

المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم محمود غريب : (١٩٩٠م)، "تأثير برنامج تطبيقي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية على المستوى المهارى لناشئى كرة اليد" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٢- _____ : (١٩٩٦م)، "برنامج لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لناشئى كرة اليد تحت ١٧ سنة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : (١٩٨٥م)، بيولوجيا الرياضة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربى.
- ٤- _____ : (١٩٩٧م)، التدريب الرياضى - الأسس الفسيولوجية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد : (١٩٩٣م)، فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحى حسانين : (١٩٩٧م)، فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس للتقويم، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٧- أحمد بدر بدر حميد : (١٩٩٥م)، "تأثير تنمية السرعة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية لناشئى كرة اليد من ١٤-١٦ سنة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.

- ٨- أحمد عبد الرازق عثمان : (١٩٩٠م)، "تأثير برنامج تدريبي لاهوائى على المستوى الرقوى لسباحى المسافات القصيرة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٩- أشرف إسماعيل خطاب : (١٩٩٠م)، "تأثير ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على كفاءة العمل الهوائى واللاهوائى"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالمنيا، جامعة المنيا.
- ١٠- أمر الله أحمد البساطى : (١٩٩٨م)، أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته، دار المعارف، بالاسكندرية.
- ١١- بكر محمد سلام : (١٩٩٢م)، "تأثير التدريبات الهوائية واللاهوائية على بعض وظائف الرئتين والمستوى الرقوى للمسافات القصيرة فى مسابقات الميدان والمضمار"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١٢- بهاء الدين إبراهيم سلامة : (١٩٩٠م)، الكيمياء الحيوية فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٣- جلال كمال على سالم : (١٩٩٢م)، "أثر برنامج تدريبي مقترح للارتقاء ببعض النواحي البدنية والمهارية للاعبى كرة اليد فى المرحلة السنية تحت ١٦ سنة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ١٤- جمال الدين عبد العزيز : (١٩٨٥م)، دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الفسيولوجية للجهاز التنفسى بين لاعبى كرة الماء كمستوى أفقى ولاعبى كرة اليد كمستوى رأسى"، إنجاج علمى، كلية التربية الرياضية بالاسكندرية.

- ١٥- سامى عبد السلام عبد : (١٩٩٦م)، تأثير بعض التمرينات الهوائية واللاهوائية
اللطيف على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للمبتدئين
فى المصارعة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية
التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ١٦- سامى محمد على محمد : (١٩٩٥م)، "تأثير برنامج تدريبى هوائى
ولاهوائى على مستوى أداء لاعبى كرة اليد"، رسالة
دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة
حلوان.
- ١٧- سعد كمال طه : (١٩٨٧م)، فسيولوجيا التدريب الرياضى، مذكرة
دراسية غير منشورة لطلبة الدكتوراه بالدراسات
العليا، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة.
- ١٨- سليمان أحمد حجر : (١٩٨٥م)، قياس المعلومات الغذائية لطلبة المرحلة
الجامعية، مؤتمر دولى، الرياضة للجميع فى الدول
النامية، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة.
- ١٩- سلمى علوى نصار : (١٩٨٢م)، بيولوجيا الرياضة والتدريب، دارالمعارف.
- ٢٠- عادل إبراهيم عمر : (١٩٩٩م)، "تأثير تدريبات العتبة الفارقة اللاهوائية
على بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية
لناشئ كرة القدم"، رسالة دكتوراه، كلية التربية
الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٢١- عادل عبد البصير على : (١٩٩٢م)، التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية
والتطبيق، المكتبة المتحدة ببورفؤاد، بورسعيد.
- ٢٢- _____ : (١٩٩٤م)، التدريب الدائرى (أسسه وتطبيقاته)،
المكتبة المتحدة للطباعة والنشر، بورسعيد.

- ٢٣- عادل محمد رمضان عبد : (١٩٩٧م)، "أثر تنمية العمل الهوائى واللاهوائى على ربه بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية لكرة السلة للناشئين من ١٤-١٦ سنة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٢٤- عباس عبد الفتاح الراملى، : (١٩٩١م)، اللياقة والصحة، دار الفكر العربى، الطبعة الأولى، القاهرة. محمد إبراهيم شحاتة
- ٢٥- عبد المنعم بدير : (١٩٩٥م)، المتطلبات الفسيولوجية للأحمال البدنية مختلفة الشدة، علوم الطب الرياضى، العدد الثانى، الاتحاد العربى للطب الرياضى.
- ٢٦- عصام عبد الحميد حسن : (١٩٩٥م)، "تأثير برنامج تدريبى مقترح لفترة الإعداد على قدرة العمل الهوائى واللاهوائى لدى ناشئين كرة القدم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٢٧- عصام محمد أمين حلمى، : (١٩٩٧م)، التدريب الرياضى (أسس - مفاهيم - اتجاهات)، دار المعارف، بالاسكندرية. محمد جابر أحمد بريقع
- ٢٨- علاء سيد نبيه خليل : (١٩٩٢م)، "تأثير برنامج تدريبى مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة الماء"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، بالقاهرة.
- ٢٩- على مختار المحروقى : (١٩٨٩م)، "بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة اليد وعلاقتها بمستوى الأداء البدنى والمهارى"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا.

٣٠- فاتن طه إبراهيم البطل : (١٩٨٩م)، "تأثير التمرينات الهوائية واللاهوائية على كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى وبعض مكونات الدم"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة.

٣١- فاطمة سعد عبد الفتاح محمد : (١٩٩٣م)، "تأثير العمل العضلى الهوائى واللاهوائى على تضخم القلب"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٣٢- قدرى سيد مرسى : (١٩٩٠م)، أثر تخطيط برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبى الفريق القومى لكرة اليد تحت ٢٠ سنة المشارك فى البطولة الأفريقية بالجزائر سنة ١٩٨٦م، إنتاج علمى منشور، المجلد الثانى، العدد الرابع، جامعة حلوان، القاهرة.

٣٣- كمال درويش،
عماد الدين عباس،
سامى محمد على : (١٩٩٨م)، الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد (نظريات، تطبيقات)، مركز الكتاب للنشر.

٣٤- محمد أحمد عبده : (١٩٩٢م)، "دراسة تأثير التدريب الهوائى واللاهوائى على تأخر ظهور التعب الناتج عن تراكم حامض اللاكتيك"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق.

٣٥- محمد توفيق عبد الموجود : (١٩٩٥م)، كرة اليد (تعليم - تدريب - تكتيك)، الطبعة الأولى، القاهرة.

٣٦- محمد جمال الدين حمادة،
نادية حسن هاشم : (١٩٩٢م)، "تأثير التدريب الهوائى واللاهوائى على السرعة الحركية لناشئين كرة اليد"، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية والرياضة، العدد السابع والثامن.

- ٣٧- محمد حسن علاوى : (١٩٩٠م)، علم التدريب الرياضى، الطبعة الحادية عشر، دار المعارف، القاهرة.
- ٣٨- محمد حسن علاوى، : (١٩٨٤م)، فسيولوجيا التدريب الرياضى، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة. أبو العلا أحمد عبد الفتاح
- ٣٩- محمد حسن علاوى، : (١٩٩٧م)، الممارسة التطبيقية لكرة اليد، دار الفكر كمال عبد الحميد العربى، القاهرة.
- ٤٠- محمد صبحى حسنين، : (١٩٩٨م)، موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى، أحمد كسرى معانى : الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٤١- محمد عبد المجيد المرسى : (١٩٩٢م)، "وضع مستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية والعناصر البدنية لرياضة كرة اليد لمراكز سنجاب تدريب الناشئين بمحافظة شرق الدلتا"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، الزقازيق.
- ٤٢- محمد محمود عبد الدايم، : (١٩٩٣م)، برامج تدريب الإعداد البدنى وتدريبات مدحت صالح سيد، : الأتقال، مطبعة الأهرام، الطبعة الأولى. طارق محمد شكرى القطان
- ٤٣- محمد محمود عبد الرحمن : (١٩٩٦م)، "العلاقة بين بعض وظائف الجهازين الدورى والتنفسى وأنظمة الطاقة البيولوجية مرزوق المستخدمة فى كرة اليد"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٤٤- محمد نصر الدين رضوان : (١٩٩٨م)، طرق قياس الجهد البدنى فى الرياضة، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى.
- ٤٥- مرفت محمد سالم محمد : (١٩٩٠م)، "تأثير التدريبات الهوائية واللاهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء على جهازى الحركات الأرضية والعارضتين المختلفتين الارتفاع"، رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة.

- ٤٦ - مفتى إبراهيم حماد : (١٩٩٦م)، التدريب الرياضى للجنسين (من الطفولة إلى المراهقة) الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٤٧ - : (١٩٩٨م)، التدريب الرياضى الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٤٨ - منير جرجس إبراهيم : (١٩٨٨م)، كرة اليد والتطبيق الميدانى للقانون الدولى، الاسكندرية، دار بورسعيد للطباعة.
- ٤٩ - : (١٩٩٠م)، كرة اليد للجميع، دار الجلاء، القاهرة.
- ٥٠ - نادر محمد شلبى : (١٩٩٥م)، "تنمية الكفاءة البدنية وأثرها على بعض المتغيرات الكيموحيوية ونظم إنتاج الطاقة للاعبى كرة القدم"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٥١ - هالة محمد عطية : (١٩٨٨م)، "تأثير برنامج مقترح لتنمية الجلد الدورى التنفسى على مستوى أداء الطالبات فى درس التمرينات الفنية الحديثة للطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة"، رسالة ماجستير، جامعة حلوان.
- ٥٢ - هانى أحمد أحمد عثمان : (١٩٩٧م)، "تقنين بعض التدريبات المهارية فى كرة اليد وفقا لأنظمة إنتاج الطاقة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة.
- ٥٣ - ياسر محمد حسن دبور : (١٩٩٦م)، التدريب فى كرة اليد، حقوق الطبع والنشر محفوظة، لدى المؤلف، الاسكندرية.
- ٥٤ - : (١٩٩٧م)، كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الاسكندرية.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 55- Allen, P.S. Co TT H : (1987), Sprint assisted training programs for the coach, track technique, No. 101, Fall, U.S.A
- 56- Arlette, P. Patricia, M : (1988), A comparison of training responses to interval versus continuous aerobic dance. J. of Sports Med. And Physical fitness, Vol. And Melinda R.
- 57- Brule, K. Nobel : (1986), Physiology of exercise and sport, times mirror, Mosby College Publishing, St. Louis, Toronto, Santa Dara.
- 58- Card, L.C. : (1998), Basic handball. Part 3. Passing Training and goalkeeper skills. St- Jovite, Que.
- 59- David, R.L. : (1978), Physiology of exercise adaptation, MacMillan Publishing Co., Mc New York, Collier, London, 2nd ed.
- 60- Edmund J. Burke & : (1979), Bruch, Physiological and Golrance C. anthropometric assessment of successful teamage female distance runners,, Vo.

- 61- Ganong, W. : (1991), Medical physiology, Lange Medical Book, 15th ed.
- 62- Harthey Sandra, J. : (1983), Coaching the female gymnast, New York, Charles Co., Themes Publishers.
- 63- Jaskolska, A., : (1990), Comparison of respiratory
Gibowskam B., response to incremental exercise test
Brzezinski, E., in subjects of different physical
Jaskolski, A. and fitness. Biology of sport, Warsaw,
Krawczyk, J. 7(3).
- 64- Jastrzebski, Z. : (1997), Changes in anaerobic
capacity of junior female handball
players throughout in the annual
training cycle. Biology of sport,
Warsaw, 8(3).
- 65- Kahil, N.M. : (1994), Peak performance: the silence
within handball. Tucson, Ariz, 44(5).
- 66- Lamb, R.D. : (1984), Physiology of exercises
responses and adaptation. MacMillan
Publishing Co., In New York.
- 67- LaPoint, J.D. and : (1991), Team handball: skills,
Hamil, B. strategies and training. Eddie Bowers
Publishing, Dubuque, Ia.

- 68- Loftin, M.A., : (1996), Heart rate response during
Anderson, P., handball singles match play and
Lytton, L. selected physical fitness components
Pittman, P., of experienced male handball players.
Warren, B. Journal of sports medicine and
physical fitness, Torino, 36(2)
- 69- Nick, Whitehead and : (1994), Soccer training, 4th ed., New
Malcylm Cook York.
- 70- Odetpyimbo K. and : (1997), Aerobic and anaerobic field
Ramsbottom R. testing of soccer players Roehampton
institute land an England, Science
and football, E.N.F. Spon.
- 71- Prevost, D.D.; : (1984), Physiological response of girls
Sturboise, P.R. to aerobic and anaerobic endurance
test. Journal of sports medicine and
physical fitness, Volume 24, Physiol,
22, June.
- 72- Roy J. Shephard : (1994), Aerobic fitness and health,
Englewood, New York.
- 73- Sharpley , B.J. : (1986), Coaches guide to sport
physiology, human kinetics
Publishers Inc., USA.
- 74- ————— : (1986), Physiology of fitness. Human
kinetics publishers, USA.

- 75- Vanfreachem, J.H.P. : (1997), Maximal aerobic power and ventilation threshold of a top level soccer team. Science and football E.N.F. Spon., N.Y.
- 76- Waldera, M. : (1992), John Bike's training program. Handball, Tucson, Ariz, 42(1).
- 77- Warren Y. : (1989), A comparison of power development methods. Track technique, No. 109, USA, Fall.
- 78- Wastosn, S.W.A : (1983), Physical fitness and athletic performance, London, Longman, Inc.
- 79- William E. Garrett, : (1996), The U.S. Soccer sports medicine book, A Maverly Co., New York.
J.R., Donald T.,
Kirkendall
- 80- Wirszyła, C. and : (1998), Cross-training with handball, Strategies, Resto, Va., 12(2).
Curtis, R.