

المراجع

أولاً: المراجع مع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

ثالثاً: مواقع شبكة الانترنت

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: "فسيولوجيا التدريب الرياضى"، سلسلة المراجع فى التربية البدنية (٣)، دار الفكر العربى، ٢٠٠٣م.
- ٢- _____: "الاستشفاء فى المجال الرياضى"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٣- _____: "التدريب الرياضى الأسس الفسيولوجية"، دار الفكر العربى، ١٩٩٧م.
- ٤- الموسوعة الطبية: "الجهاز التنفسى وأمراضه والقلب وأمراضه ووقاية القلب"، المجلد الحادى عشر، الشركة الشرقية للمطبوعات، ١٩٩١م.
- ٥- الهام إسماعيل شلبى: "أساسيات عامة فى الصحة العامة والتربية الصحية للرياضيين"، دار الغد للطباعة، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٦- ألين وديع فرج: "اللياقة الطريق للحياة الصحية"، منشأة المعارف بالإسكندرية، ١٩٩٩م.
- ٧- أمال محمد محمد مرسى: "تأثير التمرينات الهوائية واللاهوائية على بعض متغيرات الأجهزة الحيوية باستخدام نوعين من أدوات التمرينات التنافسية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية بالزقازيق"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ١٩٩٦م.
- ٨- أمانى أحمد إبراهيم: "تأثير المجهود البدنى مرتفع الشدة على بعض دلالات ومضادات الأكسدة لدى متسابقى المسافات المتوسطة خلال الموسم التدريبى وعلاقته بالمستوى الرقمى"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.
- ٩- أمل حسين السيد محمد: "دراسة تتبعية عن مدى تأثير ممارسة التدريب الهوائى على زيادة البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة وتقليل البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة فى الدم كعامل رئيسى للوقاية من أمراض القلب للجنسين فى سن (٤٥-٥٠) سنة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٠٣م.
- ١٠- _____: "تأثير برنامج وقائى (صحى- رياضى) على تقليل بعض العوامل الخطرة المسببة لأمراض القلب فوق سن الثلاثين"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٩٧م.

- ١١- أمل محمد فكرى: "تأثير المجهود البدنى العنيف على بعض دلالات ومضادات الأوكسدة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٣م.
- ١٢- أمين رويحة: "أمراض الأوعية الدموية"، دار القلم بيروت، د.ت.
- ١٣- أيمن الحسينى: "ارتفاع الكوليسترول"، دار الطلائع للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ١٤- بهاء الدين إبراهيم سلامة: "الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضى"، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ١٥- _____: "الصحة والتربية الصحية"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ١٦- توماس وهيلين، دايفيد هنجر: "الإدارة الاستراتيجية"، ترجمة محمود عبد المجيد مرسى، زهير نعيم الصباغ، معهد الإدارة العامة، الرياض، ١٩٩٠م.
- ١٧- جمال عبد الله حسن، محمود عبد الحافظ النجار: "دينامية النمو البيولوجى للقلب لدى لاعبي كرة القدم (١٢-١٦-٢٠ سنة) دراسة ارتقائية مقارنة"، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد ٢٥، العدد ٥٩، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق، أبريل ٢٠٠٢م.
- ١٨- حسين أحمد حشمت: "التقنية البيولوجية والبيوكيميائية وتطبيقاتها فى المجال الرياضى"، دار النشر للجامعات، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ١٩- خالد جلال عبد النعيم: "تأثير الحمل البدنى للهوائى واللاهوائى على إنزيم الجلوتاثيون كأحد مضادات الأوكسدة وعلاقته بمستوى حامض اللاكتيك فى الدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٩م.
- ٢٠- خليل اليوسفى: "ارتفاع ضغط الدم"، مجلد طب العائلة، الكويت، ٢٠٠١م.
- ٢١- روبرت جونسون: "كيف تفهر الكوليسترول"، ترجمة مركز التعريب، الدار العربية للعلوم، لبنان، ١٩٩٦م.
- ٢٢- سحر محمد جوهر: "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية والأداء المهارى الخاص بكرة اليد على ثنائى ألدهيد المالون والجلوتاثيون لدى لاعبات كرة اليد"، مجلة علوم الرياضة، المجلد الرابع عشر، جامعة المنيا، سبتمبر - ديسمبر ٢٠٠٢م.
- ٢٣- سعاد السيد أحمد عبد النبى: "تأثير برنامج تدريبي على هرمونى الكالسيتونين والاستروجين وبعض مكونات وكثافة العظام للسيدات من ٤٥ - ٥٥ سنة"،

رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ،
٢٠٠٢م.

٢٤- سعد كمال طه، إبراهيم يحيى خليل: "سلسلة علم وظائف الأعضاء (أساسيات
الفسيولوجي) ، الجزء الأول الخلية ، العصب، العضلة" ، مطبعة المعادى ،
القاهرة ، ٢٠٠٤م.

٢٥- سليمان أحمد على حجر: "التربية الصحية" ، مكتبة ومطبعة الغد، القاهرة، ٢٠٠٢م.

٢٦- _____: "مذكرات تربية صحية" ، مذكرات غير منشورة لطلبة كلية
التربية الرياضية للبنين، ١٩٩١م.

٢٧- سمير عطية محمد زعقوق: "الغذاء والأعشاب وصحة الإنسان" ، القاهرة، مدينة نصر،
٢٠٠٠م.

٢٨- شيرين أحمد طه: "فاعلية برنامج مقترح للإطالة والمرونة على بعض دلالات الشوارد
الحرية والتمزق العضلي ومستوى الأداء فى التمرينات" رسالة ماجستير
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤م.

٢٩- طه عوض بسيونى: "استجابة بعض المتغيرات المناعية لحملين (منخفض ومرتفع)
الشدة لدى السباحين" ، جمعية الفسيولوجيا التطبيقية، العدد الثالث،
القاهرة، ٢٠٠٢م.

٣٠- عبير عبد الرحمن شديد: "تأثير تدريبات القوة المائية الهوائية باستخدام جهاز الخطو
داخل الماء على تحسين كفاءة الجهاز الدورى التنفسى ودهنيات الدم
ومستوى الإنجاز فى السباحة" ، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية
للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٣م.

٣١- غسان الزهيرى: "أمراض القلب" ، شركة المطبوعات للتوزيع، لبنان، ١٩٩٥م.

٣٢- فتحى عبد العزيز عفيفى: "أسس علم السموم" ، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة،
٢٠٠٠م.

٣٣- كمال عبد الحميد إسماعيل، أبو العلا أحمد عبد الفتاح: "الثقافة الصحية للرياضيين" ،
دار الفكر العربى ، ٢٠٠١م.

٣٤- محمد حسن علاوى: "مدخل فى علم النفس الرياضى" ، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨م.

٣٥- محمد طه محمد السيد عبد الله: "تأثير تناول مضادات الأكسدة وبرنامج للمشى على
بعض مكونات الدم والمتغيرات الفسيولوجية للعاملين بالشركة الشرقية
ايسترن كومباتى للدخان" ، رسالة ماجستير، القاهرة، ٢٠٠٢م.

- ٣٦- محمد عادل رشدي: "الطب الرياضي فى الصحة والمرض"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ٣٧- محمد عبد الرحمن محمود: "التغيرات فى بعض الدلالات ومضادات الأكسدة وعلاقتها بنتائج المباريات لدى لاعبي الجودو"، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.
- ٣٨- مدحت السويفى: "أخطار الكوليسترول"، ترجمة المركز العربى، دار العلوم السعودية، ١٩٩٩م.
- ٣٩- مرفت عبد الغفار الجوهري، ايناس محمد محمد غانم: "تأثير برنامج ترويحى رياضى على الوزن ومكونات الجسم والنزعة التفاؤلية ومواجهة ضغوط أحداث الحياة للسيدات بعد انقطاع الطمث"، بحث منشور بمجلة بحوث التربية الرياضية، مجلد ٢٧، عدد ٦٦، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، مارس ٢٠٠٤م..
- ٤٠- مصطفى مدحت محمد: "أثر استخدام مستويات مختلفة للحمل على الشوارد الحرة وبعض مضادات الأكسدة لسباحى المسافات الطويلة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بورسعيد، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٢م.
- ٤١- منى الصواف ، قتيبة الجلبى: "الصحة النفسية للمرأة العربية" ، مؤسسة حورس الدولية للطبع والنشر والتوزيع ، ٢٠٠١م.
- ٤٢- نجله عبد المنعم بحيرى: "تأثير التدريب باختلاف الوزن على بعض مكونات الدم مضادات الأكسدة لمتسابقات جرى المسافات الطويلة"، المجلة العلمية المتخصصة للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٣م.
- ٤٣- نشوى محمود أحمد نافع: "دراسة مقارنة بين تأثير برنامج للتمرينات الهوائية الحرة باستخدام نوعين من أدوات التمرينات التنافسية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية بالزقازيق"، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ١٩٩٦م.
- ٤٤- نعمات أحمد عبد الرحمن: "الأنشطة الهوائية"، منشأة دار المعارف، الإسكندرية ، ٢٠٠٠م .
- ٤٥- وفاء السيد محمود: "تأثير برنامجين للتمرينات باستخدام التدريب منخفض الشدة ومرتفع الشدة ومعرفة تأثيرهما على بعض القياسات الجسمية ومستوى

تركيز هرمون اللبتين لطالبات كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠١م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 46- Alessio HM: " **Exercise-induced oxidative stress**". Med Sci Sports Exerc 1993;25:218-24.
- 47- Alexander & Adams: "**Vitamin C homeostasis in muscle cells is cell line-specific**", 7 Annual congress of the European college of sport science Athens, 2002.
- 48- Avis et al: The evolution of menopausal symptoms. In **The Menopause (ed HG Burger) Ballieres Clinical Endocrinol. Metab 7 17-32,1999.**
- 49- Becker BF.: "**Towards the physiological function of uric acid**" Department of Physiology, University of Munich, Germany.1993.
- 50- Bendich A. **Exercise and free radicals: "effects of antioxidant vitamins"**. Med Sport Sci 1991;32:59-78.
- 51- B Klapcinska, E Sadowska-Krepa, B Manowska, W Pilis, A Sobczak, and A Danch: "**Effects of a low carbohydrate diet and graded exercise during the follicular and luteal phases on the blood antioxidant status in healthy women**".Eur J Appl Physiol, Aug 2002; 87(4-5): 373-80.
- 52- BMS Editors Rees and Purdie.: "**Management of the Menopause**" - The Handbook of the British Menopause Society. BMS Publications Ltd, 1999. ISBN 0 9536228 0.
- 53- Carlson and thomposon: **Antioxidants: what role do they play in physical activity and health**, American journal of clinical Nutrition, vol. 72 No2 . 2000.
- 54- C Groussard, F Rannou-Bekono, G Machefer, M Chevanne, S Vincent, O Sergent, J Cillard, and A Gratas-Delamarche: "**Changes in blood lipid peroxidation markers and antioxidants after a single sprint anaerobic exercise**". Eur J Appl Physiol, Mar 2003; 89(1): 14-20.
- 55- Chu YF, Sun J, Wu X, Liu RH.: **Antioxidant and antiproliferative activities of common vegetables**. J Agric Food Chem 2002 Nov 6;50(23):6910-6.
- 56- Chuk Krautblatt: "**Fitness Training Manual**", American college of Sports Medicine (ACSM) COPYRIGHT By IFA , 2000.
- 57- DTB: **Hormone Replacement Therapy**. Drugs and Therapeutics Bulletin 34 (11): 81-84,1996.

- 58- Engler MM, Engler MB, Malloy MJ, Chiu EY, Schloetter MC, Paul SM, Stuehlinger M, Lin KY, Cooke JP, Morrow JD, Ridker PM, Rifai N, Miller E, Witztum JL, Mietus-Snyder: "**Antioxidant vitamins C and E improve endothelial function in children with hyperlipidemia: Endothelial Assessment of Risk from Lipids in Youth (EARLY) Trial.**", M.University of California, San Francisco, 2 Koret Way, Rm N631, San Francisco, Calif 94143-0610, USA,2003.
- 59- EP Meijer, AH Goris, J Senden, JL van Dongen, A Bast, and KR Westerterp:"**Antioxidant supplementation and exercise-induced oxidative stress in the 60-year-old as measured by antipyrine hydroxylates**".Br J Nutr, Nov 2001; 86(5): 569-75.
- 60- Fox, E.L, Bowers R.W & Foss MI: "The Physiological Basis For Exercise & Sport. 5th Edition. Wcb Brown & Benchmark Publishers Iowa, 1993.
- 61- Ganong ,W.: **Review of medical physiology**, fifteenth edition, 1991.
- 62- Harold B. Falls, Ann Boylor, Rodk Dishman: "**Essentials of Fitness**", Saunders college, Philadelphia, 1980.
- 63- .Herbert A. Deveries: "**Physiology of Exercise in Metabolism and Weight Control**", WCB Company Publishers, Iowa, 1980.
- 64- H Kobe, A Nakai, T Koshino, and T Araki:"**Effect of regular maternal exercise on lipid peroxidation levels and antioxidant enzymatic activities before and after delivery**".J Nippon Med Sch, Dec 2002; 69(6): 542-8.
- 65- Hope, Rees and Brockie (1999): "**Hormone Replacement Therapy - a guide for primary care**". Oxford University Press, UK 1999.
- 66- Jean Barilla, M.S., Keats:"**The Nutrition Superbook,The Antioxidants**"e Publishing, Inc.,1995.
- 67- Jiankang,liu Et al: **chronically and acutely exercised Biomarkers of oxidative stress and endogenous antioxidants**, journal of Applied physiology vol.89 Issue I,P.P21-28,2000.
- 68- Kinisler A, Kisarf: "**Effect of step aerobics and aerobic dancing on serum lipids and lipoproteins**", Journal of sports medicine Physical Fitness, 2001.
- 69- Lands LC, Grey VL, Smountas AA:" **Effect of supplementation with a cysteine donor on muscular performance**". J Appl Physiol 87:1381-5, 1999.

- 70- Lomaestro B, Malone M: "Glutathione in health and disease Pharmacotherapeutic Issues Ann Pharmacother" 29: 1263-73,1995.
- 71- Mahoney, D J.I; Parise, GI; Kaczor, JI; Tarnopolsky, M A.I: **"Oxidative Stress and anti-oxidant enzyme adaptations to acute exercise in young males"**. 1McMaster University, Hamilton, ON, Canada,2003.
- 72- Marcus,R.and Drinkwater,B:"**Osteoporosis and exercise in women**".Med.Sci. Sport Exerci.1992.
- 73- MB Svensson, B Ekblom, IA Cotgreave, B Norman, B Sjoberg, O Ekblom, B Sjodin, and A Sjodin: **"Adaptive stress response of glutathione and uric acid metabolism in man following controlled exercise and diet"**.Acta Physiol Scand, Sep 2002; 176(1): 43-56.
- 74- Peter A.M: **"Cholesterol Synthesis,Transport and Exerrcaton in Harpers Biochemistry"** 22rd, ed.Chapter 28,W.B.saunder company;U.S.A.(p.265),1997.
- 75- Robert,K.et al:"**Harper's Biochemistry,lange medical publications**",los Altos California,2000.
- 76- Santos CX, Anjos EI, Augusto O.: **" Uric acid oxidation by peroxy nitrite: multiple reactions, free radical formation, and amplification of lipid oxidation"**, Instituto de Quimica, Universidade de Sao Paulo, Sao Paulo, SP, Cx P. 26077, 05599-970, Brazil, 1999.
- 77- Sastre,Juan et al: **"Exhaustive physical exercise causes oxidation ministration"** ,Am .J. physiol, regulatory by integrative comp. physiol, 32:4992:995,1992.
- 78- Sjodin B. Hellsten Westing Y. Apple FS:" **Biochemical mechanisms for oxygen free radical formation during exercise"**. Sports Med 1990;10:236-54.
- 79- Sun J, Chu YF, Wu X, Liu RH: **"Antioxidant and Antiproliferative Activities of Common Fruits"**. J Agric Food Chem 2002 Dec 4;50(25):7449-7454.
- 80- Theodoros Vassilakopoulos, Maria-Helena Karatza, Paraskevi Katsaounou, Androniki Kollintza, Spyros Zakynthinos, and Charis Roussos: **"Antioxidants attenuate the plasma cytokine response to exercise in humans"** Department of Critical Care and Pulmonary Services, University of Athens Medical School, Evangelismos Hospital, GR-10675 Athens, Greece.
- 81- Thomson CD. :**"Assessment of requirements for selenium and adequacy of selenium status"**: a review. Eur J Clin Nutr 2004;58:391-402.

- 82- Trelstad et al: "**non enzymatic hydrolations of praline and lysine by reducer oxygen derivatives**".Nature,1981.
- 83- U.S Department of Health and Human Services: "**So You Have High Blood Cholesterol**", Washington ,DC 20402-9328,1996.
- 84- William S Waring, Aileen A Convery, Vinita Mishra, Alan Shenkin, David J Webb, and Simon RJ Maxwell:"**Uric acid reduces exercise-induced oxidative stress in healthy adults**".Clin Sci (Lond), Jun 2003;.
- 85- Wulf Dröge: "**Free Radicals in the Physiological Control of Cell Function**", Division of Immunochemistry, Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg, Germany, 2002.
- 86- Yokoi H, Daida H, Kuwabara Y, Nishikawa S, Takatsu F, Tomihara H, Nakata Y, Kutsumi Y, Ohshima S, Nishiyama S, Seki A, Kato K, Nishimura S, Kanoh T, Yamaguchi H: "**Effectiveness of an antioxidant in preventing restenosis after percutaneous transluminal coronary angioplasty: the Probucol Angioplasty Restenosis Trial**". J Am Coll Cardiol. 1997;30:855–862.

مواقع شبكة الانترنت:

- 87- <http://circ.ahajournals.org/cgi/content/full/99/4/591/T1>.
- 88- www.crestor.info
- 89- www.diabetes-eg.com
- 90- www.news.bbc.co.uk.
- 91- www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article
- 92- <http://ods.od.nih.gov/factsheets/selenium.asp>.
- 93- www.omeldonia.com.
- 94- http://www.osteopathic.org/index.cfm?PageID=you_exerfs.
- 95- www.suhuf.net.sa/2001/jas/may/16/as7.htm
- 96- www.tahfeez.net
- 97- www.webHelth.co.uk.
- 98- www.womengatway.com.
- 99- www.your-doctor.net