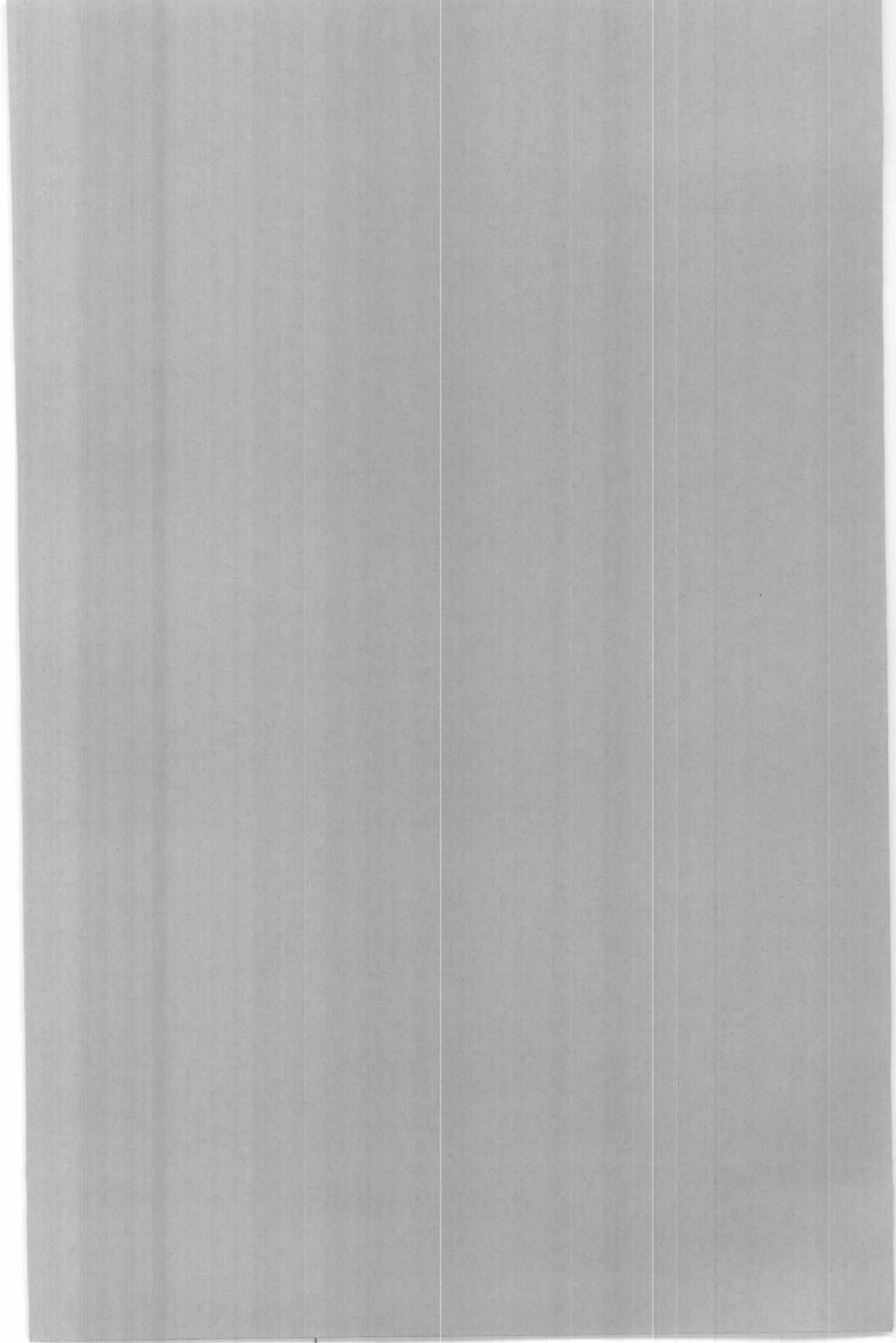


المراجع

أولاً المراجع العربية :

ثانياً المراجع الأجنبية :



المراجع

أولاً المراجع العربية :

- ١- ابتسام عمار جبارة : تأثير برنامج مقترح للتدريب البليومتري علي فاعلية حركات القدمين لدي لاعبات كرة السلة الناشئات بالجمهورية الليبية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين بأبوقير جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٨م
- ٢٧- إبراهيم أحمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف الإسكندرية ، ٢٠٠٠م .
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٤- أبو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، وأحمد نصر الدين سيد القاهرة ١٩٩٣م
- ٥- أبو المكارم عبيد أبو الحمد :دراسة تحليلية لبعض الخصائص البيولوجية المميزة لمتسابقى العشاري في جمهورية مصر العربية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣م
- ٦- أحمد جلال سليم : تأثير استخدام التدريبات البليومترية والانتقال علي دينامية بعض المتغيرات البيولوجية ومستوي الأداء المهارى في رياضة المبارزة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٣م
- ٧- أحمد شعراوى محمد أحمد : تأثير برنامج تدريبي بالانتقال علي فعالية أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٢م .
- ٨- أحمد محمد خاطر : القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٦م وعلي فهمي البيك
- ٩- أسامة كامل راتب : الأعداد النفسي لتدريب الناشئين ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ١٠- إسلام توفيق السرسى : تأثير برنامج تدريبي بالانتقال وتدريبات البليومتريك علي القدرة العضلية للاعبى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .

- ١١- إقبال عبد الدايم محمد : تأثير تدريبات الوثب العميق علي بعض القدرات البدنية والمستوي الرقمي لمهارة الوثب العالي (الوثب بالظهر) ، مجلدات البحوث ، المجلد الرابع لبحوث المؤتمر العلمي (الرياضة وتنمية المجتمع العربي ومتطلبات القرن الحادي والعشرين) ٧ - ٩ أكتوبر ١٩٩٨ م ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .
- ١٢- السيد عبد الحافظ : تأثير استخدام تدريبات البليومتريك علي الإنجاز الرقمي في السباحة، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين بأبوقير الإسكندرية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .
- ١٣- السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي (تدريب وفسيولوجيا القوة)، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ١٤- المجلس الأعلى للشباب والرياضة (الإدارة المركزية لإعداد القادة): سلسلة المناهج النمطية منهاج ألعاب القوى ، ١٩٩٨ م
- ١٥- الهام عبد الرحمن محمد : فاعلية التدريب البليومتري علي مسافة الوثب العمودي وأثرها علي الضربة الساحقة وبعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد الثاني عشر ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ١٦- آمال كحيل محمد فايد : مسابقات الميدان والمضمار من منظور عالمي (مقارنة القارات رجال - سيدات) مجلدات البحوث المجلد الخامس لبحوث المؤتمر العلمي الثالث الاستثمار والتنمية البشرية في الوطن العربي من منظور رياضي ١٧ - ١٩ أكتوبر ٢٠٠٠ م ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- ١٧- أيمن عبدة محمد : أثر التدريب البليومتري علي تنمية القدرة العضلية وعلاقتها بمستوي أداء الضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بأسسيوط ، جامعة أسسيوط ، ١٩٩٩ م
- ١٨- بسطويسي أحمد : سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم - تكنيك - تدريب) ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ١٩- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩ م .

- ٢٠- تيسير حسن محمد صيام : تحليل مرحلة تزايد السرعة في سباق ١٠٠ متر عدو
لمتسابقى الدرجة الأولى والناشئين، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية بأبو قير ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
- ٢١- حسام الدين فاروق حسين : بعض الاستجابات الفسيولوجية المصاحبة لأداء الحمل
البدني وعلاقتها بمستوى الإنجاز لناشئ السباحة ، رسالة دكتوراه ، كلية
التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م
- ٢٢- حمدي قاسم محمد : تأثير استخدام تدريبات البليوميترك على تنمية القدرة العضلية
للرجلين ودقة التصويب في كرة السلة، المجلة العلمية للبحوث والدراسات
، كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٢ م .
- ٢٣- خير الدين عويس : العباب القوي الميدان والمضمار ، دار الفكر العربي، القاهرة
، وأحمد ماهر ومحمد كامل ١٩٨٩ م
- ٢٤- خيرية إبراهيم السكرى : دليل التعليم والتدريب في مسابقات الرمي، دار
وسليمان علي حسن المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٢٥- دينا على محمد سعيد : التدريب البليومتري لتنمية القدرة العضلية للرجلين
وتأثيرها على السبدء في سباحة الظهر، رسالة ماجستير، كلية التربية
الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠١ م.
- ٢٦- رابحة محمد لطفى : تأثير استخدام تدريبات البوليمترك لتنمية القدرة العضلية
للرجلين والمستوي المهاري للتصويب من أسفل في كرة السلة ، مجلدات
البحوث ، المجلد الأول لبحوث المؤتمر العلمي (الرياضة وتنمية المجتمع
العربي ومتطلبات القرن الحادي والعشرون) ، كلية التربية الرياضية
للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .
- ٢٧- زكي محمد درويش : التدريب بطريقة البليومتري ، مجلة البطل العربي ، مجلة
فصلية يصدرها الاتحاد العربي لالعاب القوي ، العدد (٣٥) مايو ١٩٩٢ م
زكي محمد درويش : التدريب البليومتري تطوره - مفهومه - استخدامه مع
الناشئة، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية والرياضية، العدد السادس
عشر، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨ م.
- ٢٩- سليمان علي حسن وآخرون : التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار ، دار
المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .

- ٣٠- صلاح سيد علي زايد : تأثير برنامج تدريبي بالأثقال والبيومترك علي نمو القدرة العضلية لناشئ الكاراتيه في مرحلة ما قبل البلوغ ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- ٣١- طارق عبد الرؤوف عبد العظيم : دراسة مقارنة بين التدريب بالأثقال وتدريب البيومترى لتنمية القدرة العضلية للرجلين لناشئات كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م
- ٣٢- طلحه حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب القوة - القدرة - تحمل القوة ، المرونة ٣٠٠ تمرين مصور ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٣٣- عادل عبد البصير علي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٣٤- عادل محمد محمد حسين : تأثير برنامج مقترح للقدرة العضلية علي تحقيق المستهدف من الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م .
- ٣٥- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي (١٠٠٠) تدريب للكفاءة الفسيولوجية والحركية والمهارية ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٣٦- عبد العزيز احمد عبد العزيز : تأثير استخدام تدريبات الوثب العميق علي زيادة مسافة الوثب العمودي للاعبى كرة السلة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد ١ ، العدد ١ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩ م
- ٣٧- عبد العزيز احمد عبد العزيز : تأثير برنامجين للتدريب بالأثقال علي القدرة العضلية للاعبى كرة السلة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثالث ، العدد الثالث ، سبتمبر ١٩٩١ م ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ م
- ٣٨- عبد العزيز أحمد النمر: التدريب الرياضي تدريب الأثقال تصميم برامج القوة ونايرمان الخطيب وتخطيط الموسم التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ م
- ٣٨- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .

- ٤٠- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط ٨ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٤١- عصام محمد أمين : التدريب الرياضي أسس - مفاهيم - اتجاهات ، منشأة
ومحمد جابر برقع المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ٤٢- علي زكي وآخرون : السباحة (تكنيك - تعليم - تدريب - أنقاز) ، دار الفكر
العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٤٣- علي فهمي البيك : تخطيط التدريب في كرة السلة ، ط ١ ، منشأة المعارف ،
وشعبان إبراهيم محمد الإسكندرية ، ١٩٩٦ م
- ٤٤- علي محمد عبد الرحمن : كنسولوجيا وأسس التحليل الحركي ، دار الفكر العربي
وظلحة حسام الدين ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٤٥ - عمرو حسن علي تمام : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومتريك علي
تنمية القدرة العضلية ومستوي أداء التصويب من القفز للاعبين كرة السلة
، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ م
- ٤٦ - عويس الجبالي : العباب القوي بين النظرية والتطبيق ، المكتب الاستشاري
للآلات الكاتبة والتصوير ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .
- ٤٧ - فاتن أبو السعود إمام : تأثير برنامج مقترح باستخدام التدريب البليومتريك علي
تنمية القدرات البدنية الخاصة ومستوي الأداء لسباق الوثب العالي لطالبات
كلية التربية الرياضية البنات بالقاهرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م
- ٤٨ - فاروق عبد الوهاب : التدريب البليومتري ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ،
الإدارة المركزية للبحوث الشبابية والرياضة ، د . ت .
- ٤٩ - كمال جميل الرضي : الجديد في العباب القوي ، المكتبة الوطنية ، ١٩٩٨ م .
- ٥٠ - كمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة الماهية والأبعاد التربوية
ومحمد صبحي حسانين وأسس القياس والتقويم واللياقة البدنية ، ج ١ ، مركز
الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٥١ - كمال عبد الحميد إسماعيل: رباعية كرة اليد الحديثة المهارات الحركية والفنية
محمد صبحي حسانين ومستوي الأداء ، ج ٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م

- ٥٢ - كمال عبد الرحمن درويش : حارس المرمي في كرة اليد ، ط ١ ، مركز
وأخرون الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٥٣ - ليديا موريس إبراهيم : تأثير برنامج مقترح للوثب العميق على القدرة العضلية
للرجلين ومستوي الأداء لبعض الوثبات في التمرينات الإيقاعية التنافسية،
رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان، ١٩٩٦م
- ٥٤ - ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط ١ ، مركز
الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ٥٥ - محمد إبراهيم شحاتة : التدريب بالأثقال ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م
- ٥٦ - محمد السيد محمد حلمي : تأثير استخدام البليومتري على تحسين السرعة الحركية
للاعبي الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م.
- ٥٧ - محمد توفيق الوليلي : تدريب المنافسات، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ٢٠٠٠م
- ٥٨ - محمد جابر عبد الحميد : تأثير استخدام تدريبات البليومتريك كأحد مكونات برنامج
تدريبي مقترح علي المتطلبات البدنية والمستوي الرقمي لمتسابقي الوثب
الطويل والثلاثي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين
بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .
- ٥٩ - محمد جمال الدين منسي محمد : تأثير التدريب البليومتري علي بعض القدرات
البدنية للاعبين كرة اليد ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين
بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢م .
- ٦٠ - محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط ١٢ ، دار المعارف ، القاهرة ،
١٩٩٢م .
- ٦١ - محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط ١٣ ، دار المعارف ،
القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٦٢ - محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي ، ط ١ ، دار الفكر العربي
، القاهرة ، ٢٠٠٢م .
- ٦٣ - محمد حسن علاوي : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ٢٠٠١م
ومحمد نصر الدين رضوان
- ٦٤ - محمد صبحي حسانين : التحليل العاملي للقدرات البدنية في مجالات التربية

- الرياضية ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ٦٥- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ٦٦- محمد صبحي حسانين : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط ١ ، مركز وأحمد كسري معاني الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
- ٦٧- محمد صبحي حسانين : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، وحمدى عبد المنعم مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٦٨- محمد عباس صفوت : تأثير برنامج مقترح للتدريب البليومتري ل تنمية القدرة العضلية علي مستوي الأداء للاعبين المبارزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .
- ٦٩- محمد محمود عبد الدايم : برامج تدريب الأعداد البدني وتدريب الأثقال ، مطابع الأهرام ، القاهرة ، ١٩٩٣م .
- ٧٠- محمد مصطفى عبد الحافظ : التأثير النسبي لتدريبات القوة العضلية علي زمن سباحة ١٠٠م صدر ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .
- ٧١- محمد نصر الدين رضوان : ٩٩ تمريناً للقوة العضلية والمرونة الحركية لجميع وأحمد المتولي الأنشطة الرياضية ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
- ٧٢- مدحت صالح سيد : برامج تدريب الأعداد البدني وتدريب الأثقال ، ط ١ ، مطابع وآخرون الأهرام ، القاهرة ، ١٩٩٣م .
- ٧٣- مراد إبراهيم طرفه : الجودو بين النظرية والتطبيق ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ٧٤- مصطفى محمد أحمد نصر : تأثير برنامج تدريبي مقترح (بدني - مهاري) علي تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهاري لناشئ الملاكمة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٢م .
- ٧٥- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث (تخطيط - تطبيق - قيادة) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
- ٧٦- مفتي إبراهيم : سلسلة المناهج النمطية منهاج التدريب الرياضي ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، الإدارة المركزية لإعداد القادة ، القاهرة ، ١٩٩٩م .

٧٧- مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط ٢ مزيدة
ومنقحة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠١م

٧٨- مفتي إبراهيم : التدريب الرياضي التربوي ، ط ١، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع
، القاهرة، ٢٠٠٢م .

٧٩- مكارم حلمي أبو هرجه : مدخل التربية الرياضية ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر
وآخرون القاهرة ، ٢٠٠٢م .

٨٠- منال محمد عزب موسى : تأثير استخدام التدريبات البليومترية وتدريبات الأثقال
علي مسافة البدء في السباحة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية
للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م .

٨١- ناجي أسعد : تأثير برنامج تدريبي مقترح للأعداد البدني وفن الأداء علي
تطوير مسافة الرمي في مسابقة دفع الجلة لدي المبتدئين بدولة الكويت ،
نظريات وتطبيقات، مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية
والرياضية ، العدد الخامس ، كلية التربية الرياضية بنين بأبو قير
الإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩م .

٨٢- ناجي أسعد : التدريب البليومتري ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية
، معهد البحرين الرياضي ، العدد الثاني ، ١٩٩١م .

٨٣- ناريمان علي الخطيب : أثر استخدام الوثب العميق علي القدرة العضلية للرجلين
والمقعدة للاعبات الجمباز، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الثالث،
العدد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان ، ١٩٩١م .

٨٤- نعمات أحمد عبد الرحمن : الأنشطة الهوائية ، ط ١ ، منشأة المعارف ،
الإسكندرية ، ٢٠٠٠م .

٨٥- هند عبد الرازق متولي : تأثير تدريبات البليومتريك علي بعض المتغيرات البدنية
والفسيولوجية ومستوي أداء وثبات البالبة لطالبات الفرقة الأولى بكلية
التربية الرياضية بنات ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م .

٨٦- ياسر السيد محمد عاشور : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية
للذراعين علي أداء مهارات الشقلبات الأمامية علي جهاز الحركات

الأرضية في الجمباز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .

٨٧ - ياسر عنبر أحمد عبد الباقي : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة المميزة
بالسرعة علي إتقان مهارتي اللكمة المستقيمة الأمامية (الطولية) والركلة
الأمامية السريعة (الخاطفة) لدي ناشئ الكاراتيه ، رسالة ماجستير ،
كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م .

٨٨ - ياسر محمد حسن دبور : كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ،
١٩٩٦ م

٨٩ - يحيى إسماعيل الحاوي : المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة
في مجال التدريب ، ط ١ ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق ، ٢٠٠٢ م

ثانياً المراجع الأجنبية :

- 90- Barber, James, Warren, The effect of dryland resistance training on the swimming performance of females aged (11-18) university city of South Alabama, 1998.
- 91- Barrow, H. B: Practical Measurement in physical education and sport, 4th. & Mc gee, R. lea, 8 Febiger Philadelphia, 1997.
- 92- Bob Davis et al : Physical Education and the study of sport second Edition, congress Cataloging, Mossy, U. S. A, 1994
- 93- Brown, M.E: Effect of plyometric training on article Jump performance in School basketball players, Journal of sports medicine and physical Fitness, Torino, 1986 .
- 94- Conroy.,T.,R.: plyometric training and its effects on speed strength and power of intercollegiate for athletes, Microform Publication 1994.
- 95- Clara: Sports training, Journal of body Composition chabotde clep-eccdcc - ca-us 1/10 / 2001, WWW yahoo - COM, 2001.
- 96-Diallo o et.al: Effects of plyometric training followed by areduced training program on physical performance in prepubescent Soccer players. UFR STAPS, laboratoire de Biology des Activités physiques, ET Sportives, Université Blaise Pascal Blaise Pascal, Aubière cedex, France. 2001 .
- 97 - Dintiman .G., et al: Sport speed, 2.,nd ed Human Kinetics publishers Champaign Illinois, 1998. Internet
- 98-Gehri,D.J,et al: Acomparision of plyometric training Techniques for improving vertical jump ability energy production, Journal of strength and conditioning Research,12 (2), 86

- 89, 1998.
- 99-Heiderscheit, B.C et al: Effects of Isokinetic training on the shoulder Internal Rotators, The Journal of orthopedic Sports physical Therapy, U. S. A., 1996.
- 100- Holcomb. W.R, et. al: The effect evenness of a modified plyometric program and power and the vertical jump, Journal of strength and conditioning Research , 10 (2) , May, 1996
- 101- Howly ,E.T& Franks,B.D: Health Fitness instructor's hand book 3 rd Ed Human kinetics champaign. 1997
- 102- Lyle Mc Donald: Exercise fitness , Lylemcd a Philadelphia U S . A. 1997.
- 103- Matavulj D, et al: Effects plyometric training on jumping performance in Journal basketball players, Research center, Faculty for physical culture, Belgrade, Yugoslavia, 2001 .
- 104- Masamoto N, et. al: Acute effects of plyometric exercise on maximum squat performance in male athletes, Departments of exercise and Physical education, and athletics, University of Massachusetts, Boston, 02125, U.S.A, 2003
- 105- Moran & Meglynn: Dynamic strength training and fitness, Brown Publisher, U. S. A, 1990
- 106- Pezullo. et al: Function a plyometric exercises for the throwing athletic, Journal of athletic training-Dallas Texas, U. S.A, U.S.A, 1995.
- 107- Pen, X, G: The effect of depth jump and weight training on vertical Jump, Research quarterly for exercise and sport, 1987
- 108- Sharkey, B.J: physiological of fitness 3 rd Ed Human Kinetics book Lions, 1990.
- 109 - ~~Spurs~~ R W, et .al: The effect of plyometric training performance Human Movement Department, school of leisure sport and University of technology, Sydney, PO Box 222, Lindfield NSW 2070, Australia, 2003.
- 110 - Swanic kA, et. al: The effects of shoulder plyometric training on Proprioception and selected muscle performance characteristics undergraduate athletic training programs and graduates athletic training Temple University Philadelphia, PA 19122, U.S.A, 2002.
- 111- Turner AM et .al: Improvement training economy after 6 weeks of plyometric training, Department of health and kinesology the University of Texas at Tyler, Texas 75799, U.S.A, 2003
- 112- Wayne Westcott: Strength fitness physiological principles and

- training Techniques Ltd, Ed Wcb, brawn & benchmark publishers Debug, Lawa, 1995.
- ~~113~~ Wener.W.K.Hoeger,: Principles & Labs for Physical fitness Mor-ton Publish & Sharon .A, hinge company, Englewood, Colorado, 1997.
- 114 - William, B : Essentials of strength training and conditioning, Human Kinetics, U. S.S A, 1994.
- 115- William, E. Prentice, , et. al : Get fit stays fit congress catalog-ing Mosby, U.S.A., 1996.
- ~~116~~ Wilmor,J. H: Physiology of sport and Exercise, Human kinetics Costill, D. Canada 1994.
- 117-Wilson. G. J, et . Al: Weight and plyometric force production, center for exercise science & sport management, southern cross University Lismore NSW Australia, 1996