

قائمة المراجع

- أولا - المراجع باللغة العربية .
- ثانيا - المراجع باللغة الإنجليزية .
- ثالثا - المراجع عبر الانترنت .

أولا - المراجع باللغة العربية :

- ١- إبراهيم السيد حجاب : "أثر تنمية القوة العضلية للطرف السفلى على المستوى الرقعى للوثب العالى للمبتدئين" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، ١٩٨٢م .
- ٢- إبراهيم سالم السكر : "موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٢م .
- ٣- أبو العلا عبد الفتاح : "التدريب الرياضى - الأسس الفسيولوجية" ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٤- أحمد ماهر أنور : "بناء مجموعة اختبارات لقياس القدرات الحركية لمتسابقى الوثب فى ألعاب القوى" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٨٠م .
- ٥- إكرام محمد الشماع : "دراسة أثر تطبيق التدريب الدائرى بغرض تنمية كل من عنصرى السرعة و القوة على مهارة الوثب الطويل" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٧٦م .
- ٦- السيد بدر عبد الرحمن : "استخدام الأتقال بأساليب مختلفة لتنمية القوة المميزة بالسرعة و أثره على زمن ١٠ متر/ حواجز لمتسابقى الدرجة الثانية" ، رسالة دكتوراه ، الإسكندرية ، ١٩٨٤م .
- ٧- السيد عبد المقصود : "نظريات التدريب الرياضى تدريب و فسيولوجيا القوة" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٨- إيمان إبراهيم مبروك السيسى : "تأثير برنامج تدريبي بطريقة تدريب الفارنلك على بعض المتغيرات الفسيولوجية و المستوى الرقعى لمتسابقى ٨٠٠ متر جرى" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٠م .
- ٩- بسطويسى أحمد : "سباقات المضمار و مسابقات الميدان تعليم - تكنيك - تدريب" ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ١٠- بهاء الدين سلطان : "فسيولوجيا الرياضة" ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤م .

١١- حاتم حسنى ، كريم مراد ، عادل محمد مكي : "تأثير استخدام بعض تدريبات الوسط المائى لتطوير القدرات الحركية لمهارة التصويب فى كرة اليد" ، بحث إنتاج علمى ، المؤتمر العلمى الدولى إستراتيجيات انتقاء وإعداد المواهب الرياضية فى ضوء التطور التكنولوجى والثورة المعلوماتية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢ م .

١٢- خالد مرجان عبد الدايم : "دراسة بعض القياسات الجسمية والقدرات الحركية الخاصة للناشئين فى مسابقات الميدان و المضمار" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٨ م .

١٣- خير الدين على عويس ، محمد كامل عفيفى : "علم الميدان والمضمار" ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .

١٤- خيرية السكرى ، محمد جابر بريقع : "تمرينات الماء" ، منشأة المعارف الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .

١٥- خيرية السكرى ، محمد جابر بريقع : "مفهوم التدريب فى الوسط المائى و تطبيقاته فى الألعاب الجماعية والفردية" ، المؤتمر العلمى الدولى للرياضة والعولمة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .

١٦- خيرية السكرى ، يوسف دهب ، محمد جابر بريقع : "مدخل للاستجابات البيولوجية لإلقاء الضوء على تدريب الجرى خارج و داخل الماء العميق لتقنين الكفاءة الوظيفية للمرأة الرياضية" ، المؤتمر العلمى الدولى للرياضة والعولمة ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .

١٧- خيرية السكرى : "أثر التدريبات خارج الماء و داخله لتحسين التحمل اللاهوائى وقوس القدم على زمن عدو ١٠٠ متر للناشئات تحت ١٦ سنة" ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الأول ، المجلد الخامس ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .

١٨- ذكى محمد درويش ، عادل محمود عبد الحافظ : "موسوعة ألعاب القوى" - الرمي والمسابقات المركبة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .

١٩- ريسان مجيد خريبط : "موسوعة القياسات والاختبارات فى التربية البدنية والرياضية" ، الجزء الأول ، جامعة البصرة ، ١٩٨٩ م .

٢٠- سامية محمد بدر : "دراسة تحليلية حول سرعة الاقتراب و أثره على سرعة وقوة الارتقاء فى سباق الوثب الطويل" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .

٢١- سلمى نصار ، زكى درويش ، عصام حلمى : "بيولوجيا الرياضة والتدريب" ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .

٢٢- سمير عباس عمر : "دراسة لبعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمحافظة الإسكندرية و أثرها على بعض مسابقات ألعاب القوى" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٠ م .

٢٣- طارق محمد ندا : "تأثير استخدام طريقتي التدريب التكراري و المسافة الزائدة على المستوى الرقوى وبعض المتغيرات الفسيولوجية للسباحين" ، مجلة العلوم والفنون ، المجلد الخامس ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣ م .

٢٤- طارق محمد ندا : "فاعلية التدريب بالعبء الفارقة اللاهوائية و الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين على بعض المتغيرات الفسيولوجية و المستوى الرقوى لدى السباحين" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٩ م .

٢٥- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : "فسيولوجيا مسابقات الوثب و القفز" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .

٢٦- عثمان رفعت ، محمد أمين : "تقويم فاعلية العلاقة - المساهمة - التنبؤ - المقارنة الخصائص الكينماتيكية على المستوى الرقوى لمجموعة من متسابقى الوثب الطويل بجمهورية ألمانيا و ج . م . ع" ، ١٩٨٦ م .

٢٧- عثمان رفعت ، محمود فتحى ، سليمان حجر : "أسس ومبادئ التعليم والتدريب فى ألعاب القوى" ، مركز التنمية الاقليمى - الإتحاد الدولى لألعاب القوى مركز التنمية الاقليمى ، القاهرة ، ١٩٩١ م .

٢٨- عثمان رفعت ، محمود فتحى ، سليمان حجر : "الإتحاد الدولى لألعاب القوى للهواة أسس التعليم و التدريب" ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .

٢٩- عصام الدين شعبان : "الخصائص البدنية والجسمية المميزة لمتسابقى الميدان والمضمار بالحلقة الثانية من التعليم الاساسى" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٦م .

٣٠- عصام الدين محمد يوسف : "تحديد بعض القياسات الأنثروبومترية والبدنية لمبتدئى مسابقات الوثب" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ١٩٩٨م .

٣١- عصام عبد الخالق : "التدريب الرياضى نظريات و تطبيقات" ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٩٤م .

٣٢- علاء سيد نبيه خليل : "تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة الماء" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٩٢م .

٣٣- على حسين القصصى : "الوثب و القفز فى ألعاب القوى" ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣م .

٣٤- على فهمى البيك ، عصام حلمى : "النبض كمؤشر فسيولوجى لتوجيه كل من الشدة والراحة البدنية عند أداء بعض المقطوعات التدريبية للسباحين" ، المؤتمرات العلمية لدراسة و بحوث التربية البدنية والرياضية فى المرحلة الابتدائية ، جامعة حلوان ، الإسكندرية ، ١٩٨١م .

٣٥- فاروق السيد عبد الوهاب : "مبادئ فسيولوجيا الرياضة" ، دار الكتب الجامعية ، القاهرة ، ١٩٨٣م .

٣٦- فؤاد رزق عبد الحكيم : "العوامل المؤثرة على مستوى مسافة الناشئين فى مسابقة الوثب" ، المؤتمر العلمى ، تطور علوم الرياضة ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٧م .

٣٧- ماهر أحمد موسى : "دراسة عناصر اللياقة البدنية الخاصة المساهمة فى تحقيق المستوى الرقى لمتسابقى الوثب" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٨٣م .

٣٨- مجدى إبراهيم أبو زيد : "أثر تدريبات الهيبوكسيك على كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى والإنجاز الرقوى لسباحة المنافسات" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٣ م .

٣٩- مجلة الإتحاد الدولى لألعاب القوى للهواة : "ألعاب القوى" ، نشرة ألعاب القوى ، مركز التنمية الاقليمى ، القاهرة ، العدد الرابع ، ١٩٩٢ م .

٤٠- مجلة الإتحاد الدولى لألعاب القوى للهواة : "ألعاب القوى" ، نشرة ألعاب القوى ، مركز التنمية الاقليمى ، القاهرة ، العدد العشرون ، ١٩٩٧ م .

٤١- مجلة الإتحاد الدولى لألعاب القوى للهواة : "ألعاب القوى" ، نشرة متخصصة - أخبار فنية - معلومات للمدربين - أنشطة إقليمية ، مركز التنمية الأقليمى ، القاهرة ، العدد الثلاثون ، ٢٠٠١ م .

٤٢- مجلة الإتحاد الدولى لألعاب القوى للهواة : "نشرة ألعاب القوى" ، أخبار فنية - معلومات للمدربين - أنشطة إقليمية ، مركز التنمية الأقليمى ، القاهرة ، العدد الثامن ، ١٩٩٣ م .

٤٣- مجلة الإتحاد المصرى لألعاب القوى للهواة : "ألعاب القوى" ، نشرة غير دورية يصدرها إتحاد ألعاب القوى ، سبتمبر ، ١٩٩٩ م .

٤٤- محمد إبراهيم على إبراهيم : "تأثير تنمية السرعة القصوى على المستوى الرقوى لمتسابقى الوثب الطويل" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠١ م .

٤٥- محمد أحمد الطهراوى : "دراسة مدى مساهمة قوة عضلات الرجلين والسرعة الانتقالية فى المستوى الرقوى لمتسابقى الدرجة الأولى فى الوثب الطويل" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧ م .

٤٦- محمد حسن علاوى : "سيكولوجية التدريب والنافسات" ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٧ م .

٤٧- محمد حسن علاوى : "علم التدريب الرياضى" ، ط٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .

- ٤٨- محمد حسن علاوى ، أبو العلا عبد الفتاح : "فسيولوجيا التدريب الرياضى" ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٤٩- محمد سعد المملوك : "تأثير برنامجين تدريبيين لجرى المسافات المتوسطة على بعض المتغيرات الفسيولوجية و تقدم المستوى الرقمى" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٤ م .
- ٥٠- محمد صبحى حسنين ، أحمد كسرى معانى : "موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٥١- محمد محمود عبد الدايم ، مدحت صالح سيد ، طارق محمد شكرى : "برامج تدريب الأعداد البدنى وتدريب الأتقال" ، مطابع الأهرام ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٥٢- محمد نصر الدين رضوان : "طرق قياس الجهد البدنى فى الرياضة" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٥٣- مديحة ممدوح سامى ، وفاء محمد أمين : "المراجع فى مسابقات الميدان والمضمار للفتيات الأسس النظرية والتطبيقية" ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٥٤- مفتى إبراهيم حماد : "التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق و قيادة" ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٥٥- نادية محمد الصاوى جعفر : "تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة باستخدام تدريبات الوسط المائى وأثره على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥ م .
- ٥٦- نبيلة أحمد عبد الرحمن : "العلوم المرتبطة بمسابقات الميدان والمضمار" ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .
- ٥٧- هانى الدسوقي إبراهيم : "تأثير برنامج تدريبى مقترح لتعليم الوثب العالى بطريقة النقوس (قلوب) على بعض عناصر اللياقة البدنية والمستوى الرقمى لطلاب كلية التربية الرياضية بأسىوط" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسىوط ، ١٩٩٥ م .
- ٥٨- وحدى مصطفى الفاتح سيد : "تأثير برنامج تمرينات مائية ترويحى على المتغيرات الفسيولوجية والنفسية لدى طلبة وطالبات كلية التربية جامعة البحرين" ، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م .

٥٩- يوسف دهب : "أثر تدريبات الهيبوكسيك على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقعى لسباحى المسافات القصيرة" ، المؤتمر العلمى الدولى ، التنمية البشرية واقتصاديات الرياضة والتجسيديات والطموحات ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .

ثانيا - المراجع باللغة الإنجليزية :

- 60- Barrow H . and Me Gee R . : A practical Approach of Philadelphia, Measurements in physical Education, Lea Fibig, 1997 .
- 61- Brent Mcfarlane, : "pool Training it Works" Track Teechniqu Spring, bublication of u.s. A Track and Field , 1990.
- 62- Chrision Zauner, and Benson : physiological alteration in Young Swimmer during Three Years Of intensive training J. Sport. Med.Vo I.21 (5)1981.
- 63- David Cutch : " The Effect of Depth Jumps and Weight Training on Leg Strenght and Vertical Jump" Research Quarterly For Exercise and Sport, Vol.54,No. 1,1993.
- 64- Eriksson and Furberg : International Series on Sport Sciences Volume 6 Swimming Medicine, University Parkpress,baltimore,1978.
- 65- Holmer I.Gullstrand : Physiological Responses Swimming With a Controlled Frequenses of Brcothing Scand j. Sports,Sciz. 1981.
- 66- Jensen, Clayne R. : Schultz Condwn : applied Kinesiology, New York, 1987,Mergrow, Hill Book Company,
- 67- Jenson C.R. and Fisher A.G. : Scientific Basis of Athletic Conditioning. Lea and Febiger,Philadelphia,1995.
- 68- Kasten, T. : Effect of training on anaerobic Performance of Preolescent boys,Int.J., Sports Med. Vol.1(5)
- 69- Klafts,E.X Arnheimd., : Modern Principles of Athletic Training CIV.,Moshy Co.,Saint Louis,U.S.A.,1981.
- 70- Mavis Berridge,GrahamWard,: " International Prespectzives on Aadafted Physical Activities" Fry,G.Berra,K.,U.S.A,1987.

71- Montoye H.I.: An Introduction to Measurement in Physical Education All Backer, Bosten, 1978.

72-Runner's World : Pooling Your Effects" Magazine World's" Septemper, 1993.

ثالثا - المراجع عبر الانترنت :

73- www.edenblu.it/fitness/

74- www.mc.edu/aquatics/exercises.html

75- www.avmed.com

76- www.sprintaquatics.com

77- www.usa-swimming.org