

٥ / ٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥ / ١ الإستنتاجات

٥ / ٢ التوصيات

الاستنتاجات والتوصيات

٥ / ١ الاستنتاجات .

بناء على نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث وفى حدود عينه البحث وظروف تجربته يمكن إستنتاج مايلى .:

- يؤدي البرنامج المقترح إلى إنقاص الوزن إلا أن مدة ثلاث أشهر للممارسة غير كافية للتخلص من كل الوزن الزائد بالجسم .

- يؤدي البرنامج المقترح إلى تحسن كفاءة الجهاز العصبى العضلى متمثلا فى النشاط الكهربائى للعضلات .

- يؤدي البرنامج المقترح إلى تحسن كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى متمثلا فى تحسن ضغط الدم والنبض والسعه الحيويه للرتتين .

- يؤدي البرنامج المقترح إلى إنقاص الدهون بالجسم وزيادة وزن العضلات النسبى .

٥ / ٢ التوصيات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود طبيعه العينه والمنهج المستخدم والمعالجات الإحصائيه المستخدمه ومن خلال نتائج تجربته ومناقشتها يمكن للباحث أن توصى بمايلى :

- تعميم البرنامج المقترح على عضوات نادى الزمالك للالعاب الرياضيه بالجيزه من نفس المرحله العمريه لعينه البحث خاصة وعلى باقى الأنديه عامة .

- إبراز دور النشاط الترويحي الرياضى على تحسين حاله البدنيه والوظيفيه الفسيولوجيه للسيدات بصفه عامه والمرحله العمريه التى تناولتها الدراسة بصفه

خاصه ، على أن يكون ذلك من خلال برنامج إعلامى منظم يتولاه أخصائيون فى هذا المجال.

- الإهتمام بنشر الوعى بين أفراد المجتمع عامه عن طريق وسائل الإعلام المختلفه نحو خطوره البدانه والطرق الصحيحه لمعالجتها .

- يمكن الإستفاده من نتائج هذا البحث فى إظهار أهميه متابعه برامج التمرينات البدنيه والترويحيه من خلال قياس المتغيرات الفسيولوجيه والنشاط الكهربائى للعضلات العامله فى أداء النشاط الرياضى .

- الإهتمام بالرياضه الترويحيه لإنقاص الوزن حيث أنها من أهم المشكلات الصحيه فى عصرنا هذا وذلك من خلال تخصيص أماكن مناسبه لممارستها وإعداد القيادات المتخصصه لتنفيذ البرامج الرياضيه على أساس علمى سليم .

- العمل على تخريج كوادر متخصصه فى الترويج الرياضى للعمل فى مجال الأندية الصحيه .

Arabic References

المراجع العربي

- ١ - قرآن كريم : سورة النساء آية ١١٢ .
- ٢ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٨٢
- ٣ - _____ : بيولوجيا الرياضة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي القاهرة ١٩٨٥ .
- ٤ - إجلال محمد إبراهيم : دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية بن الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية بالنادي الأهلي ، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ١٩٨٤ .
- ٥ - أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٨٤ .
- ٦ - أمال محمد فوزى أحمد : تأثير برنامج ترويحى رياضى مقترح على بعض النواحي البدنية والنفسية للصم والبكم ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، جامعة المنيا ، كلية التربية الرياضية للبنين . ١٩٩٠ .
- ٧ - إيريس البرت فخرى : التحليل الكهربى العضلى للعضلة ذات الثلاث رؤوس بعد تمرينات التحمل بالطرفين العلويين لمرضى الشلل النصفى العرضى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القاهرة ، كلية العلاج الطبيعى ١٩٨٩ .
- ٨ - إيريك تيلور : التدريب الرياضى الحديث بالأثقال ، " ترجمة أحمد عزت قوطة " ، دار الكتاب العربي ، القاهرة ١٩٦٩ .

٩ - بهاء الدين إبراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٨٩ .

١٠ - تراجى محمد عبد الرحمن ، مجدة خضر أحمد : أثر برنامج مقترح على تنمية اللياقة البدنية ونسبة الدهون وبعض المقاييس الجسميه للسيدات من (٢٥-٣٥) سنة ، المؤتمر العلمي الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية جامعة حلوان ١٩٨٤ .

١١- ترنديل عبد الغفور مدحت : تأثير التدريب بالأثقال في التمرينات على تنمية اللياقة البدنية وكفاءة بعض الأجهزة الحيوية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ١٩٨٠ .

١٢- تشارلز بيوكر : أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن سيد معوض وكمال صالح عبده ، الأنجلو المصرية ، القاهرة ١٩٦٤ .

١٣- تهاني عبد السلام محمد : فلسفة الترويح والتربية الترويحية ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٨١ .

١٤ - حسن محمد النواصرة : الانزلاق الغضروفي بالمنطقة القطنية وعلاقتها ببعض مكونات وقياسات الجسم ، المؤتمر العلمي الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية جامعة حلوان ١٩٨٤ .

١٥ - حلمى رياض جيد : البدانه (السمنه) أسبابها ومضاعفاتها وطرق تشخيصها والوقاية منها وعلاجها ، دار المعارف بمصر ١٩٦٩ .

١٦ - حنان عبد المؤمن مندور : تأثير برنامج مقترح على النشاط الكهربى لبعض عضلات الطرف السفلى لحركة ثنى الركبتين plie ومستوى أداء بعض المهارات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ١٩٩١ .

١٧ - خالد نسيم سيد محمود : تأثير بعض وسائل الاستشفاء من التعب الناتج عن التمرينات الثابتة والمتحركة على كفاءة الجهاز العصبى العضلى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ١٩٩١ .

١٨- رفيق هارون عبد الوهاب : أثر ممارسة النشاط الرياضى على تحسين الكفاءة البدنية وإنقاص الوزن الزائد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ١٩٨٤ .

١٩- _____ : أثر برنامج رياضى ونظام غذائى على البدانه والكفاءة البدنية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ١٩٨٨ .

٢٠- زينب محمد الأبى : دراسة أثر بعض المقاييس الأنثروبومترية على مستوى أداء البالية لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ١٩٨٠ .

٢١- سرور أسعد منصور : اللياقة البدنية والكفاءة الحيوية ، موسوعة فى إعداد المواطن العربى ، دار الكتاب العربى ، طرابلس ١٩٧٦ .

٢٢- سعد كمال طه : الرياضة ومبادئ البيولوجي ، مطبعة المعادى ، القاهرة ١٩٩٢ .

- ٢٣- سعد كمال طه ، حامد عثمان : دراسة مقارنة لمستوى اللياقة البدنية لدى المصريين من لاعبي الدرجة الأولى ولاعبي الدرجة الثانية والغير رياضيين ، مجلة الأزهر العدد ٢١ الجزء الثاني ١٩٩٢ .
- ٢٤- سعد كمال طه وآخرون : تأثير برنامج تدريبي على تخطيط القلب الكهربائي للاعبي المنتخب الخماسي الحديث ، مجلة طب الزقازيق المجلد الثاني العدد الأول ١٩٩٢
- ٢٥- سعد كمال طه وآخرون : دور الرياضة فى علاج الحساسية الأنفية ، المؤتمر الأول للجمعية الفسيولوجية الأفريقية المنعقد فى نيروبي ، سبتمبر ١٩٩٢ .
- ٢٦- سلوى محمد رشدى : أثر برنامج للتمرينات على كفاءة الجهاز الدورى التنفسى للنمط السمين من ٣٠ - ٣٥ سنة ، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية جامعه حلوان ١٩٨٤ .
- ٢٧- سهير مصطفى المهندس : أثر برنامج ترويحى رياضى على بعض الأجهزة الحيوية للمسنين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ١٩٨٤ .
- ٢٨- سيد عبد الجواد السيد : دراسة مقارنة لبعض مكونات الجسم بين طالبات وطلبة الصف الأول بكليتي التربية الرياضية ، المؤتمر العلمى الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ١٩٨٣ .
- ٢٩- عائده عبد العظيم البنا ، ليلى حسن بدر : الصحة العامة ، مطبعة العاصمة ، القاهرة ١٩٨٢ .

٢٠- عبد الحميد عبد المحسن : الترويح والشخصية المسلمة ، مؤتمر الترويح فى المجتمع المسلم ، المملكة العربية السعودية ١٩٨٢ .

٢١- عزة أحمد على صادق : تقييم وظائف القلب والصدر لضابطات الشرطة وعلاقتها بالتمرينات قصيرة الأجل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القاهرة ، كلية العلاج الطبيعى . ١٩٩٠ .

٢٢- عزة فؤاد محمد الشورى : تأثير الكربوهيدرات على نشاط العضلة الكهربية أثناء أداء العمل العضلي الهوائى واللاهوائى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ١٩٨٩ .

٢٣- عطيات محمد خطاب : أوقات الفراغ والترويح ، الطبعة الثانية ، دار المعارف القاهرة ١٩٧٨ .

٢٤- عفاف عبد المنعم درويش : العلاقة بين نسبة الدهن بالجسم والمدى الحركى وارتباطه بوثبة الفجوة ، المؤتمر العلمى الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ١٩٨٣ .

٢٥- على محمد عبد الرحمن ، طلحة حسين حسام الدين : كينسيولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة (د . ت .) .

٢٦- عمر توفيق : العلاج الغذائى لانقاص الوزن ، دار الكتب ، القاهرة ١٩٩٠ .

٢٧- فاتن زكريا النمر : أثر برنامج ترويحى رياضى مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجيه لربات البيوت ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية الرياضية للبنين ١٩٨٧ .

٢٨ - فاطمة عوض صابر ، عائدة عبد العزيز ، سهير لبيب : أثر إستخدام برنامج للتمرينات الهوائية فى وقت الفراغ على تنمية بعض الصفات البدنية لربات البيوت بنادى الشمس ، المؤتمر العلمى الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة حلوان ١٩٨٢ .

٢٩ - فريال ابراهيم رمزى : تأثير تدريب التحمل وإنقاص الوزن على بعض المتغيرات الفسيولوجيه (ضغط الدم - ضربات القلب) والبيوكيميائيه (الكلسترول - ثلاثى الجلسريد) للشابات ، المؤتمر الدولى للشباب والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٨٥ .

٤٠ - فريال عبد العزيز أبو زيد : دراسة مقارنة لانتشار السمنة بين تلميذات المدارس الخاصة والحكومية للمرحلة الاعدادية (١٢ - ١٥ سنة) لمحافظة القاهرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ١٩٨١ .

٤١ - فلاديمير كيريلويك : الرياضة فى الاتحاد السوفيتى اليوم وغدا ، دار نشر وكالة (نوفوشى) للأبناء ، موسكو ١٩٧٨ .

٤٢ - فوزى يعقوب رزق الله : أثر برنامج مقترح للتمرينات على التحصيل الحركى وبعض متغيرات الأداء البدنى والشخصية لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ١٩٧٩ .

٤٣ - كمال عبد الرحمن درويش : أثر ممارسة برنامج رياضى على بعض عناصر اللياقة البدنية لكبار السن فى أوقات الفراغ ، مجله دراسات وبحوث ، المجلد الخامس ، جامعة حلوان ، القاهرة ١٩٨٢ .

٤٤ - كمال درويش ، محمد الحماحمى : الترويح وأوقات الفراغ فى المجتمع المعاصر ، مركز البحوث التربوية والنفسية ، مكة المكرمة ، المملكة العربية السعودية ١٩٨٦ .

٤٥ - _____ : الترويح الرياضى فى المجتمع المعاصر ، مطبعة المدينة ، القاهرة ١٩٨٦ .

٤٦ - كمال درويش ، محمد صبحي حسنين : تقويم الاتجاهات ومحاولات الممارسة الترويحية لدى طلاب التربية الرياضية (دراسة مقارنة بين المصريين والألمان) ، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ١٩٨٤ .

٤٧ - كمال درويش وآخرون : دراسة تحليلية للاهتمامات بأنشطة وقت الفراغ لكبار السن ، مؤتمر الرياضة للجميع ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٨٤ .

٤٨ - كمال درويش ، محمد الحماحمى ، أمين الخولى : اتجاهات حديثة فى الترويح وأوقات الفراغ ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٨٢ .

٤٩ - كمال درويش وآخرون : ممارسة الرياضة كترويح عن النفس فى أوقات الفراغ وتأثيرها على الصحة بين متوسطى العمر من العمال المصريين ، مجلة دراسات وبحوث ، المجلد الرابع ، جامعة حلوان القاهرة ١٩٨١ .

٥٠ - كمال درويش وآخرون : اتجاهات حديثة فى الترويح ، مجلة دراسات وبحوث المجلد الثالث ، جامعة حلوان ، القاهرة ١٩٨٠ .

- ٥١ - كمال درويش وآخرون : أثر مزاولة التمرينات الرياضية على كفاءة القلب بين معتزلى الرياضة من متوسطى العمر ، مجله دراسات وبحوث ، المجلد الثالث، جامعة حلوان ، القاهرة . ١٩٨٠ .
- ٥٢ - مجدى توفيق فودة ، مجدى محمد أبو زيد : كفاءة وظائف الرئتين لكل من غطاسى الأعماق وسباحى المسافات الطويلة ، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، جامعة حلون ١٩٨٤ .
- ٥٣ - محمد حسن علاوى ، أبو العلا أحمد : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٨٤ .
- ٥٤ - محمد سويدان : السمنة أم الأمراض ، الكتاب الطبى بدار الهلال ١٩٨٧ .
- ٥٥ - محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية الرياضية ، الجزء الثانى الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٧٩ .
- ٥٦ - محمد علي محمد : وقت الفراغ فى المجتمع الحديث ، دار المعارف الجامعية، الاسكندرية (د . ت .) .
- ٥٧ - محمد محمود عبد القادر : الغذاء الكامل للرياضيين ، دار الكتب العلميه ، القاهرة ١٩٧٥ .
- ٥٨ - محمد مصدق محمود : العوامل الأنثروبومترية والبدنية والفسولوجيه وأثرها على المستوى الرقمى لسباحة الزحف على البطن ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ١٩٨٥ .

٥٩ - محمود أحمد محمود القليوبى : دراسة مقارنة بين النشاط الكهربائى لعضلة الفخذ الرباعية أثناء تمرين فرد الركبه وتمارين رفع الرجل المفرودة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة القاهرة ، كلية العلاج الطبيعى ١٩٩٢ .

٦٠ - محمود يحيى سعد ، صبحى عبد الحميد ، حسام الدين حسن شرارة : أثر برنامج مقترح على تخفيف آلام المنطقة القطنية فى العمود الفقرى ، مجله بحوث التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، المجلد الثانى العدد الثالث والرابع ١٩٨٥ .

٦١ - منير سامى رجائى : أثر برنامج تمارينات على كفاءة الجهاز الحركى للسيدات متوسطى العمر ، مجلة نظريات وتطبيقات المؤتمر العلمى الأول للجمباز والتمرينات واللياقة البدنية ، جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، ديسمبر ١٩٩٢ .

٦٢ - نادية محمد محمد الطويل : أثر المشى الرياضى على بعض المتغيرات الفسيولوجية للممارسات وغير الممارسات فوق ٣٥ سنة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، المجلد الرابع العدد الأول والثانى ١٩٩٢ .

٦٣ - ناهد حسين طه دسوقى : تأثير التمارينات العلاجية والنظام الغذائى على ضغط الدم فى السيدات البدنيات ذوى ضغط دم عادى وضغط دم مرتفع ، رساله ماجستير غير منشورة ، جامعة القاهرة ، كلية العلاج الطبيعى ١٩٩٢ .

٦٤ - نبيلة محمد خليفة ، كوثر محمود رواش : تأثير برنامج تمارينات مقترح على تقليل الوزن للسيدات فى المرحلة السنوية ٢٥ - ٣٥ سنة ، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين الاسكندرية ، جامعة حلوان ١٩٨٤ .

٦٥ - نظمى درويش : تأثير برنامج مقترح على الكفاءة البدنية لغير الرياضيين ،
رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعه حلوان ، كلية التربية الرياضية
للبنين بالقاهرة ١٩٨٢ .

٦٦ - يحيى محمد حسن عبدة : أثر برنامج مقترح للترويج الرياضى على رفع مستوى
الانتاج لعمال صناعة الحديد والصلب بحلوان ، رسالة دكتوراه غير
منشورة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة . ١٩٩٠ .

References

المراجع الاجنبيه

- 67- American College of Sports Medicine : Position Statement on Proper and Improper Weight Loss Programs. Med. Sci. Sports Exerc., 15 : 9, 1983.
- 68- Arthur, S. Daniels and Maclean, Janet : Encyclopedia of Sports Science and Medicine., 1971.
- 69- Astrand, M.D. : Health and Fitness. Barron's, Woodbury, New York, 1977 .
- 70- Basmajian, J.V. and DeLuca C.J. : Muscle Alive. 5th. Ed. Baltimore, Williams and Wilkins, 1985.
- 71- Behnk, R.A. and Wilmore, H.J.F. : Evaluation and Regulation of Body Build And Composition. New Jersey. Prentice, Haml., Inc. Englewood Cliffs, 1974.
- 72- Berger, R.A. : Applied Exercise Physiology. Lea and Philadelphia, 1982.
- 73- Best, N.B. and Taylor H.L. : The Human Body, Its Anatomy and Physiology. 4th.Ed. Champman, Hall, LTD. London, 1970.
- 74- Buccola, V.A. and Stone, W.J. : Jogging on Physiology and Personality Variables in Aged Men. Research Quarterly, 46: 134, 1975.
- 75- Coach Jim Everroad : How To Flatten Your Stomach. Great Britain, Cox and Wyman LTD. 1978.
- 76- Coast, T.R.; Clifford P.S.; Herrich T.V.; Stray G.G. and Johnson R.J.:

Med. Sci. Sports Exercise. 22 (6): 811, 1990

- 77- **Covert Bailey** : Fit or Fat. Houghton Mifflin, Company, Boston, United States of America, 1978.
- 78- **David R.Lamb**: Physiology of Exercise. Responses and Adaptation., 2nd. Ed., NewYork, Macmillan Publishing Co., 1984.
- 79- **Deborah, B.D.; Kirk J.C.; Harry P.D. and Harvey G.O.**: Effects of Aerobic Dance on Physical Work Capacity. Cardiovascular Function and Body Composition of Middle Aged Women. Research Quarterly, Vol. 56 No(3), 1985.
- 80- **Duncan J. Mac Dougall, Howard A.Wenger and Howard J. Green**: Physiological Testing of The High-Performance Athlete. Human Kinetics Books Champaign, Illinois, 1991.
- 81- **Edward T.Howley and Don Franks B.**: Heath Fitness Instuctor's Handbook., 2nd. Ed., Human Kinetics book, Champaign, Illinois., 1992.
- 82- **Elizabeth, E. and Jennifer, A.**: Key Issues in Cardiorespiratory Physiotherapy. Butter worth, Heinemann, 1992.
- 83- **Ernest W. Johnson**: Practical Electromyography. 2nd. Ed., Williams and Wilking, Baltimore, Hong Kong, London, Sydney., 1988.
- 84- **Felig, P. and Bergman, M.**: Integrated Physiology of Carbohydrate Metabolism. [Edited by Rifkin, H. and Fitzsimons.P.,] Elsevier Scientific Company P.51-60, 1990.

- 85- **Gennaro, Joseph** : Individualized and Optimal Physical Fitness. A Review Workbook For Men and Women., Lea and Febiger, Philadelphia, 1974.
- 86- **Glousman Ronald E.; Jerry Barron; Frank W. Jobe; Jacquelin Parry and Marilyn Pink** : An Electromyographic Analysis of The Elbow in Normal and Injured Pitchers With Medical Collateral Ligament Insufficiency. American Journal of Sports Medicine., Vol., 20 No(3): 311-317, 1992.
- 87- **Guyton A.C.**: Textbook of Medical Physiology. 8th. Ed., W.B.Saunders Company, Philadelphia, London, Tronto, Montreal, Sydney, Tokyo, 1991.
- 88- **Harold B.Falls; Ann M.Boylor and Rod K.Dishman** : Essentials of Fitness. Saunders College, Philadelphia, 1980.
- 89- **Herbert A.Devzies** : Physiology of Exercise : In Metabolism and Weight Control. Web Company Publishers, Iowa, 1980.
- 90- **I.C.S.P.E.T.** : Physique and Body Composition. New York, Macmillan., 1974.
- 91- **Ignace Heinrich et Francis Haedens** : Des Sports Apres Trente Ans. Editions Robert Laffont, Paris, 1976.
- 92- **James S.Skinner** : Exercise Testing and Exercise Prescription For Special Cases : Theoretical Basis And Clinical Application. 2nd.Ed., Lea and Febiger, Philadelphia, London, 1993.
- 93- **Jarmila Barcziova; Vladimir Glivicky and Zlata Walova** : Gymnastik Fur Alle : Sport verlag Berlin, 1968.

- 94- Jean Mayer : Exercise and Weight Control : In Science and Medicine of Exercise And Sports. [Warren R.Johnson]. Harper and Brothers, NewYork, 1960.
- 95- Karpovich, P.V. and Sinning, W.E.: Physiology of Muscular Activity, 7th.Ed. W.B. Saunders Company, Philadelphia, London, Toronto, 1970
- 96- Kelly D.Brownell ; Judith Rodin. and Jock H.Wilmore : Eating, Body Weight and Performance in Athletes : Disorders of Modern Society, Lea and Febiger, Philadelphia, London, 1992.
- 97- Kenneth H.Cooper : Aerobics. Bantam Books, NewYork, 1968.
- 98- Komi, P.V.: Electromyography Mechanical and Metabolic Changes During Static and Dynamic Fatigue. Biochemistry of Exercise International Series on Sport Science, 1978.
- 99- Korsten, R.;Muller, H. and Pagan, R.: Prevention and Theory of Obesity With Diet and Sports.An Ambulatory Therapy Program for Overweight Children, Wien. Med. Wochenschr.140 (9) : 232-240., 1990.
- 100- Leonard, A.and Larison, L.: Fitness Health and Work Capacity, Macmillan Publishing Co., Inc. 1974.
- 101- Marie-Jos Houareau : Je Pratique Les Gymnastiques Dances, Editions Retz, Paris, 1983.
- 102- Mass, D.G.: The Physique of Athletics, Leiden Univ. Press, Leiden, Netherlands,

1974.

- 103- Mathews D.K.: Measurement in Physical Education, 5th.ED. W.B. Saunders, Philadelphia, 1978.
- 104- Mathews, D.K. and Fox, E.L.: The physiological Basis of The physical Education and Athletics. 2nd. Ed. W.B. Saunders Company, 1976.
- 105- Miyashita, M.Kanebisa, H. and Nemotor, I.: EMG Related to Anearobic Threshold. J. Sports. Med., Vol. 21 No(3), 1981.
- 106- Moffat, Robert J.; Bergant A., Stamford and Robert, D.: New Replacement of Tri-weekly Training Seasons, Important Regarding Enhancement of Aerobic Capacity, Research Quarterly., 177-182, 1977.
- 107- Mort Walker. : Sport Diving. USA. Henry Regney Co., 1977.
- 108- Mosely Bruce, J.; Frank W. Jobe; Marilyn Pink ;Jacquelin Perry and James Tibone : EMG Analysis of The Scapular Muscles During Shoulder Rehabilitation Program. American Journal of Sports Med., Vol.20 No (2) : 128-134, 1992.
- 109- Nancy, K.Roberson : Health. 60th.Ed. The C.V. Mosby Company, 1983.
- 110- O'Connell, A.L. and Gardener, E.B.: The Use of Electromyography in Kinesiology . Research Quarterly, Vol.34 No (2) : 166-193., 1963.
- 111-Oscall, B.: The Role of Exercise In Weight Control : In Exercise and Sport Science Reviews. [Wilmore J.H.] Vol.1, NewYork, 1973.

- 112- Parks, C.J.: The Effect of Physical Fitness Programme on Body Composition, Flexibility, Heart Rate, Blood Pressure and Anxiety Levels of Senior Citizens, Ed. Univer. of Alabama Diss. Abs.A., Vol. 41 No (1), 1980.
- 113- Rodahl, K. : Research Quarterly. Vol. 46 No (3), 1970.
- 114- Romanes, G.J. : Gunningham's Manual of Practical Anatomy., Vol. 1.Upper and Lower Limbs. 15th. Ed. ELBS with Oxford University Press, 1992.
- 115- Russell R.Pate ; Steven N.Blair ; Larry J. Durstine ; Duane O.Eddy ; Peter Hanson ; Patricia Painter ; Kent L.Smith and Larry A. Wolfe : Guidelines For Exercise Testing and Prescription. 4th. Ed. Lea an Febiger, Philadelphia, London, 1991.
- 116- Ruth V. Russell. : Planning Programs in Recreation. The C.V. Mompany, Louis, Tronto, London, 1982.
- 117- Ryan, A.J. and Fredl, Allman : Sport Medicine. Academic Press, NewYork, San Francissco and London. 1974.
- 118- Shepard, R.J. and Astrand, P.O. : Endurance In Sport. Oxford, Blachwell Scientific Publications. London, Edinburgh, Boston, Melbourne, Paris, Berlin, Vienna, 1992.
- 119- Soloan, A.W. : Physiology for Students and Teachers of Physical Education. Edward, Arrol, LTD., London. 1975.

- 120- **Soloan, A.W.:** Physiology For Students and Teachers of Physical Education. Edward, Arrol, LTD., London, 1970.
- 121- **Strauzenberg, S.E. :** Sport in Old Age, Advantages and Risks in Sports Medicine and Physical Fitness. Vol. 21 No (4). 1981.
- 122- **Sydne Rome :** Aerobic. Wilhelm Heyne Verlag, Munchen, 1983.
- 123- **Ted, A. Baumgartner and Andrew, S. Jackson :** Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise Science. The Wm.C. Brown Publishers, Dubuque, Iowa, 1987.
- 124- **Valentino, B.; Gualdiores, L.; Esposito, L. and Melito, F.;** Electromyographic Analysis. of Some Muscles in Cycling Athletes. J. Sports Med. Vol. 26 No (2), 1986.
- 125- **Vivian, H. Heyward :** Designs fo Fitness. A Guide to Physical Fitness Appraisal and Exercise Prescription. Burgess Publishing Company, Minneapolis, Minnesta, 1984.
- 126- **Willian, D. Bandy and Willian, P. Hanten :** Changes in Torque and Electormyographic Activity of the Quadriceps Femoris Muscles Following Isometric Training. Physical Therapy Vol. 73. No (7) : 455-464, July 1993.
- 127- **William, D. Mc Ardle ; Frank, I. Katch ; and Victor L. Katch.:** Exercise Physiology. 3 rd. Ed. Lea and Febiger, Philadelphia, London, 1991.

- 128- **William, F. Ganning** : Review of Medical Physiology. 12th. Ed. Medical Publication, Los Altos, California. USA., 1985.
- 129- **William, P. Marley** : Health and Physical Fitness. Saunders College Publishing. New York, 1982.
- 130- **Wolfgang Krethlow** : Frau Beruf Freizeit Sport. Verlag Tribune Berlin, 1971.
- 131- **Zuti, W.B. Golding, L.A.**: Comparing Diet and Exercise as Weight Reduction Tools. Physiol. Sports Med., 4: 49-53., 1976.