

## المراجع والمصادر العربية:

- القرآن الكريم
- ابراهيم احمد سلامة: مناهج البحث في التربية البدنية ، الاسكندرية، مطبعة التقدم، ١٩٨٠.
- ابراهيم نبيل عبد العزيز: التشوهات القوامية للاعب السلاح بجمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير، المعهد العالي للتربية الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٧٣.
- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣.
- ابو العلا عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٢.
- ابو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٣.
- اسيل مجيد تلج : تدريبات بموازنة القوة العضلية وتأثيرها في الأداء المهاري للعبة الاسكواش ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد ، ٢٠٠٩.
- انيتاين : تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة ، دار الفاروق للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤.
- بيتر. ج. تومسون. المدخل الى نظريات التدريب ، ترجمة مركز التنمية الاقليمية . القاهرة : الاتحاد الدولي لالعاب القوة للهواة، ١٩٩٦.
- تاماس أيان و لازارباروكا: رفع الانتقال لياقة لجميع الرياضات، (ترجمة: وديع ياسين التكريتي) ، ط١، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، ٢٠١١.
- جبار رحيمة الكعبي: الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي، اللجنة الاولمبية القطرية، الدوحة، ٢٠٠٧.
- جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، عمان، دار دجلة للنشر والتوزيع، ٢٠١٢.

- حامد الكروي وخضر المصري: تغذية الانسان، عمان، دار حنين للطباع، ١٩٩٤،
- حسين الرماحي: تأثير تدريب الحمل المستمر في بعض مؤشرات الدم الكيميائية الحياتية، رسالة ماجستير، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٤.
- حسين تقي سنبللي : كيف نبني اجسامنا رياضة وغذاء ، ط١، حمص ، دار الارشاد للنشر، ٢٠٠٨.
- حسين مكي محمود: دراسة مقارنة لأداء السلاسل الحركية على أجهزة الجمناستيك الفني للرجال وفق بعض المؤشرات الفسيولوجية، اطروحة دكتوراة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠١١.
- حكمت عادل عزيز : تأثير تدريبات السرعة القصوى ، وفوسفات الكرياتين في تطوير بعض المتغيرات البايوكيميائية والهجوم السريع الفردي بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٧.
- حمدي عبد المنعم ومحمد عبد الغني: علم التدريب الرياضي، القاهرة، مطبعة كلية التربية الرياضية للبنين، ١٩٩٩.
- رائد عبد الأمير عباس المشهداني : نسبة مساهمة القياسات الجسمية والقدرات الحركية في انتقاء براعم الجمناستيك بعمر (٤-٥) سنوات ، رسالة ماجستير ،جامعة بابل، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٦.
- رعد جابر باقر: تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٥.
- رياض رشيد ، يوسف فضل الله : الكيمياء الحياتية العلمي ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٩.
- ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، بغداد، مكتب نور للطباعة، ١٩٩٥.

- ريسان خريبط وعلى تركي: نظريات تدريب القوة ، بغداد، مطبعة التعليم العالي، ٢٠٠٢.
- ريم فلاح بسطامي (واخرون) : النوبة القلبية، عمان، منشورات الجامعة.
- سامي عبد المهدي المظفر : حركيان الأنزيمات ، ط ١ ، بغداد ، مطبعة الخلود ، ١٩٨٣ .
- سامي عبد المهدي المظفر و رياض رشيد سلمان : الكيمياء الحياتية الفسلجية ، بغداد ، مطبعة اشبيلية ، ١٩٨٥ .
- سرهنك عبدالخالق عبدالله: تأثير تمرينات البلايومترك في العمل الوظيفي والبدني والإنجاز لدى الرباعين، اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٦.
- سعد محسن إسماعيل: تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عالياً في كرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٦.
- سميرة خليل : مبادئ الفسيولوجيا الرياضية ، ط ١ ، جامعة بغداد ، شركة ناس للطباعة، ٢٠٠٨.
- صفاء رزوقي المرعب: الكيمياء والرياضة، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨١.
- صفاء رزوقي المرعب : مقدمة في الكيمياء الحياتية ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧.
- صفاء عبد الوهاب إسماعيل: التغيرات الحاصلة في النشاط الكهربائي لبعض المجموعات العضلية العاملة لدى الرباعين في أثناء أداء رفعة الخطف ، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٩.
- طلال سعيد النجفي : الكيمياء الحياتية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ .
- طلحة حسام الدين (واخرون): الموسوعة العلمية في التدريب، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧.

- عائد فضل ملحم : الطب الرياضي والفسولوجي ، ط ١ ، عمان ، دار الكتاب للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ .
- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط١، القاهرة، دار الكتب للنشر، ١٩٩٩ .
- عبد العزيز احمد النمر: تأثير التوازن في القوة بين العضلات القابضة والعضلات الباسطة لمفصل الركبة على سرعة العدو، القاهرة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان، ١٩٩٧ .
- عبد علي نصيف وصباح عدي : المهارات والتدريب في رفع الأثقال ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٨ .
- عصام حلمي ومحمد جابر بريقع: التدريب الرياضي (اسس - مفاهيم - اتجاهات)، الاسكندرية، منشأة المعارف للنشر، ١٩٩٧ .
- علي البيك: تخطيط التدريب الرياضي، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، ب ت .
- علي شبوط السوداني: تأثير منهج تدريبي مقترح في بعض المتغيرات البايوكينماتيكية في رفعتي الخطف والنتر للأشبال بعمر ١٢-١٤ سنة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٢ .
- غادة فيصل : منهج مقترح لتنمية التوازن في القوة العضلية للذراعين وأثره في دقة اداء بعض المهارات الاساسية بالريشة الطائرة ، كلية التربية الرياضية البنات - جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ .
- غسان اديب العتابي: بناء وتقنين بطارية اختبارات (بدنية - انثروبومترية) لانتقاء الشباب في رياضة بناء الاجسام، رسالة ماجستير، جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨ .
- فاضل سلطان شريدة: وظائف الاعضاء والتدريب البدني، ط١، الرياض، دار الهلال، ١٩٩٠ .
- فاضل كامل مذكور وعامر فاخر شغاتي: اتجاهات حديثة في تدريب التحمل - القوة - الإطالة - التهدئة، بغداد، مكتب النور، ٢٠١١ .

- فوزي الخصري (دمشق) : الطب الرياضي واللياقة البدنية، ط ١، بيروت ، دار العلوم للطباعة والنشر، ١٩٩٧.
- فيدلر . ف : الكراس الدراسي لمادة رفع الأثقال ، ترجمة يي شلايف ، كلية العلوم الرياضية، جامعة لايبزيك، ١٩٩٣.
- قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد : التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات العضلية ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩.
- قاسم حسن حسين: اسس التدريب الرياضي ، ط ١ ، عمان، دار الفكر العربي، ١٩٩٨.
- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف: علم التدريب الرياضي، الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٧.
- قاسم حسن مهدي المندلاوي ومحمود عبد الله الشاطيء: التدريب الرياضي والأرقام القياسية، ب م، ب ط، ١٩٨٧.
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد: الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٧.
- كير هارد كارل، ترجمة صادق فرج ذياب: رفع الأثقال، كتاب تعليمي للتدريب الأساسي، المكتبة الوطنية، بغداد ١٩٧٦.
- ليث إسماعيل صبري : دراسة مقارنة لبعض المتغيرات (الكينماتيكية) بين مساري طرفي قضيب الثقل في الرفعات الاولمبية للرجال، اطروحة دكتوراه، جامعة الموصل. كلية التربية الرياضية، ٢٠٠١.
- ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط ١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١ .
- مازن سلمان الدوري : تغذية الرياضيين ، مطبعة الارشاد ، بغداد ، ١٩٨٢.
- محمد جابر وايهاب فوزي: المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، الاسكندرية، منشأة المعارف، ٢٠٠٥.
- محمد جاسم الياسري : الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، ط ١، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٠.

- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٢.
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ .
- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، ١٩٩٤.
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- محمد رضا إبراهيم: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، بغداد، مكتب الفضلي للطباعة، ٢٠٠٨.
- محمد صالح خليل السامرائي: تطوير القوة العضلية باستخدام الأثقال وتأثيرها على إنجاز سباحة ١٠٠م صدر، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٠.
- محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني: موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨.
- محمد عبد الفتاح الصيرفي : البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين ، ط١ ، عمان ، وائل للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ ،
- محمد محمد الحمامي: التغذية والصحة للحياة والرياضة ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠.
- محمد محمود عبد الدايم واخرون: برامج تدريب الاعداد البدني وتدريبات الانتقال، ٢٠٠٨ القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣.
- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث (التخطيط - التطبيق - القيادة)، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨.
- منصور جميل العنكي واخرون: الاسس النظرية والعملية في رفع الأثقال، جامعة بغداد، التربية الرياضية، ٢٠١٠.

- منصور جميل العنكي: التدريب في بناء الاجسام ، اسس وقواعد، ط١، الزاوية، دار شموع الثقافة للطباعة، ٢٠٠٢.
- نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان: مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط٣، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥.
- هارة (ترجمة عبد علي نصيف): أصول التدريب، ط٢، بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٩٠.
- هزاع بن محمد الهزاع: فسيولوجيا الجهد البدني، الرياض، تحت الطبع.
- هيثم عبد الرحيم الراوي : تقويم البرامج التدريبية على وفق بعض المؤشرات الكيميائية والفلسجية لدى لاعبي كرة القدم في العراق ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦.
- هيثم يشوع شرف: علاقة التوازن في القوة بين العضلات الفخذية الامامية والخلفية الرئيسة بقوة القفز في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠١.
- وديع ياسين طه: الإعداد البدني للنساء، وزاره التعليم العالي، جامعة الموصل، ١٩٨٦.
- وديع ياسين: النظرية والتطبيق في رفع الأثقال، ج ١ وج ٢، الموصل، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٥.

## المصادر الأجنبية

- Adrian et.al. Brisk Walking And Serum Lipid And Lipoproteins Variables In Previously Wemen, Sports Med.1994
- Ajan and brogan : weightlifting fitness for all sports.I.W.F Budapest.1988.
- Carl A , Bart is : Text Book of clinical chemistry , U.S.A. 1994 .
- Dalmonte, A: Exeris testing and Ergometer; The Olympic Book Of Sports Medicine. London, Black Well Publication, 1988.
- Derwin B.P.: 'sport performance series, the snatch technical , description and periodization program' , NSCA jurnal,vol 12 no.2 .1990 .
- Dirix A . Etal; The Olympic book of Sport Meolicine. Black We. Scientific publication.1988.
- Durstine. J .L. Willian Hoskel: Effect of Exercise Training on plasma Lipids And Lopoproteins. Exercise and sport Science Reviews(22). 1994.
- Frank C. Larson : Clinical signi Ficance of Available on the Dupon Tautomatc Analyzer u.s.a. 1989.
- [Http /www.Davidc.laporte](http://www.Davidc.laporte), lactic Acid Department of Biochemistry university of Minneapolis mn55455.
- [Http://www.Aozoon.com](http://www.Aozoon.com) paula Johnsoned M.; Healthy Advantage : Lactic Acid test.
- Hass J.W.: Creqin ohosph or kinas (CPK) activity in disorders of heart and skeletal Muscele , ANN,Inter . Mad .(61), 1964 .
- Heddelink M .. sheph And R..j. Lipid Mobilization & Utilization..In..principles of Exercise Biochemistry karager... U.S.A.
- <http://ejabat.google.com/ejabat/thread?tid=273bb4c5ad474dae>.



- Keteyian .S. Fox. S. Physiological Basis for sport. New York.1998
- Kendall , F. P . muscles testing and function Philadelphia : waters: Kluwer company ,1993.
- Mariontrew. Tony Evenetn : Human Movement, 3 ed, New York: Churchiliving Stane pinting House, 1997.
- Miyashita ; Journal of Ergonomics: monterreal, M.C printing service, 1998.
- Morehouse I. Ourence E. & Miller Augustus T; Physiology of Exercise , Saint Louis The C.V. Mosby Co. , 1971.
- Syd Hoare. A. Z. : The judo publish by Ippon Books, led , 4473, London, N12 oAF, England, 1994.,
- Sharky . B , J : physiology of fitness . Human Kineties . Thjampaign ll 6 1820 . 1979
- Scott K. powers .Edward . T. How fey Exercise physiology ( 4 thcd ) > Mccraw Hill . U.S.A.2001.
- World weightlifting, official magazine of International weightlifting Fedderation and the A.I.P. weightlifting commission. 2006.
- TM Sanders and CM Bloor : Effects of Endurance Exercise on Serum Enzyme Activities In the dog – pig – Man , Experiment Biology and Medicine , U . S . A , 1997 .