

٠/٥ الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاستنتاجات

٢/٥ التوصيات

في حدود عينة البحث وخصائصها و المنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة واعتماداً على نتائج الأسلوب الإحصائي المستخدم أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- تناول مضادات الأكسدة قيد البحث أدي إلي تحسين فعالية الأداء المهاري في الجولة الثانية ويتضح ذلك من وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي وذلك في الجولة الثانية في اختبار فعالية الأداء المهاري ، بينما لم يؤدي تناول مضادات الأكسدة قيد البحث إلي تحسن معنوي في قياس فعالية الأداء المهاري في الجولة الأولى ويتضح ذلك من عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الجولة الأولى .

- تناول مضادات الأكسدة قيد البحث أدي إلي زيادة كرات الدم الحمراء والهيموجلوبين وخفض أكسدة الدهون والمحافظة علي القدرة الكلية لمضادات الأكسدة ويتضح ذلك من وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي .

- تناول مضادات الأكسدة قيد البحث لم تؤثر معنويًا على الصفائح الدموية - كرات الدم البيضاء - الكولسترول - التراي جلسرايد - الكولسترول المرتفع والمنخفض الكثافة - الكرياتينين - وإنزيم S.G.P.T و S.G.O.T - وجلوكوز الدم . ويتضح ذلك من عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة لهذه المتغيرات في القياس البعدي.

- تناول مضادات الأكسدة قيد البحث أدي إلي خفض معدل النبض ويتضح ذلك من وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي.

- تناول مضادات الأكسدة قيد البحث لم تؤثر معنويا على ضغط الدم الانقباضي و الانبساطي والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين التجريبية ويتضح ذلك من عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة لهذه المتغيرات في القياس البعدي.
- تناول مضادات الأكسدة قيد البحث أدى إلي تحسين التمثيل الغذائي للطعام ويتضح ذلك من الانخفاض المعنوي في أوزان المجموعة الضابطة عنها في المجموعة التجريبية ويتضح ذلك من وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة الضابط في القياس البعدي لوزن الجسم .
- تناول مضادات الأكسدة قيد البحث لم تؤثر معنويا على نسبة ووزن الدهن بالجسم ويتضح ذلك من عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة لهذه المتغيرات في القياس البعدي.

٢/٥ التوصيات

في ضوء النتائج والاستنتاجات التي أسفر عنها البحث يوصي الباحث بالتالي:

- ١- تناول مضادات الأكسدة قيد البحث ، حيث أثبتت قدرتها علي تحسين فعالية الأداء المهارى للمصارعين وكذلك خفض توتر الأكسدة والمحافظة علي القدرة الكلية لمضادات الأكسدة .
- ٢- إجراء دراسات مماثلة باستخدام مكملات غذائية مختلفة للتوصل إلي أكثرها فاعلية في الحد من الشوارد الحرة .
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات الأخرى ولكن باستخدام توقيتات مختلفة لتناول مضادات الأكسدة .
- ٤- توعية المدربين واللاعبين بأهمية تناول مضادات الأكسدة خلال مراحل الإعداد المختلفة.
- ٥- تضافر جهود الأقسام العلمية المعنية بمختلف الكليات لإنجاز مثل هذه الدراسات .

٠/٦ المراجع

١/٦ المراجع العربية

٢/٦ المراجع الأجنبية

٣/٦ الشبكة الدولية للمعلومات

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة، الطبعة الثانية، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٥ م .
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : الرياضة و إنقاص الوزن - الطريق إلى الرشاقة واللياقة - ط ١ دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٣- أبو العلا احمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسنين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم، الطبعة الأولى، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧ م .
- ٤- أبو العلا احمد عبد الفتاح : الاستشفاء في المجال الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٥- أبو العلا احمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠ م .
- ٦- أبو العلا احمد عبد الفتاح : الشفوق الطليقة العدو الحقيقي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ م .
- ٧- أحمد سليمان إبراهيم : أثر استخدام الكرياتين على بعض المتغيرات البيوكيميائية ومستوى الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة كلية التربية الرياضية بالمنصورة ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٤ م .
- ٨- أحمد صلاح عبد الحميد : تأثير الجهد البدني على مستوى الشوارد الحرة وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي ، رسالة ماجستير، غير منشورة كلية التربية الرياضية القاهرة، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
- ٩- أحمد فتحي الزيات : الصحة الرياضية ، مذكرات غير منشورة ، ١٩٩٨ م .
- ١٠- أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .

- ١١ أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا الرياضة " نظريات وتطبيقات " ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ١٢ أسامة حمدي : الريجيم الكيميائي السريع ، الطبعة الثانية ، مطابع السروات ، المملكة العربية السعودية ، ١٩٩٧ م .
- ١٣ الحافظ أبي عبد الله محمد بن يزيد القزويني - تعليق محمود فؤاد عبد الباقي
- ١٤ الحافظ أحمد بن علي بن حجر : فتح الباري بشرح صحيح البخاري ، ط ١ ، الجزء العاشر ، دار الريان للتراث ، القاهرة ، د . ت .
- ١٥ الظريف عبد النبي وسمير عبد المجيد : الصحة العامة ، المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بكفر الشيخ ١٩٩٩ م .
- ١٦ الفحص المعمل لمساعدى المعامل ، مذكرات غير منشورة ، المعهد الفني الصحي بالمنصورة ، ١٩٩٥ م .
- ١٧ أمين رويحة : الطب الشعبي ، ط ٤ ، دار القلم ، بيروت ، لبنان ، ١٩٨٢ م .
- ١٨ أيمن الحسيني : إخطبوط اسمه السمنة ، الطبعة الأولى ، مكتبة القرآن ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
- ١٩ بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .
- ٢٠ بهاء الدين سلامة : الكيمياء الحيوية فى المجال الرياضى ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٢١ بهاء الدين سلامة : التمثيل الحيوى للطاقة فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٢٢ بهاء الدين سلامة : الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضى ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .

- ٢٤ جمال عبد الملك فارس : اثر استخدام التمرينات العلاجية على تحسين بعض وظائف الجهاز الدورى والتنفسى والقدرات البدنية للمدخنين ، رسالة دكتوراه مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس، ١٩٩٧م.
- ٢٥ جمال علاء الدين : مدخل بيوميكانيكى لتقويم مستوى إتقان الأداء المهارى فى المجال الرياضى، دراسة نظرية، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨١م.
- ٢٦ جمال علاء الدين : دراسات معملية فى بيوميكانيكا الحركات الرياضية، كتاب منهجي لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٦م .
- ٢٧ حازم جاد عيسى : تأثير التمرينات الهوائية وكبسولات دايت ماكس على معدل السمنة وبعض المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية للشباب البدن من ٢٥ : ٣٥ سنة ، مؤتمر الرياضة الجامعية في الدول العربية، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٦م .
- ٢٨ حسن عبد السلام محفوظ : اثر تطوير التحمل الخاص على فعالية الأداء الخططى للمصارعين ، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية العدد العشرون ، ١٩٩٤م .
- ٢٩ حسين حشمت وجابر رضوان : مدى فاعلية تناول مستحضر غذائى شعبى على الأداء البدنى وتأخير ظهور التعب ، ملخصات بحوث المؤتمرات العلمية لكليات التربية الرياضية، الجزء الثالث، ١٩٩٦م .
- ٣٠ حسين حشمت : الحديث فى بيولوجيا الرياضة وبيولوجية الجسم ، مذكرات غير منشورة . ٢٠٠٠م .

- ٣١ حسين حشمت ونادر شلبي : الوراثة في الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ٣٢ حسين حشمت ونادر شلبي : فسيولوجيا التعب العضلي ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ٣٣ حسين حمودي : منافع الأغذية ودفع مضارها ، دار الكتاب العربي ، ط١ ، دمشق ، ١٩٨٤م
- ٣٤ خالد جلال عبد النعيم : تأثير الحمل البدني الهوائي واللاهوائي على إنزيم الجلوتاثيون كأحد مضادات الأكسدة وعلاقته بمستوى حمض اللاكتيك في الدم ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
- ٣٥ رضا محمد إبراهيم : تأثير التدريب الرياضي بكل من البيئة عالية التلوث ومنخفضة التلوث على مستوى الشوارد الأوكسجينية الحرة وكفاءة العمل البدني لدى بعض لاعبي كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠١ م .
- ٣٦ سلمى نصار ، زكى درويش : بيولوجيا الرياضة والتدريب ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
عصام حلمي
- ٣٧ سمير عطية محمد : الغذاء والأعشاب وصحة الإنسان ، مطابع الأهرام التجارية ، قلوب ، ١٩٩٩ م .
- ٣٨ سناء محمد البنداري : المرجع العلمي في تغذية الإنسان ، الشركة العربية للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٣٩ صلاح عيد : الغذاء المناسب وكيف تختاره ، مركز الأهرام للترجمة والنشر ، القاهرة ، ١٩٩١ م .
- ٤٠ صلاح محمد عسران : أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على أداء مجموعة حركات الرمي من فوق المقعدة للمصارعين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .

- ٤١ طلحة حسام الدين : الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٤٢ عبد العزيز محمد علي : تأثير برنامج تدريبي ومركب غذائي مقترح لبعض المتغيرات البيولوجية لدى الرياضيين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٢ م .
- ٤٣ عبد القادر عبد الرحمن الحيدر : دور الفيتامينات والإنزيمات المضادة للأكسدة في منع تمزق العضلات الناتج من التمرينات الرياضية ، الدورية السعودية للطب الرياضي ، العدد الأول ، ١٩٩٦ م .
- ٤٤ عبد المنعم بدير ، يوسف دهب : بيولوجيا الرياضة ، مكتبة الحرية ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
- ٤٥ عبد المنعم قنديل : التداوى بعسل النحل ، مكتبة التراث الإسلامي ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
- ٤٦ عصام محمد أمين : الصحة واللياقة وضبط الوزن ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٤٧ عصمت محمد عبد المقصود : التغذية الرياضية والأداء البدني ، مطبعة التوني ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ٤٨ علي السعيد ربحان : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس-حركي على فعالية الأداء المهارى للمبتدئين من ١٠-١٢ سنة في رياضة المصارعة بمحافظة الدقهلية ، رسالة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣ م .
- ٤٩ علي السعيد ربحان : تأثير برنامج تخصصي بالأنقال على فعالية الأداء المهارى للمصارعين ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، المؤتمر العلمي الرياضة والمبادئ الأولمبية " التراكمات والتحديات " ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤ م .
- ٥٠ علي السعيد ربحان : الموسوعة العلمية للمصارعين ، ٢٠٠٦ م .
- ٥١ علي محمد جلال : أثر برنامج مقترح لبعض وسائل الاستشفاء الطب بيولوجية على الكفاءة البدنية لدى لاعبي الجمناز ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد الثاني ، العدد ٤٠٣ ، أغسطس ١٩٨٥ م .

- ٥٢ علي محمد جلال : الصحة الرياضية ، الطبعة الثانية ، المركز العربي للنشر ، ٢٠٠٤ .
- ٥٣ فاروق عبد الوهاب : مبادئ فسيولوجيا الرياضة ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٣ م .
- ٥٤ فاروق عبد الوهاب : مضادات الأكسدة .. الغذاء والرياضة المؤتمر العلمي " البدائل العلمية للمنشطات لرفع كفاءة الأبطال الرياضيين " ، اللجنة الأولمبية المصرية ، المركز العلمي ، ١٩٩٨ م .
- ٥٥ كارلا ياردميان : الرجيم السريع للألفية الثالثة ، الطبعة الأولى ، الدار العربية للعلوم ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٥٦ كمال عبد الحميد ، أبو العلا ، عبد الفتاح ، محمد الأمين : التغذية للرياضيين ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٥٧ مجدي محمد الشهاوي : التداوى بالقران وعسل النحل ، ط ١ ، مكتبة الصفا ، القاهرة ، ٢٠٠٦ م .
- ٥٨ محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
- ٥٩ محمد حسن علاوى : سيكولوجية النمو للمربي الرياضى ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٦٠ - محمد حسن علاوى ، : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ٢٠٠٠ م .
- ٦١ محمد رأفت أبو ستة : تأثير اختلاف شدة حمل البرنامج الهوائى لإنقاص الوزن على بعض المتغيرات البيولوجية للشباب للمرحلة السنوية من ٢٥ الى ٣٠ سنة رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين ببها - جامعة الزقازيق ٢٠٠٣ م .
- ٦٢ محمد رضا الروبي : أثر تطوير التحمل الخاص على فاعلية أداء بعض حركات مجموعة الرمية الخلفية للمصارعين ، رسالة دكتوراه مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ م .

- ٦٣ محمد رضا الروبي : الموسوعة العلمية التعليمية - برامج التدريب وتمارين الإعداد - ط ١ ، ماهي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٦ م .
- ٦٤ محمد سعيد حفاوي : الأعشاب الطبيعية واستخداماتها الطبية ، المؤتمر العلمي " البدائل العلمية للمنشطات لرفع كفاءة الأبطال الرياضيين " ، اللجنة الأولمبية المصرية ، المركز العلمي ، ١٩٩٨ م .
- ٦٥ محمد سمير سعد الدين : علم وظائف الأعضاء والجهد البدني ، الطبعة الثالثة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .
- ٦٦ محمد صبحي حساني : أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ م
- ٦٧ محمد صبحي حساني : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ن الجزء الثاني ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٦٨ محمد طه محمد : تأثير تناول مضادات الأكسدة وبرنامج للمشي على بعض مكونات الدم والمتغيرات الفسيولوجية للعاملين بالشركة الشرقية للدخان "أيسترن كومباني" ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين القاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م .
- ٦٩ محمد عادل رشدي : التغذية في المجال الرياضي ، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية ، ١٩٩٩ م
- ٧٠ محمد كمال عبد العزيز : عليكم بالشفاء بين العسل والقرآن ، مكتبة ابن سينا - القاهرة ، ١٩٩١ م .
- ٧١ محمد كمال مصطفى : مناجم الصحة في الفيتامينات والمعادن ، دار الطلائع ، القاهرة ، ١٩٩٦ م
- ٧٢ محمد محمد الحماحمي : التغذية والصحة للحياة والرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٧٣ محمد محمود عبد الله : وإذا مرضت فهو يشفين " الشفاء بعسل النحل " ، مكتبة الزهراء ، القاهرة ١٩٩٢ م .

- ٧٤ محمد محمود عبد الله : فيه شفاء للناس "صيدلية النحل" ، مؤسسة الخليج العربي للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٧٥ محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨ م .
- ٧٦ محي الدين محمد : أثر بعض العوامل الغذائية في تأخير ظهور التعب وسرعة استعادة الشفاء للرياضيين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .
- ٧٧ مدحت قاسم : استخدام تحاليل بعض مكونات الدم والمناعة للدلالة على صحة الممارسين للرياضة ، مؤتمر الرياضة الجامعية في الدول العربية ، كلية التربية الرياضية بالمنصورة ، ٢٠٠٦ م .
- ٧٨ مسعد علي محمود : المدخل لعلم التدريب الرياضي ، دار الطباعة للنشر والتوزيع بجامعة المنصورة ، ٢٠٠١ م .
- ٧٩ مسعد علي محمود : المبادئ الأساسية للمصارعة اليونانية الرومانية والحره للهواه ، دار الطباعة للنشر والتوزيع بجامعة المنصورة، ٢٠٠١ م .
- ٨٠ مصطفى جوهر وعبد الهادي حلاوة : الصحة والرياضة ، الطبعة الأولى ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، ١٩٩٤ م .
- ٨١ مصطفى كمال مصطفى : الأطعمة ودورها في التغذية والجداول الغذائية ، دار البحر الأبيض المتوسط للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٨٢ نادية نهاد حامد : العلاج الصحيح للسمنة ، الطبعة الأولى، دار أخبار اليوم، القاهرة، ٢٠٠١ م
- ٨٣ ندي حامد إبراهيم : تأثير برنامج تعليمي مع مكمل غذائي على القدرة العضلية والمالون ثنائي ألدهايد والجلوتاثيون ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على جهاز حصان القفز، مؤتمر الرياضة الجامعية في الدول العربية فبراير ٢٠٠٦ م ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٦ م .

٨٤ نعمات أحمد عبد الرحمن : الأنشطة الهوائية ، الطبعة الأولى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .

٨٥ هشام أحمد سعيد : تأثير مركب غذائي مقترح على تأخير ظاهرة التعب العضلي للرياضيين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .

٨٦ هيام الشاذلي : مضادات الأكسدة " المعجزة الطبية " المعنى والتعريف العام لعمليات الأكسدة ، مجلة عالم الأطباء ، العدد التجريبي - السنة الأولى - مجلة طبية متخصصة - علمية - شاملة ، أسبوعية تصدر شهريا مؤقتا ، لندن ابريل ٢٠٠٦ م .

٨٧ هيثم عبد الحميد أحمد : تأثير بعض المكملات الغذائية المضادة للأكسدة على مستوى نشاط إنزيم السوبر أوكسيد ديسميوتيز وبعض المتغيرات الفسيولوجية بعد أداء حمل بدني هوائي ولا هوائي لدى الرياضيين ، رسالة دكتوراه منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م .

٨٨ يوسف احمد عبد الرحمن : فعالية القيادات الإدارية في المجال الرياضي بدولة الكويت وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية ، رسالة دكتوراه مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ م .

89. A Aguilo, P Tauler, E Fuentespina, G Villa, A Cordova, JA Tur, and A Pons : **Antioxidant diet supplementation influences blood iron status in endurance athletes.** Int J Sport Nutr Exerc Metab, April 1, 2004; 14(2): 147-60.
90. A Mastaloudis, JD Morrow, DW Hopkins, S Devaraj, and MGTraber : **Antioxidant supplementation prevents exercise-induced lipid peroxidation, but not inflammation, in ultramarathon runners .** Free Radic Biol Med, May 15, 2004; 36(10): 1329-41.
91. A Mastaloudis, TW Yu, RP O'Donnell, B Frei, RH Dashwood, and MG Traber : **Endurance exercise results in DNA damage as detected by the comet assay.**Free Radic Biol Med, April 15, 2004; 36(8): 966-75.
92. AH Goldfarb, RJ Bloomer, and MJ McKenzie : **Combined antioxidant treatment effects on blood oxidative stress after eccentric exercise "** Exercise and Sport Science Department, 250 HHP Building, University of North Carolina Greensboro, USA , Med Sci Sports Exerc, February1 , 2005 .
93. Allsop , P : **Clinical Science**, 1992 , 47, 83.
94. Andy Ness : **Commentary: Beyond beta-carotene—antioxidants and cardiovascular disease .** International Journal of Epidemiology. 2001. ;30:143-144.

95. Azizov AP, Ankudinova IA, Kondrat'eva II and Porisova IG : The effect of The Antioxidants Elton and leveton on The Physical work capacity of Athletes, Eksp Klin Farmakol, 1998 , 61:160-2.
96. B Klapcinska, K Kempa, A Sobczak, E Sadowska-Krepa, S Jagsz, and I Szoltysek : Evaluation of auto antibodies against oxidized LDL (oLAB) and blood antioxidant status in professional soccer players Department of Physiological and Medical Sciences, Biochemistry Unit, Academy of Physical Education, Katowice, Poland , Int J Sports Med, January1 ,2005.
97. Barham,J.N : Mechanical Kinesiology , Saint Louis, The C.V. Mosby, Co., 1978.
98. Baron , D .N : Textbook of Chemical Pathology , 1982 , 79 .
99. Brian J . Sharkey , Ph. D : fitness & Heart ,fifth ,edition , University of Montana , 2002.
- 100 Burustein , M : Lipid Res . , 1970 , 11,87.
- 101 D Koracevic, D., Koracevic, G., : Clin . Pathol . , 2001. 54, 356 - 361.
- 102 Dekkers JC, Van Doornen LJ, Kemper HC :The role of antioxidant vitamins and enzymes in the prevention of exercise-induced muscle damage. Sports Med, 1996 ;21: 38.
- 103 Draper , H.H. and Hadley , M. : Malondialdehyde determination as index of lipid peroxidation . Methods Enzymol . , 1990, 186.
- 104 Drupt , F, Pharm : Biolj . , 1974 , 9,777.

- 105 Emil Wolsk Petersen , Kenneth Ostrowski , Tobias Ibfelt , Myriam Richelle, Elizabeth Offord , Jens Halkjær-Kristensen , and Bente Klarlund Pedersen : **Effect of vitamin supplementation on cytokine response and on muscle damage after strenuous exercise** . Am J Physiol Cell Physiology journal . Vol. 280, Issue 6, C1570-C1575, June 2001
- 106 Esma Sürmen-Gür, Adnan Erdinc , Zehra Serdar and Hakan Gür : **Influence of Acute Exercise on Oxidative Stress in Chronic Smokers** , Journal of Sports Science and Medicine 2, 2003 , 98 -105.
- 107 F Franzoni, L Ghiadoni, F Galetta, Y Plantinga, V Lubrano, Y Huang, G Salvetti, F Regoli, S Taddei, G Santoro, and A Salvetti : **Physical activity, plasma antioxidant capacity, and endothelium-dependent vasodilation in young and older men** Department of Internal Medicine, University of Pisa, Pisa, Italy, Am J Hypertens, April 1,2005.
- 108 Frances, Talaska, Fischbach : **amanual of Laboratory and Diagnostic Tests** , 6 th Edition , chpter 6 . chemistry studies , 1999 .
- 109 G Parise, AN Brose, and MA Tarnopolsky : **Resistance exercise training decreases oxidative damage to DNA and increases cytochrome oxidase activity in older adults** Department of Kinesiology, McMaster University, Hamilton, Ont., Canada L8N 3Z5 Exp Gerontol, March 1,2005.
- 110 G Parise, SM Phillips, JJ Kaczor, and MA Tarnopolsky : **Antioxidant enzyme activity is up-regulated after unilateral resistance exercise training in older adults** , McMaster University, 1200 Main Street West, Hamilton, ON, Canada L8N 3 Z5. Free Radical Biol Med, July15 , 2005 .

- 111 Groussard,-C; Machefer,-G;
Rannou,-F; Faure,-H; Cillard,-J;
Gratas Delamarche,-A : **Effect of a 30s sprint exercise on plasma non-enzymatic antioxidant status.** Science-and-sports-(Paris) 18(2), avril 2003.
- 112 Guillaume Machefer, Carole Groussard , Françoise Rannou-Bekono, Hassane Zouhal , Henry Faure, Sophie Vincent, Josiane Cillard, and Arlette Gratas-Delamarche : **Extreme Running Competition Decreases Blood Antioxidant Defense Capacity .** Journal of the American College of Nutrition, Vol. 23, No. 4, 358-364 (2004)
- 113 H Bartles ., M Bohmer and C Heirli 1972 : **Serum Creatinine determination without protein precipitation ,** Clin . Chim . Acta Mar ,37,193.
- 114 Hagan, R, Smith, M & Gettman : **Marathon performance relation to maximal aerobic power and training ,** INC., Midicine and in sport, vol, 13., No3., 1989.
- 115 Hubner .Wozniak , Czapowska , J : **The Effect of Graded Exercise on Changes in the activity of Antioxidant Enzymes in Blood of Wrestlers ,** Biol , of Sports, Warsaw 1 :21-28,1993 .
- 116 JA Tur , N Cases, A Aguiló, P Tauler, A Sureda, I Llompарт and A Pons : **Differential response of plasma and immune cell's vitamin E levels to physical activity and antioxidant vitamin supplementation ,** European Journal of Clinical Nutrition Published online 4 May 2005 .
- 117 John Gutteridge and Barry Halliwell : **Free Radicals in Biology and Medicine** oxford university Press ,1994 .
- 118 Kanter M : **Free radicals, exercise and antioxidant supplementation.** Proc Nutr Soc 1998 ;57:9–13 .

- 119 Kretzischmar : Aging , Training and Exercise , are view of Effects on plasma Glutathione and lipid peroxides , Sports , 1993 Med .3 : 196-209
- 120 K Larsen : Creatinine assay by a reaction – kinetic principle , Clin . Chim .Acta , oct , 41:209 , 1972 .
- 121 L Pilaczynska-Szczesniak, A Skarpanska-Steinborn, E Deskur, P Basta, and M Horoszkiewicz-Hassan : The influence of chokeberry juice supplementation on the reduction of oxidative stress resulting from an incremental rowing ergometer exercise Dept of Hygiene, University School of Physical Education in Poznan,61 - 871Poznan, Poland , Int J Sport Nutr Exerc Metab, February 1 , 2005.
- 122 Li,-Q; Zhou,-X-H; Li,-J : Effect of Chinese traditional medicine compound on aerobic endurance of players . Journal-of-physical-education-(Ghanqzhou,-PRC) 8(4), 2001.
- 123 Lopez, M .F. : Clin . Chem . 28, 82 , 1977 .
- 124 Marzatico F , Pansarasa O ,Bertorelli L , Somenzini L and Della Valle G : Blood Free Radicals Antioxidants Enzymes and Lipid Peroxides Following Long – distance and Lactacidemic Performance in Trained Aerobic and Sprint Athletes , J Sports Med Phy Fitness , 37: 235 – 9. 1997.
- 125 Matteo Cesari, Marco Pahor, Benedetta Bartali, Antonio Cherubini, Brenda WJH Penninx, G Rhys Williams, Hal Atkinson, Antonio Martin, Jack M Guralnik and Luigi Ferrucci : Antioxidants and physical performance in elderly persons: the Invecchiare in Chianti (InCHIANTI) study1,2,3 . American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 79, No. 2, 289-294, February 2004 .

- 126 Melattini F. L Prencipe .F bardelli : **The 4-hydroxybenzoate/4-aminophenazone Chromogenic System.** Clin Chem; 24; 2161-2165 , 1978 .
 .G Giannini .and p Tarli
- 127 Naito H K. : **High – density lipoprotein (HDL) Cholesterol.** clin chem. The C .V . Mosby Co. St Louis . Toronto .Princeton (1207-1213) , 1984 .
- 128 O Ozcelik, Y Ozkan, F Karatas, : **Exercise training as an adjunct to orlistat therapy reduces oxidative stress in obese subjects** Department of Physiology, Firat University Faculty of Medicine, Elazig, Turkey. Tohoku J Exp Med, August1 , 2005 .
 and H Kelestimur
- 129 Ortenblad . N, Madsen K and : **Antioxidant Status and Lipid Peroxidation after Short – Term maximal exercise in trained and untrained humans** , Journal of sports Med , 272 : 1258 – 63, 1997 .
 Djurhuus Ms
- 130 Poulsen H . E . : **Extreme exercise and Oxidative DNA modification** , J- Sports sci , 343-346 ,1996 .
- 131 RJ Bloomer, AH Goldfarb, L : **Effects of acute aerobic and anaerobic exercise on blood markers of oxidative stress** ,
 Wideman, MJ McKenzie, and LA Department of Exercise and Sport Science, University of North Carolina at Greensboro, 133Greensboro, North Carolina 27413402 USA. J Strength
 Consitt Cond Res, May1 , 2005.

- 132 Robson,-P-J; Bouic,-P-J-D;
Myburgh,-K-H : **Antioxidant supplementation enhances neutrophil oxidative burst in trained runners following prolonged exercise** International-journal-of-sport-nutrition-and-exercise –metabolism - Champaign,-Ill. 13(3), Sept 2003.
- 133 S Reitman and S Frankel : **A colorimetric method for the determination of serum glutamic oxalacetic and glutamic pyruvic transaminases** , Am . J . Clin .Pathol, jul . 28(1) 56 – 63, 1957.
- 134 Schroder H, Navarro E ,
Tramullas A , Mora J and Galiano
D : **Nutrition antioxidant Status and Oxidative stress in Professional Basketball players.** Effect of A three Compound Antioxidative Supplement , Int J Sports Med , 21 : 146 – 50 , 2000 .
- 135 Song Y , Igawa S and Horii A : **Antioxidants Enzymes Responses to Endurance Exercise Training and Dietary Proteins in Skeletal Muscle and Liver** , Appl Human Sci , 15 : 219 – 25 , 1996 .
- 136 T Vuorimaa, M Ahotupa, K Irjala,
and T Vasankari : **Acute Prolonged Exercise Reduces Moderately Oxidized LDL in Healthy Men** Sport Institute of Finland, Vierumki, Finland , Int J Sports Med, July 1, 2005.

- 137 TA Watson, R Callister, RD Taylor, DW Sibbritt, LK MacDonald-Wicks, and ML Garg : **Antioxidant restriction and oxidative stress in short-duration exhaustive exercise** , Nutrition & Dietetics, School of Health Sciences, School of Medical Practice and Population Health, University of Newcastle, Australia. Med Sci Sports Exerc, January1 ,2005.
- 138 TA Watson, RJ Blake, R Callister, and ML Garg : **Antioxidant-restricted diet reduces plasma nonesterified fatty acids in trained athletes** , Nutrition & Dietetics, School of Health Sciences, and human Physiology, School of Biomedical Science, University of Newcastle, New South Wales,2308 , Australia , Lipids, April 1 , 2005.
- 139 Tibor BAKONYI , Zsolt RADAK : **High altitude exposure results in decreased oxygen pressure and an increased formation of reactive oxygen and nitrogen species (RONS), which is often associated with increases in oxidative damage to lipids, proteins and DNA** , Journal of Sports Science and Medicine (2004) 3 ,64 -69 .

- 140 Trinder P. Ann : Clin Biochem . , 6 : 24 -33 , 1969.
- 141 Umit K. Senturk , Ozlem Yalcin ,
Filiz Gunduz, Oktay Kuru,
Herbert J. Meiselman , and Oguz
K. Baskurt : Effect of antioxidant vitamin
treatment on the time course of
hematological and hemorheological
alterations after an exhausting
exercise episode in human subjects
Journal of Applied Physiology , 2005
. First published December3,2004
- 142 Umit Kemal Senturk, Filiz
Gunduz, Oktay Kuru, Gunnur
Kocer , Yasar , Gul Ozkaya, Akin
Yesilkaya, Melek Bor-Kucukatay
, Murat Uyuklu , Ozlem Yalcin ,
and Oguz K. Baskurt : Exercise - Induced Oxidative
Stress Leads Hemolysis in
Sedentary but not Trained Human
, Journal of Applied Physiology
(June23 , 2005). Submitted on
December 17 , 2004 Accepted on
June16 , 2005 .
- 143 Van Kampen , E. J . and Ziljltra ,
W. G : clin . chim . Acta . 6 : 538, 1961 .
- 144 Vasankari TJ , Kujala UM ,
Vasankari TM , Vuorimaa T and
Ahotupa M : Increased Serum and Low -
density - Lipoptotein Potential
After Antioxidant Supplementation
in Endurance Athletes ; Am J Clin
Nutr , 65 : 1052 – 6 , 1997.
- 145 Vernon, M : Test Book of Medical physiology,
Saiut Lewis, C.V. Mosby Co., 1982.
- 146 Wozniak A , Drewa G , Chesy G ,
Rakowski A , Rozwodowska And
M and Olszewska D : Effect of Altitude Training on The
Peroxidation and Antioxidant
Enzymes in Sports Men , Med Sci
Sports Exerc , 33 : 1109 – 13 , 2001.

147 - <http://www.vitamin/evi.com/index.htm>

148 - <http://www.iraqacad.org/>

149 - www.Almaleka.Com

150 - www.braun.com

151 - www.JRussell'sHealth.Com/FreeRads.html

152 - www.nasco_egypt.com