

# الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات

ثانياً : التوصيات

### أولاً : الاستنتاجات :

في حدود هذه الدراسة واسترشاداً بأهدافها والخطوات المتبعة فيها للتحقق من صحة الفروض ، في ضوء القياسات المستخدمة وفي صدد العينة التي أجريت عليها الدراسة وكذا المعالجة الإحصائية توصل البحث إلى الاستنتاجات التالية :

- ١ - حدث تحسن في القياس البعدي نتيجة لاستخدام البرنامج التدريبي في المتغيرات التالية :
  - انخفاض معدل النبض في الراحة وبعد المجهود .
  - انخفاض في ضغط الدم الانقباضي والانبساطي .
  - زيادة في السعة الحيوية .
  - تحسن في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين المطلق ، النسبي .
  - انخفاض معدل الأس الهيدروجيني  $p^H$  في البول .
  - نقص في نسبة تركيز حمض اللاكتيك ( أثناء الراحة ، وبعد المجهود مباشرة ) .
  - تحسن في عناصر اللياقة البدنية الخاصة .
  - تحسن في المستوى الرقمي لسباق ٥٠٠٠ متر جري

## ثانياً : التوصيات :

- في ضوء النتائج التي توصلت إليها ، وفي حدود عينة البحث والتحليل الإحصائي ، أتقدم بالتوصيات التالية :
- ١ - الاهتمام باستخدام طرق التدريب الخاصة لمتسابقى المسافات الطويلة نظراً لتأثيراتها الفسيولوجية الإيجابية وانعكاس ذلك على تحسن المستوى الإنجاز الرقمي .
  - ٢ - تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لما له من أثر إيجابي على بعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية و البيوكيميائية وانعكاس ذلك على تحقيق أفضل المستويات الرقمية .
  - ٣ - الاهتمام ببناء الأحمال التدريبية على أسس علمية سليمة .
  - ٤ - تدعيم المنشآت الرياضية بمعامل التحاليل الطبية أو الأجهزة الطبية البسيطة للاستفادة منها في متابعة وتقييم وتطوير البرامج التدريبية عن طريق نسبة تركيز اللاكتيك في الدم وخاصة بالصعيد .
  - ٥ - ضرورة اهتمام القائمين بتدريب ألعاب القوى باستخدام التطبيقات الفسيولوجية الميدانية على العلوم الأخرى المرتبطة بعلم التدريب الرياضي لتطوير مستوى الأداء في ألعاب القوى .
  - ٦ - الاهتمام بقياس نسبة تركيز حمض اللاكتيك ومعدل الأس الهيدروجيني  $p^H$  البول بجانب القياسات البدنية الخاصة والجسمية للتعرف على كفاءة اللاعبين .
  - ٧ - استخدام القياسات البدنية و الفسيولوجية لتوجيه المبتدئين نحو ممارسة المسابقات وخاصة مسابقات المسافات الطويلة .
  - ٨ - تنفيذ اساسيات هذا البرنامج على مراكز التدريب التابعة للاتحاد المصري لألعاب القوى في جميع محافظات الصعيد لما له من أثر إيجابي على تحسين وتطوير المستوى الرقمي والمغيرات الفسيولوجية و البيوكيميائية .
  - ٩ - دراسة الجوانب الفسيولوجية و البيوكيميائية التي لم يتناولها الباحث لمتسابقى المسافات الطويلة .
  - ١٠ - إجراء مزيد من الدراسات والبحوث ، حول أفضل وسائل التدريب للارتقاء بمستوى تدريب لاعبي ألعاب القوى .

# قائمة المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية

ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية

## أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : " بيولوجيا الرياضة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٢م.
- ٢- \_\_\_\_\_ : "بيولوجيا الرياضة" ، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٥م.
- ٣- \_\_\_\_\_ : " حمل التدريب وصحة الرياضي ، الإيجابيات والمخاطر" ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦م.
- ٤- \_\_\_\_\_ : " التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية " ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧.
- ٥- أحمد سليمان إبراهيم قبية : "تأثير استخدام طرق تدريبية متنوعة على المستوى الرقمي وبعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لمتسابقى جرى المسافات الطويلة للمبتدئين" رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالمنيا ، جامعة المنيا ، ١٩٩٥م.
- ٦- أحمد فتحى الزيات ، عمرزكى : "مبادئ علم وظائف الاعضاء" ، مكتبة الكيلانى ، القاهرة، ١٩٧٨م.
- ٧- أحمد محمد خاطر ، على البيك : " القياس فى المجال الرياضى" ، ط ٢ ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٧٨م.
- ٨- أحمد محمود الخادم : نشرة ألعاب القوى ، " مركز التنمية الإقليمي بالقاهرة " ، مجلة علمية ثقافية متخصصة ، العدد ١٥ ، القاهرة ، ١٩٩٣م.
- ٩- أسامة محمود السيد الشيمى : "تأثير تدريبات العنبة الفارقة اللاهوائية على المستوى الرقمي وبعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئ الجرى" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠م.
- ١٠- أمال كحيل محمد فريد : "تأثير التدريب مختلف الشدة على بعض المتغيرات الفسيولوجية الخاصة بنقل الأكسجين والتخلص من حامض اللاكتيك والمستوى الرقمي لمسابقات المسافات المتوسطة" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٣م.
- ١١- أوليفى كلودى ، ينفينى لوتكوفسكى ، فلاديمير أوهوف : "ألعاب القوى" ، ترجمة مالك حسن ، دار رادونا ، موسكو ، ١٩٨٦م.

- ١٢- بكر محمد أحمد سلام : " تأثير التدريبات الهوائية واللاهوائية على بعض وظائف انرئتين والمستوى الرقوى للمسافات القصيرة "، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، جامعة الزقازيق، ١٩٩٢م.
- ١٣- بلانش سلامة متياس : " التغيرات الكيميائية لحمض اللاكتيك وجلوكوز الدم واطزان الحمض القاعدى بعد سباق المارثون "، مجلة علوم وفنون ، دراسات وبحوث المجلد الأول ، العدد الأول ، صفحة (١٢٧) ، جامعة حلوان ، القاهرة ، يناير ١٩٨٩م.
- ١٤- بهاء الدين إبراهيم سلامة : " الكيمياء الحيوية فى المجال الرياضى " ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠م.
- ١٥- \_\_\_\_\_ : " فسيولوجيا الرياضة " ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- ١٦- حامد عبد الفتاح الأشقر : " تأثير بعض أساليب طريقة التدريب الفترى على النواحي المورفسيولوجية والمستويات الرقمية للناشئين فى مسابقات الجرى "، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢م.
- ١٧- حنفى محمود مختار : " أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى " ، دار زهران للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٨٨م.
- ١٨- \_\_\_\_\_ ، مفتى إبراهيم : " الإعداد البدنى فى كرة القدم " ، دار زهران ، ١٩٨٩م.
- ١٩- زكى محمد درويش : " دراسة مقارنة أثر التدريبى الفترى والمستمر فى تطوير المستوى الرقوى للعدو والجرى "، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٧م.
- ٢٠- سعد كمال طه : " مبادئ الفسيولوجى (علم وظائف الأعضاء)"، مطبعة المعادى ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨م.
- ٢١- \_\_\_\_\_ : " الرياضة ومبادئ البيولوجى "، مطبعة المعادى ، القاهرة ، ١٩٩٦م.
- ٢٢- سليمان أحمد حجر ، عثمان رفعت ، محمود فتحى : " أسس ومبادئ التعليم والتدريب فى ألعاب القوى" ، الاتحاد الدولى لألعاب القوى ، مركز التنمية الإقليمى بالقاهرة ، ١٩٩١م.
- ٢٣- سليمان على حسن ، أحمد الخادم ، زكى درويش : " التحليل العلمى لمسابقات الميدان والمضمار "، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٣م.

٢٤- سعيد سلام : 'دراسة ديناميكية معدلات النبض والجرى للمسافات القصيرة' ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان ، ١٩٨٢م.

٢٥- سعيد على سلام : "دراسة بعض المتغيرات والمؤشرات الفسيولوجية والبيوكيميائية والتربوية المحددة لكفاية بعض أشكال (أساليب) تدريب الجلد الخاص عند متسابقى جرى المسافات المتوسطة" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٨٠م.

٢٦- سلوى موسى عسل : "معدلات تغير الأس الهيدروجيني (البول واللعاب والعرق) بعد المجهود وعلاقته والمستوى الرقوى لبعض مسابقات المضمار" ، رابطة خريجي معاهد وكليات التربية ، صحيفة التربية ، صفحة (٢٧٤)، القاهرة ، ١٩٨٨م.

٢٧- سهير بدير : "المناهج فى مجال التربية الرياضية" ، دار المعارف بالإسكندرية ، ١٩٨٠م.

٢٨- صديقة محمد درويش : "العلاقة بين الكفاءة البدنية والأس الهيدروجيني  $p^H$  (اللعاب والبول والعرق) لعدو المسافات القصيرة" ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٦م.

٢٩- طارق عبد العظيم عبد العليم : "تأثير بناء حمل التدريب بالاتجاه المنفرد والاتجاه المركب على بعض الوظائف الحيوية والبدنية والمستوى الرقوى لمتسابقى ٨٠٠ متر جرى" ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٧م.

٣٠- طارق محمد ندا السيد : "فاعلية التدريب بالعتبة الفارقة اللاهوائية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقوى لدى السباحين" ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٩م.

٣١- طه إسماعيل ، وآخرون : "الإعداد البدنى بين النظرية والتطبيق فى كرة القدم" ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٩م.

٣٢- فاروق السيد عبد الوهاب : "مبادئ الفسيولوجيا الرياضية" ، ط ١ ، دار الكتاب ، القاهرة ، ١٩٨٣م.

٣٣- \_\_\_\_\_ : "فسيولوجيا النشاط الرياضى" ، ط ١ ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، ١٩٨٣م.

- ٣٤- فؤاد البهى السيد: "علم النفس الإحصائى وقياس للعقل البشرى"، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٨م.
- ٣٥- فاطمة النبوية محمد حسنين: "تأثير التدريب الهوائى باستخدام الجرى والحبل على استجابة الجهازين الدورى والتنفسى والمستوى الرقوى لسباق ١٥٠٠ متر جرى"، بحث منشور ، مجلة العلوم وفنون الرياضة ، المجلد الثانى ، العدد الثانى ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٠.
- ٣٦- عادل إبراهيم شتا: "تأثير بعض وسائل التخلص من التعب على نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم والمستوى الرقوى لدى جرى المسافات المتوسطة"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٦م.
- ٣٧- عبد الحميد شرف: "البرامج فى التربية الرياضية"، الطبعة الأولى ، مكتبة التنمية البشرية والمعلومات ، القاهرة ، ١٩٨٨م.
- ٣٨- عثمان حسين رفعت ، عويس الجبالى: "أثر الحمل البدنى المرتفع الشدة على بعض وظائف القلب واستهلاك الأوكسجين ونسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم لمتسابقى الميدان والمضمار"، المؤتمر العلمى الأول ، التربية الرياضية والبطولة ، المجلد الثانى، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٧م.
- ٣٩- عز الدين يعقوب فرج: "أثر برنامج فترة الإعداد ودوره فى تحسن عناصر اللياقة البدنية للاعبى كرة القدم"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٦م.
- ٤٠- عزة فكرى محمد فؤاد: "معدلات الأس الهيدروجينى  $p^H$  (لعاب - عرق) لمتسابقى المسافات القصيرة والأحمال المختلفة الشدة"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالجزيرة ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٠م.
- ٤١- عصام عبد الخالق: "التدريب الرياضى - نظريات - تطبيقات"، الطبعة الرابعة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨١م.
- ٤٢- \_\_\_\_\_: "التدريب الرياضى- نظريات - تطبيقات"، ط ١٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢م.

- ٤٣- على رياض على : " دراسة مقارنة بين طريقتين لتنمية نواحي فسيولوجية فى جري المسافات الطويلة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٧٩م .
- ٤٤- كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسانين : " اللياقة البدنية ومكوناتها - الأسس النظرية - الإعداد البدنى - طرق القياس " ، ط٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٤٥- ليلى إبراهيم مذكور : " أثر جري المسافات الطويلة والعدو على ا لجهاز الدورى التنفسى لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨١م .
- ٤٦- ماجدة السيد محمود إبراهيم : " أثر برنامج تدريبي لجرى المسافات المتوسطة باستخدام الحمل المستمر والتدريب الفترى على المستوى الرقى وبعض المتغيرات الفسيولوجية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٦م .
- ٤٧- محمد حسن علاوى : " علم التدريب الرياضى " ، ط٥ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٧م .
- ٤٨- \_\_\_\_\_ : " سيكولوجية التدريب الرياضى والمنافسات " ، ط٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٨م .
- ٤٩- \_\_\_\_\_ : " علم التدريب الرياضى " ، ط٦ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٩م .
- ٥٠- \_\_\_\_\_ : " علم التدريب الرياضى " ، ط٩ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٤م .
- ٥١- \_\_\_\_\_ : " علم التدريب الرياضى " ، ط١١ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٠م .
- ٥٢- \_\_\_\_\_ ، أبو العلا عبد الفتاح : " فسيولوجيا التدريب الرياضى " ، ط١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤م .
- ٥٣- محمد طلعت : " علم وظائف الأعضاء " ، الجزء الرابع ، دار الكتب الجامعية ، القاهرة ، ١٩٧١م .
- ٥٤- محمد عبد الغنى عثمان : " موسوعة ألعاب القوى تكتيك - تدريب - تعليم - تحكيم " ، ط١ ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٠م .

- ٥٥- محمد قدرى بكرى : " تقنين حمل تدريب الرياضى"، مجلة ألعاب القوى ، نشرة الاتحاد الدولى لألعاب القوى الهواة ، العدد ٨ ، مركز التنمية الإقليمى ، القاهرة ، ١٩٩٣م.
- ٥٦- محمد محمود عبد الدايم ، ومدحت صالح ، وطارق محمد القطان : "برامج تدريب الإعداد البدنى وتدريب الأثقال"، ط ١ ، مطابع الأهرام ، القاهرة ، ١٩٩٣م.
- ٥٧- محمد نصر الدين رضوان : " طرق قياس الجهد البدنى فى الرياضة " ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م.
- ٥٨- محمود عبد الحافظ شحاتة النجار : " تأثير حمل بدنى مرتفع الشدة على تركيز اللاكتيك ودرجة الأس الهيدروجينى فى الدم باستخدام فترات راحة مختلفة لمتسابقى ٤٠٠ متر عدو"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٦م.
- ٥٩- محمود عطية بخيت : " برنامج تدريبى لتنمية التحمل الدورى التنفسى وأثره على المستوى الرقمى لدى متسابقى المسافات الطويلة جرى ٥٠٠٠ متر"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بأسىوط ، جامعة أسىوط ، ١٩٩٤م.
- ٦٠- هزاع بن محمد الهزاع : " تجارب معملية فى وظائف أعضاء الجهد البدنى " ، ط ١ ، عمادة شئون المكتبات ، جامعة الملك سعود ، المملكة العربية السعودية ، ١٩٩٢م.
- ٦١- وائل محمد رمضان أبو القمصان : " برنامج مقترح لتنمية تحمل السرعة وتأثيره على العتبة الفارقة اللاهوائية ومستوى الإنجاز الرقمى لمتسابقى ٨٠٠ متر جرى"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- ٦٢- يوسف دهب : " تحديد عتبة التغير اللاهوائى كأحد طرق اختيار الإعداد الخاص لمتسابقى الجرى والمشى للمستويات العليا "، مؤتمر الرياضة للجميع ، العدد الثالث ، القاهرة ، ١٩٨٤م.

## ثانياً : المراجع الأجنبية

- 63- Astrand, P.O., and rodahl L.K.: "Text book of work physiology". 2 ND New York,, Magrow . Will book Co. .1977.
- 64- Boraczyn. Ski. T,: Zndanowicz,,R: "Determination of endurance exercise in tensity in runners, based on aerobic threshold", Biology lf. Sport. (Warsaw), 4(112), 1987, 15-25.

- 65- BUD, GET Cetell: **"Physical fitness, away of life"**, jahn Wiley & sons, inc., New York, 1986.
- 66- Charles. H.,: **"The physiological basis of Medical practice"**, 8<sup>th</sup> Best Normal. B., Taylor Edition, 1969.
- 67- Cone, B, et al.,: **"Control of training in middle and long distance running by means of the individual aerobic threshold"**, International, Journal of Sports Medicine, (Stuttgart); 12(6) Dec. 19-524,1991.
- 68- Coastal. D.L.,: **"Metabolic Responses during distance running"** J. Apply physical, 251, 1970.
- 69- Councilman. J.E.: **"Hypoxic and other methods of training Evaluated swimming"**, Technique, 12:19-26 1975.
- 70- Councilman. J.E.,: **"The importance of speed in exercise Athletic"** councilman Co. Bloomington, Indiana, PP. 72-75, 1990.
- 71- Councilman, J.E.:**"The complete book of swimming"**, Published simultaneously Canada, 1977.
- 72- Donald k. and Mathew:**"Measurement in physical Education"**, Philadelphia, London, 1988.
- 73- Edward. L. Fox: **" Sports Physiology second edition,"** C.B.S. college Publishing, New York, Philddelpha, 1984.
- 74- Maglischo. W. Ernest,: **"Fire form of Training acceded by every swimming coaches association"**, world clinic year book Dallas, 1982.
- 75- Maglischo. W. Ernest: **"Swimming Faster may filed"**, publishing, company, California, 1982.

- 76- Fait; H, : **"Special physical Adapted corrective Development"** Ph.d.4 Th, Edition; W.B. Sanders Co., Philadelphia, London, Toronto, 1978.
- 77- Fox, E.L.: **"Sports Physiology"**, Sounders Co., Philadelphia, London, Toronto, 1984.
- 78- Fox. & Mathew S.D.: **"The physiological basis of physical Education and Athletics"**, C.E.S, college publishing Philadelphia, New York, Toronto, 1981.
- 79- Fund. amen.: **"Tests of Clinical Chemistry "**, Norbert Witciez", 1971.
- 80- Greer & Frank.: **"Validity of palpation recovery rate to estimate exercise Heart vacate following fourin tersities of Bench step exercise"**, R.Q. Vol. 53 , ,and No4,1982.
- 81- Gyton. E.L. Alervd J.E, And Corral, H.W.: **"Maximal Oxygen uptake Bsidan body mass"** Apple. Physiology, 1974.
- 82- Harold. H.V. and Peter A.M.: **"Review of Physiological Chemistry"**, 16<sup>th</sup> ed., 1977.
- 83- Hagan. R. smith . M . & Gettman : **"marathon Performance relation to maximal aerobic power and training "** Inc , midcne and science in sport , vol. , 13 , No 3 , 1998.
- 84- Hickson, R.C. Bonzeh. A., & Hollosry. J.: **"liner inquire seine aerobic power Innerved by Astrenous program of endurance Exercise"**, J. Appi, physical. 42(3) 372-374, 1977.
- 85- Hill Smith: **"The Effect of anaerobic training upper cardio respiratory function training and the relationship of these variables to 1500 meters running"**, International Journal of sport Medicine, Vol ,61, No5, 1993.

- 86- Johnson W.R and Buskrik. E.R: **“Science and medicine of exercise and sports”** ,2<sup>nd</sup> ,ed. ,Harper Row Publisher . New York. Evanston Francis Co. , London , 1974.
- 87- Karpovich, P.V., and sinning W,E :**”Physiology of muscular activity”** , W.b sander Co. ;Philadelphia ; London , Toronto ; P145. 1971.
- 88- Karpovich, P.& Sinning W, : **“Physiology of muscular activity”**. 9<sup>th</sup>, ed. Sounders Co. Philadelphia, London, Toronto, 1990.
- 89- Kirchman. F.d.,: **“The interrelationship lactic and blood p<sup>H</sup> to performance in selected competitive running events”**, D. University of Northem colora –do, 1974.
- 90- Komadel; L.: **”Pulse Rate of Swimmers during contest and training in actafacultaties Education is fisicae Universities comeniane”**, slovenske pedagiche Nokladatelstava Bratislava; 1987.
- 91-Lamb. D.R.,: **”Physiology of exercise responses and adaptations”** , 2<sup>nd</sup> ED. Collier Macmillan co. New York, P174, 1984.
- 92- Larry .G Shaver: **“Maximum aerobic power and anaerobic work capacity prediction from various running”**, performance of untrained college men sports med. vol., and 5. No3, 1975.
- 93- Modrek Study,: **“Study of specific endurance of the middle and long distance runners by the engorhetivc lead”**, the new system, Prepatish, the night lenelg lf track and field Athletic., Reive, 1979.
- 94- Maffulli,. N. et al.: **“Anaerobic threshold determination in master endurance runners”**, Journal of Sport. Medicine, and Physical. Fitness (Torino), 34(3), Spet.,242-249, 1994.

- 95- Mathews D.K., & Fox E.L: , **“The Physiological Basis of Physical Education and Athletics”** W.B Sounders Co. ,Philadelphia, London , 1976.
- 96- Mathews D. and Fox: **“The Physiological Basis of Physical Education and Athletics”**, W.B. Sounders Co. Philadelphia, London, Toronto, 1990.
- 97- Miller, Douglas Keith,: **“A comparison of the effects of hill training, Wright training, and sprint training on 800 meter Run performance”** Ph.D. Degree ,university of mary land college park (0117) P.P179,1992.
- 98- Morehouse, N., & Miller, T.: **“Physiology of Exercise”**, fifth ed., The C.V. Mosby Company Greet Britain, London, 1976.
- 99- Morehouse, & Miller,: **“Physiology of exercise”** S.T Louis the C.V. most by Co., London, 1984.
- 100- Paish,.w, : **“ Track and field athletics “**, London , lupus books , 1996.
- 101- Riedman, S: **“The physiology of work play a text book in muscles Activity”**, New York, press, 1982.
- 102- Riekl, shgaarp, Ph,D. :**“Use of blood lactates in Training Human performance”** L.ab, bwa. States University Asc. Awo. RLD Clinicy EAR Book, 1984.
- 103- Ritchard, Mangi, Peter.William & Dayton: **“Sports fitness and training Published”**, in the United States, by pantheam books, Division of Randon, I.N.C. New York 1987.
- 104- Ryan; A; Jand a Haman; F.L,:**“ Sports Medicine”** Academic press inc. New York; San prancska; London, 1974.

- 105- Samson, W.: **"Applied Physiology"**, event hed. London, New York, Toronto: Oxford University press, 1975.
- 106- Sawaka, M., Knolion, R. and Miles, P.: **"Competition blood lactate concentration in collegiate swimmers"** Eur., Jour. Appl. Physical. Vol, 41(6), p.99, 1979.
- 107- Sinning, W. E.: **"Exercise physiology"**, W.B. Saunders Co., Philadelphia, London, Toronto, 1976.
- 108- Skinner. J.& mclellan, T.: **" The transition from aerobic to anaerobic metabolism"** R.O., Exercises and sports, Vol, 51(1)pp230-241,1980.
- 109- Tanaka, K. et al.: **"Longitudinal Associations between anaerobic Threshold and distance"**, European Journal of Applied, Physiology and-occupational- Physiology, June, pp248-252, 1986.
- 110- Tatovinon V.: **"Human anatomy and physiology, Micropublishers"**, Moscow, 1988.
- 111- Tounton. J. et al.: **"Anaerobic performance in middle and long distance runners"** Canadian, Journal of, Applied-Sport-Sciences-6(3),SPT,109-113, 1981.
- 112- Vermin M.: **" Text Book of Medical Physiology "** Saint Lewis C.V. Mosby Co. 1982.
- 113- Woods. S.: **"Advanced Medicine"**, Symposium lossdompito man, Nidicxol, 1994.