

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :-

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : " بيولوجيا الرياضة " ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1982 .
- 2- ----- : " بيولوجيا الرياضة " ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1985 .
- 3 - ----- : " تأثير الحمل البدنى المقتن علي دينامية معدل النبض وضغط الدم لدى الرياضيين " ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، الزقازيق ، المجلد الثاني ، العدد 423 ، أغسطس ، 1985 .
- 4- ----- : " حمل التدريب وصحة الرياضى - الإيجابيات والمخاطر " ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 .
- 5- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد معروف " تركيز أيون الهيدروجين فى البول لدى السباحين أثناء التدريب والمنافسة " ، المؤتمر العلمى الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية وترشيد التربية البدنية والرياضية لشباب الجامعات من 18-25 سنة ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، 1983 .
- 6- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد " فسيولوجيا اللياقة البدنية " ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993 م .
- 7- أحمد فتحى الزيات : " التربية الرياضية (فسيولوجيا - بيولوجيا - طب رياضى) ، الطبعة الأولى ، منهج طلاب كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، 1994 .

- 8- أشرف محمد على وهبة : " تأثير الحمل البدنى الأقصى علي مستوى تركيز أملاح الصوديوم والبوتاسيوم والأس الهيدروجيني فى الدم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1991 م .
- 9- السيد عبد المقصود : " نظريات التدريب الرياضى - توجيهه وتعديل مسار مستوي الإنجاز " الطبعة الأولى ، مكتبة الحسنة ، القاهرة 1995 .
- 10- بلاش سلامة متياس : " التغيرات الكيميائية لحامض اللاكتيك وجلوكوز الدم وإتزان الحمض القاعدي بعد سباق الماراثون " مجلة علوم وفنون دراسات وبحوث ، المجلد الأول ، العدد الأول ، جامعة حلوان ، يناير ، 1989 .
- 11- بهاء الدين إبراهيم سلامة : " الكيمياء الحيوية فى المجال الرياضى " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1990 م .
- 12- ----- : " فسيولوجيا الرياضة " ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1994 م .
- 13- جوتوفيتوف ب.أى ، : " الإستشفاء للرياضى " ، الشفافة البدنية والرياضة ، دوبروفسكى ف .أى ، موسكو ، 1981 م .
- 14- خير الدين علي عويس : " دراسة مقارنة بين طريقة التدريب بالإسلوب الموزع والإسلوب المركز للسباقات القصيرة فى ألعاب القوى " ، مجلة دراسات وبحوث ، المجلد التاسع - العدد الثالث ، جامعة حلوان ، إبريل ، 1986 م .
- 15- ر.ف.موترام ، إدوارد ، : " التغذية الصحية للإتسان " ، ترجمة أمال السيد الشامى أنرولد ، وأخرون ، الدار العربية للنشر والتوزيع ، 1985 م .
- 16- سلوى موسى غسل : " معدلات تغير الأس الهيدروجيني (للبول واللعب والعرق) بعد المجهود وعلاقته بالمستوى الرقمى لبعض مسابقات المضمار " ، رابطة خريجي معاهد وكليات التربية ، صحيفة التربية ، القاهرة ، 1988 م .

- 17- سليمان على حسن وآخرون : " التحليل العلمى لمسابقات الميدان والمضمار " ، الطبعة الأولى ، دار المعارف ، القاهرة ، 1983 م .
- 18- صدقى أحمد سلام ، جمال الدين على العدوى ، " العدو والجري والتتابعات فى ألعاب القوى " ، الطبعة الأولى ، مطابع الدار البيضاء ، القاهرة ، 1975 م .
- 19- صديقة محمد درويش : " العلاقة بين الكفاءة البدنية والأس الهيدروجيني pH (اللعاب والبول والعرق) لعدو المسافات القصيرة " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1986 .
- 20- طارق عبد العظيم عبد العليم : " تغيرات بعض وظائف القلب المصاحبة لأداء الحمل البدنى مختلف الشدة لمتسابقى جرى المسافات المتوسطة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1990 م .
- 21- عبد العظيم عبد الحميد السيد : " تأثير عدو 400 متر على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات الدم لدى العدائين " ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد التاسع ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، 1991 م .
- 22- عثمان حسين رفعت ، عويس " أثر الحمل البدنى متدرج الشدة على بعض وظائف القلب على الجبالى : واستهلاك الأوكسجين ونسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم لمتسابقى الميدان والمضمار " ، المؤتمر العلمى الأول - التربية الرياضية والبطولة ، المجلد الثانى ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، القاهرة ، 1987 م .
- 23- عزة فكرى محمد فؤاد : " معدلات الأس الهيدروجيني pH (لعاب - عرق) لمتسابقات المسافات القصيرة للأحمال المختلفة الشدة " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، 1992 .

- 24- عصام عبد الخالق : " التدريب الرياضى :نظريات - تطبيقات " ، الطبعة الثانية ، دار الكتب الجامعية ، الإسكندرية ، 1972 م.
- 25- عويس على الجبالى : " أثر الحمل البدنى مختلف الشدة على دينامية معدل القلب خلال فترة الإستشفاء لمتسابقى الجرى " ، بحوث المؤتمر الدولى ، الرياضة للجميع فى الدول النامية ، المجلد الثالث ، يناير 1985 م.
- 26- عويس على الجبالى ، سليمان حجر : " ألعاب القوى النظرية والتطبيق " ، الطبعة الأولى ، مطبعة التيسير ، القاهرة ، 1989 م .
- 27- فاروق عبد الوهاب : " فسيولوجيا النشاط الرياضى " ، الطبعة الأولى ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، 1983 .
- 28- ----- : " الرياضة والقلب " ، الطبعة الثانية ، نشرة المركز القومى للبحوث الرياضية ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، القاهرة ، 1989 .
- 29- لواظ فيدال خليفة : " التمثيل الغذائى للمواد الكربوهيدراتية أثناء المجهود الرياضى " رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، 1979 م.
- 30- محمد حسن علاوى : " علم التدريب الرياضى " الطبعة التاسعة ، دار المعارف ، القاهرة ، 1984 م .
- 31- محمد حسن علاوى ، أبو العلا عبد الفتاح : " فسيولوجيا التدريب الرياضى " الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1984 م.
- 32- محمد طلعت : " علم وظائف الأعضاء " الجزء الرابع ، دار الكتب الجامعية 1971 م

- 33- محمد عبد الغنى عثمان : " موسوعة ألعاب القوى تكتيك - تدريب - تعليم - تحكم " ،
الطبعة الأولى ، دار القلم ، الكويت ، 1990م .
- 34- محمد قدرى بكرى : " تقنين حمل التدريب الرياضى " ، مجلة ألعاب القوى ، نشرة
الإتحاد الدولى لألعاب القوى للهواة ، العدد الثامن ، مركز
التنمية الإقليمى ، القاهرة ، 1993م .
- 35- هشام أحمد مهيب : " الراحة وأهميتها للاعب ألعاب القوى " مجلة ألعاب القوى ،
نشرة الإتحاد الدولى لألعاب القوى للهواة ، العدد الثامن ، مركز
التنمية الإقليمى ، القاهرة ، 1993م .
- 36- يوسف ذهب : " تحديد عتبة التغير اللاهوائى كأحد طرق إختبار الإعداد الخاص
لمتسابقى الجرى والمشى للمستويات العليا " مؤتمر الرياضة
للجُمُيع ، العدد الثالث ، مارس ، القاهرة ، 1984م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :-

- 37-A.Mader, H.Heck
, and W.Hollman Exercis physiology The international Con-
gress of physicol Activity sciences , Com-
piled and edited by Fernand ,1979 .
- 38-Arthur.C : Text Book of Medical physiology . 8 Th ed
.w.B.Saunders company , philadelphia , Lon-
don Toronto ,Montreal, sydney , Tôkyo
,1991
- 39-Arthur Weltman,;
et al ,. Rating of perceived exertion and blood Lac-
tate Concentration during submaximal runing
,. Med. sci . sports Exerc . vol 26,N.6,pp.797-
803,1994
- 40- Astrand,p.o.,and:
Rodahl,k. Text book of work physiology .2 nd . New
York ,,Mcgrow -Hill Book Co. 1977.
- 41-Baldwin,K.M,
Winder, W.W& Ter-
jung, R.Land Hallos-
zy: Glycolytic Enzymes in Red white and ineter
mediate Skeletel Muscle : Adaptation to Ex-
ercise Amer . physical J . 1973.
- 42- Barbara , et al , : Effects of Recovery Duration and Blood
Lactate level on power out put During cy-
cling , can .T.Appl . phys . 18:1 19-30.1993
- 43 - Bruyn- prevost,;
p.D, Sturbais ,
X.M. : Lactic Acid Evaluation in Relation towork
duration a short Anaerabic Exhausting Exer-
cise , Sports Med .20,1980.
- 44- Carlson ,L.A ;
Ekelund , L.C & Fro-
berg: Ekelund,L.C and Froberg .Concentration of
Triglycerides, phospholipids ,and Glycogen
in skeles Muscle and of Free Fatty Acids and

- Bhydroxy butrye Acid in Blood in Man in Response To Exercise .Europe J. clin .Invest.1971
- 45- Cecil Colwin . : An introduction To Swimming Coaching afficial course content level one -notional coching , certification progron ,canada,1977.
- 46-Charles H., : The physiological Basis of Medical parcitice .8th Best Normal .B.,Taylor Edition , 1969.
- 47- C Hol,et al, : Effect of passive and active recovery on The re-synthesis of muscle glycogen , Med .sci. sports Exerc., vol .26,No.8,pp.992-996,1994.
- 48- Clayner , Jensen: Sientefic basis of athetic conditi oning , second edition , published ,ingreat britain by henry himp-ton publisher ,1979.
- 49- Costell,D.L. : Metabolic Responses during Distance Running ,J.Appl. physical,251,1970
- 50- David F,Horrobin : An Intrduction to human physiolog hamcosters medical and Technicol publishing , Company, 1Td, 1973.
- 51- David . R,Lamb : physiology of Exercise ,mocmillon publishing , London ,1984.
- 52- Davis , G : The Effect of varied rest periods during interval Training Upon aerobic and anaerobic Fitness .Comp.R.pp.302,1977.

- 53- Deviersy, H.A.: physiology For physical Education and Athletics, 2nd.w.M.C.Brown Company, 1976.
- 54- Dill, D.B. and Sactor, B. : Exercise and oxygen Debt .J. sports Med, vol 20.1962.
- 55- Dill, D, Band Sactor, B : Exercise and oxygen Debt .J. sports Med, vol 20(3) pp, 150-158, 1968.
- 56- Dolgener, F.A., and A. Morien : The Effect of massage on Lactate disappearance. J. strngth and Cond . Res. 7(3):159-162. 1993.
- 57- Edward .L. Fox, Sports physiology second edition, C.B.S. college publishing, New York, philodelpha , 1984.
- 58- Ernest w. Maglischo, Swimming Fastes , California may , Filed publishing, Company, 1982.
- 59- Fox and Mathews D : The Physiological basis Of Physical Education and athletics, C.B.S., College Publishing , Philodelphis , New York , Toronto , 1981.
- 60- Fundamen Tests Of Clinical Chemistry , Norbert Witiciez, 1971.
- 61- Gyton , E.L Alervd J.E. and Corral, H.W. Maximal Oxygen Uptake B sidan body mass , Appl , Physiology , 1974 .

- 62- Harold H. V. and: Review Of Physiological Chemistry , 16 th ed,
Peter A. M. 1977.
- 63- Hermansen , Lactate Production during exercise, A. in Exp
Med and Biol., 1971 .
- 64- James Council- Competitive Swimming manual , bas Cooches,
man and Swimmers, councilman, Co, I.N.C, bboos-
ming Ton , indiana, 1977.
- 65- J.F.Lamb, C.G: Essentials of physiology , second Edition ,
Ingram ,I.A.Johnston Black Well Scientific publication , 1984 .
R.M. Pitman
- 66- J.Gareth Morris: Abiologist' s Physical Chemistry , Edward
Arnold(Publishers) Limited., London, 1974.
- 67- Johnson W.R.and Science and Medicine of Exercise and
Buskrik.E.R. sports,2nd .Ed., Harper Row Publisher. New
york , Evanston Fransis Co., London, 1974.
- 68-John Troup and : Ascientific approoch To The Sport of Swim-
Randy reese ming .pubised printed, by victory graphics,
milwauhee,w.u.s.A,1983
- 69- Karpovich ,p.v.: Physiology of Muscular Activity .7
and sinning ,W.E ThED.,W.sounders company, philande phia,
London, Toronto .1971.
- 70- Keele, C.A.and: Samson Wright, sapplied phynoloy 12Th .ed.
Neil,E The English Languge book society , oxford
University press, 1972.

- 71- Kirchman ,F.d., : The Interrelation ship Lactic and blood pH To performance in Selected Competetive Ranning Events ,ed . D, University of Northern Calore-do , 1974.
- 72- Marggaria ,R, : Cost of Running Loboratory of physiology Cererlli,p.Aghemo,p. University of Milano ,Italy , Jappl. physiол. and Soss,G.H. 1963.
- 73- Marggaria ,R, Bomechanics and Energetics of Musclar Exer-cise , oxford ,Claredon , press, 1976.
- 74- Mary Griffiths : Introduchion To Human physiology . 2Th ed . Macmillan publihing Co.INC. New York , Col-iet ,Macmillan publishers London , 1981.
- 75- Mathews D.K: The physiological Basis of physical Education and Fox .E.L, and Athletics, W.B. saunders CO., philade phia , London . 1976.
- 76- Mohamed : Aphysiological Study on The Infuence of Exer-cise on some blood parametens in athletes. zag-azig first annual Conference on medical physi-ology , 18 sept . pp.215-222, 1988.
- 77- Molnar G.I.; Scatt J.B ;Frohlich E.D;Haddly F.J., Local Effects of vorious Anios and H+an Doy- limb and Corunary vascular Resistance , Am .J.physical , 203,1970.
- 78- Passmore, R.,: Acompanion To Medical Studies , Anatomy , Robson , Biochemistry physiology and Aelated Subjects , vlume , London , 1976.

- 79- Patrik , et al ., : The Effects of Recovery on Force production , Blood Lactate , and Work performed During Bench press Exercise . Exercis physiology Lab , Department of Human studies , University of Alabama at Birmingham , J.Strength and Cond Res . g(1) : 9-12. 1995.
- 80- Pierce , et al., : Effects of High volume weight Training on Lactate , Heart Rate , and perceived Exertion . Health Lisure and Exercise Science, J. Strength and cond . Res. 7(4) : 211-215 . Colifornia , 1993.
- 81- Rex Montgomery Bio chmistry Acase - Oriented Approoach , Robertl .et al. The C .V. Mossbyco., st . Louis, Toronto , London, 1983 .
- 82 - Richardson, et al Blood lactate concentrations in Elite skiers Du ring aseries of on -snow Downhill ski Runs . Health lisure and Exercise scienc J . strength and Cond . Res . 7 (3) : 168 - 171 . california , 1993 .
- 83 - Ried Man, s . , The Physiology of work play a text booke in Mus Cles Activity , New york , press , 1962 .
- 84- Riekl , shaarp, use of Blood Lactates in training' , Human performance L . ab, Iowa state university , ph.D . AscAwoRLD Clinicy EARBook - 1984 .
- 85- Ritchard , Mangi Sports fitness andTraining published, in The Peter William & united states , by pantheam books, Division of Dayton : Randon house,I . N C . , New york, 1987 .

- 86 - Roning, Jibes ,u et al. Redcell hemoglbin , Hydrogen and Electraby-tes Concestration Duning Exercise in Trained 243-249. 1976 and Untrained , Subjects pp
- 87- Rozenek , et al ,: The Effect of Intensity on Heart Rate and Blood Lactate Response To Resistance Exer-cise ., Health Leisure and Exercise Science , J. Strength and Cond . Res . 7(1) : 51-54 . californ-ia . 1993.
- 88- Samson , W, : Applied physiology , elevent hed London New York Toronto : oxford University press , 1975.
- 89- Scually Brain- chase, : Exercise physiology ., University orelen, USA,1980.
- 90- Skinner,J. and Mclellan,T The Transition from aerobic, to anaerobic met-abolism, R.o., Exercises and sports. Vol, 51 (1) pp 230-241:,1980.
- 91-Treffen, Difference in sprint and Endurance swimmers plasma lactate and eart responses in controlled swimming, tech.vol.30(5),pp 39-44,1979.
- 92- Woods, S: Advanced Medicine , Symposium lossdom pit-man , Nidicxol , 1974 .
- 93- Yates J.W.: Effects of prion Dynamicleg Exercise on Static effect of The leg elbow Flexon - pp. 891-896. 1983.
Gladdon . L.B, Cre-santas M.K .