

المراجع

المراجع

أولاً المراجع العربية

- ١- ابراهيم احمد سلامة (٢٠٠٠): المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ؟ منشأة المعارف؛ الاسكندرية .
- ٢- ابو العلا عبدالفتاح (١٩٩٧): التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية ؛ القاهرة ؛ دار الفكر العربي .
- ٣- اسماعيل حامد عثمان واخرون (٢٠٠٠م): الملاكمه - تعليم وادارة وتدريب ، القاهرة .
- ٤- السيد عبدالقصود (١٩٩٥): نظريات التدريب الرياضي - توجية وتعديل مسار مستوى الانجاز ، دار الحسناه للطباعة ، القاهرة .
- ٥- ألين وديع فرج : اللياقة الطريق للحياة الصحية ؟منشأة المعارف ؛ الاسكندرية .
- ٦- أيمن رشاد حافظ(٢٠٠٨): تأثير استخدام تمارينات التايبيو على بعض المتغيرات البدنية والفيسيولوجية ومستوى أداء مهارات لكم الملاكمين ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد ٥٦، جامعة حلوان.
- ٧- ايناس سالم عبدالنبي ، سحر رشدى شبانة (٢٠٠٦): تأثير نوعان من التمارين (التايبو-الاطالة والتقصير) على القدرة العضلية ومستوى الانجاز في مسابقة دفع الجلة لطالبات كلية التربية الرياضية ، بحث منشور مجلة بحوث التربية الرياضية للبنين، مجلد ٣٩، عدد ٣١ ، كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة الزقازيق.
- ٨- باسل عبدالوهاب (٢٠٠٨): مفاهيم ومواضيع مختارة في علم التدريب الرياضي والعلوم المساعدة ، الطبعة الثانية ،شركة مجموعة العدالة للطباعة والنشر ، بغداد .
- ٩- بسمات محمد على (٢٠٠٧): تأثير تمارينات التايبيو لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الاداء للاعبات الكاراتيه ، بحث منشور مجلة علوم الرياضة ، جامعة المنيا .

- ١٠- دعاء كمال محمد ، دعاء محمد عبد المنعم (٢٠١٠) : تأثير تدريبات التاييو Tae-Bo على بعض القدرات التوافقية لتحسين مستوى أداء بعض الدورانات في البالية ، المؤتمر العلمي الدولي ١٣ ، المجلد ٤ ، جامعة حلوان.
- ١١- ذينب محمد الاسكندراني (٢٠٠٣) : برنامج مقترن لتدريبات التاييو وتأثيره على التوافق العضلي العصبي ومستوى الاداء في الرقص الحديث ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، المجلد الثالث النصف الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق .
- ١٢- رانيا محمد عبدالجود (٢٠٠٦) : فاعلية تدريبات التاييو على مستوى اداء بعض المهارات الهجومية وتنمية التحمل الخاص لدى لاعبات الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ١٣- رباب عطية وهبة (٢٠٠٩) : تأثير برنامج مقترن باستخدام تدريبات التاييو Tae-bo على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى لجهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ١٤- رضا عبدالسلام عبدالحميد (٢٠٠٨) : تأثير استخدام تدريبات التاييو على تنمية القدرة العضلية ومستوى الازجاذ لمسابقة الوثب الثلاثي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق.
- ١٥- سامي محب حافظ (١٩٩٧) : تأثير تنمية الرشاقة على مستوى اداء مهارات الملاكمة وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم (١٤-١٢ سنة) رسالة دكتوراة غير منشورة ؛ كلية التربية الرياضية ؛ جامعة فناة السويس
- ١٦- سلوى سيد موسى (٢٠٠٢) : تأثير برنامج لتمرينات التاييو على نشاط الغدة الدرقية ومعدل الايض القاعدي وبعض عناصر اللياقة الحركية والمستوى المهارى لاداء بعض الوثبات ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، المجلد الاول ، النصف الاول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .

- ١٧- شيرين احمد يوسف (٢٠٠٤): تأثير تدريبات التاييو على نشاط الغدة الدرقية وبعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى الاداء للمبارزة ، بحث منشور مجلة البحث ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد ، قناة السويس.
- ١٨- طلحة حسام الدين واخرون (١٩٩٧): "الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي (القوة؛ وتحمل القوة؛ المرونة)" القاهرة؛ مركز الكتاب للنشر .
- ١٩- عائشة محمد الفاتح احمد (٢٠٠٨): تأثير برنامج تدريبي مقترن باستخدام التاييو- Tae ومقومات خارجية على بعض المتغيرات البدنية والبدنية المهارية والفيسيولوجية للاعبات الكاتا في رياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد ٥٦، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
- ٢٠- عادل عبدالبصير على (١٩٩٢): "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق" بورسعيد؛ المكتبة المتحدة ببورفؤاد.
- ٢١- عبدالحميد احمد (١٩٨٩): الملاكمه لطلبة كلية التربية الرياضية؛ ط٥؛ دار الفكر العربي؛ القاهرة.
- ٢٢- عزيزة محمد عفيفي (٢٠٠٦): تأثير تدريبات التاييو على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي لمسابقة رمي الرمح ، بحث منشور ، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد ٢٢، جزء ٢، جامعة اسيوط.
- ٢٣- عالية عادل شمس الدين (٤): تأثير برنامج مقترن لتدريبات التاييو لتحسين بعض عناصر اللياقة الفسيولوجية ومستوى الاداء في الرقص الحديث ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
- ٢٤- على فهمي البيك : تخطيط التدريب الرياضي ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، د.ت .
- ٢٥- على فهمي البيك واخرون (٢٠٠٩) : سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)؛ الجزء الرابع ؛ منشأة المعارف ؛ الاسكندرية ؛ الطبعة الاولى.

- ٢٦ - غادة ع اطف سيد (٢٠١١) : تأثير برنامج تدريسي لتدريبات التاييو على اداء الاهيكي (تى - اتشى) للاعبات الكاراتيه بجامعة بنى سويف ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بنى سويف.
- ٢٧ - فرخانسكي.بيو.ف (١٩٧٩) : طرق تقييم وتطوير القوة المميزة بالسرعة للرياضيين ، مجلة النظرية والتطبيق في التربية الرياضية ، العدد العاشر موسكو.
- ٢٨ - ماتفييف .ل.ب (١٩٧٩) : اسس التدريب الرياضى ، دار الثقافة البدنية والرياضة ، موسكو.
- ٢٩ - محمد حسن علاوى (١٩٩٤) : علم التدريب الرياضى ، دار المعرف ، ط ١٣ ، القاهرة.
- ٣٠ - محمد حسن علاوى؛ محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١) : اختبارات الاداء الحركى ؛ دار الفكر العربي؛ القاهرة
- ٣١ - محمد جابر بريقع؛ ايهاب فوزى البديوى (٢٠٠٤) : التدريب العرضى (اسس - مفاهيم - تطبيقات) ؛منشأة الم عارف الاسكندرية .
- ٣٢ - محمد لطفي السيد(٢٠٠٦) : الانجاز الرياضى وقواعد العمل التدريسي (رؤى تطبيقية) ؛ مركز الكتاب للنشر .
- ٣٣ - نجلة عبدالمنعم بحيرى (٢٠٠٧م) : تأثير الهبوط المتعمد بمستوى الحالة البدنية فى الفترة الانتقالية لدى ناشئات العاب القوى بالمدرسة الثانوية الرياضية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ،العدد ٥١ ، حلوان.
- ٣٤ - نعمة السيد محمد (٢٠٠٧) : تأثير برنامج tae-bo على رفع مستوى اللياقة البدنية الصحية fitnessgram لناشئات الجمباز الایقاعى .
- ٣٥ - هزاع بن محمد الهزاع (٢٠٠١) : "الدليل الارشادى للاختبار الخليجي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة " للفئات العمرية من ١٨-٧ سنة ؛ ط ١ .

٣٦ -وفاء السيد محمود (٢٠٠٧): تأثير برنامج مقترن لتمرينات التاييو مع وبدون مضادة الاكسدة على بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الاداء وبعض وظائف الكبد ، المجلة العلمية ، العدد ٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.

٣٧ - يحيى السيد الحاوي(١٩٩٩): "الملاكمه" اسس نظرية وتطبيقات عملية ؛ الزقازيق .

ثانياً المراجع الأجنبية :-

- 38 - Ahmed Salama Saber, Eny Adel Metwally and Mohamed Ibrahim Gad El-Hak(2010): Using Cross Training to Stabilize Muscular Fitness and Energy Fitness During Transition Period for Female Basketball Players , World Journal of Sport Sciences 3 (S): 158–163, 2010 , ISSN 2078–4724 .
- 39- Ahmed Abdul Allah El Roby (2010): The Effect of a Tae Bo Exercise Program on Physical Fitness and Some Kinesthetic Perceptions for University Level Basketball Players in Egypt, World Journal of Sport Sciences 3 (2): 107–112, 2010
ISSN 2078–4724.
- 40 – AAHPERD, (1999).Physical Education for Lifelong Fitness: The Physical Best Teacher's Guide, Champaign, IL: Human Kinetics; pgs. 78– 79
- 41- AAHPERD.ORG.: health related physical fitness test in association with gale group and Look smart, 2001.
- 42- Amanda Currier, et al: the relationship of exercise and fitness on visual recall of text , kinesiology, solvenica, Abstracts of the journal, vole- 9, June, 2000.

- 43 – Billy Blanks(1990) "the Tae-Bo way" California.
- 44– Bill Tancred& Goefe Tancred: weight training for sport hodder and stougnolon education , London, 1987.
- 45 – Dietrich hare: Principles of sport training, sport verlage, 3rd edition, 2001.
- 46– Ross,E., Fitness ison the agenda " no what health and wellbeing are corforate cacans welcome to spinningnuals-wear and Tae-bo" busihss–review–weekly"2000.
- 47– MACK: Bridging the gap between medicine and fitness. Idea personal trainers.g,2001.
- 48 – Te- poel,h-D, Brake,-s(2002):"Die fitness sports art thai–Boeine trend sport art fuer den schul sport thai– Bo zur technok undzum stunden auf bau eimer aktuellen fitness sport art"lehrhilfen sport unterricht (schorndorf) 51(4) 1–5, Germany.
- 49– THE AMERICAN Council on exercise(ACE): beginners should use core with tae bo and other kick boxing workouts the physician and sport medicine , vol.27–no.june, 1999.
- 50 – Vivian H. Heyward: advanced fitness assessment exercise prescription, third edition,humankinetic,1998.
- 51 – William e.prentic, PhD, pt., at, c: fitness for college and life, fifth edition, Mosby–year book,inc,1997.
- 52– <http://www.acsm.org>
- 53– <http://bjsm.bmjjournals.com/content/47/17/e4.5.abstract>