

الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات

ثانياً : التوصيات

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود عينة البحث وخصائصها تمكنت الباحثة من التوصل الى الاستنتاجات التالية :

١. الاستنتاجات الخاصة بالمتغيرات الفسيولوجية ومورفولوجيا القلب:

- وجود فروق دالة إحصائية لبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي المسافات القصيرة.
- وجود ارتباط بين العديد من القياسات الفسيولوجية وزمن عدو المسابقات.
- تسهم بعض المتغيرات الفسيولوجية بشكل كبير في زمن لاعبي المسافات القصيرة:
- ١٠٠م: ضغط الدم الانقباضي بعد المجهود، احتياطي النبض، ضغط الدم الانقباضي قبل المجهود.
- ٢٠٠م: النبض قبل المجهود، الكفاءة البدنية، ضغط الدم الانقباضي قبل المجهود، ضغط الدم الانبساطي قبل المجهود.
- ٤٠٠م: ضغط الدم الانبساطي بعد المجهود، النبض قبل المجهود.
- وجود فروق دالة إحصائية لبعض متغيرات مورفولوجيا القلب لدى لاعبي المسافات القصيرة.
- وجود ارتباط بين العديد من قياسات مورفولوجيا القلب وزمن عدو المسابقات.
- تسهم بعض متغيرات مورفولوجيا القلب بشكل كبير في زمن لاعبي المسافات القصيرة:
- ١٠٠م: بعد الاذين الايسر، قطر جذر الاورطي، الاذين الايسر/الشريان الاورطي.
- ٢٠٠م: سمك الحاجز بين البطينين في الانقباض، سمك البطين الايسر في نهاية الانبساط، قطر جذر الاورطي، بعد البطين الأيسر في نهاية الانبساط.
- ٤٠٠م: بعد البطين الايسر في نهاية الانبساط، بعد الاذين الايسر.

٢. الاستنتاجات الخاصة بالمتغيرات الكيميائية:

- وجود فروق دالة إحصائية لبعض المتغيرات الكيميائية لدى لاعبي المسافات القصيرة.
- وجود ارتباط بين العديد من القياسات الكيميائية وزمن عدو المسابقات.
- تسهم بعض المتغيرات الكيميائية بشكل كبير في زمن لاعبي المسافات القصيرة:
- ١٠٠م: الهيموجلوبين بعد، حمض اللاكتيك قبل، الهيموجلوبين قبل، حمض اللاكتيك بعد.
- ٢٠٠م: كرات الدم البيضاء بعد، الهيموجلوبين بعد، انزيم الفسفوكاينيز بعد.
- ٤٠٠م: حمض اللاكتيك قبل، كرات الدم البيضاء قبل.

٣. الاستنتاجات الخاصة بالمتغيرات البدنية:

- وجود فروق دالة إحصائية لبعض المتغيرات البدنية لدى لاعبي المسافات القصيرة.
- وجود ارتباط بين العديد من القياسات البدنية وزمن عدو المسابقات.
- تسهم بعض المتغيرات البدنية بشكل كبير في زمن لاعبي المسافات القصيرة:
- ١٠٠م: قدرة الرجلين الوثب العريض من الثبات.
- ٢٠٠م: الوثب العمودي، مرونة ثني الجذع من الجلوس، قدرة الرجلين الوثب العريض من الثبات.
- ٤٠٠م: الوثب العمودي، قدرة الرجلين الوثب العريض من الثبات.

ثانياً : التوصيات :

أستناداً إلى نتائج هذا البحث والمشاهدات الشخصية التي رافقت البحث ومراجعة الدراسات السابقة ذات العلاقة ، توصلت الباحثة إلى وضع التوصيات التالية :

- ١ . الأهتمام بتتبع مستوى المتغيرات الفسيوكيميائية والبدنية لناشئ عدو المسافات القصيرة بدولة الكويت التي تسهم بنسبة كبيرة فى تحسين المستوى الرقمية.
- ٢ . إجراء القياسات الخاصة بمورفولوجيا القلب بصفة دورية للتعرف على مدى إستجابة القلب لمواجهة متطلبات التدريب في محاولة للإرتقاء بالحالة الوظيفية والمورفولوجية لعضلة القلب ولتحقيق أقصى كفاءة بدنية ممكنة للوصول إلى المستويات العالية.
- ٣ . إجراء مزيد من البحوث المشابهة على سباقات الميدان والمضمار الأخرى وعلى حجم عينة أكبر وتطبيق هذه الدراسة على المراحل السينية المختلفة بدولة الكويت.
- ٤ . الأهتمام بوجود مكان مجهز للطب الرياضى والتحاليل الطبية فى كل نادى بدولة الكويت حتى يسهل القيام بالتحاليل والفحوصات الطبية وقياس المؤشرات الفسيولوجية والبدنية لدى لاعبي الأنشطة الرياضية .

المراجع المستخدمة

أولا : المراجع العربية

ثانيا: المراجع الأجنبية

ثالثا : شبكة المعلومات الدولية

المراجع المستخدمة:

أولاً : المراجع العربية:

١. إبراهيم سالم السكار ، عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ، أحمد سالم حسين (١٩٩٨) :
موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
٢. ابو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٣) :
فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، الطبعة الأولى .
٣. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٨) :
بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٤. أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧) :
التدريب الرياضي- الاسس الفسيولوجية، دار الفكر العربى ، القاهرة.
٥. أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٤) :
تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربى، القاهرة.
٦. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد رضوان (٢٠٠٣) :
فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٧. ابو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين رضوان (١٩٩٣) :
فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، الطبعة الأولى .
٨. ابو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبغى حساتين (١٩٩٧) :
فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس للتقويم ، دار الفكر العربى ، الطبعة الأولى .
٩. ابو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبغى حساتين (٢٠٠٣) :
فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
١٠. أحمد السيد لطفي (١٩٩١) :
دراسة عاملية لمكونات التوافق الحركي لدى متسابقى الحواجز، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
١١. أحمد عبد الله ثابت (٢٠٠٠) :
أساسيات في الكيمياء الحيويه ، الجزء الثاني، الطبعة الاولى ، الدار العربية للنشر والتوزيع.
١٢. أحمد نصر الدين سيد رضوان (٢٠٠٣) :
نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، الطبعة الأولى .
١٣. أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك (١٩٩٦) :
القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف ، الاسكندرية ، الطبعة الرابعة .
١٤. أحمد محمد محمد مبارك (٢٠١٠) :
تأثير التدريبات اللاهوائية خارج الوسط المائي على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والمستوى الرقمي لسباحى السرعة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، قسم التدريب الرياضى، جامعة المنصورة.
١٥. أسامة أحمد خليفة (٢٠٠٤) :
استخدام الايقاع الحيوي كوسيلة لزيادة فاعلية الأحمال التدريبية وتأثيره على بعض القياسات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لمسابقة ٢٠٠ م عدو للناشئين، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الاسكندرية.

١٦. أشرف السيد أحمد سليمان (٢٠٠٠م)
تأثير وثبة الحمل التدريبي للتخطيط طويل المدى على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية وزمن عدو المسافات القصيرة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
١٧. السيد عبدالمقصود (١٩٩٢):
نظريات التدريب، دار بورسعيد للطباعة ، القاهرة
١٨. آمال صبيح سلمان (٢٠٠٩):
علاقة الكفاءة الوظيفية بدقة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة، العدد الرابع،المجلد الثاني، مجلة علوم التربية الرياضية.
١٩. آيات محمد محمد الدمرداش (٢٠٠٠):
التغيرات البيولوجية لعضلة القلب في بعض الأنشطة الرياضية، رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
٢٠. ايهاب أحمد اسماعيل (١٩٩٦):
تأثير اختلاف حمل التدريب الرياضي في السباحة على بعض متغيرات الجهاز الدوري خلال الموسم التدريبي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٢١. بسطويسي أحمد (١٩٩٩):
أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٢. بسطويسي أحمد (١٩٩٧):
سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم – تكنيك – تدريب)، دار الفكر العربي ، الطبعة الاولى.
٢٣. بسطويسي أحمد بسطويسي (١٩٨٩):
العاب القوى، العدو، التتابعات، الحواجز، الجري، الموانع، المشي، الجزء الأول، الشركة العامة للطباعة والنشر، ليبيا.
٢٤. بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٩):
فسيولوجيا الجهد البدني ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، الطبعة الأولى .
٢٥. بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٠):
فسيولوجيا الرياضة والاداء البدني (لآكتات الدم) دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢٦. بهاء الدين إبراهيم سلامة (١٩٩٩):
التمثيل الحيوى للطاقة فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢٧. بهاء الدين إبراهيم سلامة (١٩٩٤):
فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، الطبعة الثانية .
٢٨. بياتريس روفائيل قلادة (١٩٩٠):
دراسة عاملية للقدرات الحركية المرتبطة بالمستوى الرقمي لسباق ١١٠ متر/حواجز، بحث منشور ، دار المهدي للطباعة، الاسكندرية.
٢٩. حازم حسين سالم (١٩٩٧):
تأثير نوعية وكمية حمل التدريب على بعض الخصائص الفسيولوجية والمورفولوجية لعضلة القلب ومستوى الأداء لدى ناشئى وناشئات السباحة تحت ١٠ سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالبحرين بالقاهرة، جامعة حلوان.
٣٠. حسام الدين فاروق حسين (٢٠٠٢):
بعض الاستجابات الفسيولوجية المصاحبة لأداء الحمل البدني وعلاقتها بمستوى الأنجاز لناشئى السباحة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالبحرين بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة .
٣١. حمدي عبده عبدالواحد عاصم (١٩٩٦):
تأثير برنامج تدريبي مقترح على مدى تكيف بعض انزيمات الطاقة اللاهوائية ، رسالة دكتوراه، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية بنين.

٣٢. جمال عبدالناصر يونس : (٢٠٠٧):
ديناميكية بعض الخصائص البيولوجية لعضلة القلب لدى السباحين الناشئين، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية.
٣٣. جنات محمد درويش، سناء عبدالسلام علي (٢٠٠٧):
فسيولوجيا الرياضة، ط٦، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، الاسكندرية.
٣٤. جهاد نبيه عبدالمحسن : (١٩٩٥):
دراسة عاملية للقدرات والقياسات الجسمية المسهمة في المستوى الرقمي لمتسابقى ١١٠ متر/حواجز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
٣٥. خيرية ابراهيم السكرى ، محمد السيد عبد الحليم (١٩٩٧) :
فسيولوجيا الجرى لعدى المسافات الطويلة ، الجزء الأول ، دار المعارف ، الاسكندرية .
٣٦. رافع صالح فتحي ، ساطع اسماعيل ناصر، شريف قادر حسين(٢٠٠٩):
تطبيقات في الفسيولوجيا الرياضيه وتدريب المرتفعات ، الطبعة الاولى، دار دجلة، عمان
٣٧. زكي محمد درويش، عادل محمود عبدالحافظ (١٩٩٧):
موسوعة العاب القوى في فن العدو والتتابعات، دار المعارف، الاسكندرية.
٣٨. زكي محمود درويش (١٩٨٠):
فن العدو والتتابعات ، دار المعارف، القاهرة.
٣٩. صبحى محمد سراج (٢٠٠١):
تأثير برنامج ترويح رياضى فى بعض المتغيرات النفسية والفسيولوجية والبيوكيميائية لمدمنى المخدرات ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٤٠. طلحة حسام الدين (١٩٩٤):
الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤١. سعد الدين أبو الفتوح الشرنوبى، عبدالمنعم ابراهيم هريدي (١٩٩٨):
مسابقات الميدان والمضمار ، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، المنتزه، الاسكندرية.
٤٢. سعيد فاروق عبدالقادر : (٢٠٠١):
تأثير نموذجين لتشكيل الدورة التدريبية الصغرى على منحنيات التعب والاستشفاء ومستوى الانجاز الرقمي لمتسابقى ٨٠٠-١٥٠٠ متر، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٤٣. سليمان علي حسن، أحمد الخادم، زكي درويش (١٩٨٣):
التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار ، دار المعارف، القاهرة.
٤٤. سمير عباس عمر، سعدالدين ابو الفتوح ، عبدالمنعم محمد هريدي، اسامه محمد ابوظبل(٢٠٠٢):
نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار (الجزء الاول) الطبعة الاولى، مكتبة الاشعاع الفنية ، الاسكندرية.
٤٥. سهير سالم محفوظ (١٩٩٢):
تأثير التمرينات الهوائية على بعض مكونات الدم ووظائف الجهاز التنفسي والمستوى الرقمي لسباق ١٥٠٠ متر جري، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد ٣، جامعة الاسكندرية.
٤٦. عادل عبدالبصير علي (١٩٩٩):
التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق، المطبعة المتحدة ببيور فواد.

٤٧. عادل عبدالمنعم مكي (١٩٩٩): برنامج تدريبي بطريقة التحمل اللاهوائي اللاكتيكي وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية لسباحي المسافات القصيرة ، رساله دكتوراه غير منشور، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
٤٨. عبدالحليم محمد عبدالحليم، سامي ابراهيم نصر، محمد محمد عبدالعال، خالد مرجان عبدالدايم (٢٠٠٢): نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار (الجزء الثاني) الطبعة الاولى، مكتبة الاشعاع الفنية ، الاسكندرية.
٤٩. عبد الخالق محمد عبد الخالق سلامه (٢٠٠٧): القدرات البدنية المسهمه في المستوى الرقمي لمتسابقى مراكز التحمل في سابقات الميدان والمضمار، رساله ماجستير،كلية التربية الرياضية ، جامعه المنصوره .
٥٠. عبدالرحمن عبدالحميد زاهر(٢٠٠٩): ميكانيكية تدريب وتدريب مسابقات ألعاب القوى، ٥٠٠ تدريب للكفاءة الفسيولوجية والمهارية، مركز الكتاب للنشر.
٥١. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (٢٠١١) : موسوعة فسيولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، الطبعة الأولى .
٥٢. عبدالعزيز النمر، ناريمان الخطيب (٢٠٠٠): الاعداد البدني والتدريب بالانتقال للناشئين في مرحلة البلوغ.
٥٣. عبدالعظيم عبدالحميد السيد (١٩٩١): تأثير عدو ٤٠٠م على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومكونات الدم لدى العدائين، نظريات وتطبيقات، مجلة علمية متخصصة في علوم التربية الرياضية، تصدرها دوريا كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، جامعة حلوان ، عدد ٩
٥٤. عبدالمنعم ابراهيم هريدي، صفاء صفاءالدين الحربوطلي (١٩٩٤): الدلالات الوظيفية المساهمة في المستوى الرقمي لمتسابقى المسافات القصيرة ١٠٠، ٢٠٠م عدو ، نظريات وتطبيقات مجلة علمية متخصصة في علوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، العدد ١٩
٥٥. عبده محمد ابراهيم محمد (٢٠٠٧): تأثير برنامج تدريبي لتنمية السرعة على المستوى الرقمي للمبتدئين في سباق ١١٠ متر / حواجز، رساله ماجستير،كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .
٥٦. عبير رمضان سلامة محمد (١٩٩٩): تأثير تنمية التحمل الدوري التنفسي باستخدام صندوق الخطو على بعض المتغيرات الفسيولوجية وزمن ٨٠٠م عدو، رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الاسكندرية.
٥٧. عصام عبد الخالق (١٩٩٤): التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، الاسكندرية ، الطبعة الثامنة .
٥٨. على عبد العزيز حسن (١٩٩٢): تأثير برنامج للأعداد البدني بطريقة التدريب الدائرى على ضغط الدم والنبض للمصارعين ، ١٣٢ العدد السادس عشر، المجلة العلمية للتربية الرياضية - الهرم.
٥٩. علي فهمي البيك (١٩٩٧): اسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام، الطبعة الاولى، منشأة المعارف ، الاسكندرية.

٦٠. على فهمى البيك ، عماد الدين عباس ابو زيد ، محمد أحمد عبده خليل (٢٠٠٩) :
٦١. عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٧) :
٦٢. عويس الجبالي (٢٠٠١) :
٦٣. عويس علي الجبالي (١٩٩٨) :
٦٤. عويس علي الجبالي (١٩٨٩) :
٦٥. غادة محمد عبد الحميد (١٩٩٠) :
٦٦. فتحى المهشهبش يوسف الدرسي (٢٠٠٢) :
٦٧. قاسم حسن حسين (٢٠٠١) :
٦٨. قاسم حسن حسين (١٩٩٨) :
٦٩. كاظم جابر أمير (١٩٩٧) :
٧٠. كاظم جابر امير ، رباح محمد النجادة (١٩٩٦) :
٧١. كمال شرقاوي غزالي (١٩٩٧) :
٧٢. ماجدة أحمد الامير (١٩٩٦) :
٧٣. ماجدة الطاهر أحمد شنبى (٢٠٠٧) :
٧٤. ماجدة الطاهر أحمد (١٩٩٧) :
٧٥. متولى مختار حسن متولى بهائم (١٩٩٤) :
- التمثيل الغذائى ونظم الطاقة اللاهوائية والهوائية ، سلسلة الاتجاهات الحديثة فى التدريب الرياضى – نظريات وتطبيقات ، الجزء الاول ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، الطبعة الأولى .
- نظريات وتطبيقات التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق فى الألعاب الجماعية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، الطبعة الثانية .
- التدريب الرياضى النظرية والتطبيق ، ط ٢ دار G.M.S للطباعة، القاهرة.
- سلسلة المناهج النمطية منهاج العاب القوى المجلس الاعلى للشباب والرياضة، الادارة المركزية لإعداد القادة، القاهرة.
- العاب القوى بين النظرية والتطبيق ، المكتب الإشتراكي لآله الكاتبه ، إمبابة ، القاهرة .
- دراسة للتعرف على بعض القدرات التوافقية الخاصة لمتسابقات ١٠٠ متر/حواجز وعلاقتها بالمستوى الرقمى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم التربية الرياضية، طنطا.
- علم وظائف الأعضاء الرياضى ، جامعة قارينوس ، بنغازى ، الطبعة الأولى .
- ميكانيكا المسابقات المركبة، ط ١، دار الكتب الوطنية.
- موسوعة الميدان والمضمار ، دار الفكر للطباعة والنشر، الطبعة الاولى ، عمان ، الاردن .
- اللياقة البدنية والصحة ، الطبعة الأولى .
- فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، مطابع كويت تايمز ، الطبعة الأولى .
- الفسيولوجيا، دار المعارف، القاهرة.
- تأثير تناول الكارنتين على زيادة المجهود البدني لدى لاعبات جري المسافات الطويلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- دراسة بعض المتغيرات الفسيوكيميائية المصاحبة للمحدد البيوميكانيكي عند نهاية مرحلة تزايد السرعة لدى لاعبي ١٠٠ متر عدو، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات جامعة الاسكندرية.
- تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الوظيفية والقياسات الجسمية لمتسابقي المسافات الطويلة ، رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة السابع من ابريل بالزاوية، ليبيا.
- دراسة تأثير التدريب اللاهوائى والهوائى على كل من مكونات الدم ومعدل النبض وتحسن المستوى الرقمى لسباحى ٢٠٠م ، ٤٠٠م زحف على البطن ، نظريات وتطبيقات ، مجلة علمية متخصصة فى علوم التربية البدنية والرياضة ، ع (٢٠) ص ١٦٤ – ص ١٨٣ .

٧٦. محمد أحمد الضهراوي، محمد محمود أحمد عيسى (١٩٩٨):
تأثير برنامج هوائي ولاهوائي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لسباقات المسافة القصيرة، بحث منشور، مجلة جامعة الزقازيق الطبية، كلية الطب، جامعة الزقازيق.
٧٧. محمد الديسطي عوض منصور (٢٠٠٣):
تأثير برنامج تدريبي باستخدام الايقاع الحركي على المستوى الرقمي لسباق ٨٠٠م جري، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة، قسم التدريب الرياضي.
٧٨. محمد حسن علاوى ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٠):
فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، الطبعة الأولى .
٧٩. محمد حسن علاوى ، ابو العلا عبد الفتاح (١٩٨٤):
فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٨٠. محمد عبد الغنى عثمان (٢٠٠٠):
التحمل نشرة ألعاب القوى ، العدد ١٦ ، مركز التنمية الأقليمي ، القاهرة.
٨١. محمد عثمان (٢٠٠٠):
الحمل التدريبي والتكيف، دار الفكر العربي، القاهرة.
٨٢. محمد عبد الغنى عثمان (١٩٩٤):
التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الطبعة الثانية، دار القلم، الكويت.
٨٣. محمد على أحمد القط (٢٠٠٦):
فسيولوجيا الأداء الرياضى فى السباحة ، المركز العربى للنشر ، القاهرة.
٨٤. محمد على القط (٢٠٠٢):
فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ، المركز العربى للنشر ، القاهرة ، الجزء الاول .
٨٥. محمد صبحى حسنين (٢٠٠٣):
القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ، الجزء الثانى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، الطبعة الخامسة .
٨٦. محمد صبحى حسنين (٢٠٠٤):
القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ، الجزء الاول ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، الطبعة السادسة .
٨٧. محمد صبحى حسنين (١٩٩٥):
القياس والتقويم فى التربية البدنية ، ط٣، الجزء الاول، دار الفكر العربى، القاهرة.
٨٨. محمد صبحى حسنين، أحمد كسرى معاني (١٩٩٨):
موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، الطبعة الاولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٨٩. محمد سمير سعد الدين (٢٠٠٠):
علم وظائف الاعضاء والجهد البدنى ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، الطبعة الثالثة .
٩٠. محمد محمد عبد العال محمود (٢٠٠١):
دراسة تأثير حمل المنافسة الرياضية لبعض سباقات العدو والجري على معدلات النبض، ضغط الدم ، اللاكتيك، السعه الحيوية وعلاقته بالانجاز الرقمي لمتسابقى الدرجة الاولى، نظريات وتطبيقات ، العدد الواحد والاربعون .
٩١. محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٨):
طرق قياس الجهد البدنى فى الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى.

٩٢. محمود داود الربيعي وسوسن هود عبيد (٢٠٠٧): مقارنة لبعض مؤشرات القدرة الهوائية واللاهوائية بين لاعبي الألعاب الفرعية، دراسات، العلوم التربوية، المجلد 34 ، العدد ٢.
٩٣. مدحت صالح السيد ، محمد عبدالرحيم اسماعيل (١٩٩٩): دراسة تحليلية لمكونات الجسم وعلاقتها بالحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين وبعض عناصر الاعداد البدني للاعبي المنتخب القومي للناشئين في كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة بنات، جامعة الاسكندرية.
٩٤. مفتي ابراهيم حماد (٢٠٠٢): التدريب الرياضي التربوي، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، القاهرة.
٩٥. مفتي ابراهيم الحماد (١٩٩٨): التدريب الرياضي الحديث (تخطيط- تطبيق-قيادة) ، دار الفكر العربي، القاهرة.
٩٦. هدى محمد الخضري (١٩٩٤): دراسة مقارنة لبعض طرق قياس الكفاءة البدنية ومدى مساهمتها في المستوى الرقمي لسباحه الزحف على البطن، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، مجلة علمية تصدرها كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية ، العدد ٢١.
٩٧. هزاع بن محمد الهزاع (٢٠١٠): موضوعات مختارة في فسيولوجيا النشاط والاداء البدني، النشر العلمي والمطابع ، جامعة الملك سعود ، المملكة العربية السعودية.
٩٨. هزاع بن محمد الهزاع (٢٠٠٩): فسيولوجيا الجهد البدني، الجزء الاول، النشر العلمي والمطابع جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
٩٩. هزاع بن محمد الهزاع (٢٠٠٩): فسيولوجيا الجهد البدني، الجزء الثاني، النشر العلمي والمطابع جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
١٠٠. هزاع بن محمد الهزاع (١٩٩٢): تجارب معملية ووظائف أعضاء الجهد البدني، الطبعة الاولى، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
١٠١. هيثم عبد الحميد أحمد داود (١٩٩٩): تأثير حمل التدريب الهوائي واللاهوائي على مستوى تركيز إنزيمي CPK، aHBDH بعد الاداء وخلال فترة الاستشفاء لدى الرياضى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان .
١٠٢. وفيقة مصطفى سالم (٢٠٠٠): الرياضات المائية ، أهدافها – طرق تدريسها- أسس تدريسها- أساليب تقويمها، دار منشأة المعارف للنشر، الاسكندرية.
١٠٣. ياسر عابدين سليمان (٢٠٠٧): المبادئ الأساسية ، دار المهندس للطباعة، كتاب منهجي، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة بنها، دت.
١٠٤. يوسف ذهب (١٩٩٥): أثر تدريب الهيبوكسيك على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي لسباحي المسافات القصيرة، المؤتمر العلمي الدوري للتنمية البشرية واقتصاديات الرياضة، العدد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان، القاهرة.

105. **Ackland Jon (1999) :** The complete guide to endurance training ,London, A&C Black.
106. **Andrson.O (2001):** Peak Performance, July,P 151-160
107. **Bill,foran (2001):** high performance sports conditioning , human kinetecs publishers Inc., USA.
108. **Colakoglu.,S, Blacam C, Momoh AO, (1995):** Plasma,CK,LDH and LDH Isoenzyme activities at rest and after maximal 400m runners, Turkish journal of sport medicine (12 mir) vol./30.no.2.
109. **David E. Martin, Peter N. Coe (1997):** Better training for distance runners ,2nd,ed,human kinetics,champaign,IL.
110. **Douglas Brooks (1999):** Your personal trainer the expert training companion for total fitness , human kinetics, USA.
111. **Eric newsholme, Tony Leech, Glenda Duester (1994):** Keep on running, john wiley &sonsltd, baffins lane,chichester,west Sussex, England
112. **Frans Bosch, Ronald Klomp (2005):** Running, Biomechanics and Exercise physiology in practice, Elsevier limitedy the Nertherlands, printed in China
113. **Fuster V., Alexander, R.W,O'rourke R.A, Roberts,R., King,S.B.& Wellens,H.J.J (2001):** Hurst's the heart ,10th ed., volume 2,MC Grawhill, Toronto.
114. **Härkönen M (2002):** Training the energy system for 400 m runner, new department, education and training ,Strut Charles university.
115. **Horst Wein (2001):** Developing youth soccer player, human kinetics. United States.
116. **Jack H.Wilmore, David L. Costill (1994) :** Physiology of sport and exercise , human Kinetics . pp 214-238., U.S.A .
117. **Jack H.Wilmore, David L. Costill (1999):** Physiology of sport and exercise, second edition, Library of congress cataloging in publication data, USA.
118. **James E. Counsilman and Brian E.Counsilman (1994):** New Science of Swimming, Publisher: Benjamin Cummings; 2nd edition

119. **Joseph L. Rogers (2000):** USA Track & Field coaching manual, United state of America.
120. **Juel ,C (1997) :** Lactate proton con-transport in skeletal muscle , physiological , review .
121. **Kamen, Gary (2001):** foundation of exercise science edited lippincott Wiliams &Wilkins .Philadelphia.USA
122. **Katzmarzyk PT, Malina RM, Song TM, Thériault G, Bouchard C (1998) :** Physique and echocardiographic dimensions in children, adolescents and young adults, Ann/Hum/Biol ,Mar – April , 25(2) : 145 – 57, Michigan State University, East Lansing 48824, USA.
123. **Merle L. Foss, Steven J. Keteyian, Edward L. Fox (1998):** Fox 's physiology Basis for Exercise and sport , 6th ed , Mc Grow hill Publishing Company , New Yourk .
124. **Neil Armstrong, Joanne Welsman (2002):** Young people and physical activity, children's health and exercise research centre, University of Exeter,UK
125. **PAAVO,V. Komi (2003):** Strength and power in sport, second edition, Library of congress cataloging in publication data.
126. **Paulo Jorge Paixao Miguel and Victor Manuel Machado Reis (2004):** Speed strength endurance and 400m performance, Track & Field and Athletics, training info for coaches and self-coached athletes, Volume: 19, Issue: 4, Pages: 39-45.
127. **Pavlik G,Olexo Z, Osvath P ,Sidoz,& Frenkl R (2001) :** Echocardiographic characteristics of male athletes of different age ,Brd sport Med; 35(2) : 95 – 99 .
128. **Peter Janssen (2001):** Lactate Threshold Training, Human Kinetics; 1 edition, library of congress cataloging in publication data.
129. **Richard,W.Bowers & Edward .L.fox (1992):** Sports physiology ,3rded .W.N.C. BROWN publishers, USA.
130. **Roelandt J. R. T. C., Sutherland G. R., Iliceto S., Linker D. T. (1993) :** Cardiac ultrasound Churchill Livingstone, pp. 89–95 ,London .
131. **Scott Kline Powers, Edward T. Howley (1996):** Exercise physiology theory and application to fitness and performance ,3rd,ed, brown& Bench mark publishers , Coaches guide to Sport Physiology Human Kinetics .
132. **Scott K Power, Edward T. Howley (2007):** Exercise physiology, Theory and application to fitness and performance, sixth edition, published by Mcgraw-hill, newyork.

133. **Sharon A. Plowman, Denise L. Smith (2011):** Exercise physiology for health, fitness, and performance, third edition, printed in China.
134. **Sherwood . Lauralee (2001):** Human Physiology from cells to system 4th ed brooks cole Publishing Co New York .
135. **Steven J. Fleck , William J. Kramer , William J. Kraemer (1997) :** Designing resistance Training Programs . 2nd . ed Human Kinetics , Champaign .
136. **Ted A. Baumgarther and Andrew S. Jackson (1991):** Measurement for evaluation in physical education and exercise science , 4th ed Dubuque : W.C. Brown Publishers .
137. **Thomas, J.R., Nelson, J.K. (1996):** Research method in physical activity, 3rd ed, human kinetics champaign. II.
138. **Vern Gambetta (1991):** Essential considerations for the development of a teaching model for the 100m sprint , Med Sci Sports Exerc 23: 1068-1072, 1991, new studies in athletics by I.A.A.F
139. **Victor. L. Katch, William D. Mcardle, Frank L. Katch (2006):** Essentials of exercise physiology, third edition, Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business, printed in China.
140. **Victor. L. Katch, William D. Mcardle, Frank L. Katch (2011):** Essentials of exercise physiology, fourth edition, Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer business, printed in China.
141. **Werner W. K. Hoeger, Sharon A. Hoeger (1997):** Principles and Labs For Fitness & Wellness , Fourth Edition, Morton Publishing Company, USA.
142. **Weyman A.E (1994) :** Principles and practice of echo cardio 2nd ., ed ., Lea & Febiger, London .
143. **William D . Mcardle & Frank I . Katch & Victor L . Katch (2007) :** Exercise physiology Energy , Nutrition , & Human Performance , Sixth Edition , Lippincott Williams & Wilkins , printed in China
144. **William D . Mcardle & Frank I . Katch & Victor L . Katch (2010) :** Exercise physiology Nutrition, Energy and Human Performance , Seventh Edition , Wolters Kluwer/ Lippincott Williams & Wilkins , printed in China
145. **William E. Garrett, Donald T. Kirkenall (2000):** Exercise and sport science , lippincott Williams & wilkins, Philadelphia , USA

146. **William J. Bowerman,** High-Performance Training for Track and Field,
Willam H. Freeman (1991): second edition.USA

147. www.ehow.com
148. <http://faculty.ksu.edu.sa/74103/default.aspx>
149. www.irqagri.com
150. www.ibtesama.com/vb/showthread-t-89189
151. <http://knol.google.com//>
152. <http://www.livestrong.com/article/5643-need-shortdistance-running/>
153. <http://www.sport.ta4a.net/human-sciences/athletic-training/203-General-physical-tests.html>