

١/٦ المراجع العربية

القران الكريم

- 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.
وأحمد نصر الدين سيد
- ٣- أبو العلا احمد عبد الفتاح ، : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم، الطبعة الأولى، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧ م.
محمد صبحي حسنين
- 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 : الشقوق الطليقة العدو الحقيقي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ م.
وعمر وشكري وطارق متولي
- ٧- أحمد سليمان إبراهيم : أثر استخدام الكريتين 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 ، مهارات غير منشورة ، ١٩٩٨ م.
وأسامة رياض
- ١٠- أحمد محمد خاطر : القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٤ م.
و علي فهمي البيك

- 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 - تعلق محمود فؤاد عبد الباقي : سنن ابن ماجه ، المكتبة العلمية ، بيروت ، لبنان ، د . ت .
- 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 السمعة ، 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 والبيانات الفسيولوجية للنشاط الرياضى ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .

٢٣ جريدة أخبار اليوم السبت ١١/٦/١٩٩٩م

- ٢٤ جمال عبد الملك فارس : اثر استخدام التمرينات العلاجية على تحسين بعض وظائف الجهاز الدوري 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 منهجى لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٦م.
- ٢٧ حازم جاد عيسى : تأثير التمرينات الهوائية وكبسولات داييت ماكس على معدل السمنة وبعض المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية للشباب البدن من ٢٥ : ٣٥ سنة ، مؤتمر الرياضة الجامعية فى 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 محضر 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 ، ١٩٨٤ م .
- 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 الأكسجينية 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 ، قليوب ، ١٩٩٩ م .
- ٣٨ سناء محمد البنداري : المرجع العلمي في تغذية الإنسان ، الشركة العربية للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٣٩ صلاح عبد : الغذاء المناسب وكيفية اختياره ، مركز الأهرام للترجمة والنشر ، القاهرة ، ١٩٩١ م .
- ٤٠ صلاح محمد عمران : أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على أداء مجموعة حركات الرمي من فوق المرمى 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 : التداوي 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 المهاري للمبتدئين من ١٠-١٢ سنة في رياضة المصارعة بمحافضة الدقهلية ، رسالة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣ م .
- ٤٩ علي السعيد ربحان : تأثير برنامج تخصصي بالأنقال على فعالية الأداء المهاري للمصارعين ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، المؤتمر العلمي الرياضة والمبادئ الأولمبية " إراكمت 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 لتدريبات وسائل الاستشفاء الطب بيولوجية على الكفاءة البدنية لدى لاعبي المصارعة ، 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 رافت أبو ستة : تأثير اختلاف شدة حمل البرنامج الهوائى لانقاص الوزن على بعض المتغيرات البيولوجية للشباب للمرحلة السنية 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 النفسى على فاعلية أداء بعض حركات مجموعة الرمية الخلفية للمصلى ، رسالة دكتوراه مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالإسماعيلية ، 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 حسانين : أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ م
- ٦٧ محمد صبحي حسانين : 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 "إيسترن 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 الفوائد والمعادن ، دار الطلائع ، القاهرة ، ١٩٩٦ م
- ٧٢ محمد محمد الحماصي : التغذية والصحة للحياة ، رياضة ، 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 والجدول الغذائية ، دار البحر الأبيض المتوسط للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٨٢ نادية نهاد حامد : العلاج الصحيح للسمكة ، الطبعة الأولى ، دار أخبار اليوم ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٨٣ ندي حامد إبراهيم : تأثير برنامج تعليمي مع مكمل غذائي على القدرة العضلية والمالون ثنائي الدهايد والجلوتاثيون ومستوى أداء المشققة الأملمية 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 ديسميوتاز 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 : Bioli . , 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 : a manual 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 Maczorz, 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., Midicne 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 Llopart
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 - 871 Poznan, Poland , Int J Sport Nutr Exerc Metab, February1 , 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 Atti, 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
Consitt Science, University of North Carolina
at Greensboro, 133Greensboro, North
Carolina 27413402 USA. J Strength
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, M 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 , : Effect of antioxidant vitamin treatment on the time course of hematological and hemorheological alterations after an exhausting exercise episode in human subjects
Filiz Gunduz, Oktay Kuru, Journal of Applied Physiology , 2005
Herbert J. Meiselman , and Oguz K. Baskurt . First published December3,2004
- 142 Umit Kemal Senturk, Filiz : Exercise - Induced Oxidative Stress Leads Hemolysis in Sedentary but not Trained Human
Gunduz, Oktay Kuru, Gunnur , Journal of Applied Physiology
Kocer, Yasar ,_Gul Ozkaya, Akin (June23 , 2005). Submitted on
Yesilkaya, Melek Bor-Kucukatay December 17 , 2004 Accepted on
, Murat Uyuklu, Ozlem Yalcin, June16 , 2005 .
and Oguz K. Baskurt
- 143 Van Kampen , E. J . and Zijlstra , : clin . chim . Acta . 6 : 538, 1961 .
W. G
- 144 Vasankari TJ , Kujala UM , : Increased Serum and Low – density – Lipoptotein Potential After Antioxidant Supplementation in Endurance Athletes , Am J Clin Nutr , 65 : 1052 – 6 , 1997.
Vasankari TM , Vuorimaa T and Ahotupa M
- 145 Vernon, M : Test Book of Medical physiology, Saiut Lewis, C.V. Mosby Co., 1982.
- 146 Wozniak A , Drewa G , Chasy G , : Effect of Altitude Training on The Peroxidation and Antioxidant Enzymes in Sports Men , Med Sci Sports Exerc , 33 : 1109 – 13 , 2001.
Rakowski A , Rozwodowna And M and Olszewska D