



المراجع

المراجع

أولا المراجع العربية

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

- ١٠ -دعاء كمال محمد ،دعاء محمد عبدالمنعم (٢٠١٠): تأثير تدريبات التايبو Tae-Bo على بعض القدرات التوافقية لتحسين مستوى أداء بعض الدورانات فى البالية ، المؤتمر العلمى الدولى ١٣ ، المجلد ٤، جامعة حلوان .
- ١١ -زينب محمد الاسكندراني (٢٠٠٣م): برنامج مقترح لتدريبات التايبو وتأثيره على التوافق العضلى العصبى ومستوى الاداء فى الرقص الحديث ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، المجلد الثالث النصف الثانى ، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق .
- ١٢ -رانيا محمد عبدالجواد (٢٠٠٦): فاعلية تدريبات التايبو على مستوى اداء بعض المهارات الهجومية وتنمية التحمل الخاص لدى لاعبات الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .
- ١٣ -رياب عطية وهبة (٢٠٠٩): تأثير برنامج مقترح باستخدام تدريبات التايبو 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 التايبو على تنمية القدرة العضلية ومستوى الانجاز لمسابقة الوثب الثلاثى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ١٥ -سامى محب حافظ (١٩٩٧): تأثير تنمية الرشاقة على مستوى اداء مهارات الملاكمة وبعض المتغيرات الفسيولوجية للبراعم (١٢-١٤ سنة) رسالة دكتوراة غير منشورة ؛ كلية التربية الرياضية ؛ جامعة قناة السويس
- ١٦ -سلوى سيد موسى (٢٠٠٢م): تأثير برنامج لتمارين التايبو على نشاط الغدة الدرقية ومعدل الايض القاعدى 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 التايبو على نشاط الغدة الدرقية وبعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى الاداء للمبارزة، بحث منشور مجلة البحوث ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بورسعيد ، قناة السويس.
- ١٨ -طلحة حسام الدين واخرون (١٩٩٧): "الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى (القوة؛وتحمل القوة؛المرونة)" القاهرة؛مركز الكتاب للنشر .
- ١٩ -عائشة محمد الفاتح احمد(٢٠٠٨): تأثير برنامج تدريبى مقترح باستخدام التايبو -Tae Bo ومقاومات خارجية على بعض المتغيرات البدنية والبدنية المهارية والفسولوجية للاعبات الكاتا فى رياضة الكاراتية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ،العدد ٥٦، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.
- ٢٠ -عادل عبدالصير على (١٩٩٢): "التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق " بورسعيد ؛ المكتبة المتحدة ببورفؤاد.
- ٢١ -عبدالحميد احمد(١٩٨٩): الملائمة لطلبة كلية التربية الرياضية؛ط٥؛ دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٢٢ -عزيزة محمد عفيفى (٢٠٠٦): تأثير تدريبات التايبو على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقوى لمسابقة رمى الرمح ، بحث منشور ، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد ٢٢، جزء ٢، جامعة اسبوط.
- ٢٣ -عالية عادل شمس الدين (٢٠٠٤): تأثير برنامج مقترح لتدريبات التايبو لتحسين بعض عناصر اللياقة الفسيولوجية ومستوى الاداء فى الرقص الحديث ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
- ٢٤ -على فهمى الببىك : تخطيط التدريب الرياضى ، دار المعرفة الجامعية ،الاسكندرية ، د.ت .
- ٢٥ -على فهمى الببىك واخرون (٢٠٠٩) : سلسلة الاتجاهات الحديثة فى التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات)؛ الجزء الرابع ؛ منشأة المعارف ؛ الاسكندرية ؛ الطبعة الاولى.

- ٢٦ - غادة ع اطف سيد (٢٠١١): تأثير برنامج تدريبي لتدريبات التايو على اداء الهيكى (تى- اتشى) للاعبات الكاراتية بجامعة بنى سويف ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بنى سويف.
- ٢٧ - فرخاشانسكى.يوسف (١٩٧٩) : طرق تقييم وتطوير القوة المميزة بالسرعة للرياضيين ، مجلة النظرية والتطبيق فى التربية الرياضية ، العدد العاشر موسكو.
- ٢٨ - ماتيف ل.ب (١٩٧٩): اسس التدريب الرياضى ، دار الثقافة البدنية والرياضة ، موسكو.
- ٢٩ - محمد حسن علاوى (١٩٩٤): علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، ط١٣ ، القاهرة.
- ٣٠ - محمد حسن علاوى؛ محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): اختبارات الاداء الحركى ؛ دار الفكر العربى؛ القاهرة
- ٣١ - محمد جابر بريقع؛ ايهاب فوزى البديوى (٢٠٠٤) : التدريب العرضى(اسس- مفاهيم- تطبيقات) ؛ منشأة الم عارف الاسكندرية .
- ٣٢ - محمد لطفى السيد(٢٠٠٦) : الانجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبى (رؤية 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 الجىمناز الايقاعى .
- ٣٥ - هزاع بن محمد الهزاع (٢٠٠١): "الدليل الارشادى للاختبار الخليجى للياقة الب دنية المرتبطة بالصحة " للفئات العمرية من ٧-١٨ سنة ؛ ط ١ .

٣٦ -وفاء السيد محمود (٢٠٠٧): تأثير برنامج مقترح لتمارين التايبو مع وبدون مضادة الاكسدة على بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الاداء وبعض وظائف الكبد ،
المجلة العلمية ،العدد ٤٩ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان.

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

ثانيا المراجع الاجنبية :-

38 – Ahmed Salama Saber, Enjy 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 wellbing 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.bmj.com/content/47/17/e4.5.abstract>
-