

0/6 قائمة المراجع

1/6 المراجع العربية:

- 1- إبراهيم أحمد سلامة: : المدخل التطبيقى للقياس فى اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2000م.
- 2- ابتسام عمار جباره: تأثير برنامج مقترح للتدريب البليومترى على تحسين السرعة الحركية.
- 3- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، سلسلة المراجع فى التربية البدنية والرياضية، الجزء الثالث، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة، 2003م.
- 4- — : التدريب الرياضى - الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربى، القاهرة، 1997م.
- 5- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين رضوان: فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة، 1993م.
- 6- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربى، القاهرة، 1985م.
- 7- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحى حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم، طبعة أولى، دار المعارف، القاهرة، 1997م.
- 8- أبو العلا عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، 1998م.
- 9- أحمد جلال سليم إسماعيل : تأثير استخدام التدريبات البليومترية والأثقال علي دينامية بعض المتغيرات البيولوجية ومستوي الأداء المهاري فى رياضة المبارزة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة أسيوط ، 2003م.
- 10- أحمد شعرواي محمد أحمد : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال علي فاعلية أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية ،

رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ، 2002م.

11- أحمد فتحى الزيات، سليمان أحمد حجر، أحمد محمد خاطر، أسامة رياض :
التربية الرياضية، فسيولوجيا، بيولوجيا، طب رياضى، تماركو
للطباعة بالمعادي، القاهرة، 1992م.

12- أحمد محمد خاطر، على فهمى البيك: القياس فى المجال الرياضى، طبعة رابعة،
دارالكتاب الحديث، القاهرة، 1996م.

13- أسامة أحمد عبد العزيز: تأثير التدريب بالأثقال وتمارين دورة الإطالة - تقصير
وتمارين المقاومة القذفية والتمارين المركبة على اللياقة
العضلية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة،
جامعة حلوان، 2002م.

14- أسامة محمد أبو طبل: أثر تقنين البليومتريّة باستخدام تحليل القدرة على بعض
المتغيرات الديناميكية للأداء فى مسابقة الوثب الثلاثى، رسالة
دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية،
1999م.

15- الاتحاد الدولى لألعاب القوى: نشرة ألعاب القوى، مركز التنمية الإقليمى، العدد
الثالث، ألعاب القوى للهواة، القاهرة، 1992م.

16- السيد حسن شلتوت، صدقى أحمد سلام: الرمى فى ألعاب القوى، الطبعة الخامسة،
دار المعارف، القاهرة، 1983م.

17- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضى - تدريب وفسيولوجيا القوة، مركز
الكتاب للنشر، القاهرة، 1997م.

18- إلهام عبد الرحمن: فاعلية التدريب البليومتري على مسافة الوثب العمودى وأثرها على الضربة الساحقة وبعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد الثانى عشر، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، 1997م.

19- أوليغ كلودى، يفغيتى لونكومسكى: ألعاب القوى، ترجمة مالك حسن، دار فلايديمبر لوخوف، رادوغا، موسكو، 1986م.

20- بالتستروس، ألفاريز: أسس ومبادئ التعليم والتدريب فى ألعاب القوى، الاتحاد الدولى لألعاب القوى، مركز التنمية الإقليمى بالقاهرة، ترجمة عثمان رفعت، محمود فتحى، 1991م.

21- بسطويسى أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، ط1، القاهرة، 1999م.

22- — : مسابقات المضمار ومسابقات الميدان - تعليم - تكتيك -

تدريب، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة، 1997م.

23- بهاء الدين إبراهيم سلامة: التمثيل الحيوى للطاقة فى المجال الرياضى، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة، 1999م.

24- — : الكيمياء الحيوية فى المجال الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، 1990م.

25- — : بيولوجيا الرياضة والأداء الحركى، دار الفكر العربى، القاهرة، 1992م.

26- — : فسيولوجيا الرياضة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربى، القاهرة، 1994م.

27- — : الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجيا الرياضة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة، 2008م.

28- جيهان يحيى محمود عفيفي : تأثير تدريبات البليومتري علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومستوي اداء الضربة الساحقة المستقيمة فى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، 2000م.

- 29- **حامد حسين أحمد**: الصفات البدنية المساهمة فى تحقيق المستوى الرقى لمتسابقى رقى الرمح، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، 1985م.
- 30- **حسن عبد الغفار العادلى**: تأثير برنامج مقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة على المستوى الرقى لرمح الرمح للمبتدئين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 1986م.
- 31- **حنفى محمود مختار**: أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى، دار زهران، القاهرة، 1988م.
- 32- **حمدي أحمد علي**: التدريب الرياضي أفضل مدرب - أسس - نظريات - مفاهيم - آراء - أفكار ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2009م.
- 33- **خيرية السكرى، سليمان على حسن**: دليل التعليم والتدريب فى مسابقات الرقى، دار المعارف، الإسكندرية، 1997م.
- 34- **رشدي فتوح عبد الفتاح**: أساسيات عامة فى علم الفسيولوجيا ، ط2، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع ، الكويت ، 1998م.
- 35- **زكى درويش**: فن العدو والتتابعات فى ألعاب القوى، دار المعارف، القاهرة، 1983م.
- 36- **زكى درويش، عادل عبد الحافظ**: فن الرقى والمسابقات المركبة، الطبعة الثانية، الجزء الثالث والرابع، دار المعارف، القاهرة، 1980م.
- 37- **—، —**: موسوعة ألعاب القوى الرقى والمسابقات المركبة، دار المعارف، القاهرة، 1994م.
- 38- **سامية نصار، زكى درويش، عصام حلمى**: بيولوجيا الرياضة والتدريب، دار المعارف، القاهرة، 1992م.
- 39- **سليمان على حسن، أحمد الخادم، زكى درويش**: التحليل العلمى لمسابقات الميدان والمضمار، دار المعارف، القاهرة، 1983م.

- 40- طلحة حسام الدين، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل حمد، سعيد عبدالرشيد:
الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى (القوة - القدرة - تحمل
القوة - المرونة)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997م.
- 41- عادل عبد البصير على: التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة،
بور فؤاد، 1992م.
- 42- — : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب
للنشر، القاهرة، 1999م.
- 43- عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان محمد الخطيب: تدريب الأثقال، الطبعة الأولى،
مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996م.
- 44- عبد المنعم مصطفى : أمراض القلب والأوعية الدموية ، ط1، المؤسسة العربية
للدراسات والنشر ، بيروت ، 1989م.
- 45- عزت إبراهيم السيد محروس: "تأثير التدريب المتباين باستخدام الأثقال والبليومترك
على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقوى للاعبى
الوثب الطويل"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة
طنطا، 2004م.
- 46- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات، دار المعارف، القاهرة،
2003م.
- 47- — : التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات، الطبعة الثامنة، دار المعارف،
الإسكندرية، 1994م.
- 48- على فهمي البيك: تخطيط التدريب الرياضى، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية،
1989م.
- 49- على فهمي البيك : أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام ، منشأة المعارف ،
الإسكندرية ، 1997م.
- 50- عويس الجبالى: ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربى، القاهرة،
1989م.

- 51- **فتحى حسن قنديل**: "الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين لدى بعض الرياضيين المعاقين بالشلل"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 1987م.
- 52- **كمال سليمان حسن**: تأثير برنامج تمرينات مقترح لكل من (الأثقال - البليومتر) على تنمية القدرة العضلية وعلاقتها بقوة التصويب ومسافة الطيران فى كرة اليد، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد 17، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة الإسكندرية، 1999م.
- 53- **كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحى حسانين**: رباعية كرة اليد الحديثة الماهية والأبعاد التربوية وأسس القياس والتقويم واللياقة البدنية، ج1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001م.
- 54- **كمال عبد الرحمن درويش، محمد صبحى حسانين**: الجديد فى التدريب الدائرى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999م.
- 55- **محمد الديسطيني عوض منصور**: تأثير التدريب البليومتري على تنمية بعض القدرات البدنية والفسولوجية والبيوميكانيكية وعلاقتها بالمستوي الرقمي لمتسابقى 800م جري، دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، 2008م.
- 56- **محمد حسن علاوى**: سيكولوجية التدريب والمنافسات، الطبعة السابعة، دار المعارف، القاهرة، 1992م.
- 57- **—**: علم التدريب الرياضى، الطبعة الثانية عشر، دار المعارف، القاهرة، 1992م.
- 58- **محمد حسن علاوى، أبو العلا عبد الفتاح**: فسيولوجيا التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، 1984م.
- 59- **محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان**: اختبارات الأداء الحركى، دار الفكر العربى، القاهرة، 2001م.
- 60- **محمد سمير سعد الدين**: علم وظائف الأعضاء والجهد البدنى، الطبعة الثالثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2000م.

- 61- محمد صبحى حسانين، حمدى عبد المنعم: الأسس العلمية فى الكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم "بدنى - مهارى - معرفى - نفسى - تحليلى"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 62- محمد صبحى حسانين: التقويم والقياس فى التربية البدنية والرياضية، 1990م.
- 63- محمد عبد الدايم، مدحت صالح: برامج تدريب الإعداد البدنى وتدريبات الأتقال، مطابع الأهرام، القاهرة، 1993م.
- 64- محمد محمد إبراهيم عبد الهادى: تأثير برنامج للتدريب بالأتقال بالأسلوب المكثف والأسلوب الموزع على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والمستوى الرقى لدفع الجلة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد.
- 65- محمد محمد عبد العال، عبد المنعم إبراهيم، السيد شحاتة: تأثير استخدام تدريب الأتقال والبليومترك والمختلط على التطور الديناميكى للقدرة العضلية ومستوى الإنجاز الرقى لمسابقة الوثب الطويل.
- 66- محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدنى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998م.
- 67- محمد نصر الدين رضوان، أحمد المتولى: 99 تمرينا للقوة العضلية والمرونة الحركية لجميع الأنشطة الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999م.
- 68- محمود محمد عيسى : فاعلية استخدام التدريبات البليومترية على بعض المتغيرات البدنية والوظائف الحيوية لدى لاعبي مركز التحمل بمحافظة الشرقية ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 2001م.
- 69- محمود يحيى سعد: المدخل فى مجال التدريب الرياضى، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق ، 1995م.

- 70- **مدحت شوقي طوس**: تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأنثقال على بعض الصفات البدنية ومستوى الأداء فى لعبة كرة اليد، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد الثامن، ج1، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 1998م.
- 71- **مروان على عبدالله**: تأثير تدريبات الأنثقال والبليومتريك على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبى كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 2003م.
- 72- **مفتى إبراهيم حماد**: التدريب الرياضى "تخطيط وتطبيق وقيادة"، ط1، دار الفكر العربى، القاهرة، 2001م.
- 73- **—**: التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة، 1996م.
- 74- **—**: التدريب الرياضى التربوى، ط1، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002م.
- 75- **مكارم حلمى أبو هرجة وآخرون**: مدخل التربية الرياضية، طبعة أولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002م.
- 76- **ناجى أسعد يوسف**: التدريب البليومتري، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية، معهد البحرين الرياضى، العدد الثانى، 1991م.
- 77- **يحيى السيد الحاوى**: المدرب الرياضى بين الأسلوب التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب، ط1، المركز العربى للنشر، القاهرة، 2002م.

2/6 المراجع الأجنبية:

- 78- **Adams et al.:** The effect of six weeks of squat, plyometric and squat-plyometric training on power production, Journal of strength & conditioning research, Vol. 6, No.1, February, 1992.
- 79- **Barrow, H.B. & McGee, R:** Practical measurement in physical education and sports 4th., Lea Febiger Philadelphia, 1989.
- 80- **Calvin Morriss Roger Bantlett and Flower:** Biomechanical analysis of the men's jarelin throw at the 1995 world champion ships in athletics. Track Coach. No (146) 1999. pp: 4662
- 81- **Carolyn franks, Great Britaio:** Getting to grips with coaching the basics of throwing the jarelin, track and field coaches review, Vol. 95, No3, Fall, 1995.
- 82- **Clara:** Sports training journal of body composition chabotde clepeccdcc-ca-us 1/10/2001, wwwyahoo.com, 2001.
- 83- **Counsilman, J.E.:** The science of swimming Pelham book Co. U.S.A, 1997.
- 84- **Dick, F.W.:** Sports training principles, 2nd ed., A&C, Black, London, 1989.
- 85- **Dintiman, G., et al.:** Sport speed, 2nd ed., human kinetics publishers champaign, Hlimair, 1998.
- 86- **Doherty, K;** Track and field, qmmi book, 3rd ed., Tofnevs press. 1981.
- 87- **Ebben et al.:** Electromyographic and kinetic analysis of complex training variables,, Journal of strength & conditioning research, Vol. 14, No. 4, November 2000.
- 88- **Fatouros et al.:** Evaluation of plyometric exercise training, weight training, and their combination on vertical jumping performance and leg strength, Journal of strength & conditioning research, Vol. 14, No. 4, November 20000.

- 89- **Ganong, W.:** Medical physiology, Lange medical physiology, lange medical book, 15th ed., 1991.
- 90- **Gereg Moore:** Training plyometric, human kinetics, London, 2000.
- 91- **Hay, Jnes, G:** The biomechanics of sport techniques 3rd edition, prentice Hall Inc., 1985.
- 92- **Heiders Chet, B.C. & et al.:** Effect of is kinetic training on the shoulder intenal rotalors, the journal of orthopedic sports physical therapy, U.S (2) Feb. 1996.
- 93- **Holcomb. W.R., et al.:** The effect eveness of a modified plyometric program and power and conditioning Research vol 10- No 1 May 1996.
- 94- **Howly, E.T., & Franks, B.D.:** Health fitness instrctoss hand book 3rd ed., Human kinetics champaign, 1997.
- 95- **Jack G. Wilmore:** Training for sport and activity the physiological basis of the conditioning prcess, second edition, university of arirona, allyn and Bacn Inc., Boston, London, Sydney, Toronto, 1982.
- 96- **James. C.Rooeliffe, Robert. C. Farentions:** plyometrics explarine power training second edition, Humankinetics Publishers, Inc, 111 iroin, Champaign, U.S.A. 1985.
- 97- **Jeffery et al.:** Comparison of dynamic push-up training and plyometric push-up training on upper-body power and strength; Journal of strength & conditioning research, Vol. 1, No.3, August, 2000.
- 98- **Lamb, D:** Physiology of exercise responses, adaptations second edition, Macmillan publishing Co., New York, 1984.
- 99- **Letounov, S.** Encyclopedia of sports sciences and medicine, MacMillan Co., New York, 1991.
- 100-**Lyttle et al.:** Enhancing performance: maximal power versus combined weights and plymoetrics training, Journal of strength & conditioning research, Vol.10, No.3, August, 1996.

- 101-**Matveyev**: Fundamentals of sports training progress publishers, Moscow, 2nd ed., Chapter 10, translated from the Russian by Albert P. Zdornikh, 1981.
- 102-**Maura N.A.**: Plyometric training introduction to physiological and methodological basics and effects of training international comtubation, 2 (1), Jon, 1998.
- 103-**Newton et al.**: Baseball throwing velocity: a comparison of medicine ball training and weight training, Journal of strength & conditioning research, Vol. 8, No. 3, August, 1994.
- 104-**Pat Healy**: Treak and field coach, review, No3, 1997.
- 105-**Sharky, B.J.**: Physiology of fitness, 3rd ed., Human Kinetics Books, Illinois, 1990.
- 106-**Silson, G.J.; Murphy, A.J.; Wlshe, AD**: Performance benefits from weight and plymetric training effects of initial strength level, coaching and sport science journal, Rom, Mar, P3-8, 1997.
- 107-**Silvester, L.J., Stiggins, C, McGrow, C & Bryce, G.**: The effects of variable resistance and free-neight training programs on slrength and verlical jumpnational strength and conlitaning, association journal, 1011, 25-27, 1984.
- 108-**Stone, M.H., O'Bryant, H, Garhammer, J.C., Mac Millian, J. Rozenk** : Athcorctical Model Strength Training National Strength Canditioning Association Journal, 4, 1982.
- 109-**Teaching the javelin**: [wwwtrackcoach.com](http://www.trackcoach.com), 2000. Jarelin training Drills. Jarelin technique
- 110-**Tom Pagni**: Basic technique in the jarelin throw 2001, www.us.trzck.coaches.org, p.3.

- 111-**Van Hoof R, Macor F, Lijnen P, Staessen J, Thijs L, Ranhees L, Fagard R.:** Effect of strength training on blood pressure measured in various conditions in sedentary men. Int J sports Med. 1996 Aug; 17 (6): 415-22.www.ncbi.nlm.nih.gov.
- 112-**Westcott and Nayne:** Strength fitness, Boston, Allyn and Bacon Inc, 1983.
- 113-**William, C and Glasgow, S.:** The complete book of exercises first published by Paslinton Press, Arrow edition, London, Melbourne, Sydney, Auckland, Johannesburg, 1982.
- 114-**Wilson. G.J. et al:** Weight and plyometric force production, center for exercise science & sports management, Southern Cross University Lismore NSW Australia, 1996.
- 115-**Wilson . G.J : Murphy. A. J :Walshe, AD :** performance benefits from weight and plyometric training effects of initial strength level, coaching and sport science journal, Rom, Mar, p8, 1997.
- 116-[www. Pmrs.ps/Last/atemp Late. Php](http://www.Pmrs.ps/Last/atempLate.Php)
- 117-[www. Brianmac.co.uk /javelin /index.htm](http://www.Brianmac.co.uk /javelin /index.htm)