

## المراجع المستخدمة

- أولاً : المراجع مع العربية
- ثانياً : المراجع مع الأجنبية
- ثالثاً : المراجع عبر شبكة المعلومات الدولية

## المراجع المستخدمة

أولا : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم أحمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد : الرياضة وإنقاص الوزن - الطريق إلى الرشاقة واللياقة ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٣- أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبد ربه خليفة : النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٤- بسطويس أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٥- حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو - الطفولة والمراهقة ، ط ٥ ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٦- خليل فوزي إبراهيم : التمرينات البدنية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٧ م .
- ٧- رجاء محمود أبو علام : علم النفس التربوي ، ط ٦ ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، ١٩٩٣ م .
- ٨- سمير وجدي ، يوسف محمد ، نبيل نجم الدين : العروض والتمرينات واللياقة البدنية ، ط ١ ، الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع والإعلان ، بني غازي ، ١٩٩٠ م .
- ٩- صلاح سليمان : التمرينات والتمرينات المصورة : إسلامية للطباعة والكمبيوتر ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ١٠- عباس عبد الفتاح الرملي ، محمد إبراهيم شحاتة : اللياقة والصحة ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩١ م .
- ١١- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب : تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ١٢- عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، ط ٦ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
- ١٣- عفاف عبد المنعم درويش ، نورهان سليمان حسان : الأسس العلمية والعملية لاستخدام صندوق الخطو في التمرينات الهوائية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .

## تابع المراجع المستخدمة

- ١٤- علي الديري : أصول التمرينات الرياضية وطرق تدريسها، ط ١، دار الأمل للنشر والتوزيع، الأردن، ١٩٨٧ م .
- ١٥- عماد صالح عبد الحق : اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلاب مدارس وكالة الغوث لمرحلة التعليم الأساسي في فلسطين والأردن ( دراسة مقارنة ) ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد ٨ ، الجزء الأول ، جامعة أسبوط ، ١٩٩٨ م .
- ١٦- عواطف عبد الهادي عبد ربه : دراسة تحليلية لمنهاج التمرينات بكلية التربية البدنية للبنات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، ١٩٨٠ م .
- ١٧- فوزي يعقوب رزق الله : أثر برنامج مقترح على التحصيل الحركي لبعض متغيرات الأداء البدني والشخصية لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٧ م .
- ١٨- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حساتين : اللياقة البدنية ومكوناتها - الأسس النظرية - الإعداد البدني - طرق القياس ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ١٩- ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٢٠- ليلى عبد العزيز زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، ط ، دار زهران للنشر ، القاهرة ، ١٩٩١ م .
- ٢١- ليلى عبد العزيز زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٢٢- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، ط ٣، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٢٣- محمد صبحي حساتين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .

## تابع المراجع المستخدمة

- ٢٤- مجلس التعاون لدول الخليج العربية ، الأمانة العامة ، شئون الإنسان والبيئة : الدليل الإرشادي لاختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدول مجلس التعاون ، ط ، جامعة الملك سعود ، الرياض ، ٢٠٠١ م .
- ٢٥- مفتي إبراهيم : اللياقة البدنية - الطريق إلى الصحة والبطولة الرياضية - ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
- ٢٦- موسى فهمي إبراهيم ، عادل علي حسن : التمرينات والعروض الرياضية ، ط ٩ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .

## ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 27- Arlette C. Perry , Tomoki Okuyama , Kijoji Tanka , Joseph Signorile , Ted A. Kaplan , Xuwen Wang : A Comparison of Health and Fitness Related Variables in a small sample of children of japanese descent on 2 countries , Vol . 156 No . 4 , April , 2002 .
- 28- Bucher , C . A . ,: Foundations of physical education 6 th ed , C . V . Mos by , Louis , 1974 .
- 29- Clarke , A . H : Application of measurements to health and physical education , 5 th ed, Prentic Hall . N . J , 1976 .
- 30- Hoeger W . K and Hoeger , S . A : Lifetime physical fitness and wellness : Apesonalized program , Englwood , co . Morton . Colorado , 1995 .
- 31- Hunter , M . D : A dictionary of physical education , Indiana University , Bloomington , Ind , 1966 .
- 32- Lavie , C , Milani , R . Squires : Exercise and the heart : good , being or evil ! Cardiovasc . Dis . 91 . 130 -150 . , 1993 .
- 33- Novak , L . P . , Hyatt , R . E . , and Alexander : Body composition and physiologic function of athletes . Journal of American Medical Association ( 205 ) : 764 . I . F . , 1998 .

## تابع المراجع المستخدمة

- 34- Vannier , M . and Gallahue , D . : Teaching physical education in elementary school , 6 th ed , W. B . Saunders , philaddelephia , 1978 .

### ثالثا : المراجع عبر شبكة المعلومات الدولية :

- 35- AAHPERD. ORG.: Health related physical fitness test .In association with the Gale Group and Look Smart , 2001 .
- 36- Barnes , Joel David : Comparing health related physical fitness and activity between order mennonite children in Ontario and rural children in Saskatchewan , College of Kinesiology . 2003 .
- 37- Chou Chien- Chih : The effect of a health related fitness education intervention on Taiwanese high school students , fitness knowledge , physical activity time , and satisfaction of physical education , 2001.
- 38- Hassan Mo. , Al-kharusy W. : Physical fitness and fatness among Omani schoolboys , a pilot study , 2000 .
- 39- Hikaru Murata : The value of Judo training for health related physical fitness for university , college , USA , 2005 .
- 40- J . F . Salis , T . L . Mckenzie , J . E . Alcaraz : Habitual physical activity and health related physical fitness in fourth- grade children , San Diego State University , 1993.
- 41- Joan Brewer : The impact of a web- based versus face- to- face instructional format of a lifetime fitness course on students wellness knowledge, attitudes and behaviors and levels of health related physical fitness , State University, 2001 .
- 42- Karen J. Hutchinson , Jayme Bannon : Participation in health related physical activity in a cohort of subjects with chronic spinal cord injury , Northeastern University , Boston , 2005 .
- 43- Katzmarzyk , Peter T . , Malina , Robert M . , Song , Thomas M. K , Bouchard , Claude , : Physical activity and health related fitness in youth , a multivariate analysis, 1998 .
- 44- Linda A. Cotelli ,: Action research to effect change for adolescent girls at an urban middle school , a matter of life and death , 2005 .

## تابع المراجع المستخدمة

- 45- Mack : Bridging the gab between medicine and fitness , idea personal trainers . G , 2001 .
- 46- Mark Arnett , Ropert B Lutz : Effect of a school- based physical activity intervention on health- related physical fitness outcomes , University of Arizona , 2002 .
- 47- Mark , S.Arkin , L. Kiefiuk : What fitness goals are you vowing to achieve ! American Academy of Family Physicians in Association with The Gale Group and Looksmart . L . , 2000 .
- 48- Miller , Berry : Health- related physical fitness knowledge of students allied health professions , Ohio University , USA , 2000 .
- 49- National Institutes of health consensus development panel on the health implications of obesity : National Institutes of health consensus development conference statement . Journal of The American Medical Association . ( 103 ) : 1073- 1077 , 1995 .
- 50- Petraki , Christina : Health-related fitness and nutritional practices; Can they be enhaced in upper elementary school students ! Physical educator january 1 , 2004 .
- 51- Preboth : Physical education and fitness in schools . American Academy of Family Physicians in Association with The Gale Group and Looksmart . M. , 2000 .
- 52- Proper , Karin I. , Koning , Marjan , Vander Beek , Allard J. , Hildebrandt , Vincent H. , Bosscher , Rund J. , Van Mechelen , Willem : The effectiveness of worksite physical activity programs on physical activity , physical fitness , and health . Clinical Journal of sport medicine , March , 2003 .
- 53- S. F. Chang : The effect of the employee fitness program worksite health promotion . [http: -- www.icn.ch-congress](http://www.icn.ch-congress) , 2005 .
- 54- Stephen Jelley : Health- related fitness and outdoor education physical activity school programs , University of Newcastle , New South WALES , 2005 .
- 55- Su, Chun- Hsien : The influence of physical fitness on health , 2005 . [http : -- www. ncpfs- gov.tw-en-research- research 1. aspx](http://www.ncpfs.gov.tw-en-research-research1.aspx), No = 2 .

- 56- Sulayman Al-Barwani , Mohammed Al-Abri , Khamis Al-Hashmi , Masoud Al-Shukeiry , Khurram Tahlikar , Thuraya Al-Zuheibi , Omar Al-Rawas , Mohammed O. Hassan : Assessment of aerobic fitness and its correlates in Omani adolescents using the 20 metre shuttle run test. A pilot study , Sultan Qaboos University , 2001 .
- 57- Svien , Lenda R.: Health- related fitness of seven to 10 - year- old children with histories of preterm birth , pediatric physical therapy , 2003.
- 58- Target . : Fitness ; New effort urges middle- schoolers to take 10.000 steps a day. American Academy of Family Physicans in Association with The Gale Group and Looksmart , 2001 .
- 59- W.Chen , C.C.Lin , C.T.Peng , C.I.Li , H.C.Wu , J. Chiang , J. Y. Wu and P. C. Huang : Approaching healthy body mass index norms for children and adolescents from health related physical fitness , 2002 .
- 60- Willem Van Mechelen : Physical activity from adolescence to adolthhood and health- related fitness at age 31 - cross-sectional and longitudinal analysis of the Northern Finland , December 13 th , 2003 .
- 61- Y. Koutedakis , C. Bouiotas : National physical education curriculum : motor and cardiovascular health- related fitness in Greek adolescents , Thessaly University , 2003 .