

الفصل الخامس

٠/٥ الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاستنتاجات

٢/٥ التوصيات

الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات :-

١/٥ الاستنتاجات :-

في حدود طرق وإجراءات البحث و العينة التي طبقت عليها الدراسة يمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :-

- أظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية التي تطبق برنامج التدريب بالأثقال قد تحسنت بنسبة أفضل من المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث.

- كشفت النتائج أن المجموعة التي تستخدم التدريب بالأثقال قد تحسنت لديهم القوة القصوى للقبضة بنسبة ٥٨,١٣٩% ، بينما تحسنت القوة القصوى للقبضة بنسبة ٩,٥٢٣% عند المجموعة التي لا تستخدم الأثقال .

- التدريب باستخدام الأثقال أدى لتحسن القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين بنسبة ٨٢,١٢٦% ، بينما أدى التدريب بدون الأثقال لتحسنها بنسبة ١٣,٨١٠% .

- التدريب باستخدام الأثقال أدى لتحسن القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر بنسبة ٤١,٢٣٧% ، بينما أدى التدريب بدون الأثقال لتحسنها بنسبة ٦,٨٠٦% .

- التدريب بالأثقال قد أدى لتحسن القوة الانفجارية لعضلات الرجلين في اختبار الوثب العمودي بنسبة ٦٠,١٧٧% ، بينما أدى التدريب بدون الأثقال إلى تحسن نفس الصفة بنسبة ١٠,٥٢٦% .

- التدريب بالأثقال أدى لتحسن القوة الانفجارية لعضلات الرجلين في اختبار الوثب العريض من الثبات بنسبة ٨,٠٥٦% ، بينما أدى التدريب بدون الأثقال إلى تحسنها بنسبة ١,٩٤١% .

- التدريب بالأثقال أدى لتحسن القوة الانفجارية لعضلات الذراعين في اختبار دفع الكرة الطبية بنسبة ١٥,٥٥٧% ، بينما أدى التدريب بدون الأثقال إلى تحسنها بنسبة ٣,٩٨٩% .

- التدريب بالانتقال أدى لتحسن التحمل العضلي لعضلات البطن في اختبار الجلوس من الرقود بنسبة ٤٧,٨٠٧ % ، بينما أدى التدريب بدون الأثقال لتحسنه بنسبة ١٨,٠٠٩ %.
- التدريب بالانتقال قد أدى لتحسن التحمل العضلي للذراعين بنسبة ٦٤,٦٠٢ % ، بينما أدى التدريب بدون الأثقال لتحسن نفس الصفة بنسبة ١٣,٨٣٠ % .
- التدريب باستخدام الانتقال أدى لتحسن التحمل العضلي العام بنسبة ٦٨,٨٠٧ % ، بينما أدى التدريب بدون الانتقال لتحسن نفس الصفة بنسبة ١٦,٦٦٧ % .
- التدريب باستخدام الانتقال أدى لتحسن مستوى أداء مهارة الثبات في وضع الارتكاز على شكل حرف L على المتوازي بنسبة ٤٨,٠٩٥ % ، بينما أدى التدريب بدون الانتقال لتحسنها بنسبة ١٨,٦٩٩ %
- التدريب باستخدام الانتقال أدى لتحسن مستوى أداء مهارة الوقوف على اليدين من الثبات على شكل حرف V على المتوازي بنسبة ٥٧,٢٥٩ % ، بينما أدى التدريب بدون الأثقال لتحسنها بنسبة ١٥,٧٤٨ %
- التدريب باستخدام الانتقال أدى لتحسن مستوى أداء مهارة الوقوف على اليدين من الثبات في وضع الارتكاز على شكل حرف V على المتوازي بنسبة ٥٣,٠١٨ % ، بينما أدى التدريب بدون الانتقال لتحسنها بنسبة ١٢,٢١٣ % .

٢/٥ التوصيات :-

فى ضوء الاستنتاجات التى تم التوصل إليها يتقدم الباحث بالتوصيات التالية :-

أولاً: المدربين :-

- ضرورة استخدام برنامج التدريب بالأنقال المطبق لتحسين الأنواع المختلفة للقوة العضلية (القوة القصوى - القوة الانفجارية - تحمل القوة) .
- ضرورة استخدام برنامج التدريب بالأنقال المطبق لتحسين الأداء الفنى لبعض حركات القوة على جهاز المتوازيين .

ثانياً : الباحثين :-

- إجراء دراسات مماثلة على المراحل السنوية الأخرى .
- إجراء دراسات مماثلة على بعض مكونات اللياقة البدنية الأخرى وكذا بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية.

ثالثاً : اتحاد الجمناز :-

- تنظيم دورات صقل تتعلق بالتدريب بالأنقال لمدربي الجمناز.
- إدخال مقرر التدريب بالأنقال ضمن مقررات الجمناز التى تدرس بالأكاديمية الأولمبية المصرية للقادة الرياضيين .

المراجع

المراجع العربية

المراجع الأجنبية

المراجع المراجع العربية

- ١- إبراهيم احمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٩م.
- ٢- إبراهيم محمد العجمي : التحليل المقارن للمستوى العالمي والمصري وقيمتة التنبؤية للرباعين الناشئين وال كبار خلال الفترة من ١٩٢٢م-١٩٩٢م ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥م .
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣م.
- ٤- أحمد أحمد جندي : القدرات الحركية العامة وعلاقتها بمستوى الأداء لبعض مهارات الجماز للمرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥م .
- ٥- أحمد الهادي يوسف : اثر تدريبات المرونة على مستوى الأداء للاعبين الجماز تحت ١٢ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بأبي قير ، جامعة حلوان ١٩٧٥م.
- ٦- أحمد الهادي يوسف : اثر التدريبات المقترحة لتنمية بعض أشكال القوة والمرونة للمجموعات العضلية العاملة بمجموعة حركات الشقلبات على المستوى المهاري للاعب الجماز ، المجلد الأول ، المؤتمر العلمي ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، يناير ١٩٨٧م.

- ٧- أحمد الهادي يوسف : أساليب منهجية في تعليم وتدريب الجمباز ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م.
- ٨- أحمد عبده مهران : اثر استخدام بعض الأدوات المساعدة في تعليم مهارة الدائرة الخلفية الكبرى على جهاز العقلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٦م.
- ٩- أحمد محمد خاطر ، على فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٤م.
- ١٠- إخلص محمد عبدالحفيظ ، مصطفى حسين باهى : طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- ١١- أديل سعد شنودة ، سامية فرغلى : الجمباز الفني مفاهيم .. تطبيقات ، الطبعة الأولى ، ملئقى الفكر القاهرة ، ١٩٩٩م.
- ١٢- أسامة كامل راتب : النمو الحركي "مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق" ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩م.
- ١٣- أسامة كامل راتب ، أمين أنور الخولى : التربية الحركية للطفل ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ١٤- أميرة محمد مطر : تأثير استخدام العارضتان المختلفتا الارتفاع لتنمية القوة الخاصة على الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧م.

- ١٥- أميرة محمد مطر : دراسة اثر استخدام الترامبولين على التوازن الحركي ومستوى أداء الوثبات والدورات على عارضة التوازن ، المؤتمر العلمي الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ م .
- ١٦- الاتحاد الدولي للجمباز ، اللجنة الفنية للرجال : قانون التحكيم الدولي لبطولات لعبة الجمباز للرجال ، ١٩٩٧ م .
- ١٧- الاتحاد المصري للجمباز : تعليمات واجباريات بطولات الجمهورية لأندية الجمباز الفني بنين وبنات ، الموسم الرياضي ، ٢٠٠٢-٢٠٠٣ م .
- ١٨- حمدي أبو الفتوح عطية : منهجية البحث العلمي وتطبيقاتها في الدراسات التربوية والنفسية ، الطبعة الأولى ، دار النشر للجامعات ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ١٩- حياة عياد روفائيل ، صفاء صفاء الدين الخربوطلي : اللياقة القوامية والتدليك الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
- ٢٠- خالد محمود أبو مندور : القياسات المورفولوجية واللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى الأداء لدى لاعبي الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ م .
- ٢١- خليل ميخائيل عوض : سيكولوجية النمو "الطفولة والمراهقة" دار الفكر الجامعي ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
- ٢٢- خير الدين على عويس : دليل البحث العلمي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٢٣- رباب فاروق حافظ ، مرفت محمد سالم : تأثير تدريبات الوثب بالانقال و الوثب العميق على تنمية القدرة العضلية والقوة النسبية ومستوى الأداء المهاري على جهاز حضان الففز ، العدد الأول ، المجلد الثامن ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦ م .

- ٢٤- سعودية رشدي صالح : اثر برنامج تدريبي لتنمية عنصرى المرونة و القوة الخاصة بمهارة المرجحة المنحنية مع الدورة الخلفية على الحوض ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة القاهرة ، ١٩٩٧م.
- ٢٥- عادل عبد البصير على : النظريات والأسس العلمية فى تدريب الجمباز الحديث ، الجزء الأول ، دار الفكر العربى ، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٢٦- عادل عبد البصير على : النظريات والأسس العلمية فى تدريب الجمباز الحديث ، الجزء الثانى ، دار الفكر العربى ، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٢٧- عادل عبد البصير على : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى ،مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٢٨- عادل عبد البصير على : دليل المدرب فى جمباز المسابقات للناشئين ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، د.ت .
- ٢٩- عادل محمد عودة : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية على أداء مهارة المرجحة المنحنية للوقوف على البدن على جهاز المتوازي ، رسالة ماجستير ، الجامعة الأردنية ، عمان ، ١٩٩٥م.
- ٣٠- عائشة عبد المولى ، نازك : اثر استخدام جهاز مقترح على تنفيذ بعض مهارات الجمباز لطالبات المرحلة الإعدادية بنات بالإسكندرية، بحث منشور، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨م .

- ٣١- عبد الحميد شرف : تأثير الأجهزة المساعدة في تحسين أداء بعض المهارات الحركية لرياضة الجمباز ، مؤتمر تاريخ وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٨م.
- ٣٢- عبد الحميد شرف : التربية الرياضية للطفل ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٥م.
- ٣٣- عبد الرحمن محمد عيسوى : القياس والتدريب في علم النفس والتربية ، دار المعارف الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٩٩م.
- ٣٤- عبد العزيز النمر ، ناريمان محمد الخطيب : تدريب الأثقال "تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي" ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦م.
- ٣٥- عبد العزيز النمر ، ناريمان محمد الخطيب : الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ ، الطبعة الأولى ، الأساتذة للكتاب الرياضي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- ٣٦- عبد المنعم سليمان برهم : موسوعة الجمباز العصرية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، ١٩٩٥م.
- ٣٧- عدلي حسين بيومي : علاقة المرونة الخاصة بمستوى الأداء الحركي للناشئين في الجمباز في جمهورية مصر العربية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٧٥م.
- ٣٨- عدلي حسين بيومي : القوة العضلية النسبية وعلاقتها بمستوى الأداء الحركي في جمباز المستويات العليا ، المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣م.

- ٣٩- عدي حسين بيومي : أثر برنامج لتنمية القدرة العضلية والسرعة الحركية على مستوى أداء الدورة النهائية المتكورة الأمامية في الجميز ، المؤتمر العلمي الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣م.
- ٤٠- عدي حسين بيومي : المجموعة الفنية في الحركات الأرضية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨م.
- ٤١- عزت محمود الكاشف : التدريب في رياضة الجميز ، الطبعة الأولى ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٧م.
- ٤٢- عزيزة عبد الغنى على : علاقة القياسات الجسمية وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالأداء الفني لمهارة المرجحة السفلية المنحنية على جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع ، المجلد الأول ، العدد الثالث ، سبتمبر ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩م.
- ٤٣- على فهمي البيك : أسس اعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية ، مطبعة التوني ، الإسكندرية ، ١٩٩٢م.
- ٤٤- فتحي عبد الغنى إبراهيم : التشريح الوظيفي ، مذكرات غير منشورة ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٧م.
- ٤٥- فضيلة حسن يوسف : أثر تنمية القوة العضلية على أداء بعض مهارات متوازي البنات ، العدد الثالث ، المجلد الخامس ، مجلة دراسات وبحوث ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢م.

- ٤٦- فوزي يعقوب ،
عادل عبد البصير
: النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز ، دار
الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٤٧- كمال عبد الحميد ،
محمد صبحى حسائين
: أسس التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر
العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٤٨- كوثر حسن شواش
: تأثير استخدام جهاز الفراشة على تنمية الصفات
البدنية و المستوى المهارى للدورة الأمامية
المتكورة على عارضة التوازن ، رسالة ماجستير
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
- ٤٩- ليلي السيد فرحات
: القياس والاختبار فى التربية الرياضية ، مركز
الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٥٠- ماجدة محمد السعيد
: برنامج مقترح لتنمية القدرات الحركية المرتبطة
ببعض مهارات الجمباز على عارضة التوازن
وتأثيره على مستوى الأداء لطلبات كلية التربية
الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ١٩٩٩ م .
- ٥١- محروس محمد قنديل
: تأثير تنمية القدرة العضلية على سرعة التعلم
والأداء الحركي في رياضة الجمباز ، رسالة دكتوراة
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين
بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .
- ٥٢- محمد إبراهيم شحاتة
: دليل الجمباز الحديث ، الطبعة الأولى ، منشأة
المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .

- ٥٣- محمد إبراهيم شحاتة : التدريب بالأنقال ، الطبعة الأولى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م.
- ٥٤- محمد إبراهيم شحاتة ، صباح السيد فاروق : برامج اللياقة البدنية والرياضة للجميع ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦م.
- ٥٥- محمد إبراهيم شحاتة ، محروس محمد قنديل ، احمد فؤاد الشاذلي : أساسيات التمرينات البدنية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م.
- ٥٦- محمد إبراهيم شحاتة ، محمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥م.
- ٥٧- محمد السيد محمد خليل : التربية الحركية "النظرية والتطبيق" ، مذكرات غير منشورة ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٧م.
- ٥٨- محمد السيد محمد خليل : الاختبارات والمقاييس فى التربية الرياضية ، مذكرات غير منشورة ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٨م.
- ٥٩- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثالثة عشر ، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٩٤م.
- ٦٠- محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، الطبعة التاسعة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- ٦١- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٤م .
- ٦٢- محمد سامي محمود : دراسة تقويمية لمستوى أداء الفريق القومي المصري للجمباز وأبطال العالم في بطولة العالم ، بتيانجن ١٩٩٩م ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٠م.

- ٦٣- محمد صبحى حسانين : القياس و التقويم فى التربية البدنية والرياضة ، ط٣ الجزء الأول ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥م.
- ٦٤- محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، ط٣ ، الجزء الثانى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٩٥م.
- ٦٥- محمد عبدالرحيم إسماعيل : تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار ، الطبعة الأولى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م.
- ٦٦- محمد فتحى هندى : علم التشريح الطبى للرياضيين ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩١م.
- ٦٧- محمد محمود عبد الدايم ، مدحت صالح سيد ، طارق محمد شكري : برامج تدريب الإعداد البدنى وتدريب الأثقال ، الطبعة الأولى ، مطابع الأهرام ، القاهرة ، ١٩٩٣م.
- ٦٨- محمد محمود عبد السلام ، صباح السيد فاروز : اثر المعرفة وتنمية الصفات البدنية الخاصة فى تحسين مستوى أداء حركات دورات الحوض فى رياضة الجمباز ، مجلة دراسات وبحوث التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣م.
- ٦٩- مسعد على محمود : المدخل الى علم التدريب الرياضى ، دار الطباعة للنشر والتوزيع بجامعة المنصورة ، المنصورة ، ١٩٩٧م.
- ٧٠- مصطفى السايح محمد ، صلاح انس محمد : الاختبار الأوروبى للباقة البدنية - بوروفيت ، الطبعة الأولى ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠م.

- ٧١- مرفت محمد سالم : تأثير برنامج تدريبي خاص لتنمية القوة المميزة
بالسرعة للعضلات العاملة في مجموعة حركات
المرجحات على تحسين مستوى أداء مهارة الدائرة
الكبرى الخلفية (جراند) ، العدد الأول ، المجلد
الثامن، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان،
١٩٩٦م.
- ٧٢- مفتى إبراهيم حماد : أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال في
المرحلة الابتدائية والاعدادية، مركز الكتاب للنشر ،
القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- ٧٣- موسى فهمي إبراهيم : أثر مرونة مفصل الفخذ على مستوى الأداء لبعض
حركات مجموعة الكب في رياضة الجمباز ، رسالة
دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين،
جامعة حلوان ١٩٨٠م.
- ٧٤- موسى فهمي إبراهيم، عادل على حسن : التمرينات والعروض الرياضية ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، ١٩٩٠م.
- ٧٥- ناريمان محمد الخطيب : تأثير برنامج لتدريب المقاومة بأسلوبين مختلفين
على تنمية القوة العضلية للاعبين الجمناز في مرحلة
ما قبل البلوغ ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون
الرياضة ، العدد الثالث ، المجلد الرابع ، كلية التربية
الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ،
١٩٩٢م.
- ٧٦- نبيلة صبحي حسن : أثر استخدام الأدوات المساعدة لرفع مستوى الأداء
المهارى للدرجة الأمامية الطائرة على جهاز
الأرضي ، بحث منشور ، المؤتمر الدولي ، الرياضة
للجميع في الدول النامية ، كلية التربية الرياضية
للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥م.

- ٧٧- نجلاء سلامة محمد : تأثير استخدام جهاز المرجحات لتحسين مستوى بعض الصفات البدنية وبعض المهارات الحركية على جهاز متوازي الأنسات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م.
- ٧٨- نوال حسن الفار : تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز الترمولين على رفع مستوى الأداء المهارى على حصان القفز ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي ، القاهرة ، ١٩٨٥م.
- ٧٩- هديات أحمد حسنين ، ناريمان محمد الخطيب : أثر برنامج تدريبي خاص لتنمية عنصرى القدرة والمرونة للعضلات والمفاصل على تحسين مستوى الأداء المهارى لبعض المهارات التى تتم بالثنى مع المد المقاجئ فى رياضة الجمباز ، المجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢م.

المراجع الأجنبية :-

- 80-Allen W. Jackson, James R. Morrow , David W. Hill, Rod K. Dishman :Physical Activity for Health and Fitness, Human Kinetics Publisher, Georgia, USA,1999.
- 81-American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance,: Physical Education for Lifelong Fitness , Human Kinetics Publisher, USA,1999.
- 82-Avery D.Faigenbaum, Wayne L.Westcott :Strength and Power for Young Athletes, Human Kinetics Publisher, Georgia, USA,2000.
- 83- A. W. S. Watson,: Physical Fitness and Athletic Performance, Second Edition, Longman Publishing, New York ,USA, 1995

- 84- Baumgartner T.A., Wood S.S. : **Development of Shoulder Girdle Strength Endurance in Elementary Children** , The Research Quarterly, 1984. .
- 85- B. Don Franks, Edward T.Howley : **Fitness Leaders Hand Book**, Human Kinetics Publisher, USA,1998.
- 86- Blimkie C.J.R. : **Effects of 10 Weeks of Resistance Training on Strength Development in Prepubertal Boys** , Macmaster University, Hammittom, Monograph Book, 1987.
- 87- Brian J.Sharkey : **Fitness and Health** , Fifth Edition, Humain Kinetics Publisher, USA,2002.
- 88-Cloud Bouchard, Roy J.Shephard, Thomas Stephens : **Physical Activity Fitness and Health Consensus Statement**, Humain Kinetics Publisher, Toronto, Canada ,1993.
- 89- David K. Miller : **Measurement by The Physical Educator : Why and How**, Second Edition, Wm.C, Brown Communication Inc Publisher, USA, 1994.
- 90- David N. Camaione, : **Fitness Management**, Wm.C. Brown Communication Inc Publisher, USA, 1993.
- 91- Edward T. Howley, B.Don Franks: **Health Fitness Instructor's Hand Book**,Third Edetion, Humain Kinetics Publisher, U.S.A,1997.
- 92-Everett Aaberg: **Resistance Training Instruction**, Human Kinetics, Texas, 1999.
- 93-Faigenbaum A.D. , Zaichkowsky L.D. , Westcott W.L. , Micheli L.J. and Fehland A.F. : **The Effects of Twice a Week Strength Training Program on Childeren**, Pediatric Exercise Science Journal, 1993.
- 94-George Mc Glynn : **Dynamics of Fitness**, Fourth Edition, Brown and Benchmark Publishers, USA,1996.

- 95-Jacobson B. , Kulling F. : **Effect of Resistive Weight Training in Prepubescents** , Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy, 1989.
- 96- James A. Peterson, Cedric X. Bryant, Susan L.Peterson: **Strength Training for Women**, Human Kinetics Publisher, Washington, U.S.A.,1995.
- 97- James L.Hesson : **Weight Training for Life**, Third Edition, Morton Publishing Company, Colorado, USA, 1995.
- 98- Joe Weider : **Bodybuilding the Weider Approach**, Contemporay Books Publisher, USA, 1981.
- 99-Joseph P. Winnick, Francis X.Short : **The Broctport Physical Fitness Training Guide**, Human Kinetics Publisher, New Yourk,USA,1999.
- 100-Joseph P.Winnick, Francis X.Short: **The Brockport Physical Fitness Test Manual**, Human Kinetics Publisher , New Yourk,USA,1999.
- 101- Ken Sprague : **The Golds Gym Book of The Weight Training**, The Putnam Publishing Group , New Yourk, USA,1993.
- 102- Ken Sprague : **More Muscle** , Human Kinetics Publisher , Oregon, USA,1999.
- 103- Louis R. Amundsen : **Muscle Strength Testing , Instrumented and Non-Instrumented Systems**, Churchill Livingstone, Inc, 1990 .
- 104- Margaret J.Safrit : **Complete Guide to Youth Fitness Testing**, Library of Congress, Cataloging-in-Publication, 1995 .
- 105- Margaret J.Safrit,Terry M.Wood : **Introduction to Measurement in Physical Education and Exercise Science** ,Third Edition, Mosby, Yearbook ,1995.

- 106- Ozmun J.C. , Mikesky A.E. , Surbuyg P.R. : **Neuromuscular Adaptations Following Prepubescent Strength Training**, Medical Science Sports Journal,1994.
- 107- Patricia D. Miller : **Fitness Programming and Physical Disability**, Human Kinetics Publisher, USA,1995.
- 108- Per A. Tesch : **Target Bodybuilding**, Human Kinetics Publisher, USA,1999.
- 109- Pfeiffer R. D. , Francis R.S. : **Effects of Strength on Muscle Development in Prepubescent, Pubescent and Post Pubescent Males**, The Physician and Sports Medicine Journal, Minneapolis,1986.
- 110- Phillip F. Gardiner : **Neuromuscular Aspects of Physical Activity**, Human Kinetics Publisher, Montereal, 2001.
- 111- Phillip Pearson :**Safe and Effective Exercise** , The Crowood Press Publisher, U.K, 1998.
- 112-Rob Sleamaker, Ray Browning : **Serious Training for Endurance Athletes** , Human Kinetics Publisher, USA,1989.
- 113- Sailors M., Berg K. : **Comparison of Responses to Wight Triaing in Pubescent Boys and Men**, Sports Medicine and Physical Fitness Journal, Torino, Italy, 27 may, 1987.
- 114- Scott Roberts, Ben Weider : **Strength and Weight Training for Young Athletes**, Contemporary Books Inc Publisher, Chicago, USA,1994.
- 115- Servedio F. J., Bartels R.L., Hamlin R. L. : **The Effects of Weight Training Using Olympic Style Lifts on Various Physiological Variables in Prepubescent Boys**, Medicine and Science in Sports and Exercise,1985.

- 116- Siegal L. A. , Manfredi T. G. : **The Effect of Upper Body Resistance Training on Prepubescent Children** , Pediatric Exercise Science Journal, 1 may, 1989.
- 117- Stephenie Karony, Anthony L. Ranken : **Workouts With Weights**, Sterling Publishing Company, New Yourk, USA,1993.
- 118- Stephen J. Virgilio : **Fitness Education for Children**, Human Kinetics Publisher, New Yourk, USA,1997 .
- 119- Steven J. Fleck : **Proceedings National Athletic Trainers Association 50th Annual Meeting and Clinical Symposia**, Human Kinetics Publisher, Missouri, USA,1999 .
- 120- Ted A.Baumgartner, Andrew S. Jackson : **Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise Science**, Fifth Edition, Wm.c. Brown Communications Inc, 1995.
- 121- Teri S. O'Brien : **The Personal Trainer's Handbook**, Human Kinetics Publisher, USA,1997.
- 122- Thomas R. Baechle : **Essentials of Strength Training and Conditioning** , Human Kinetics Publisher, Nebraska, USA,1994.
- 123- Thomas R. Baechle, Barney R.Groves : **Weight Training Step to Success**, Leisure Press Publisher, Virginia, USA,1992 .
- 124- Thomas R. Baechle, Roger W. Earle : **Fitness Weight Traiang**, Human Kinetics Publisher, Nebraska, USA,1995.
- 125- Thomas R. Baechle, Roger W. Earle : **Essentials of Strength Training and Conditioning**, Second Edition, Human Kinetics Publisher, Nebraska, USA,2000 .
- 126- Tudor O. Bompa : **Periodization Training for Sports** , Human Kinetics Publisher, USA,1999 .

- 127- Tudor Bompa, Lorenzo Cornacchia : **Serious Strength Training**, Human Kinetics Publisher, USA, 1998 .
- 128- Vivian H. Heyward : **Advanced Fitness Assessment Exercise Prescription**, Third Edition, Human Kinetics Publisher, New Mexico, USA, 1998 .
- 129- Waneen W. Spirduso : **Physical Dimensions of Aging**, Human Kinetics Publisher, Texas , USA, 1995 .
- 130- Wayne Westcott : **Strength Fitness**, Fourth Edition, Wm.C, Brown Communications , Publisher, USA, 1995 .
- 131- Woyne L. Westcott, Thomas R. Baechle : **Strength Training**, Human Kinetics Publisher, USA, 1998 .
- 132- Werner W. K. Hoeger, Sharon A. Hoeger : **Fitness and Wellness**, Third Edition, Morton Publisher Company, USA, 1996.
- 133- Werner W. K. Hoeger, Sharon A. Hoeger : **Principles and Labs for Physical Fitness**, Morton Publisher Company, USA, 1997.
- 134- Willian E. Prentice : **Fitness for College and Life**, Fifth Edition, Mosby Yearbook Publisher, Alabama, USA, 1997.
- 135- William J. Kraemer, Steven J. Fleck : **Strength Training for Young Athletes**, Human Kinetics Publisher, USA, 1993 .
- 136- W. Larry Kenney : **American College of Sport and Medicine Fitness Book**, Leisure Press Publisher, USA, 1992 .