

الفصل الخامس

- الاستنتاجات

- التوصيات

- الاستنتاجات

من واقع البيانات والمعلومات التي توصلت إليها الباحثة وفي ضوء الدراسات النظرية والبحوث المشابهة وفي حدود عينة وطبيعة وأهداف البحث وفي ضوء المعالجات الإحصائية للبيانات ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج تمكنت الباحثة من التوصل إلى الاستنتاجات التالية :-

- هناك تآرجح في ديناميكية القدرة الانفجارية لذراع الرمي على مدار ساعات اليوم:-

- بالنسبة للمجموعة الأولى ذات النمط الحيوي الصباحي نجد ان اقل معدل لها كان من الساعة (14 - 16) وأعلى معدل لها من الساعة (8 - 10) .

- وبالنسبة للمجموعة الثانية ذات النمط الحيوي غير المنتظم نجد ان اقل معدل لها كان من الساعة (18 - 20) وأعلى معدل لها من الساعة (14 - 16) .

- هناك تآرجح في ديناميكية القدرة الانفجارية لرجل الارتكاز على مدار ساعات اليوم:-

- بالنسبة للمجموعة الأولى ذات النمط الحيوي الصباحي نجد ان اقل معدل لها كان من الساعة (14 - 16) وأعلى معدل لها من الساعة (8 - 10) .

- وبالنسبة للمجموعة الثانية ذات النمط الحيوي غير المنتظم نجد ان اقل معدل لها كان من الساعة (18 - 20) وأعلى معدل لها من الساعة (14 - 16) .

- هناك تآرجح في ديناميكية القوة القصوى لقبضة ذراع الرمي على مدار ساعات اليوم:-

- بالنسبة للمجموعة الأولى ذات النمط الحيوي الصباحي نجد ان اقل معدل لها كان من الساعة (14 - 16) وأعلى معدل لها من الساعة (8 - 10) .

- وبالنسبة للمجموعة الثانية ذات النمط الحيوي غير المنتظم نجد ان اقل معدل لها كان من الساعة (18 - 20) وأعلى معدل لها من الساعة (14 - 16) .

- هناك تآرجح في ديناميكية القوة القصوى لعضلات الظهر على مدار ساعات اليوم:-

- بالنسبة للمجموعة الأولى ذات النمط الحيوي الصباحي نجد ان اقل معدل لها كان من الساعة (14 - 16) وأعلى معدل لها من الساعة (8 - 10) .

- وبالنسبة للمجموعة الثانية ذات النمط الحيوي غير المنتظم نجد ان اقل معدل لها كان من الساعة (18 - 20) وأعلى معدل لها من الساعة (14 - 16) .

- هناك تآرجح فى دىناميكية السرعة الحركية للذراعين على مدار ساعات اليوم:-
- بالنسبة للمجموعة الأولى ذات النمط الحيوى الصباحى نجد ان اقل معدل لها كان من الساعة (14 - 16) وأعلى معدل لها من الساعة (8 - 10) .

- وبالنسبة للمجموعة الثانية ذات النمط الحيوى غير المنتظم نجد ان اقل معدل لها كان من الساعة (18 - 20) وأعلى معدل لها من الساعة (14 - 16) .

- هناك تآرجح فى دىناميكية المرونة الديناميكية للعمود الفقرى على مدار ساعات اليوم:-
- بالنسبة للمجموعة الأولى ذات النمط الحيوى الصباحى نجد ان اقل معدل لها كان من الساعة (14 - 16) وأعلى معدل لها من الساعة (8 - 10) .

- وبالنسبة للمجموعة الثانية ذات النمط الحيوى غير المنتظم نجد ان اقل معدل لها كان من الساعة (18 - 20) وأعلى معدل لها من الساعة (14 - 16) .

- هناك تآرجح فى دىناميكية التوافق الحركى العام للجسم على مدار ساعات اليوم:-
- بالنسبة للمجموعة الأولى ذات النمط الحيوى الصباحى نجد ان اقل معدل لها كان من الساعة (14 - 16) وأعلى معدل لها من الساعة (8 - 10) .

- وبالنسبة للمجموعة الثانية ذات النمط الحيوى غير المنتظم نجد ان اقل معدل لها كان من الساعة (18 - 20) وأعلى معدل لها من الساعة (14 - 16) .

- هناك تآرجح فى دىناميكية التوازن الثابت على مدار ساعات اليوم:-
- بالنسبة للمجموعة الأولى ذات النمط الحيوى الصباحى نجد أن اقل معدل لها كان من الساعة (14 - 16) وأعلى معدل لها من الساعة (8 - 10) .

- وبالنسبة للمجموعة الثانية ذات النمط الحيوى غير المنتظم نجد أن اقل معدل لها كان من الساعة (18 - 20) وأعلى معدل لها من الساعة (14 - 16) .

- هناك تآرجح فى دىناميكية مسافة الرمي على مدار ساعات اليوم:-
- بالنسبة للمجموعة الأولى ذات النمط الحيوى الصباحى نجد ان اقل معدل لها كان من الساعة (14 - 16) وأعلى معدل لها من الساعة (8 - 10) .

- وبالنسبة للمجموعة الثانية ذات النمط الحيوى غير المنتظم نجد أن اقل معدل لها كان من الساعة (18 - 20) وأعلى معدل لها من الساعة (14 - 16) .

- التوصيات

انطلاقاً مما أسفر عنه البحث من استنتاجات توصي الباحثة بما يلي :-

- 1- مخاطبة الاتحادات الرياضية والقائمين على المشروعات القومية بضرورة الاستفادة من استمارة أوستبرج المقننة لتحديد النمط الحيوي للاعبين الألعاب الفردية والجماعية والاستفادة منها في وضع البرامج التدريبية .
- 2- مراعاة تحديد البطولات في الأوقات الخاصة للإيقاع الحيوي للاعبين حتى يتمكنوا من تحقيق أفضل النتائج .
- 3- يجب على المدربين والقائمين على العمل الرياضي مراعاة تقنين الأحمال التدريبية وتحديد شدتها وإعطائها في الوقت المناسب للإيقاع الحيوي للاعب .
- 4- مراعاة تزامن الإيقاع الحيوي للاعب مع توقيت تنفيذ محتوى البرامج التدريبية لضمان المستوى الذي تصل فيه الكفاءة البدنية أعلى مقدرة لها في يوم المسابقة وساعتها.
- 5- استغلال تحديد نمط الإيقاع الحيوي في عملية الانتقاء واختيار المجموعات المتجانسة .
- 6- ضرورة الاهتمام ببناء وتقنين اختبارات جديدة تتناسب مع درجة الإعاقة وتتمشى مع طبيعة الأداء الفني وذلك لمختلف رياضات المعاقين.

هذا وتأمل الباحثة في إدراج رياضة المعاقين ضمن المواد الدراسية بكليات التربية الرياضية وإنشاء شعبة رياضية للمعاقين بها كنواه أولى لإنشاء كلية التربية الرياضية للمعاقين في المستقبل لما لهذه الفئة من قدرات وطموحات رياضية تتمنى أن تحققها بطريقة علمية صحيحة ومباشرة من خلال متخصصين في هذا المجال .

المراجع

أولاً - المراجع العربية

ثانياً - المراجع الإنجليزية

أولاً - المراجع العربية

(1) القرآن الكريم

(2) إبراهيم أبو القاسم كساب : دراسة تحليلية للإصابات الرياضية وعلاقتها بالإيقاع الحيوي لطالبات كلية التربية البدنية بليبيا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، 1995 .

(3) إبراهيم أحمد سلامة : الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1980 .

(4) إبراهيم حنفي شعلان : تأثيرات درس التربية الرياضية على بعض مظاهر الإيقاع الحيوي (الانتباه - قوة التركيز - القدرة على التحصيل) ، بحث منشور ، المجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية بنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1995 .

(5) _____ : أسس بناء كرة القدم الشاملة ، المكتبة الأكاديمية ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 1996 .

(6) إبراهيم عباس الزهيري : تربية المعاقين والموهوبين ونظم تعليم (إطار فلسفي وخبرات عالمية) ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 .

(7) إبراهيم نبيل ، عويس الجبالي : قراءات متقدمة في التدريب الرياضي ، مذكرات دراسية ، كلية التربية الرياضية بنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1998 .

(8) أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي 1985 .

(9) _____ : التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 .

(10) _____ : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1998

(11) أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، إبراهيم حنفي شعلان : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 .

(12) أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حساتين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 .

(13) أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 .

- (14) أحمد العطار : دراسة تحليلية لديناميكية الإيقاع الحيوي وعلاقته بالإصابات الرياضية لدى لاعبي المستويات في رياضات المنازلات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2000 .
- (15) أحمد عادل الشيشاني : تأثير إختلاف التوقيت المحلي على الانجاز الرياضي (نظريات- وتطبيقات) ، العدد الثالث عشر ، كلية التربية الرياضية بنين ، بابي قير ، الإسكندرية ، 1992 .
- (16) احمد عبد الدايم الوزير ، على مصطفى طه : دليل المدرب في الكرة الطائرة ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999
- (17) أحمد محمد خاطر ، على فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ، الطبعة الرابعة ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 1996 .
- (18) أحمد محمود إبراهيم : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه من سن 12 - 8 سنة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، 1991 .
- (19) _____ : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريب برياضة الكاراتيه ، منشأه المعارف ، الإسكندرية ، 1995 .
- (20) أسامة رياض : رياضة المعاقين ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000
- (21) _____ : الطب الرياضي والعب القوي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003 ،
- (22) السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي ، دار بورسعيد للطباعة ، الإسكندرية ، (د . ت) ، 1990
- (23) _____ : نظريات التدريب الرياضي ، دار بورسعيد للطباعة ، الإسكندرية ، (د . ت) ، 1994 .
- (24) الهام محمد شلبي : أساسيات عامة في الصحة العامة والتربية الصحية للرياضي ، مذكرات دراسية ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1999 .
- (25) بسطويسي أحمد : سباقات المضمار ومسابقات الميدان - تعليم - تكتيك - تدريب ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 .
- (26) _____ : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 .
- (27) جمال عباس غنيم : منحنى بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والنفس حركية خلال دورة الإيقاع الحيوي اليومي للاعبي الجمباز ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 2001 .

- (28) حسام الدين عبد الرازق هواري : العلاقة بين نمط الإيقاع الحيوي وكل من القدرات البدنية الخاصة وبعض الخصائص الوظيفية ومستوى الإنجاز للاعب المصارعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، 1999 .
- (29) حلمي محمد إبراهيم ، ليلى السيد فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، 1998 .
- (30) حنان على حسانين : الإيقاع الحيوي لنادي السباحة وعلاقته بالإنجاز الرياضي لسباحة 100 م ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1999 .
- (31) خيرية إبراهيم السكري ، سليمان على حسن : دليل التعليم والتدريب في مسابقات الرمي ، الطبعة الأولى ، دار المعارف ، 1997 .
- (32) خيرية إبراهيم السكري ، محمد جابر بريقع : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل 6-18 سنة ، الجزء الثاني ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2002 .
- (33) سعد كمال طه : الرياضة ومبادئ البيولوجيا ، مطبعة المعادي ، القاهرة ، 1994 .
- (34) _____ : مقالة حول الإيقاع الحيوي في النشاط الرياضي ، مجلد مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية بنات ، القاهرة ، العدد الثاني ، المجلد السادس ، جامعة حلوان ، 1994 .
- (35) سليمان على حسن ، أحمد محمود الخادم ، نكي محمد درويش : التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار ، دار المعارف ، القاهرة ، 1983 .
- (36) سلمي نصار وآخرون : بيولوجيا الرياضة والتدريب ، دار المعارف ، القاهرة ، 1982 .
- (37) سهير محمد بسيوني : تأثير برنامج مقترح على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1998 .
- (38) طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية (1) في التدريب الرياضي (القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة) ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 .
- (39) عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999 .
- (40) عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي 1000 تدريب للكفاءة الفسيولوجية والحركية والمهارية ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، 2001 .

- (41) عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب : تدريب الأشغال ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1996 .
- (42) عبير أحمد بدير : أثر تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة الموجهة وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على فاعلية التصويب من منطقة الثلاث نقاط في كرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، 1995 .
- (43) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، القاهرة ، 1990 .
- (44) عصام محمد حلمي : بيولوجيا تدريب السباحة، تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، 1982 .
- (45) على عيد الغزالي : دراسة تأثير فترات اليوم على معامل المرونة للشباب من 18-20 سنة ، بحث منشوره مجله نظريات وتطبيقات ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، يناير 1992 .
- (46) على فهمي البيك : تخطيط التدريب الرياضي ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، 1987
- (47) ————— : الريتم البيولوجي والإنجاز الرياضي ، المؤتمر العلمي الأول ، تقرير عن المؤتمر ، دورات التدريب الرياضية ، جامعة الزقازيق ، 1990 .
- (48) على فهمي البيك ، صبري عمر : الإيقاع الحيوي والإنجاز الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1994
- (49) على محمد جلال الدين : الصحة الرياضية مذكرات دراسية ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق ، 1989 .
- (50) ————— : الصحة الشخصية في المجال الرياضي ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 1990 .
- (51) عويس الجبالي وآخرون : العاب القوى بين النظرية والتطبيق ، مطبعة التيسير ، القاهرة ، 1989 .
- (52) غادة محمد عبد الحميد : برنامج التدريب الرياضي وفقاً لديناميكية الإيقاع الحيوي وأثره على زمن عدو 100 م لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية الرياضية بالإسكندرية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 1996 .
- (53) فاروق عبد الوهاب : ليسوا مدرسون ألعاب ، مقال مجلة الرياضة ، نقابة المهن الرياضية ، القاهرة ، 1997 .
- (54) فاضل سلطان الخالدي : الإيقاع الحيوي وأثره على مستوى الإنجاز الرياضي ، الاتحاد العربي السعودي للطب الرياضي ، المملكة العربية السعودية ، الرياض ، 1990 .

- (55) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثانية عشر ، دار المعارف 1992
- (56) _____ : اختبارات الأداء الحركي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1982 .
- (57) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 .
- (58) _____ : اختبارات الأداء الحركي ، بدون ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001
- (59) محمد سيد فهمي : السلوك الاجتماعي للمعوقين ، دار المعارف ، القاهرة ، 1995 .
- (60) محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية الرياضية ، الجزء الأول ، الطبعة 1995 الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
- (61) محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997
- (62) محمد صبحي حسنين ، أحمد كسري معاني : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- (63) محمد عادل رشدي : موسوعة الطب الرياضي - علم إصابات الرياضيين ، الطبعة الثانية ، مطبعة شباب الجامعة ، الإسكندرية ، 1995 .
- (64) محمد عبد الغني عثمان : موسوعة ألعاب القوى تكتيك - تدريب - تعليم - تحكيم ، الطبعة الأولى ، دار العلم ، الكويت ، 1990 .
- (65) _____ : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار العلم ، الكويت ، 1994 .
- (66) محمد كامل عفيفي : التربية البدنية للمعوقين بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الأولى ، دار حراء ، القاهرة ، 1998 .
- (67) مروان عبد المجيد إبراهيم : الألعاب الرياضية للمعوقين ، الطبعة الأولى ، دار الفكر ، عمان ، 1997 .
- (68) مصطفى أحمد عبد الحليم : سرعة رد الفعل الحركي وعلاقته بمراكز اللاعبين وتخصصاتهم لذي لاعبي الكرة الطائرة المعاقين حركياً ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، قسم التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- (69) مصطفى عبد الحميد الشربيني : دراسة عاملية للقدرات البدنية والإدراكات الحس حركية المساهمة في المستوى الرقمي لمتسابقى قذف القرص المعاقين بدنياً ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2001 .

(70) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث - تخطيط - تطبيق - قيادة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، 1998 .

(71) منى محمد حجازي : نمط الإيقاع الحيوي وتأثيره على بعض الدلالات الفسيولوجية ومستوى الأداء في رياضة المبارزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، بنات القاهرة ، جامعة حلوان ، 1998

(72) ناريمان الخطيب وآخرون : التدريب الرياضي ، الإطالة العضلية ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 .

(73) نصار سيد نصار : العلاقة بين الإيقاع الحيوي والقوة العضلية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1999 .

(74) هند محمد فرحات : مستوى الأداء وعلاقته بنمط الإيقاع الحيوي للطالبات المتدمات لاختبارات القدرات الرياضية بالزقازيق ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي للتربية الرياضية والرياضة ، الرياضة العربية نحو آفاق العالمية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1998 .

(75) هويدا عبد الحميد إسماعيل : تأثير مجهود بدني موجه وفقاً لنمط الإيقاع الحيوي على بعض مظاهر الانتباه وعلاقته بمستوى الكفاءة البدنية في كره اليد ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1998 .

(76) ياسمين حسن النجار : علاقة الإيقاع الحيوي بمستوى الإنجاز الرياضي للاعبات الإيقاع ذات المستوى العالمي ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي ، كلية التربية الرياضية بنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1998 .

(77) يوسف ذهب على : الريتم البيولوجي لجسم الإنسان كمؤشر لمعدلات التحصيل الدراسي والنشاط الرياضي ؛ بحث منشور المؤتمر العلمي للجماز والتمرينات واللياقة البدنية للجميع ، تأهيل وترويح ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 1993 .

(78) _____ : فسيولوجيا الرياضة ، مكتبة الحرية ، المعادي ، القاهرة ، 1993 .

(79) _____ : الفسيولوجيا العامة وفسيولوجيا الرياضة ، مكتبة الحرية ، القاهرة ، 1994 .

(80) يوسف ذهب على ، محمد جابر بريقع ، أحمد محمود إبراهيم : تعريب وتقنين مقياس أوستيرج لتحديد نمط الإيقاع الحيوي ، مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، المجلد الثاني ، 1993 .

(81) يوسف ذهب على ، محمد جابر بريقع ، غادة محمد عبد الحميد : موسوعة الإيقاع الحيوي ، الجزء الأول ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1995 .

- (82) **Armstrong, L.E** : " Desynchronization of Biological rhythms in athletes ", jet lag . national strength and contenting association journal , 10 (6) , 1988
- (83) **Baxter , c** : " Influence of time of day on all out swimming ", British journal of sport medicine , vol . 17 , London , 1983
- (84) **Bernard Gittelsohn**: " Biorhythm , 1991 – 92 – 93 , a personal science ", sixth Edition , future publications , London 1990
- (85) **Gery.T. Moran & George . H . mc lymmin**: " Cross training for sports . programs for 26 sports ", library of congress cataloging in publication data , U . S . A . 1997 .
- (86) **Hill,D., cureton, K.,collins. M**: " Circadian specificity in Exercise training " , journal . Articled , vol , 32 part 1 , England 1989 .
- (87) **Hill. D. smith** : " Effect of time of day on the Relation ship between Mood state " , anaerobic power and capacity perceptual and Motor skills 72 , 82 , 87 , 1991
- (88) **Hollnder. A . P**: " Circadian Rhythm for short distances seinners duene chamics and Medicine in swimming science " : vol 65 . U.S.A 1992
- (89) **Kouted a kis - y** ,:"General variation in fitness parameters in competitive athletes sports" Kuckland, MZ . England , 1995
- (90) **Mckinght and Sutton**: " Social psychology National library of Australia cataloging in publication " date 1994
- (91) **Phillips , B**: " Circadian rhythms and Muscle strength performance " Mountain view calif . Track and field Mars 1994
- (92) **Quiqley , B** : " Biorhythms and Men's Track and field ".world Records Medicine sciences sports and Exercise vol . 14 – Part 4 U.S.A., 1982
- (93) **Rajko. Petrove**: " Freesty and Grecoroman wrestling international amateur wrestling federation " fila 1986 .

- (94) **Railly . T:** " Human circadian Rhythm and exercise " center for sports – lever poll , England 1990
- (95) ————— : " Science and score , champion and Hall 2 – 6 Bannary Row " . London . England . 1996
- (96) **Rietveld ,w. j. :** " Circadian rhythms : physical performance as function of the time of the day " , international journal of sports medicine , 5 : 25 - 27 , 1981
- (97) **Rilly . T ."** Selective of circadian Rhythms in physiological centre for sports and exercise " vol 14 part 4 , u : S . A 1995
- (98) **Szuymanski. L :** " Effect of exercise intensity suration and time of day on fubanalytic a activity on physical activity Men " Journal of Medicine and science in sports and exercise 1994
- (99) **Thomes Reilly GeorgeA, Brooks** "Selective persistence of circadian Rhythms in physiological . Responses to Exercise" , chronobiology international ., vol . G, No. 1990
- (100) **Tori,M, Nakayema and at all:** " Ther Moregulation of exercising Men in the Morning rise and evening fall phases of internal temperature" , British–Journal of sport Medicines29(2) 1995
- (101) **Trime , M , R Morgan W. p :** "Influence of time of day on psychological responses to exercise .""influence of sports Medicine" Auckland, N . Z (U . K) vol 20 part 5 1995 .
- (102) **Wiley – liss:** "Circadian periodicity of performance in Athletic students chronobiology" : its Role in clinical Medicine , general Biology 1990
- (103) **Willick , S – N , :** "Circadian influences and possible triggers of sudden carload death ," Journal of sport science Review vol 4 . part 2 . 1995
- (104) **Wingit, pevostac And holley , D .:** "Circadian rhythm and athletic performance," Medical science sport and exercise vol 17 parts 5 , U.S.A 1985
- (105) **Medole dielrik laram :** Naturlicher zeitgeber biorythmes , Hipobrates veilog stutigart , 1985