

0/6 المراجع

1/6 المراجع العربية

2/6 المراجع الأجنبية

3/6 مراجع شبكة المعلومات العالمية

وَسَيُجَازِيهِ

فَسَيُجَازِيهِ

فَسَيُجَازِيهِ

فَسَيُجَازِيهِ

المراجع

1/6 المراجع العربية

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين ،(1993م): " فسيولوجيا اللياقة البدنية " دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد حسن علاوي ، (1995م): الأسس الفسيولوجية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 3- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد حسن علاوي ، (1995م): " فسيولوجيا التدريب الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 4- السعيد على ندا، محمد الكيلاني: " الأسس العلمية للمصارعة " دار الفكر العربي، القاهرة.
- 5- صالح عبد الجابر عبد الحافظ،(2004م): " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية لممارتي (السنتير - البرم) لدى ناشئي رياضة المصارعة " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- 6- طلحة حسام الدين، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل، سعيد عبد الرشيد، (1997م) " الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة " مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- 7- طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل، سعيد عبد الرشيد، (1998م) " علم الحركة التطبيقي " الجزء الاول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- 8- فاروق أمين ، مصطفى عبدا لله، (2005م) " ملخص القواعد الدولية للمصارعة (روماني - حرة - نسائية) " الإتحاد الدولي للمصارعة، القاهرة.
- 9- عصام أنور عبد اللطيف، (1999م) "اثر استخدام بعض طرق التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية على زيادة المدى الحركي والقوة القصوى وتحمل القوة في بعض العضلات العاملة على مفصل الحوض (دراسة مقارنة) " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان .

- 10- علاء محمد قناوي، (1996م) : " تأثير بعض عناصر اللياقة البدنية على مستوى أداء حركة الرمية الخلفية في المصارعة " رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق.
- 11- علي السعيد ربحان (2006): "علم التدريب الرياضي"، مطبعة 6 اكتوبر للنشر .
- 12- غسان محمد صادق، على بن صالح الهرهوري، (1985م): "المصارعة الرياضية " دار النشر للتربية البدنية والرياضية، موسكو.
- 13- محمد رضا حافظ الروبي، (1983م) " أثر تنمية المرونة الخاصة لبعض المفاصل على زمن أداء الرمية الخلفية بالمواجهة بالظهر للمصارعين المبتدئين " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان 1983م.
- 14- مختار سالم (1997م): إصابات الملاعب ، دار المريخ للنشر ، الرياض
- 15- مسعد على محمود، (2001م) " المبادئ الأساسية للمصارعة اليونانية الرومانية والحرّة للهواه " الطبعة الرابعة ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، جامعة المنصورة.
- 16- نادر أسماعيل سعيد حلاوة 2007 " تأثير برنامج تدريبي بالمزج بين تدريب البليوميتري والتسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية على تطوير المستوى الرقمي للاعبين 800 متر " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
- 17- ناريمان محمد الخطيب ، عبد العزيز احمد النمر، عمرو حسن السكري، (1997م) : "الاطالة العضلية "، مركز الكتاب للنشر.

2/6 المراجع الأجنبية

- 18- Bates, R. A 1976," Flexibility Development Mind Over Matter", (233-241) Spring Field , IL : Charles C Thomas
- 19- Bonnar BP, Deivert RG, Gould TE 2004, " The relationship between isometric contraction durations during hold – relax stretching & improvement of hamstring flexibility " Department Athletic Training Services, University of Pittsburgh , Pittsburgh, PA,USA .
- 20- Buller A,J. Spinal reflex action " . physiotherapy 45 (6) , 208 – 210

- 21- **Chao-Chung Lee, Ray-Yau Wang, Yea-Ru Yang,(2003)** "Effects of Proprioceptive Neuromuscular Facilitation on Balance & Mobility Performance of individuals with chronic stroke" A preliminary report, Institute of Physical Therapy, National Yang-Ming University, Taipei, Taiwan.
- 22- **Davis DS, Ashoby PE, McCale KL, McQuain JA, Wine JM,(2005)** " The effectiveness of 3 stretching techniques on hamstring flexibility using consistent stretching parameters " Department of human Performance & Exercise Science, Division of Physical Therapy, West Virginia University, Morgantown, West Virginia 26505, USA.
- 23- **Dickensor, K. V,(1986)** " The Specificity Of Flexibility " Research Quarterly, 39 (3).
- 24- **Edward David (1991)** : Research quarrery for exercise & sport Vol. 58.p301 – 312 – 191.
- 25- **Harris, F.A. (1978)**: Facilitation techniques in therapeutic exercise. In J.V. Basmajian (Ed), Therapeutic exercise (3rded., PP. 93-137) Baltimore: Williams & Wilkins.
- 26- **Johnson , Kathryn (1989)** : Dissertation abstract international , Vo.2.p.288 .
- 27- **Kofotolis N, Vrabas IS, Vamvakoudis E, Papanikolaou A, Mandroukas K,(2005)**: " Proprioceptive Neuromuscular Facilitation training induced alterations in muscle fibre type & cross sectional area " Department of Physical Education & Sports Science ,Aristotelian University, of Thessaloniki , Thessaloniki,Greece.
- 28- **Massara, G. Scoppa, F. (1995)**: Proprioceptive muscle stretching, international council for. Health, Physical, Education, Reereation, Sport & Dance Reston, Va Vol.31(3) PP. 38-43.
- 29- **Michael Atter,Ms,(1995)**: " Science of Flexibility " , 2nd , Edition human kinetree .
- 30- **Nelson et all (1991)** : sports medicine physical fitnnes , torino Italy , .p.p,49-22 sep .
- 31- **Stiff, M.C. (1994)**: Using PNF in training fitness, sports review international, Esconido, Claif, Vo.

3/6 مراجع شبكة المعلومات العالمية

- 32- <http://www.Answer.com/topic/pnf-stretching>
- 33- <http://www.coaching.usolympicteam.com/coaching>.
- 34- [http://www.core-ability.com.uk/pnf stretching.php](http://www.core-ability.com.uk/pnf%20stretching.php)
- 35- [http://www. Exrx.net/exinfo/stretching/html](http://www.Exrx.net/exinfo/stretching/html)
- 36- <http://www.sportsresource.org/services-php?serviceid=4>
- 37- [http://www.PPonlin. Com.uk/ Encye/ 0637.Htl](http://www.PPonlin.Com.uk/Encye/0637.Htl)
- 38- [http://www.pponline.com.uk .htm](http://www.pponline.com.uk.htm)
- 39- [http://www. sport-fitness-advisor.com/pnfstretching.html](http://www.sport-fitness-advisor.com/pnfstretching.html)
- 40- mark Hines ,(2004) "flexibility & stretching " part 1 personal training on the net .
- 41- William R (2004): Stretching Using PNF, The American College of Sports Medicine, www.The American College of Sports Medicine.com