد ١٩٩٦ م: تدريب الناشئين للجنسين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، الطبعة الأولى .
- ٦٥- مفتي إبراهيم حماد ٢٠٠١ م: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٦٦- موسى علي فهمي ، عادل علي حسن ١٩٩٤ م: التمرينات العروض الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٦٧- ميادة محمد عبد الحميد ٢٠٠٣ م: برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية العاملة في مهارة الركلة الجانبية للاعبين الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٦٨- نجلاء أمين الطناحي ٢٠٠٠ م: تأثير التدريبات البليومترية علي تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بفعالية أداء الكاتا لدي ناشئ الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ٦٩- هالة كامل قاسم ٢٠٠٢ م: تأثير برنامج التمرينات النوعية النظامية علي مستوى الأداء المهاري للمبتدئين في الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
- ٧٠- وائل فوزي إبراهيم سعيد ١٩٩٨ م: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المتغيرات النفس حركية علي نتائج المباريات لناشئ الكاراتيه مرحلة من ٩ - ١١ سنة رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .

٧١- وجيه احمد شمندى ١٩٨٥ م: أثر استخدام بعض التمرينات الخاصة علي تنمية

القوة المميزة بالسرعة لمجموعة العضلات العاملة في مهارة المستقيمة

الجانبية للاعبى الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية

الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، .

٧٢- وجيه احمد شمندى ١٩٩٣ م: الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق ، مطبعة

خطاب ، القاهرة.

٧٣- وجيه احمد شمندى ٢٠٠٢ م: إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولة "النظرية

والتطبيق " مطبعة خطاب ، القاهرة .

٧٤- وليد محمد شيبوب ١٩٩٧ م: تأثير تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة علي

مستوي أداء اللكمات الأكثر استخداما للاعب الكاراتيه ، كلية

التربية الرياضية ، جامعة الفاتح، الجماهيرية العربية الليبية

الشعبية الاشتراكية العظمي .

٧٥- ياسر عيسى دحروج ٢٠٠٠ م: تأثير تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة

بتمرينات مشابهة لأداء الحركي بالأثقال علي مستوي الأداء

المهاري للكاتا لناشئي الكاراتيه من ١١ - ١٢ سنة رسالة ماجستير ،

كلية التربية الرياضية بنين بأبوقير ، جامعة الإسكندرية.

٧٦- يحيى السيد إسماعيل الحاوى ١٩٩٩ م: الملاكمة ، أسس نظرية - تطبيقات

عملية ، مكتب العزى ، الزقازيق .

٧٧- يحيى السيد إسماعيل الحاوى ٢٠٠٢ م: المدرب الرياضي - بين الأسلوب

التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب ، المركز العربي

للنشر ، الطبعة الأولى.

ثانياً المراجع الأجنبية :

- 78- **Brain, S. 1997,:** *Fitness and Health* , 4th , ed., Human kinetics, co., U.S.A.,
- 79- **Dan, B. 1988,:** *step by step karate skills*, Hamlyn co., Hang kong.,
- 80- **Dick, F, W. 1989,:** *sports training principles*, 2nd., A and C Block, London, .
- 81- **Ferrie, E 1996,:** *karate – do, The way of empty hand*, the crowood press L T d, Wiltshire , Great Britain, .
- ✓ 82- **Frank, K and peter, W.1998,:** *Fitness boxing* , sterling Co., Inc., corporate, .
- 83- **Hamis, A and Greg, M. 1985,:** *competition karate*, A and C Block, London, .
- ✓ 84- **Hassel , R. 1980,:** *The karate exercise, a way of life* Tuttle co., Vermont.,
- 85- **Hickey and patrik. 1997,:** *karate techniques and tactics, skills for sporting and self defence*, Human kinetics publishers Inc., champaign, united states.,
- 86- **Jordan, R. 1992,:** *Black Belt karate*, charles and Tuttle, Co., Japan, .
- 87- **Kanazawa, H and Nick, A. 1981,:** *Kanazawa's kata*, sakura Bryon Co., England.,
- 88- **Keith, V and kent, M. 1984,:** *winning karate Techniques* contempor Books , Co., Chicago.,
- 89- **Lamb, D, R. 1984,:** *Physilogy of Exercise responses and adaptation*, Macmillan Co., New york.,

- 90- **Layton, C .1993,:** *Bloking and countering in Traditional (shoto . kankarate kata) , perceptual and Motor skills, Jornal, USA, P. 641 – 642 , April, .*
- 91- **Layton, C and Avenell, L. 1999,:** *Time Taken as adetrminant of advancement in shotokan karate black belt Heian kata performance, percept, Mot. Skills, Dec., 89 (3 pt 2): 1110,.*
- 92- **Layton, C and Lawrence J. 1997,:** *performance time transformed by count as adetrminat of difficulty in the shotokan karate heian kata set. Percept. Mot. Skills, 84 (3pt1): 989 –990, Jun,.*
- 93- **Mitchell, D. 1991,:** *Winning karate competition A. K. Black, London,.*
- ✓ 94- **Morris, P. 1982,:** *The karate – Do Manual , Stanley paul co., London , .*
- ✓ 95- **Nagamine, S. 1998,:** *karate-do the Essence of Okinawa.l.s., ed charles. E. Tuttle Co., Inc, Tokyo,.*
- 96- **Nakayama, M. 1981,:** *Best karate, Vol. 8, Kodansha International, Ltd, New york , U.S.A, .*
- 97- **Nishiyama, H and Brown, R. 1998,:** *karate, the art of empt hand fighting Rutl and , Vermont, charles E. tuttle co., Tokyo, .*
- 98- **Oldeget, k. 1995,:** *Play the game kaate, 3rd, Bland port, London, .*
- 99- **Peter, S .1987,:** *karate in action, stanely paul, London,.*
- 100- **Poynton, B and Caear, A. 1988,:** *The kugp . guid to better karate , pan books , London , .*

(۲۳۱)

- 101- **Qucen, A. 1988.:** *Karate to win publishing Co., New york, .*
- 102- **Raiko, P. 1986.:** *Free style and Greco – Roman wrestling , published by fila ,.*
- ✓ 103- **Rielly , R .1998.:** *shotokan karate . History , philosophy and practice, charles Etuttles Co., Inc, Tokyo ,.*
- ✓ 104- **Terayki Okazaky and Milorad stricevic, 1984.:** *The text book of Modorn karate , kodonsha international Co., Tokyo, .*
- 105- **Tomas, R and Roger, W. 1995.:** *Fitnes, Weight Training, Human kinetics , U. S. A, .*
- ✓ 106- **Tomy, M. 1987.:** *Karate the complet course, The Bowerdean . Co., London , .*
- 107- **Voigt, M and Klausen, K .1990.:** *Changes in muscle strength and speed of an unloaded movement after various training programs , European jornal of applied physiology and occupationa physiolohey , vol , 60 , No . 5,.*
- 108- **Violan et al. 1988.:** *The effect of karate training on flexibility muscle strength and Balance in 3 – 13 year old boys, pediatric Exercise, champaign, III ,.*
- 109- **Whiddon, N and Reynolds, H. 1983.:** *Teaching Basketball, Burgess Co., Minneapolis,.*