

قائمة المراجع

- المراجع باللغة العربية .
- المراجع باللغة الأجنبية .

مراجع باللغة العربية :

- إبراهيم حنفي شعلان وأحمد نصر الدين سيد : تأثير برنامج للتدريبات الهوائية على بعض عناصر اللياقة الفسيولوجية لطلاب المرحلة الثانوية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦ م .
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا الرياضة ، ج ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- أبو العلا عبد الفتاح ، محمد صبحي حسنين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- أحمد بسبوني السيد ، طارق شكري القطان : تأثير تدريبات الجري الهوائية واللاهوائية على السرعة وتحمل السرعة للاعبين كرة السلة ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، العدد الخامس ، الجزء الأول ، ١٩٩٥ م .
- أحمد سعد الدين محمود : تأثير حمل بدني مقنن وفق نظم الطاقة على المتغيرات الوظيفية لدى متسابقين المسافات المتوسطة ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، العدد السابع ، الجزء الثاني ، ١٩٩٧ م .
- أحمد سمير أحمد : تأثير الحمل البدني الهوائي واللاهوائي على تغيرات كرات الدم البيضاء وهرمون الكورتيزول في الدم لدى الرياضيين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
- أحمد عبد الخالق تمام : تأثير برنامج للتدريب بالأثقال على سرعة انطلاق الكرة في التصويب بالوثب لأعلى في كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٦ م .
- أحمد محمد خاطر ، على فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٤ م .

- ١٢- أسامة رياض : الطب الرياضي وكرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ١٣- أشرف يحيى شحاتة عوض : تأثير برنامج لياقة الطاقة على معدلات التحسن وتحمل السرعة للاعبى كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م .
- ١٤- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى " تدريب وفسيولوجيا التحمل " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ١٥- أماني فتحي محمد : فاعلية العمل البدني الهوائي واللاهوائي على التكيف الوظيفي واللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦ م .
- ١٦- ايهاب يحيى شحاتة عوض : دراسة تجريبية لمعدلات التغير في التحمل الهوائي للاعبى كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م .
- ١٧- بلحسن الأسود ، محمد محمود مرزوق : الإعداد الكامل للاعب كرة اليد ، الاتحاد العربي لكرة اليد ، الرياض ، ١٩٨٨ م .
- ١٨- بهاء الدين إبراهيم سلامة : العلاقة بين عمليات التمثيل الحيوى للطاقة والعتبة الفارقة اللاهوائية لدى لاعبي التحمل والسرعة ، المؤتمر العلمي رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة في الوطن العربي ، المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م .
- ١٩- بهاء الدين إبراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٢٠- حاتم حسني محمد وحسين محمد صادق : تأثير حمل بدني مقنن وفق الاتجاه اللاهوائي والهوائي على بعض المتغيرات الوظيفية للرننتين لدى طلاب المرحلة الثانوية ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، ١٩٩٩ م .
- ٢١- جيرد لانجربوف ، وتيواندرت : كرة اليد للناشئين وتلامذة المدارس ، ترجمة كمال عبد الحميد ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ٢٢- حنفي محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .
- ٢٣- سامي محمد علي : تقنين تأثير برنامج تدريبي هوائي ولاهوائي على مستوى أداء لاعبي كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .

- ١- سلمى نصار وآخرون : بيولوجيا الرياضة والتدريب ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ١- طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل حمد ، سعيد عبد الرشيد : الموسوعة العلمية في التدريب (٢) التحمل بيولوجيا وبيوميكانيكيا ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ١- عبد العزيز أحمد عبد العزيز النمر : تأثير أحمال بدنية مختلفة الشدة على الدقة الحركية لدى لاعبي كرة السلة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، العدد ١٥ ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢ م .
- ١- عصام عبد الحميد حسن : تأثير استخدام بعض الأساليب الفسيولوجية لتقنين حمل التدريب على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٠ م .
- ١- عمر شكري عمر ، محمد أحمد الحنفاوي : برنامج تدريبي مهاري مقترح لتنمية القدرات اللاهوائية وتأثيره على عمليات الجلکزة اللاهوائية لناشئ الكرة الطائرة ، مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوت ، العدد السابع ، نوفمبر ١٩٩٧ م .
- ١- فاتن طه ابراهيم وحنان عبد المؤمن مندور : تأثير برنامجين للتمرينات الهوائية واللاهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية لطالبات كلية التربية الرياضية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢ م .
- ١- فاروق عبد الوهاب : مبادئ فسيولوجيا الرياضة ، دار الكتب ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
- ١- فيرنريك ، هاينز بوش ، جيرد فيشر ، رايموند كوخ : الممارسة التطبيقية لكرة اليد للمبتدئين والمتقدمين ، ترجمة كمال عبد الحميد ، مراجعة محمد حسن علاوي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٧ م .
- ١- قدرى سيد مرسي : وضع مجموعة اختبارات بدنية ومهارية للاعبى الدوري الممتاز كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .
- ١- قدرى سيد مرسي : أثر تخطيط برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبى الفريق القومي لكرة اليد ، السنة الأولى ، العدد الثاني ، ديسمبر ١٩٩٠ م .

- ٣٤- كمال الدين عبد الرحمن درويش : العلاقة بين بعض القياسات الجسمية وبعض العناصر البدنية الخاصة للاعبين الفريق القومي المصري لكرة اليد ، دراسات وبحوث في التربية الرياضية والترويح ، ١٩٨٣ م .
- ٣٥- كمال الدين عبد الرحمن درويش وعماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٣٦- كمال الدين عبد الرحمن درويش وعماد الدين عباس أبو زيد وسامي محمد علي : الدفاع في كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٣٧- كمال الدين عبد الرحمن درويش وقدرى سيد مرسي وعماد الدين عباس أبو زيد : القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد " نظريات وتطبيقات " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
- ٣٨- كمال عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٣٩- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .
- ٤٠- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : " رباعية كرة اليد الحديثة " ، ج١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٤١- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : " رباعية كرة اليد الحديثة " ، ج٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
- ٤٢- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : " رباعية كرة اليد الحديثة " ، ج٣ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
- ٤٣- ماجد أحمد محمود : أنواع التصويب المستخدم من المراكز الهجومية المختلفة خلال مباريات الدوري الممتاز في كرة اليد وعلاقتها بتسجيل الأهداف ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ م .
- ٤٤- ماهر صالح : كرة اليد الحديثة ، دار السياسة ، الكويت ، ١٩٧١ م .
- ٤٥- محمد توفيق الوليلي : أثر برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهاري وبعض الوظائف الفسيولوجية للاعبين كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ م .
- ٤٦- محمد توفيق الوليلي : كرة اليد (تعليم - تدريب - تكتيك) ، الكويت ، ١٩٨٩ م .
- ٤٧- محمد توفيق الوليلي : تدريب المنافسات ، ط٢ ، دار G.M.S للطباعة والنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م

محمد جمال الدين حمادة ، نادية حسن هاشم : تأثير التدريب الهوائي واللاهوائي على السرعة الحركية لناشئ كرة اليد ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، العدد السابع والثامن ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠م .

محمد حسن علاوي ، أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٤م .

محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩م .

محمد خالد عبد القادر : دراسة بيوميكانيكية لبعض أساليب التصويب بالوثب عالياً في كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٢م .

محمد خالد عبد القادر ، ياسر محمد حسن : الهجوم في كرة اليد ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ج ١ ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١م .

محمد عاطف مصطفى الأبحر : مقارنة الكفاءة البدنية بين لاعبي المبارزة ولاعبي بعض الرياضات الأخرى ، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، العدد ٣٢ مارس- يونيو ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩م .
محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م .

محمد هشام غنيم : دراسة بعض التغيرات الفسيولوجية في الدم مع المجهود الرياضي ، رسالة دكتوراه ، كلية الطب ، جامعة الأزهر ، القاهرة ، د . ت
مروان علي عبد الله : برنامج مقترح لفاعلية التمرير والتصويب بالوثب من خارج منطقة الرمية الحرة للناشئين في كرة اليد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٧م .

مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨م .

منير جرجس إبراهيم وآخرون : كرة اليد بين النظرية والتطبيق ، دار بور سعيد للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ١٩٧٦م .

منير جرجس : كرة اليد للجميع ، ط٤ ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤م .
موسى فهمي : اللياقة البدنية والتدريب الرياضي الإعداد البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٠م .

٦٢- نبيلة عبد الله محمد : تأثير برنامج مقترح للتمرينات الهوائية على بعض مكونات الدم ووظائف الجهاز التنفسي ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠م .

٦٣- هانز جيرت شتاين ، إيجار فيدرهوف : كرة اليد ، ترجمة كمال عبد الحميد ، دار المعارف بمصر ، ١٩٨٦م .

٦٤- هاني أحمد أحمد : تقنين بعض التدريبات المهارية في كرة اليد وفقاً لأنظمة إنتاج الطاقة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧م .

٦٥- ياسر محمد حسن ديور : كرة اليد الحديثة ، منشأة دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م .

المراجع باللغة الأجنبية :

6٦-Bencke J, et all. : Anaerobic power and muscle strength characteristics Of 11 years old elite and non-elite boys and girls from gymnastics, Team handball, tennis and swimming, scand J med sci sports, 2002, Www.ncbi.nlm.nih.gov

67- Cooper . K : Aerobics , New York . M.Evans & Co. ,1984 .

68-Czerwinski, J , et all. : Relationship between intensity of exercise and Catabolism of protein in handball players, 2nd maccabishwingate International congress on sport and coaching sciences P. 3 – 8 , Israel, 1993

69- Delamarche p, et all. : Extent of lactat anaerobic metabolism in Handballers, int J sports med, 1987, Www.ncbi.nlm.nih.gov

70- Fatouros Ig, et all. : The effects of strength training, cardiovascular training and their combination on flexibility of inactive older adults , Int J sports med. 2002.www.ncbi.nlm.nhi.gov

71- Fox Edwardl : Sports physiology , Second Edition , C.D.S College PUBLISHING , New York , Philadelphia, 1984 .

72- Fox , L.F., and Mathews,D.,: The physiological basis of physical education and athletics , C.B.S., college publishing , philodelphis. New York , Toronto , 1981.

73- Francis Ebert & Billy Cheatum : Basketball five players , W.E Soundrs Co , U.S.A , 1972 .

74- Gonath Karmal, : Laufen und Srpingen , Rowolt Taschen buch verlag gmb11, Hambourg ,1977 .

75- Hansel's Carol , : Aerobic Dance and exercise book . contemporary book , Inc , Chicago , 1983 .

- 76- John Cooper & Darly siedentop : The theory and science of Basket , 2nd (ed) lea and febiyer philadelphia , 1975 .
- 77- Johanson, B.I. and Nelson. J.K: Physical education, 2n.ed. , Pur publishing company. Minnesota, 1984.
- 78- Lamb D.R. : Physiology of Exercise , Macmillan Publishing Co., I , New York , Collein , Macmillan Publishers , London , 1984 .
- 79- Morrissey,M.C,Harman, E.A,&Johnson ,M.J. : Resistance trair modes:Specificity and effectiveness , Medicine and science sports and exercise Journal , 22 , 1995
- 80- Ohkuwa, t., et all. : Six differences in lactate and glycerol levels Dusting maximal aerobic and anaerobic running journal. Europ of -applied- physiology and occupational physiology (Berlin -F 57 (6),746 – 752 , Germany Jul,1988
- 81- Richard , W., and Fox L.F. : sport physiology , department of med physiology B, Panum Institute, University of Copenhagen Denmark, third Edition ,1992.
- 82- Teodorescal Deloffensive : Handball direction technique , natic commission , de recherche` et de documentantion methodic 1979 .
- 83- Trasse, H.D.: Handball, Reinbeck bei, Hamburg, 1977.
- 84- William , D., Frank , I ., Victor L., : Exercise physiology ener nutrition and human performance . third Edition . University California San francisco , 1991.