

المصادر العربية

- القرآن الكريم
- إبراهيم سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، القاهرة، المركز التدريبي المهني
- أبو العلا احمد عبد الفتاح ، وسيد احمد نصر الدين: "فسيولوجيا اللياقة البدنية" ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة . ١٩٩٣
- أبو العلا احمد عبد الفتاح ، و محمد صبحي حسانين ،: "فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم" ، دار الفكر العربي ، القاهرة . ١٩٩٧
- أبو العلا احمد عبد الفتاح ، وسيد احمد نصر الدين: "فسيولوجيا اللياقة البدنية"، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (٢٠٠٣) .
- أبو العلا عبد الفتاح، ليلى صلاح الدين: الرياضة والمناعة، دار الفكر العربي، ط ١، ١٩٩٩،
- بسطويسى أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي (١٩٩٩)
- بهاء الدين إبراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٩

- بهاء الدين إبراهيم سلامة: فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني، القاهرة، دار الفكر العربي، ط١، ٢٠٠٠.

- بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة، ٢٠٠٧.

- جبار رحيمة (وآخرون) : كرة السلة فسلجة - تعليم - تدريب، البصرة، ٢٠٠٧.

- جابر عبد الحميد ، احمد خيرى كاظم: منهاج البحث في التربية و علم النفس ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٨١.

- جابر عبد الحميد وآخرون (١٩٩١م) علم النفس البيئي - دار النهضة العربية : القاهرة

- حذيفة عبد الرحيم: التغذية العلاجية ، القاهرة ، عالم الكتب، ٢٠٠٥.

- حسن الوديان: التدريب الفكري والتدريب المستمر وأثرهما في زمن الأداء في

سباحة ٥٠ م بطريقة الزحف على البطن .مجلة كلية التربية الرياضية .جامعة

الإسكندرية.العدد ٣٤ . ١٩٩٩

- حلمي حسانين: اللياقة البدنية مكوناتها والعوامل المؤثرة عليها. قطر . دار المتنبي. ١٩٨٥.

- ديبنس بركيث: طعامنا كيف نختاره، بغداد ، مطبعة دار القادسية، (١٩٨٥)

- دونالد هنسراد - ترجمة أمين الأيوبي ، مايو كلينك الوزن الصحي للجميع ،
الدار العربية للعلوم . بيروت ، ٢٠٠٦.
- ذوقان عبيدات، وآخرون: البحث العلمي - مفهومه - أساليبه - أدواته، دار
مجولاي للنشر والتقويم، عمان-١٩٩٦.
- رابين، روني كارين : "الفيتامينات المتعددة تقلل من خطر الإصابة
بالسرطان، نيويورك-٢٠١٢
- ربحي مصطفى عليان وآخرون ؛ مناهج البحث العلمي - عمان ، دار صفاء
للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ .
- رشدي فتوح: أساسيات عامة في علم الفسيولوجية، الكويت، ذات السلاسل للطباعة
والنشر، ١٩٨٨.
- رمزيه الغريب : التقويم والقياس النفسي والتربوي ، القاهرة ، مطبعة الانجلو
المصرية ، ١٩٨١ ،
- ريسان خريبط مجيد : أسس البحث العلمي في المجال الرياضي، ط١،
الأردن، (٢٠٠٢).
- ريسان خريبط مجيد: التحليل البيوكيميائي والفسلجي ، دار الحكمة ، جامعة
البصرة ، ١٩٩١.

- ريسان مجيد خريبط: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج ١، دار الكتب والوثائق (١٩٨٩)

- سليمان حجر، محمد الحماحي: الغذاء والصحة للرياضيين وغير الرياضيين، مطبعة التيسير، شبرا، القاهرة، ١٩٨٥.

- سيسل - لوب . أساسيات الطب الباطني، ج ٢، ترجمة رياض أصفري وآخرون، ط ١، دمشق، دار ابن النفيس، ١٩٩٢.

- شيريل روك L. . الفيتامينات والمكملات-multimineral: التي يستخدمها
المجلة الأمريكية للتغذية السريرية، نيويورك

- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق. ط ١. القاهرة. مركز الكتاب نشر. ١٩٩٩

- عبد الله حسين اللامي: التدريب الرياضي، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، ٢٠١٠.

- عبد الله محمود ذنون الزهيري: "تغذية الإنسان"، ط ٢، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل. ٢٠٠٠.

- عبد المنعم مصطفى، أمراض القلب والأوعية الدموية، بيروت، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، (١٩٨٩)

- عصام الحسنات: علم الصحة والرياضة، الأردن، دار أسامة للنشر، ٢٠٠٨.

- عصام محمد أمين حلمي: الصحة واللياقة البدنية وضبط الوزن، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٤ .
- علي سلوم الحكيم: الاختبارات والقياس في المجال الرياضي، العراق، مطبعة النهرين، ٢٠٠٤
- غايتون وهول: المرجع في الفسيولوجية الطبية ، ترجمة صادق الهلالي، منظمة الصحة العالمية، المكتب الإقليمي للشرق المتوسط ١٩٩٧ .
- قاسم حسن حسين : تعليم قواعد اللياقة البدنية ، ط ١ ، عمان ، دار الفكر للطباعة ١٩٩٨ .
- كسرى احمد فتحي الحيايى : " تأثير برنامجين غذائي وغذائي رياضي في عدد من المتغيرات الوظيفية والكيموحيوية والمكونات الجسمية واللياقة البدنية " ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل (٢٠٠٣) .
- كمال عبد الحميد، و، محمد صبحي حسانين،: اللياقة البدنية ومكوناتها، ط ٣ ، دار الفكر العربي، القاهرة (١٩٩٧)
- كمال عبد الحميد إسماعيل، أبو العلا عبد الفتاح، محمد السيد الأمين: التغذية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩ .
- ليلي السباعي: الغذاء وأمراض المدنية، مصر، الإسكندرية، منشآت المعارف، ٢٠٠٣ .

- ماريّا كولازو ، كلافيل . حاول السيطرة على داء السكري ، ط١، بيروت، دار العربية للعلوم، ٢٠٠٢
- محمد الحماحمي: التغذية والصحة للحياة والرياضة، مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهرة، ٢٠٠٠
- محمد جاسم الياسري : الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، بغداد، دار الكتب والوثائق، ٢٠١٠.
- محمد حسن علاوي، أبو العلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٤.
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط ٣، ج ١، دار الفكر العربي، القاهرة. (١٩٩٥) .
- محمد عثمان: الحمل التدريبي والتكيف، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.
- محمد نصر الدين: طرق قياس الجهد البدني، جامعة حلوان، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨.
- محمد الياسري: مبادئ الإحصاء التربوي مدخل في الإحصاء التربوي والاستدلالي، النجف، دار الضياء للطباعة ، ٢٠١٠
- محمد جاسم الياسري : الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، بغداد، دار الكتب والوثائق، ٢٠١٠

- محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان،

المجلة العلمية لتربية البدنية والرياضية، بحث منشور، ١٩٩٧.

- مروان عبد المجيد، يوسف لازم كماش: التغذية للرياضيين، ط١، عمان، الأردن،

مؤسسة الوراق، ٢٠٠٩.

- مروان عبد المجيد: " الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية "

ط١، دار الفكر، عمان: مصدر سبق ذكره، (١٩٩٩).

- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث، القاهرة ، دار الفكر العربي. ط٢،

٢٠٠١.

- د. آن تيجارج هانسن F. A. O - منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة
: الغذاء والتغذية في إدارة برامج التغذية الجماعية، القاهرة، المكتب الإقليمي

للشرق الأوسط. (١٩٩٤)،

- نادية رشاد: التربية الصحية والأمان، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٠.

- هانسون،: " استخدام المكملات الغذائية المتعددة الفيتامينات بالنسبة

للأمراض الحساسية في ٨-٧ من العمر الأطفال "، بحث منشور، المجلة

الأمريكية للتغذية السريرية ، بيرجستروم ().

- وجيهه محبوب ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية

وعلم النفس الرياضي : عمان، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠.

- ويكمان :آثار الفيتامينات على الأداء الإدراكي، بحث منشور، مجلة مرض الزهايمر، العدد ٩٨، نيويورك، ١٣ فبراير ٢٠١٢.
- يحيى كاظم النقيب : علم النفس الرياضي، الرياض ،معهد إعداد القادة، ١٩٩٠.
- مازن سلمان الدوري: تغذية الرياضيين، بغداد ،مطبعة بغداد، ١٩٨٧.
- مايكل سيسو هوارد D. وآخرون: "الفيتامينات في الوقاية من السرطان في الرجال" ، نيويورك، ٢٠١٢
- محمد توفيق السيد وآخرون (١٩٧٠م) بحوث في علم النفس ،مكتبة الانجلو المصرية : القاهرة .
- محمد كامل عفيفي: الصحة واللياقة البدنية، دار حراء ، القاهرة، ١٩٩٧.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الحديث، دار الفكر العربي ،القاهرة، ١٩٩٨.
- وديع ياسين التكريتي ، ومحمد علي ياسين طه : "الأعداد البدني للنساء" ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، ١٩٨٦.
- مفتي إبراهيم حماد ، (٢٠٠١) : التدريب الرياضي الحديث تخطيط . تطبيق . قيادة ، ط٢ مزينة ومنقحة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- McIntosh G.H., et al., المجلة التوجيهية لهيئة الدستور الغذائي للفيتامينات والمكملات الغذائية المعدنية-العدد ٢٩٨- نيويورك - ٢٧ ديسمبر

المصادر الأجنبية والانترنت

__ Takada Y., Aoe S., Kumegawa M., Biochemical Research

Communications, 1996

- Aland.Attie (2003): “Molecular genetics of diabetes and insulin resistance, biology of lipoprotein assembly cholesterol trafficking”, attie @ biochem . Wise. EDU

- George T. Baker, III and Richard L. Sport (1988).

"Biomarkers of aging". *EXPERIMENTAL GERONTOLOGY*

– Miller RA (2001). "Biomarkers of aging: prediction of longevity by using age-sensitive T-cell subset determinations in a middle-aged, genetically.

– Kasch, Fw; Boyer, JL; Schmidt, pk; Wells, RH; Wallace, JP; Verity.LS; Guy, H; Schneider, D;: (1999), Ageing of the Cardiovascular System during (33) years of aerobic exercise, Oct; 28 (6): 531–6.

– Krouse.S. etal; (1995): post exercise lipid Changes effect of training intensity, Med, sic sport and exercise – supp. Vol 27(5).

–GOLDMAN.M.J:PRINCIPLES OF CLINICAL ELECTROCARDIOGRAPHY.10TH ED.LANGE MIDICAL PUBLICATIONS.MIDDLE EAST.LEBANON.1979.P24.

– Sarada, Subrahmanyam, K. Madhavankutty,: (1987),Text book of human physiology, Third Edition. S. Chand and company (pvt) L T D. New Delhi.p60

- Guyton, (1986), Text Book of Medical Physiology, Seven Edition– P270
- www.mekkaoui.net/ar/amrad/dam/bloodglicous.html – 80k
- Chi Chester, C.O., E.M. Mark and B.S. Schneigert. Diabetes and dietary fiber, Nutrition reviews, (1978), 273 : 274.
- Mottram, R.F. Human Nutrition, Edward Arnold publishers, Ltd(1982), London
- Motulsky, A.G., Bierman, E.L.,GIO. Odman, D.S., Arnaud, C.D., Balar, J.C., Blackburn, H.B., Diet and health, national academy press Washington, (1989),
- Balch, J.F. and Balch, P.A. Prescription for nutritional healing, 2nd ed. Avery publisling groups, Garden city park , New York, (1997),.
- 1 – Barnett, A.H., C., EFF, R.D.G., Leslie, and D.A. pyke, Diabetes in identical twins, Diadetolagia, (1981), 70 : 87 – 93 .
- www.aun.edu.eg/assiuarabic/mag/A2.htm – 293k.
- www.eamged.com/arabic/members2/encyclopedia/endo crine /diapetics.shtml 67k
- Arky, R.A., Prevention and therapy of diabetes mellitus, nutrition reviews, (1984), 41 : 165 – 173

- www.khayma.com/tagthia/fats.htm

- EDWARD.FOX:SPORT PHYSIOLOGY.SECOND
EDITION.C.B.S.COLLEGE
PUBLISHING.1984.P23

- ASTRAND & RODAHL:TEXET BOOK OF WORK
PHYSIOLOGY.2ND.U.S.A.GRAW–HILL.COMPANY
PUB.1977.P124

- Katzel, LI; Bleecker,ER; Rogus,EM; Goldbreg, AP,
Sequential effects of aerobic exercise training and
weight loss on risk factors for coronary in disease in
healthy,obese middle–aged and older men,
Metabolism,Dec;46 (12) ; (1997).

- Nolte, LJ; Nowson, CA: Dyke, AC: (1997) “ Effect of
dietary fat reduction and increased aerobic exercise on
cardiovascular – risk factors. Clin – Exp – Pharmacol
– Physiol.

- Williams, DH: (1991) The influence of twelve weeks of
aerobic training on the blood lipids of middle–aged
men, Apr; 24 (2): 81– 7.

- <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/vitamins/index.html>