

## قائمة المراجع

### أولا : المراجع باللغة العربية

- ١- إبراهيم احمد سلامة (١٩٨٠م) : الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، دارالمعارف ، القاهرة .
- ٢- إبراهيم احمد سلامة (٢٠٠٠م) : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ٣- إبراهيم عبد ربه خليفة (١٩٨٥م) : " الصفات الحركية والقياسات الجسمية والسمات الدافعية المميزة لمتسابقى الميدان والمضمار " ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان .
- ٤- أبو العلا عبد الفتاح (١٩٨٥م) : بيولوجيا الرياضة ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٥- أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٤م) : تدريب السباحة للمستويات العليا ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٦- أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧م) : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٧- أبو العلا عبد الفتاح، احمد نصر الدين سيد (١٩٩٣م) : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٨- أبو العلا عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين (١٩٩٧م) : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة ، طرق القياس والتقويم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٩- أحمد حمدي عفيفي (١٩٨١م) : "العلاقة بين المرونة والقوة والرقم المسجل لسباحي الدولفن" ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان .
- ١٠- أحمد متولي منصور، صفوت محمد يوسف (١٩٨٢م) : " تأثير استخدام تمرينات المرونة على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على الرأس لتلاميذ المرحلة الإعدادية " ، مجلة دراسات وبحوث ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ١١- احمد محمد خاطر ، على البيك (١٩٨٧م) : القياس في المجال الرياضي ، دارالمعارف ، القاهرة .
- ١٢- أحمد محمد صلاح مجاهد (١٩٩٢م) : " أثر استخدام الزعانف على المستوى الرقمي والمهارى في سباحة الزحف على الظهر" ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة .

- ١٣- أسامة كامل راتب (١٩٩٠م) : تعليم السباحة ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٤- أسامة كامل راتب، على نكي(١٩٩٣م): الأسس العلمية للسباحة،تدريب\_ تخطيط تحليل حركي ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٥- اشرف محمد بسيم (٢٠٠٠م) : "برنامج مقترح لتنمية مكونات التوافق الحركي الخاص لسباحة الدولفين وأثره على مستوى الأداء المهارى"، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- ١٦- السيد عبد المقصود(١٩٩٥م) : توجيه تعديل مسار مستوى الإنجاز،مكتبة الحساء، القاهرة.
- ١٧- السيد عبد المقصود ( ١٩٧٩م):نظريات التدريب الرياضي،الجزء الأول،دار بورسعيد للطباعة، بور سعيد ، ج.م.ع.
- ١٨- أماني فتحي محروس(١٩٩٦م): "فاعلية العمل البدني الهوائي واللاهوائي على التكيف الوظيفي واللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد" ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
- ١٩- أمر الله احمد البساطى(١٩٩٨م): أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته،منشأة المعارف،الإسكندرية.
- ٢٠- بسطويسى احمد بسطويسى(١٩٩٩م):أسس ونظريات التدريب الرياضي،دار الفكر العربي،القاهرة.
- ٢١- بهاء الدين إبراهيم سلامة (١٩٩٩م):التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي دار الفكر العربي،القاهرة.
- ٢٢- تامر السيد عبدالله(٢٠٠٣م) : "تنمية تحمل القوة وعلاقته بالمستوى الرقمي للسباحين الناشئين" ، رسالة ماجستير غير منشوره،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة الزقازيق.
- ٢٣- ثناء عبد الباقي حسانين (١٩٩١م): مقدمة في تعليم وتدريب السباحة والإنقاذ مذكرات غير منشوره،مطبعة التوني،القاهرة.
- ٢٤- ثناء عبد الحليم الجمل(١٩٩٠م) : "برامج مقترح لتنمية القوة العضلية وتأثيره على زمن الأداء في طرق السباحة المختلفة" ، مجلة نظريات وتطبيقات علوم الرياضة،العدد السادس ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.

- ٢٥- حاتم أبو حمده خليل، محمد فؤاد حبيب، كامل عبد المجيد قنصوه (١٩٩٤م) : "تأثير تطوير القدرة اللاهوائية على الارتقاء بمستوى أداء الناشئين على جهاز التمرينات الأرضية في رياضة الجمباز"، المؤتمر الأول للرياضة في مصر الواقع والمستقبل، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٢٦- حاتم حسنى محمد يوسف (١٩٩٢م): تأثير برنامج تدريبي بالانتقال في فترة إعداد المنتخب المصري للناشئين في السباحة على تقدم المستوى الرقمي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢٧- حمدي احمد على حسين (١٩٨٢م) : "اثر برنامج تمرينات لتنمية القوة على بعض الصفات البدنية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢٨- حنفي محمود مختار (١٩٨٥م): الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٩- سليمان احمد حجر (١٩٨٥م) : قياس المعلومات الغذائية لطلبة المرحلة الجامعية، المؤتمر الدولي لجميع الدول النامية، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة.
- ٣٠- صالح محمد صالح (١٩٨٧م): "الصفات البدنية المساهمة في المستوى الرقمي لسباحي الظهر للناشئين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٣١- طلحة حسام الدين، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل حمد، سعيد عبد الرشيد (١٩٩٧م): الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣٢- طلحة حسام الدين، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل حمد، سعيد عبد الرشيد (١٩٩٧م): الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي التحمل بيولوجيا وبيوميكانيكا، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣٣- عادل عبد البصير على (١٩٩٩م): التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣٤- عادل محمد رمضان (١٩٩٧م): اثر تنديية العمل الهوائي واللاهوائي على بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الأساسية لكرة السلة للناشئين من ١٤-١٦ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.

- ٣٥- عبدالعزيز النمر، ناريمان الخطيب (١٩٩٦م) : التدريب الرياضي "تدريب الأتقال" مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٣٦- عبد المنعم سليمان برهم، محمد خميس أبو نمره (١٩٩٥م) : موسوعة التمرينات الرياضية، ط٢ ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان.
- ٣٧- عصام محمد حلمي (١٩٩٧م) : استراتيجيات تدريب الناشئين في السباحة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ٣٨- عصام محمد حلمي (١٩٨٩م) : التعلم الحركي، مذكرات غير منشوره، المطبعة الفنية، الإسكندرية.
- ٣٩- عصام محمد حلمي، محمد جابر بريقع: التدريب الرياضي (أسس - مفاهيم - اتجاهات) ، دار الفكر العربي، ١٩٩٧م.
- ٤٠- علاء نبيه سيد (١٩٩٢م): " تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة الماء " ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٤١- على فهمي البيك (١٩٧٤م) : " مدى الحركة في مفاصل الطرف السفلي وطريقة تطويره عند سباحي الصدر " ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
- ٤٢- على فهمي البيك (١٩٩٤م) : تخطيط التدريب الرياضي ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية.
- ٤٣- على فهمي البيك (١٩٩٥م) : تخطيط التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
- ٤٤- على فهمي البيك (١٩٩٧م): أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية ، مطبعة التونى ، الإسكندرية ،
- ٤٥- فوزي يعقوب ، عادل عبد البصير (١٩٨٥م) : النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٤٦- كارم متولي مصطفى (١٩٩٣م) : " تأثير استخدام بعض تدريبات تحسين الأداء على السرعة لدى سباحي الزحف على البطن " ، مجلة نظريات وتطبيقات علوم الرياضة ، العدد السابع عشر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية.
- ٤٧- كمال درويش، محمد الحماحمى ، سهير المهندس (١٩٩٠م) : الإدارة الرياضية ، الأسس والتطبيقات ، دار المعارف ، القاهرة.

- ٤٨- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسائين (١٩٩٧م) : أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية الرياضية بمدارس البنين والبنات ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٤٩- كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حسائين (١٩٨٥م) : اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .،
- ٥٠- كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حسائين (١٩٩٧م) : اللياقة البدنية ومكوناتها ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٥١- ليلي عبد المنعم،فاطمة مصباح (١٩٩٠م) : تأثير برنامج مقترح لتنمية التحمل والسرعة على تحسين مستوى الأداء المهارى لطالبات الصف الرابع بكلية التربية الرياضية بالقاهرة ، المؤتمر العلمي الأول لبحوث التربية الرياضية ، دور التربية الرياضية في حل المشاكل المعاصرة ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
- ٥٢- متولي مختار حسن (١٩٨٢م): " اثر القدرات البدنية الخاصة لدى سباحي المراحل السنية على بعض المتغيرات التكنيكية لضربات الذراعين في سباحة الزحف على البطن" ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان.
- ٥٣- محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) : علم التدريب الرياضي ، ط ١٣، دار المعارف ، القاهرة.
- ٥٤- محمد حسن علاوي ، أبو العلا عبدالفتاح (١٩٨٤م) : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٥٥- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (١٩٨٨م) : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط ٢، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٥٦- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (١٩٨٩م) : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٥٧- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤م) : اختبارات الأداء الحركي ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٥٨- محمد صبحي حسائين (١٩٨٧م) : التقويم والقياس في التربية البدنية ، الجزء الأول ط٢، دار الفكر العربي ، القاهرة.

- ٥٩- محمد صبحي حسانين (١٩٩٢م) : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٦٠- محمد صبحي حسانين ( ١٩٩٥م) : التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضة ، جزء أول ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٦١- محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم ( ١٩٩٨م): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٦٢- محمد على القط (١٩٩٥م) : فاعلية استخدام العمل اللاهوائي والهوائي في بداية الوحدة التدريبية على الإنجاز الرقمي وبعض المتغيرات الفسيولوجية لسباحي المسافات القصيرة للناشئين ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الدولي ، التنمية البشرية واقتصاديات الرياضة ، التحديات والطموحات ، جامعة حلوان.
- ٦٣ - محمد على القط (١٩٩٦م) : دور التدريب الهرمي في تطوير القوة العضلية الخاصة وعلاقتها بالتركيب الجسمي والإنجاز الرقمي لسباحي المسافات القصيرة للناشئين، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثامن ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان.
- ٦٤- محمد على القط (٢٠٠١م): المبادئ العلمية في السباحة، مركز الكتاب للنشر، الزقازيق.
- ٦٥ - محمد على القط ( ٢٠٠٢م): فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة، الجزء الأول، المركز العربي للنشر، الزقازيق.
- ٦٦- محمد على القط (٢٠٠٥م): فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ، الجزء الأول ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق.
- ٦٧- محمد على القط (٢٠٠٦م): فسيولوجيا الأداء الرياضي في السباحة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٦٨- محمد مجدي حسن (١٩٨٠م): " اثر قوة كل من الذراعين والرجلين على السرعة في طرق السباحة المختلفة" ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.
- ٦٩- محمد مصطفى عبد الحافظ ( ٢٠٠٠م) : " التأثير المهني لتدريبات القوى العضلية على زمن ١٠٠م صدر" ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان.

- ٧٠- محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٨م) : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٧١- مختار سالم (١٩٩٢م): رفع الأثقال رياضة الجبارة ، مؤسسة المعارف للطباعة والنشر ، بيروت ، لبنان.
- ٧٢- مدحت شوقي طوس ( ١٩٩٩م) : " الكفايات التدريبية للناشئين في كرة اليد " ، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية ، المجلد الأول ، العدد الثامن، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- ٧٣- مدحت صالح(١٩٩٢م) : برامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الأثقال ، مؤسسة الأهرام للنشر، القاهرة.
- ٧٤- مصطفى كاظم ، أبو العلا عبدالفتاح ، أسامة راتب (١٩٨٢م) : رياضة السباحة تعليم - تدريب - قياس ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٧٥- مصطفى كاظم ، أبو العلا عبدالفتاح ، أسامة راتب ( ١٩٩٨م) : السباحة من البداية إلى البطولة ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٧٦- مفتى إبراهيم حماد(٢٠٠٠م) : أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٧٧- مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٦م): التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٧٨- نادية على سرور( ١٩٩٢م) : " تأثير أسلوب المتداخل على تطوير مكونات اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية" ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة .
- ٧٩- نادية محمد الباجورى ( ١٩٨٤م) : " علاقة بعض العوامل المساهمة في تحقيق المستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة " ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ٨٠- نبيل احمد موسى (١٩٩٧م) : " التأثير النسبي لمرونة المفاصل على المستوى الرقمي للسباحين الناشئين" ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان .

٨١- وائل محمد رمضان أبو القمصان (١٩٩٧م) : " برنامج مقترح لتنمية تحمل السرعة وتأثيره على العتبة الفارقة اللاهوائية ومستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقى ٨٠٠م جرى " ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

٨٢- وجدي مصطفى السيد (١٩٩٠م) : " تأثير برنامج تدريبي (أرضى - مائي) مقترح على تقدم المستوى الرقمي لسباحي الزحف على البطن " ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .

## ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية:

- 83- **Blimek, C.J., (1987):** Effects of of "10" Weeks of Resistance Training on Strength Development in Perpetual Boys, Mc.Master university, Hamilton, monograph-book.
- 84- **Bruce, & Noble, (1986):** physiology of exercise and sport. times mirror mosby collage publishing, st louis, Toronto, santa, dara.
- 85- **Costill, d.l., maglichio, E.W., & Richardson, A.b. (1992):** swimming , Blackwell k.scientific population , London
- 86- **Crowe, S.E., Babington, j.p., Tamer, Stager, j., (1999):** the Relationship of Strength and Dray land power, Swimming Power and Swim Performance, Medicine and Science in Sports and Exercise.
- 87- **Dalemode (1987):** Sports And Recreational Activities For Men And Women Times , Mirror , Mosby , ST ., Louis .
- 88- **Dekrele, D., Sidney M., Hespel, JM, Pelayo, P., (1998):** Validity And Reliability OF Critical speed, critical stroke rate and anaerobic capacity in relation to froncrawl, j., sports med., france. www.ncbi.nlm.nih.com speed for swimmers. performances
- 89- **Fox, E.L., Mathews, D.K., (1978):** The Physiological Basis of Physical Education and athletic, Saunders college publishing 2nd .ed., W.B., Philadelphia, U.S.A.
- 90 - **Fox, E.L., Mathews, D.K ., (1981) :** The Physiological Basis of Physical Education and athletic, Saunders college publishing 3rd .ed., W.B., Philadelphia, U.S.A.,.
- 91- **Kreighbaum, E., Barthels , k.m., (1985):** Biomechanics, Burgess Publishing, Company.
- 92- **Lamb, R., D., (1984):** Physiology Of Exercise, Responses Adaptation, Macmillan co, inc New York U.S.A.
- 93- **Ludvik, S , Jannek , (1989):** The Training of Coordination And Condition For 100 m Hurls , London , Vol , 2.
- 94- **Maglichio, E.W., (1993):** Swimming even faster the serious swimmers stander reference expanded may field publishing . company . California .U.S.A
- 95- **Maglichio, E.W., (2003):** Swimming Fastest, Human Kinetics, california, U.S.A
- 96- **Millet, GP, Cholletd, Chalties S., (2002):** Coordination in Front Crawl in Elite Triuathletes and Elite Swimmers, Fauculty des Scuiences de sport , Montpellier, j. Sports med., France.
- 97- **Ostrowska, b., Rozek-mroz., k., MandSkolimowski, t., (2002):** Physical Development of SwimPracting chidrien, 7th.ed. Annual Congress of Europian College of Sport Scine, 24-28, july, Athens: 901/821.

- 98-Ozman,D.c.,Mikesky,A.E.,andSurbury,p.R.,(1994): Neuromuscular Adaptation following Peepuce Descent Training Medicine and Science in Sports and Exercise, India polishin,26:pp.: 510-514,.
- 99\_Sant,Anna,M.M.,Bohn,L.,Oliveira,A.R.,Bos,C.,Collet,C.,Ribeiro,,j.,O liveira.N.,Castillo.r.,and pinto, R.S.,(2002): Muscle Strength and Aerobic Power Adaptation to Resistance Training in Boys,7th .ed., Annual Congress of the European College of Sport science ,24-108,july,Athens:858/778,
- 100-Singer,N.Robert (1990): Motor Training and Human Performance, 3rd ed, Macmillan a, Co,Inc.,Newyork,.U.S.A.
- 101-Swine,il,:Arm and Leg power output in Swimmer during simulated Swimming med. sci Sports exercise, united kingdom , www.ncbi.nlm.nih.com
- 102-Tittel K.&Mutscherk,(1972): Spartans To Poetries , Bond 6. To han Am Brosins Barrh ,Leib 3ig.
- 103-Verducci,f.M.,(1980): Measurement Conception Physical Education, Louis Torento the c.v., mosby Company.U.S.A