

## المراجع المستخدمة :

### أولاً : المراجع العربية :

١. إبراهيم البصري : (١٩٨٣) : الطب الرياضي ، بغداد مطبعة جامعة بغداد.
٢. إبراهيم حنفي شعلان : (٢٠٠٩) : كرة القدم للبراعم والاشبال .
٣. إبراهيم حنفي شعلان ، طه إسماعيل ، عمرو أبو المجد : (١٩٩٥) : جماعية اللعب في كرة القدم - موسوعة الأعداد الخططي.
٤. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : (١٩٩٧) : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط١ ، مدينة نصر دار الفكر العربي .
٥. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين السيد : (٢٠٠٣) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٦. أحمد سعيد : (١٩٩٦) : التدريب الرياضي بين النظرية والتصنيف بغداد ، مطبعة التعليم العالي.
٧. آلاء زهير مصطفى : (٢٠٠٤) : سمة القلق المتعدد الأبعاد وعلاقتها بدقة أداء مهارات المناولة والتصويب بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى.
٨. أمر الله أحمد البساطي : (١٩٩٦) : التدريب والأعداد البدني في كرة القدم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٩. أمر الله أحمد البساطي : (١٩٩٨) : قواعد وأسس التدريب الرياضي ، ط١ ، الإسكندرية ، منشأة المعارف للنشر .
١٠. أمر الله أحمد البساطي : (٢٠٠١) : التدريب البدني ، الوظيفي في كرة القدم تخطيط ، تدريب ، قياس ، المنصورة ، دار الجامعة الجديدة للنشر .
١١. انيتابين : (٢٠٠٢) : تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة ، (ترجمة) ، خالد العامري ، ط١ ، القاهرة ، دار الفاروق للنشر والتوزيع.
١٢. بسطويسي أحمد بسطويسي : (١٩٩٩) : أسس ونظريات التدريب ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
١٣. بطرس رزق الله : (١٩٩٤) : المسابقات والألعاب الصغيرة ، الأسكندرية ، دار المعارف .
١٤. جلال كمال علي سالم : (١٩٩٢) : أثر برنامج تدريبي مقترح للأرتقاء ببعض النواحي البدنية والمهارية للاعب كرة اليد للمرحلة السنوية تحت ١٦ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ببور سعيد ، جامعة قناة السويس .
١٥. جمال إسماعيل مطاوع : (١٩٩٠) : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية على مهارة التصويب في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا .

١٦. حسن السيد أبو عبده : (٢٠٠١) : الأتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ،  
الأسكندرية ، مكتبة ومطبعة الأشعاع الفنية.
١٧. حسن السيد أبو عبده : (٢٠٠٢) : الأتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم .  
١٨. حسن السيد أبو عبده : (٢٠٠٣) : الاعداد المهاري للاعبى كرة القدم.
١٩. حسن السيد أبو عبده : (٢٠١٣) : الأتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ،  
الأسكندرية ، ماهي للطباعة والنشر.
٢٠. حنفي محمود مختار : (١٩٩٣) : الأختبارات والقياسات للاعبى كرة القدم .
٢١. حنفي محمود مختار : (١٩٩٩) : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران  
للنشر ، القاهرة .
٢٢. حنفي محمود مختار : (٢٠٠٠) : المدير الفني في كرة القدم ، القاهرة ، مركز الكتاب  
للنشر.
٢٣. حنفي محمود مختار : (٢٠٠١) : الاساس العلمية في كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر  
العربي.
٢٤. خيرية إبراهيم السكري : (٢٠٠٧) : أسس ومبادئ التدريب الرياضي ، ط١ ، المشكاة للنشر  
والتوزيع والأنتاج الأعلامي ، الأسكندرية.
٢٥. خيرية إبراهيم السكري ، محمد جابر بريقع : (٢٠٠١) : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل (٦-١٨) ، ج١ ،  
منشأة المعارف بالإسكندرية .
٢٦. رعد جابر : (١٩٩٥) : تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض  
المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة ، اطروحة  
دكتوراه كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
٢٧. رفاعي مصطفى حسين : (٢٠٠٥) : أصول تدريب كرة القدم ، عامر للطباعة والنشر ،  
المنصورة.
٢٨. زهير قاسم الخشاب : (١٩٩٩) : كرة القدم ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر.
٢٩. سامي الصفار : (١٩٨٤) : الأعداد الفني بكرة القدم ، مطبعة جامعة بغداد .
٣٠. سامي الصفار : (١٩٨٦) : كرة القدم ، ط٢ مطبعة صلاح الدين .
٣١. سامي الصفار : (١٩٨٧) : كرة القدم ، ط٢ ، الموصل ، مطبعة دار الكتب للطباعة  
والنشر .
٣٢. سراج الدين محمد عبد المنعم : (٢٠٠٧) : الأعداد البدني لكرة القدم .
٣٣. سليمان فاروق سليمان : (١٩٩٣) : تأثير أسلوب مقترح لاكتساب بعض المهارات المندمجة  
على مستوى الأداء الفني لناشيء كرة القدم ، رسالة  
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين  
جامعة الأسكندرية .
٣٤. سيد عبد المقصود : (١٩٩٤) : نظريات التدريب الرياضي ، الجوانب الأساسية للعملية  
التدريبية ، الحساء ، القاهرة .

- ٣٥ . سيد عبد المقصود : (١٩٩٧) : نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٣٦ . صالح راضي اميش : (١٩٩٠) : تأثير اهم عناصر اللياقة البدنية والمهارات الرياضية في مستوى الانجاز، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد.
- ٣٧ . طلحة حسام الدين وآخرون : (١٩٩٧) : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر.
- ٣٨ . طه إسماعيل ، إبراهيم شعلان : (١٩٩١) : الأعداد البدني في كرة القدم – كرة القدم بين النظرية والتطبيق .
- ٣٩ . عادل عبد البصير : (١٩٩٩) : التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
- ٤٠ . عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين : (١٩٨٨) : مبادئ علم التدريب ، جامعة بغداد ، مطبعة التعليم العالي.
- ٤١ . عجمي محمد عجمي : (١٩٨٨) : برنامج تدريبي مقترح بالانتقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ودقة التصويب للناشئين في كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق .
- ٤٢ . عصام الدين عبد الخالق : (١٩٩٩) : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط ٩ ، الأسكندرية مطبعة جامعة الإسكندرية .
- ٤٣ . عصام الدين عبد الخالق : (٢٠٠٠) : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، الطبعة العاشرة ، دار المعارف ، الإسكندرية .
- ٤٤ . عصام الدين عبد الخالق : (٢٠٠٣) : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط ١١ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٤٥ . عصام أمين حلمي ، محمد جابر بريقع : (٢٠٠٢) : التدريب الرياضي أسس - مناهج - اتجاهات .
- ٤٦ . علي ابن صالح الهرهوري : (١٩٩٤) : علم التدريب الرياضي ، منشورات جامعة قان يونس ، بنغازي .
- ٤٧ . علي جلال الدين : (٢٠٠٥) : الدقة ، ط ١ ، مصر ، مركز الكتاب للنشر.
- ٤٨ . علي سبهان صخي : (٢٠٠٤) : التوقع وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية.
- ٤٩ . علي سلوم جواد الحكيم : (٢٠٠٤) : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، ب ط ، جامعة القادسية .
- ٥٠ . علي فهمي البيك : (١٩٩٣) : تخطيط التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

٥١. علي فهمي البيك : (١٩٩٧) : أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام ، منشأة المعارف ، الأسكندرية .
٥٢. علي فهمي البيك : (٢٠٠٨) : أسس أعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية .
٥٣. علي فهمي البيك ، شعبان إبراهيم محمد : (١٩٩٥) : تخطيط التدريب في كرة السلة ، منشأة المعارف ، الأسكندرية .
٥٤. عماد الدين عباس أبو زيد : (٢٠٠٧) : التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الألعاب الجماعية ( نظريات - تطبيقات ) ، ط٢ .
٥٥. عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل : (١٩٩٨) : تخطيط برامج تدريب وتربية البراعم والناشئين في كرة القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٥٦. فاضل سلمان شريفة : (١٩٩٠) : وظائف الاعضاء والتدريب البدني ، ط١ ، الرياض ، دار الهلال للاوفسيت .
٥٧. فرات جبار سعد الله : (٢٠٠٧) : مفاهيم عامة في التعلم الحركي ، ط١ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى .
٥٨. قاسم حسن حسين : (١٩٨٥) : تدريب اللياقة البدنية والتكنيك في الألعاب الرياضية الموصلة ، دار الكتب للطباعة .
٥٩. قاسم حسن حسين : (١٩٩٠) : الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقها في المجال الرياضي ، مصر ، دار الحكمة للطباعة والنشر .
٦٠. قاسم لزام صبر : (٢٠٠٩) : نظرية الاستعداد وتطبيقات المناطق المحددة بكرة القدم ، ط١ ، بغداد .
٦١. كمال جميل الربضي : (٢٠٠٤) : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط٢ ، الجامعة الأردنية ، عمان .
٦٢. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : (١٩٩٧) : أسس التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٦٣. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : (١٩٩٧) : اللياقة البدنية ومكوناتها ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
٦٤. محمد حسن علاوي : (١٩٧٨) : علم التدريب الرياضي ، ط٦ ، دار المعارف .
٦٥. محمد حسن علاوي : (١٩٩٠) : علم التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف .
٦٦. محمد حسن علاوي : (١٩٩٤) : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف ، الأسكندرية .
٦٧. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : (١٩٨٩) : اختبارات الاداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي .

- ٦٨ . محمد شوقي كشك ، أمر الله البساطي (٢٠٠٢) : دراسة تأثير التدريبات البليومترية في الاتجاه الأفقي والرأسي على مستوى القدرة الانفجارية ومركبات السرعة لدى بعض الرياضيين ، نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد الرابع والعشرون .
- ٦٩ . محمد شوقي سباعي كشك (١٩٨٦) : توجيه بعض المؤشرات الزمنية والمكانية لتنمية دقة التصويب في كرة القدم ، رسالة ماجستير ، الإسكندرية
- ٧٠ . محمد صبحي حسنين (١٩٧٩) : التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر .
- ٧١ . محمد صبحي حسنين (١٩٨٧) : التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ط ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- ٧٢ . محمد صبحي حسنين ، أحمد كسرى معاني (١٩٩٧) : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقية ، القاهرة ، ط ١ .
- ٧٣ . محمد صبحي حسنين ، أحمد كسرى معاني (١٩٩٨) : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
- ٧٤ . محمد عاطف الأبحر ، محمد سعد عبد الله (١٩٨٤) : اللياقة البدنية ، عناصرها ، تنميتها قياسها ، القاهرة ، دار الإصلاح .
- ٧٥ . محمد عبده صالح الوحش ، مفتي إبراهيم (١٩٨٥) : الأعداد المتكامل للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة .
- ٧٦ . محمد كشك ، أمر الله البساطي (٢٠٠٠) : أسس الأعداد المهاري في كرة القدم (ناشئين - كبار) المنصورة .
- ٧٧ . محمد محمد مختار الزغبى (١٩٩٥) : أثر استخدام تمارين المنافسة لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على دقة التصويب لناشئي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة قناة السويس ، كلية التربية الرياضية ببور سعيد .
- ٧٨ . محمد يوسف الشيخ ، ياسين صادق (١٩٦٩) : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، الإسكندرية ، دار نبع الإسكندرية للطباعة .
- ٧٩ . محمود موافي (٢٠١٠) : علم كرة القدم والتطوير في اساليب التدريب ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
- ٨٠ . محي الدين عبد العال غريب (٢٠٠٩) : تأثير استخدام بعض وسائل التدريب المختلفة لتحسين القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة للاعب كرة القدم تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٨١ . مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٤) : الاعداد المهاري الخططي للاعب كرة القدم .
- ٨٢ . مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٦) : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٨٣. مفتي إبراهيم حماد : (١٩٩٨) : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
٨٤. مفتي إبراهيم حماد : (٢٠٠١) : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي.
٨٥. مفتي إبراهيم حماد : (٢٠١٠) : المرجع الشامل في التدريب الرياضي ، ط١ ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث .
٨٦. منير جرجس : (١٩٩٥) : كرة اليد للجميع ، ط٢ ، جامعة حلوان .
٨٧. موفق مجيد المولى : (٢٠٠٠) : الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم ، ط١ ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان .
٨٨. هارة : (١٩٧٥) : أصول التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف ، بغداد ، مطبعة أوفسيت .
٨٩. وجيه محجوب : (١٩٨٧) : علم الحركة والتطور الحركي منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد .
٩٠. وجيه محجوب : (١٩٨٩) : علم الحركة التعلم الحركي ، بغداد ، المكتبة الوطنية.
٩١. يعرب خيون : (٢٠٠٢) : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة.

92. **Angeles H.j.and wirth j.c, (1996) :** Phvsiological Responses to steady Rate walking using Adjustable weighted Fitness vest. Research quarterly For Exerise and sport.vol.67.No.1P.32.
93. **Czerwiniski, J.F, Taborsky , F, (1997) :** Basic Handball,Methods/Tactics/ Techhnique, European Handball Federation , Austria , September //www.handbaili.ca/essai/EHF .
94. **Garcia, C, (2000) :** Integral Methods in Physical Preparation of Youth Players, European Handball Federation, Portugal, //www.coachesinfo.com/article/175 .
95. **Jensen,K,Jonson,L.F. Liwendahl,F, (1999) :** One-Year Changes in Physical Performance in World-Class Team Handball Players from Danish National Youth Teams, National Sport Information Centre, Australian Sport Commission in co-ordination with Sport Medicine, Australia .
96. **Karin,m, (1990) :** warum gberhanpt sport prufung , in , korper ertiehung h.14 , s.133
97. **Lou , (2003):**The Effect of Developing The Main Skills on the Performance Level for Some Attacking Individual planning Principles for the Soccer Young Players Journal of Wuhan Institute of Physical Education Wahan P . R, China .
98. **Manzi, Ropert, (1988):** Acomparison of Two Methods of Place kicking A Football for Distance and Accuracy in Completed Research in Completed Research in H.P.E.R Vol.10 Copy right by A.A.H.P.E.R .
99. **Miller, B, and Power, (1981) :** S.D. Developing Athletics Through the Process of Depth Jumping. Track and Field Quarterly Review . Vol , 81, No,4, PP 52-54 .
100. **Miller.Winning , (1986) :** soccer , conte porrary book Chicago P71.
101. **Rackner, H, (1998) :** Handball Planning Trainings session, European Handball Federation./ www.mitglied.lycos.de/harueckner/ training .
102. **Rully & Rahnama & Less (2003):**Developing the Movement Performance Speed for the Soccer Players , British Journal of Sports Medicine , London .
103. **Schmidt and wrisberg (2000) :** Motor Learning and performance : 2<sup>nd</sup> edition;(human kinetics) , P 162.