

الفصل الخامس الإستخلاصات والتوصيات

- أولاً : إستخلاصات البحث .
- ثانياً : توصيات البحث .

- الإستخلاصات والتوصيات :

أولاً : إستخلاصات البحث :

فى حدود عينة البحث وفى ضوء المنهج المستخدم والإجراءات التى إتخذتها الباحثة وما تم تحقيقه من فروض أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلىة والبعديّة لمجموعات البحث الثلاث فى المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى .

2- هناك نسب تحسن بين القياس القبلى والبعدي للمتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعات البحث الثلاث وكانت ترتيبها كالتى :

- المجموعة التجريبية (أثقال) .

- المجموعة التجريبية (جهاز) .

- المجموعة الضابطة (التقليدية) .

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلىة والبعديّة لمجموعات البحث الثلاث فى المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدى .

4- هناك نسبة تحسن بين القياس القبلى والبعدي للمتغيرات المهارية قيد البحث لمجموعات البحث الثلاث وكانت ترتيبها كالتى :

- المجموعة التجريبية (جهاز) .

- المجموعة التجريبية (أثقال) .

- المجموعة الضابطة (التقليدية) .

5- هناك فروق غير دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدي لزمن 50 م حرة للمجموعة الضابطة (التقليدية) .

6- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمتغيرات البدنية قيد البحث لمجموعات البحث الثلاث لصالح المجموعة التجريبية (أثقال) .

7- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمتغيرات المهارية قيد البحث لمجموعات البحث الثلاث لصالح المجموعة التجريبية (جهاز) .

8- صلاحية جهاز قوة الدفع الإضافى المطور فى تقييم وتحديد زاوية ومسافة الطيران عند أداء مهارة البدء من أعلى فى رياضة السباحة .

9- صلاحية جهاز قوة الدفع الإضافى المطور فى تحسين المتغيرات المهارية قيد البحث عند أداء مهارة البدء من أعلى فى رياضة السباحة .

ثانياً : توصيات البحث :

فى ضوء أهداف البحث ونتائجه وما تم إستخلاصه توصى الباحثة بما يلى :

1- إستخدام برنامج الأثقال وكذا البرنامج التدريبى الخاص بجهاز قوة الدفع الإضافى المطور معاً لتحسين مهارة البدء من أعلى فى السباحة وزمن 50 م

حرة لسباحى عمومى .

- 2- ضرورة تعميم إستخدام جهاز قوة الدفع الإضافى المطور قيد البحث فى تدريبات البدء من أعلى فى السباحة لتحسين عملية الربط المثالى بين زاوية ومسافة الطيران والأداء الفنى ككل داخل البرامج التدريبية الخاصة بإعداد الفرق والمنتخبات القومية للاعبى 50 م حرة فى السباحة
- 3- على المدرب الرياضى مراعاة ألا يقتصر التدريب على مهارة البدء من أعلى فى نهاية الجرعة التدريبية أو قبل البطولة مباشرة ولكن يجب أن توضع وفقاً لبرنامج مقنن من بداية الموسم الرياضى وحتى نهايته .
- 4- يجب أن يسير التدريب على مهارة البدء وفقاً لمخطط علمى مدروس ومتكامل بإستخدام جهاز قوة الدفع الإضافى المطور للتركيز على النواحي الفنية لمهارة البدء وبرنامج الأثقال لتنمية العضلات العاملة فى مهارة البدء بكفاءة وإتزان .
- 5- إستخدام جهاز قوة الدفع الإضافى المطور فى مراحل التدريب والتعليم لمهارة البدء لجميع المراحل السنوية وتعميم إستخدامه فى كليات التربية الرياضية وكذا جميع أندية جمهورية مصر العربية .
- 6- ضرورة عقد ندوات علمية للمدربين بأندية جمهورية مصر العربية عن أهمية تكنولوجيا التدريب فى المجال الرياضى بصفة عامة وفى مجال رياضة السباحة بصفة خاصة .

المراجع

- أولاً : المراجع العربية .
- ثانياً : المراجع الأجنبية .
- ثالثاً : مراجع من شبكة المعلومات الدولية

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح :
تدريب السباحة للمستويات العليا ، دار
الفكر العربى ، القاهرة ، 1994 م.
- 2- _____ :
التدريب الرياضى - الأسس الفسيولوجية ،
دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1998 م.
- 3- أحمد ماهر أنور حسن :
" برنامج تدريبي مقترح للاعبى الوثب
الثلاثى " ، بحث منشور ، دراسات
وبحوث ، المجلد السادس ، العدد الثانى ،
كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ،
جامعة حلوان ، 1983 م.
- 4- أحمد محمد إبراهيم :
" تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام
توقيت زمنى مقنن لتحسين المستوى
الرقمى لمتسابقى 400 م عدو " ، رسالة
ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
طنطا ، 1999 م.
- 5- أحمد محمد خاطر ،
على فهمى البيك :
القياس فى المجال الرياضى ، دار
المعارف ، الإسكندرية ، 1984 م.
- 6- أحمد محمد على السيد :
" جهاز إلكترونى لتسجيل المحاولات الفاشلة
فى مسابقات الوثب فى ألعاب القوى " ،
رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة طنطا ، 2000 م.
- 7- أسامة كامل راتب :
الأسس العلمية لتدريب السباح ، الطبعة
الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،
1992 م.
- 8- إسلام توفيق السرسى :
" تأثير برنامج تدريبي بالأتقال وتدريبات
البليومتريك على القدرة العضلية للاعبى
كرة السلة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1998 م.
- 9- السيد عبد المقصود :
توجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز ،
وحدة الكمبيوتر ، مطبعة الحساء ، 1995 م.
- 10- ألغورغ ربتز :
مدخل إلى نظريات وطرق التدريب ،
مرجع خاص للطلبة الأجانب ، ترجمة
يروغن شلايف ، جامعة لايبزنج ، ألمانيا ،
1997 م.

- 11- إيمان محمد السعودى : " جهاز إلكترونى لتحليل الأداء الفنى
للاعبى كرة السلة " ، رسالة ماجستير ،
كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ،
2003 م .
- 12- أيمن عبد الفتاح القديم : " تصميم قفاز إلكترونى للتدريب فى رياضة
الملاكمة " رسالة دكتوراة ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة طنطا ، 2001 م .
- 13- إيناس عبد المنعم هاشم : " جهاز ميكانيكى لرفع مستوى الأداء فى
المهارات الدفاعية للكرة الطائرة " ، رسالة
ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
طنطا ، 2003 م .
- 14- إيهاب سيد إسماعيل : " إستخدام تدريبات البليومتريك وتأثيرها
على القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة
البدء لدى سباحى الزحف على الظهر " ،
بحث منشور ، المجلة العلمية ، العدد الثامن
والعشرون ، كلية التربية ، جامعة طنطا ،
2000 م .
- 15- بسطويسى أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار
الفكر العربى ، القاهرة ، 1999 م .
- 16- بيتر ج. ل. تومسون : المدخل إلى نظريات التدريب ، الإتحاد
الدولى لألعاب القوى ، مركز التنمية
الإقليمى ، القاهرة ، 1991 م .
- 17- ثروت محمد الجندى : " تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأثقال
وتدريبات الوثب العميق على معدلات نمو
القدرات العضلية للاعبى كرة السلة " ،
رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية
للبنين ، جامعة حلوان ، 1996 م .
- 18- جمال عبد الحليم الجمل : " تأثير إختلاف زاوية ميل مكعب البدء
ووضع السباح على إنتاج القوى وسرعة
الطيران فى البدء فى السباحة " ، بحث
منشور ، مجلة علوم الرياضة ، العدد
الثامن عشر ، كلية التربية الرياضية ،
جامعة المنيا ، 1997 م .
- 19- الإعداد البدنى ، مؤسسة الجمل للطباعة
والنشر ، طنطا ، 2002 م .

- 20- جمال عبد الحليم الجمل ، إيهاب سيد إسماعيل : " برنامج تدريبي لتطوير مهارة البدء من أعلى فى السباحة باستخدام جهاز الدفع الإضافى " ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية ، العدد 31 ، المجلد الأول ، يونيو ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، 2002 م .
- 21- حاتم حسن محمد يوسف : " تأثير برنامج التدريب بالأثقال فى إعداد المنتخب المصرى للسباحة على تقدم المستوى الرقى " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 1992 م .
- 22- حسين محمد حسين : " علاقة زوايا الرجلين بسرعة الإنطلاق فى البدء الخاطف وأثرها على نقطة الدخول فى سباحة الزحف على البطن " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1980 م .
- 23- خالد حسين عزت ، عمرو مصطفى الشتيحي : " جهاز إلكترونى لتحليل دقة التصويب للاعبى كرة اليد " ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، العدد الثانى ، يونية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2003 م .
- 24- رمضان مسعد بدوى : " معمل تكنولوجيا التعليم وإنتاج المواد التعليمية ، مذكرة غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، 1991 م .
- 25- زكى محمود درويش : " العوامل المؤثرة على إنخفاض مستوى مسابقات الميدان والمضمار بـ ج.م.ع " ، بحث منشور ، دراسات وبحوث ، المجلد السادس ، العدد الثانى ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1983 م .
- 26- سليمان على حسن : " التحليل العلمى لمسابقات الميدان والمضمار ، دار المعارف ، القاهرة ، 1983 م .
- 27- طلحة حسين حسام الدين : الميكانيكا الحيوية (الأسس النظرية - التطبيقية) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1993 م .

- 28- عاطف رشاد خليل : " تأثير إستخدام تدريبات الوثب العميق على بعض القدرات البدنية للاعبى كرة الطائرة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1995 م .
- 29- _____ : " تأثير برنامج تدريبي للقوة والإطالة العضلية على تحسين إختلال التوازن العضلى فى العضلات العاملة على مفصل الركبة " ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1999 م .
- 30- عبد الحميد شرف : البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1996 م .
- 31- عبد العزيز أحمد النمر : " تأثير برنامجين للتدريب بالأثقال على القدرة العضلية للاعبى كرة السلة " ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثالث ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، سبتمبر ، 1991 م .
- 32- _____ : " تأثير التوازن فى القوة بين العضلات القابضة والباسطة لمفصل الركبة على سرعة العدو " ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1993 م .
- 33- _____ ، ناريمان محمد الخطيب : التدريب الرياضى (تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1996 م .
- 34- عزة الشورى : " تأثير الكربوهيدرات على نشاط العضلة الكهربائية أثناء العمل الهوائى واللاهوائى " ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1988 م .

- 35- عزة عبد الغنى عبد العزيز : " تأثير برنامج مقترح للتدريبات البليومترية على القوة الانفجارية للرجلين لمهاترى البدء والدوران فى السباحة " ، بحث منشور ، المجلة العلمية ، العدد 13 ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 1997 م .
- 36- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات) ، الطبعة الثالثة ، دار الكتب الجامعية ، الإسكندرية ، 1978 م .
- 37- _____ : التدريب الرياضى (أسس - نظريات - تطبيقات) ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، القاهرة ، 1990 م .
- 38- على زكى ، طارق ندا ، إيمان زكى
- 39- على فهمى البيك : التخطيط للتدريب الرياضى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1986 م .
- 40- عمر عبد الفتاح خليل : " جهاز إلكترونى لتحليل الأداء الفنى للاعبى التنس الأرضى " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2000 م .
- 41- عمرو مصطفى الشتيحى : " جهاز تحكيم الملائمة بالحاسب الآلى " رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 1997 م .
- 42- _____ ، أحمد سلامة صابر : " وحدة إلكترونية (صوتية - مرئية) لتنمية التوقيت الأمثل فى موقف الرمية الحرة لناشئ كرة السلة " ، بحث منشور ، المجلة العلمية لرابطة خريجي معاهد وكليات التربية ، ديسمبر ، القاهرة ، 2003 م .
- 43- عويس على الجبالى : التدريب الرياضى بين التطوير والتطبيق ، الطبعة الثانية ، دار GMC ، القاهرة ، 2000 م .
- 44- كمال جميل الربضى : الجديد فى ألعاب القوى ، الجامعة الأردنية ، 1998 م .

- 45- **ليديا موريس إبراهيم** : " تأثير برنامج مقترح للوثب العميق على القدرة العضلية للرجلين ومستوى الأداء لبعض الوثبات فى التمرينات الإيقاعية التنافسية " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 1995 م .
- 46- **محمد إبراهيم شحاته** : **التدريب بالأثقال ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1997 م .**
- 47- **محمد جابر بريقع ، خيرية إبراهيم السكرى** : **المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية فى المجال الرياضى ، الجزء الأول ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، د.ت**
- 48- **محمد جمال الدين حماده** : **التدريب الرياضى (أسس - مبادئ - مفاهيم - تخطيط - مسابقات - تقويم) ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية ، 1992 م .**
- 49- **محمد حسن علاوى ، أبو العلا عبد الفتاح** : **فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1984 م .**
- 50- **محمد حسن علاوى** : **علم نفس المدرب والتدريب الرياضى ، دار المعارف ، 1997 م .**
- 51- **محمد صبحى حسنين** : **القياس والتقويم فى التربية الرياضية ، الجزء الأول ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر ، القاهرة ، 1995 م .**
- 52- **محمد عبد الغنى عثمان** : **التعليم الحركى والتدريب الرياضى ، الطبعة الثانية ، دار القلم ، الكويت ، 1994 م .**
- 53- **محمد على القط** : **الموجز فى الرياضات المائية ، المركز العربى للنشر ، القاهرة ، 2002 م .**
- 54- _____ : **فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ، الجزء الأول ، المركز العربى للنشر ، الزقازيق ، 2002 م .**
- 55- **محمد فتحى جامع** : **" إستخدام جهاز السباحة المقيدة فى تطوير مهارتى البدء والدوران لسباحى الظهر " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2005 م .**
- 56- **محمد محمود عبد الدايم ، مدحت صالح سيد ، طارق محمد شكرى** : **برامج تدريب الإعداد البدنى وتدريب الأثقال ، دار الكتب العربية ، القاهرة ، 1993 م .**

- 57- محمد مصطفى عبد الحافظ : " التأثير المهني لتدريبات القوى العضلية على زمن سباق 100 م صدر " ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 2000 م .
- 58- محمود بدر عقل : الأساسيات فى تشريح الإنسان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 1993 م .
- 59- محمود حسن ، على فهمى البيك : المنهاج الشامل لإعداد معلمى ومدربى السباحة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1996 م .
- 60- مختار سالم : تكنولوجيا التجهيزات الرياضية ، مؤسسة المعارف ، بيروت ، 1990 م .
- 61- مصطفى السيد طاهر : " دراسة أثر برنامج مقترح لتأهيل العضلات العاملة على مفصل الركبة بعد إستئصال الغضروف " ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 1989 م .
- 62- مفتى إبراهيم حماد : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، الجزء الأول ، دار الفكر العربى ، 1997 م .
- 63- ممدوح الغريب الشناوى : " أثر تنمية القوة العضلية على بعض المتغيرات الكينماتيكية للاعب كرة الماء " ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، 1995 م .
- 64- منال محمد عزب الزينى : " تأثير إستخدام التدريبات البليومترية وتدريبات الأثقال على مسافة البدء فى السباق " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، 1999 م .
- 65- ناريمان محمد الخطيب ، وآخرون : التدريب الرياضى ، الإطالة العضلية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 م .
- 66- ناصر السيد : " تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة على مستوى أداء مهارة الإرتكاز الزاوى فتحاً للوقوف على اليدين فى حركات الجمباز " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، 1998 م .

- 67- نبيل أحمد موسى : " التأثير النسبى لمرونة المفاصل على المستوى الرقوى للسباحين الناشئين " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1997 م .
- 68- نبيل محمد العطار ، عصام حلمى محمد أمين : مقدمة فى الأسس العلمية للسباحة ، دار المعارف ، القاهرة ، 1977 م .
- 69- هانى عبد العزيز الديب : " تأثير برنامج تدريبي للقوة العضلية على تحسين التوازن العضلى " ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية ، 2003 م .
- 70- هدايات أحمد حسنين ، نيرمين الخطيب : " أثر برنامج تدريبي خاص لتنمية عنصرى القدرة والمرونة للعضلات والمفاصل العاملة على رفع مستوى أداء بعض المهارات التى تتم بالثنى مع المد الفجائى فى رياضة الجمباز ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، 1986 م .
- 71- هدى محمد الخضرى : " تأثير بعض تدريبات صندوق الوثب على معدل ضربات وقوة عضلات الرجلين وعلاقتها بزمن سباحة الزحف على البطن لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية " ، بحث منشور ، نظريات وتطبيقات ، العدد 30 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، 1998 م .
- 72- هناء حسن رزق : " القوة العضلية النسبية للرجلين وعلاقتها بديناميكية الإرتقاء فى الوثب الطويل " ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1983 م .
- 73- وائل محمد عبد البارى : " تأثير برنامج تدريبي للوثب العميق على زمن البدء فى الزحف على البطن " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1998 م .

- 74- **وسام محمد زكى حمدو** : " دراسة مقارنة بين الخصائص الكينماتيكية لطريقتين مختلفتين للبدء فى السباحة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية ، 2002 م.
- 75- **يحيى السيد إسماعيل** : **المدرّب الرياضى بين الأسلوب التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب ، المركز العربى للنشر ، الزقازيق ، 2002 م.**

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 76- **Antonio G.S. Cuimaraes** : A mechanical analysis of the grab start technique in swimming, international journal of sport, Biomechanics, 1985.
- 77- **Bauer. T.,** : Comparison of training modalities for power development in the lower extremity, Journal of applied sport, science research, 1990.
- 78- **Bean JF; Hermans; Kiely Dk & Frey ICL** : Increased velocity Exercise specific to Task (Invest) training: a pilot' study exploring effects on leg power, balance, and mobility in community – dwelling older women. J An Greater SOC. May; 52 (5) : p779-804, 2003.
- 79- **Bellow JW; Yates Jw & Gater DR** : The initial effects of low volume strength training on balance in untrained older men and women. J strength cond Res Feb; 17 (1) : P 121-8, 2003.
- 80- **Cheryle A. Juergens** : A kinetic and kinematic comparison of the Gap and track start in competitive swimming Abstract of Ms thesis. (Net) 1995.
- 81- **Clutch, et all** : The effect of depth jumps and weight training on leg strength and vertical jump, research quarterly for exercise and sport, 1983.
- 82- **Counsiliman J. E.** : The science of swimming bnglewood cliffs, prentice, hall, 1984.
- 83- **Dan Wathon** : Muscle Balance Esstials of strength training and conditioning association human kinetics, 1994.

- 84- **Dixon Joseph** : Swimming coaching library, first published, 1996.
- 85- **Everett Aaberg** : Muscle mechanics, realistic individualized professional training seines, Dallas, 1998.
- 86- **Fry A. C. & Powell, D. R.** : Studies and researches. Hamstring quadriceps party with three different weight training methods, journal of sport medicine and physical fitness Toronto, 27 (3), sep. 1987, 367 Refs : 14.
- 87- **Gamal El-Gamal** : Training program on the physiological cross-section Area (P.C.S.A) of working elbow muscles and it's effects on the digital level of crawl stroke swimmers. Tanta, medical, Journal, October, 2004.
- 88- **Groves Roberts A.** : Further investigation of the optimum angle of projection for racing start, 1972.
- 89- **Hannula, D.** : Coaching swimming success, July, U.S.A, human Kinetics, 1995.
- 90- **Hay J. g.** : The Biomechanics of sport techniques, 2nd prentice hall, Inc., Englewood, Cliffs, 1978.
- 91- **Hakkinen K. ; Pakarinen; Alen M.; Kouhanen H.& Komi P. V.** : Studies and researches: hamstring / quadriceps party with three different weight training methods, Journal of sports medicine and physical fitness (Torino) 27 (3), Sept, 1987, 367 refs : 14.
- 92- **Heitkamp HC; Horst mann T; Mayer F; weller J. & dickhuth H. H.** : Gain in strength and muscular balance after balance training. Int J. sports Med May; 22 (4) : p285-90, 2001.
- 93- **Ian moir** : Programming, Olympic weight lifting-QWA. Articles, 1996.
- 94- **Indiana University Health Center** : The benefits of weight training, international weight lifting federation, 2000.
- 95- **John C. et all** : Coaching Athletes a foundation for success, the Amateur Athletic foundation of Los Angeles, 1998. www.aafla.org.

- 96- **Juergens C.A.** : A kinetic and kinematic comparison the
grap and track start in competitive
swimming,(m.so) Oregon state university,
1996.
- 97- **Katz J. Bruing P.** : Swimming for total fitness dolphin books
company, New York, 1981.
- 98- **Kapundj I.A.** : The physiology of the joints. 2^{ed} , ed.,
Churchill living stone Ellensburg and
London, 1990.
- 99- **Klofs G.E. &
Arnhem in D.D.** : Modern principles of athletic training ed.
C,V, Mosby Co. St. Louis Toronto.
London, 1981.
- 100- **Kreamer W. J. &
Fry A. C.** : Acute hormonal responses in elit junior
weight lifter, international journal of
sports medicine (Stuttgart) 13 (12), Feb
1992. 103-109.
- 101- **Luthan P. &
Komi** : RV segmental contribution to foreseen
vertical Jumping, European Journal of
Alpli physiology, 1994.
- 102- **Lyttle, A.D.;;
Wilson G. J. &
Ostrowski K.J.** : Enhancing performance: Maximal power
versus combind weights and plyometrics
training, journal of strength and
conditioning research, 1996.
- 103- **Maglich W.** : Swimming even faster may field.
Publishing company, California, 1993.
- 104- **Nottlorip J.W.;;
Logan G.A. &
Mekinney W.C.** : Analysis of sport motion anatomic and
biomechanics perspective, 3rd ed. W.M.
Cbrown Co., 1990.
- 105- **Reitchard &
Michel** : Swimming technique, the journal of
swimming diving and water Poll, April,
1973.
- 106- **Romances G.J.** : Cunningham's manual of practical
anatomy, Oxford University press, 1990.
- 107- **Sean Cochran,
Tom House** : Stronger arms and upper body, U.S.A,
human kinetics. 2000.
- 108- **Stewart, V.K.;;
Barden, J. &
Robertson D. G. E.** : Power production during a swim start,
Contadina Journal sport, science, 1995.
- 109- **Thomas R.
Baechle; Roger W.
Earle** : Fitness weight training, Creighton
university, Omaha, Nebraska by human
kinetics published. Inc. 1995.

- 110- **Thomas R.;
Baechle;
Roger W.;
Earle &
Dan Waten** : Essentials of strength training and
competitioning, 2nd ed. Section 4,chapter
18 human kinetics, 2000.
- 111- **Weineck S.** : Functional anatomy in sport. 2^{ed} Ed.,
Moby year Book, inc, st, Louis, 1990.
- 112- **Westcott &
Wayne** : Strength fitness, Boston allyan and bacon
Toronto. 1985.
- 113- **Willson G. J.;
Myrphy A. J. &
Walshe, A.D.** : Performance benefits from weight and
polymeric training effects of initial
strength, coaching, and sport, science,
Journal Roman, 1997.

ثالثاً : مراجع من شبكة المعلومات الدولية :

114 - <http://www.quickgetway.com/ps06-prod-system.htm>