

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية .

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية.

ثالثاً: مصادر شبكة الإنترنت.

قائمة المراجع

لمراجع العربية:

- يم أحمد سلامة : علم الحركة والتدريب الرياضى، دار الطباعة للنشر، القاهرة، ١٩٩٦م.
- العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضى "الأسس الفسيولوجية"، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م.
- العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٣م.
- سدة نصر الدين سيد : التحليل الحركى لمهارة الرمية الجزائية فى كرة اليد باستخدام الحاسب الآلى، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- هام عبد الرحمن : فاعلية التدريب البليومتري على مسافة الوثب العمودي وأثرها على الضربه الساقطة و بعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد الثاني عشر، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- لاني فتحى محروس : فاعلية العمل البدنى الهوائى واللاهوائى على التكيف الوظيفى واللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالجيزة، جامعة حلوان ١٩٩٦م.
- سن عبده محمد : أثر التدريب البليومتري على تنمية القدرة العضلية وعلاقتها بمستوى أداء الضرب الساق فى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ١٩٩٩م.
- يد عبد المقصود : نظريات التدريب " الرياضى وفسيولوجيا القوة"، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- يسى أحمد بسطويسى : أسس ونظريات التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٩م.

- ٢ حسام الدين وآخرون : علم الحركة التطبيقي، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- _____ : مذكرة في مبادئ الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة التطبيقية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٠م.
- _____ : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- _____ : الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيق، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٣م.
- _____ : الميكانيكا الحيوية في مجال الرياضى، ط٢، دار النشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- _____ : مبادئ التشخيص العلمى للحركات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- _____ : التدريب الرياضى، التكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
- _____ : الميكانيكا الحيوية والتقويم والقياس التحليلي فى الأداء البدنى، الجهاز المركزى للمكتب الجامعية والمدرسية، ١٩٨٤م.
- _____ : ميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق فى مجال الرياضى، دار النشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- _____ : تدريب الأثقال، تصميم برامج القوة والتخطيط التدريبى، ط١، مركز الكتاب والنشر، الموسم قاهرة، ١٩٩٦م.
- _____ : بناء بطارية اختبارات (بدنية، مهارية) لناشئات كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ١٩٩٣م.
- _____ : ام حلمى، محمد بريقع : التدريب الرياضى (أسس - مفاهيم - اتجاهات)، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- _____ : كنسولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركى، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨١م.
- _____ : التدريب الرياضى النظرية والتطبيق، ط١، دار G.M.S. القاهرة، ٢٠٠٠م.

- قـدري سيد مرسي : مذكرة فى علم التدريب الرياضى فى كرة اليد، القاهرة، ١٩٩١م.
- كريم مراد محمد : تحديد مستويات معيارية لبعض المقاييس الجسمية والصفات البدنية الخاصة لناشئى فى كرة اليد تحت ١٧ سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٨٦م.
- كمال الدين عبد الرحمن درويش : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، "تطبيقات وتطبيقات" مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- : القياس والتقويم وتحليل المباراة فى كرة اليد "نظريات وتطبيقات" مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- كمال الدين عبد الرحمن درويش : الجديد فى التدريب الدائرى، الطرق والأساليب والنماذج لجميع الألعاب والمستويات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
- : حارس المرمى فى كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- كمال سليمان حسن : دراسة بعض السمات الشخصية وعلاقتها بفاعلية التصويب لدى لاعبي كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ١٩٩٣م.
- كمال عبد الحميد إسماعيل : القياس فى كرة اليد، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٢م.
- : رباعية كرة اليد الحديثة "الماهية والأبعاد التربوية وأسس القياس والتقويم، الياقة البدنية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
- كمال عبد الحميد إسماعيل : كرة اليد ترجمة عن هانز جيرت شتاين وإدجار فيدرهوف، ط٥، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٦م.
- كمال عبد الحميد إسماعيل : كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس، دار الفكر العربى، القاهرة ١٩٧٨م.
- زينب فهمي أحمد : القياس والاختبارات فى التربية الرياضية، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهر، ١٩٩٧م.
- إيلى رياض المسيدى : دراسة حول التحليل البيوميكانيكى للضربة الساحقة المستقيمة فى كرة الطائرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ١٩٨١م.

- عليب محمود وآخرون : كرة اليد، كلية التربية الرياضية بالجزيرة، القاهرة، ١٩٩٣م.
- _____ : تحليل بعض المتغيرات الميكانيكية فى مهارة التصويب بالوثب عالياً فى كرة اليد، إنتاج علمى، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٨٨م.
- مد أحمد الحفناوى : تحديد الخصائص الديناميكية للضرب الساحق من بعض المراكز فى كرة الطائرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩١م.
- مد توفيق الوليلي : تدريب المنافسات، دار GMS، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- _____ : كرة اليد "تعليم - تدريب - تكنيك"، القاهرة، ١٩٩٥م.
- _____ : كرة اليد، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥م.
- مد جابر بريق - رية إبراهيم السكرى : المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية فى المجال الرياضى، الجزء الأول، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- مد جمال الدين حمادة : أثر تنمية القدرة العضلية على مهارة التصويب بالوثب العالى فى كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٩٣م.
- مد جمال الدين منيسى : تأثير التدريب البليومتري على بعض القدرات البدنية للاعبى كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.
- مد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٢م.
- مد حسن علاوى : فسيولوجيا التدريب الرياضى، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٤م.
- مد حسن علاوى : اختبارات الأداء الحركى، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤م.
- مد نصر الدين رضوان

- محمد خالد عبد القادر حمودة : دراسة بيوميكانيكية لبعض أساليب التصوير بالوثب عالياً فى كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٢م.
- محمد خالد عبد القادر : ديناميكية مسار القوة للذراع المصوبة ورجل الارتقاء ياسر محمد دبور والرجل الحرة أثناء التصوير بالوثب العالى لبعض لاعبي منتخب مصر للرجال فى كرة اليد، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الثامن والعشرين، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- محمد شلبي أحمد : أثر برنامج بالانتقال على الأداء المهارى فى كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، بورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٥م.
- محمد يوسف الشيخ : الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٦م.
- _____ : الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة، ط٢، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٥م.
- مدحت شوقي طوس : تأثير برنامج تدريبي مقترح بالانتقال على بعض الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارى فى لعبة كرة اليد، إنتاج علمى، بحث منشور، العدد الثامن، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ١٩٩٨م.
- مدحت قاسم عبد الرازق : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الانتقال على بعض الصفات البدنية للاعبى كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٦م.
- مروان على عبد الله : تأثير تدريبات الانتقال والبليومترك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية لدى لاعبي كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٣م.
- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث (تخطيط - تطبيق - قيادة)، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤م.

- ير جرجس إبراهيم : كرة اليد للجميع، ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ساجي أسعد : التدريب البليومتري، الكتاب العلمى، علوم التربية البدنية والرياضية، كتاب علمى دورى يصدر من معهد البحرين الرياضى العدد الثالث، ١٩٩١م.
- سل فاروق كامل : تأثير التدريب البليومتري على تنمية التحركات الدفاعية والقدرة على الوثب لناشئى كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.
- شتاين وإدجار فيدرهوف : كرة اليد، ترجمة كمال عبد الحميد، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٧م.
- له لطفى أبو العطفا : التحليل الكينماتيكى لمهارة التصويب بالوثب الطويل فى كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٠م.
- سام عبد العزيز شوكة : تأثير برنامج لتدريب القوة باستخدام كل من الأثقال الحرة والأجهزة على تنمية السرعة للاعبات كرة اليد المصغرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.
- سيلة محمد مهران : تأثير استخدام التدريب البليومتري على المستوى الرقعى لمسابقة الوثب العالى بالطريقة الظهيرية، المجلة العلمية نظريات وتطبيقات، العدد الرابع والعشرون لكلية التربية الرياضية، بأبى قير، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٥م.
- سء محمد عبد المجيد : أثر استخدام التدريب البليومتري على الارتقاء بمستوى أداء مهارة التصويب بالوثب عالياً فى كرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٩م.
- سر محمد دبور : كرة اليد الحديثة، منشأه المعارف، الإسكندرية، القاهر، ١٩٩٨م.
- سر محمد دبور : دراسة لتأثير التمرينات البليومترية على سرعة الأداء المهارى لدى لأعبى كرة اليد، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة أسيوط، ١٩٩٦م.

انثيا: المراجع باللغة الإنجليزية:

- 77- Barraur, HB. & MaGee, R: Practical Measurement in physical Education and Sport, 4th, Lea Febiger Philadelphia. 1989.
- 78- Boron et al.,: Isokinetic Dynamics Measurements of Quadriceps femurs and Hamstrings in female H and ball players. Elerir science publishers, B.V. Sports Medicine and Health G. P. A. Humans Editor.(1990).
- 79- Chue, E.: The effects of systematic weight training on athletic power, research, Quarterly, 1970.
- 80- Counsliman. J.: The Science of summing Englewood, Cliff, 1978.
- 81- Dintinan, G., et al.,: Sport speed, 2nd ed Human Kinetics publishers champaign, Illinois, 1998.
- 82- Fleck, S., J et al.: Designing Resistance training programs, 2nd ed., Human Kinetics publishers, Inc champaign, Luinois, 1997.
- 83- Greg Moore: Training plyometric, human Kinetics, London 2000.
- 84- Heidrich et al., B.C. & et al.: Effects of isokinetic training on the shoulder internal rotators, the Journal of orthopedic sports physical therapy, U.S. (2) Feb. 1996.
- 85- Hewett. T.: Plyometric training in female athletes described impact bruises and, J. Sports medicine ohio, M. S. A. Mov. dFg. 1996.
- 86- Howly, E. T., & Fromks, B. D.: Health fitness instructors handbook 3rd ed, Human Kinetics champaign. 1997.

- 87- **Hunter, I.P Marshall:** Effects of power and Flexibility train.
vertical Jump Technique, Medicine sports Ex
(2002).
- 88- **Jenson, G. R. and Fisher, A. G.:** Scientific Basis Athletic con
lea and Febiger, Philadelphia, 1975.
- 89- **Jonath Rolf, Krempf:** Condition Training. Rauhit Taschenbuc
log couch, Reinbek Bei, Hambury, 1984.
- 90- **Maron & Meglym:** Dynamic strength training Sports and f
series, Brown Publishers U. S. A. 1990.
- 91- **Marty Puda:** Plymetrics, A legitimate frome of power training
physical and sports Medicine. Mareh 1988
16, No. 3.
- 92- **Maura, N.A.:** Plyometric Training introduction to physiologic
Methodological Basics and Effects of tra
international comtubution, 2 (1), Jon, 1988.
- 93- **Mody, M.:** Optimal Drop Heigh Prediction From Lower
Strength For Plyometric Jump Training Micro
Publications, Int, 1 Institute for Sport and H
Performance-Uniu. of Oregon Eugene, ore, 19
- 94- **Roberto El-izabeth- M:** Akinematic analysis of pelis and u
trumal during a for ceful over arm-Throw, p
vmierisity of wisconsin madison, V.S.A., 198
- 95- **Sharkey, B. J:** Physiology of Fitness, 3rd ed., Human Kinetics B
Illinois, 1990.
- 96- **Sharkey, B. J:** The science of scrambling Englewood, Cliff, 199
- 97- **Taylor A. W.:** The scientific aspects of sports training sho
ctheomes, publisher, spring, field illionios, 19

- 98- Willason, g. J. et al: eight training and plyometric training effects eneccentric and coneeutric production Kan-J appl, physical, 1996.
- 99- Wilson, G., & Byrne, C.: Relationship Between Strength Qualities and Performance in Standing and Run-Up Vertical JUMPS, the journal of Sports Medicine and Physical Fitness, Vol. 39, No4. 1999, P. 38.
- ثالثاً: مصادر شبكة الإنترنت:
- 100- www.phaytheball.com/fitness/plyometrics/hops.asp/2005.
- 101-[www.plyometric.com/plyo/Active_com-Plyometric training can improve your speed with leaps and bounds.htm](http://www.plyometric.com/plyo/Active_com-Plyometric%20training%20can%20improve%20your%20speed%20with%20leaps%20and%20bounds.htm), 2000.
- 102- [www.rata.org.com/Effects of *plyometric* training on muscle-activation strategies and performance in female athletes](http://www.rata.org.com/Effects%20of%20plyometric%20training%20on%20muscle-activation%20strategies%20and%20performance%20in%20female%20athletes), 2004.
- 103- [www.nsca.lift.org.com/Comparison of dynamic push-up training and *plyometric* push-up training on upper-body power and strength](http://www.nsca.lift.org.com/Comparison%20of%20dynamic%20push-up%20training%20and%20plyometric%20push-up%20training%20on%20upper-body%20power%20and%20strength), 2000.