

الفصل الخامس

٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات

٥/١ الاستخلاصات .

٥/٢ التوصيات .

١٠/٥ الاستخلاصات والتوصيات

١١/٥ الاستخلاصات .

١/١/٥ زيادة الهيموجلوبين وكرات الدم الحمراء فى نشاط المسافات القصيرة للمجموعة التجريبية .

٢/١/٥ عدم تغير عدد خلايا الدم البيضاء فى نشاط المسافات القصيرة للمجموعة التجريبية .

٣/١/٥ زيادة الهيموجلوبين وكرات الدم الحمراء، والهيماتوكريت فى نشاط المسافات الطويلة (للمجموعة التجريبية) .

٤/١/٥ زيادة الهيموجلوبين فى نشاط كرة السلة (للمجموعة التجريبية) .

٥/١/٥ عدم انخفاض نسبة الخلايا الحمضية فى نشاط كرة السلة للمجموعة التجريبية .

٢/٥ التوصيات

١/٢/٥ تتناول عشب المريمية كمكمل غذائى للرياضيين .

٢/٢/٥ تقنين الجرعات من العشب ليوافق اللاعبين وغيرهم .

٣/٢/٥ عمل دراسات جديدة لمعرفة تأثير العشب على حالات الإجهاد العضلى .

٤/٢/٥ يجب تناول الأعشاب الطبيعية تحت إشراف طبي كبدائل عن جميع المنشطات الضارة .

المراجع

أولاً : المراجع العربية .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

المراجع :

أولاً: المراجع العربية :

١. إبراهيم سالم السكار ، : موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار، مركز عبد الرحمن زاهر ، أحمد سالم حسين الكتاب للنشر، ١٩٩٨م.
٢. أبو العلا احمد عبد الفتاح : جيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربي ١٩٩٨م.
٣. أبو العلا احمد عبد الفتاح : تأثير فترة الإعداد للمنافسات على بعض مكونات الدم لدى لاعبي المنتخب القومي للمصارعة، المؤتمر العلمي الأول جامعة حلوان ١٩٨٤م.
٤. أبو العلا احمد عبد الفتاح، : فسيولوجيا الرياضة،مذكرات غير منشورة لكلية التربية الرياضية، ١٩٩٧م.
٥. السيد أبو العلا عيسى : " تأثير بعض معاملات الأسمدة الحيوية على نبات المريمية"رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية الزراعة،جامعة المنصورة،٢٠٠٤م.
٦. السيد الجميلى : الطب والرياضة(دراسة طبية علمية)، مركز الكتاب للنشر ١٩٩٧م.
٧. الشحات نصر أبو زيد : النباتات العطرية ومنتجاتها الزراعية و الدوائية ؛الدار العربية للنشر والتوزيع،١٩٨٨م.
٨. بهاء الدين إبراهيم سلامة : صحة الغذاء و وظائف الأعضاء ، دار الفكر العربي ٢٠٠٠م.
٩. _____ : فسيولوجيا الرياضة ،دار الفكر العربي،١٩٩٤م.
١٠. _____ : جيولوجيا الرياضة والأداء الحركي ، دار الفكر العربي، ١٩٩٢م.
١١. جـ ل رأيت : العلاج بالأعشاب- علاج التهاب المفاصل والروماتيزم بالأعشاب،دار الفاروق للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥م.
١٢. حامد عبد الفتاح الأشقر : الجهاز المناعى والتدريب الرياضى ، دار الاندلس للنشر،١٩٩٨م.

١٣. حسام الدين فاروق حسين : "بعض الاستجابات الفسيولوجية المصاحبة لأداء الحمل البدني وعلاقتها بمستوى الانجاز لناشئء السباحة" رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين .جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.
١٤. حسين احمد حشمت : التقنية البيولوجية و البيوكيميائية في المجال الرياضي، دار النشر للجامعات ،١٩٩٩م.
١٥. حسين احمد حشمت ، : فسيولوجيا التعب العضلي ،مركز الكتاب للنشر نادر محمد شلبي ٢٠٠٣م.
١٦. خيرية إبراهيم السكري، : فسيولوجيا الجري ،دار المعارف ، ١٩٩٧م. محمد السيد عبد الحليم
١٧. عايش محمود زيتون : علم حياة الإنسان - بيولوجيا الإنسان، دار الشروق ،١٩٩٩م.
١٨. عماد فرجاني سالم فرجاني : "تأثير مركب غذائي على تركيز أنزيمي مونوامين أو كسيداز (A) MAO و الكولين استرا CHE للاعبين المسافات القصيرة فى ألعاب القوى" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ،جامعة طنطا ،٢٠٠٥م.
١٩. قـبلان مـرزل : التداوى بالنباتات الطبيعية.مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر، ١٩٩١م.
٢٠. كمال شرقاوى غزالى : الفسيولوجيا (علم وظائف الأعضاء) ، دار المعارف، ١٩٩٧م.
٢١. كمال عبد الحميد إسماعيل : "تغيرات بعض مكونات الدم بين الرياضيين وغير الرياضيين بعد أداء حمل بدني مقنن" مجلد بحوث التربية الرياضية،كلية التربية الرياضية للبنين بالقازيق، المجلد الأول العدد ٢ أغسطس ١٩٨٤م.
٢٢. ليلي صلاح الدين سليم : "اثر النشاط الرياضي على بعض مكونات الدم وبروتينات المناعة خلال الموسم التدريبي" رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة،جامعة حلوان ١٩٨٥م.
٢٣. محمد حسن علاوى ، : فسيولوجيا التدريب الرياضي،دار الفكر العربي أبو العلا احمد عبد الفتاح ٢٠٠٠م.

- ٢٤ . محمد سعد إسماعيل : "تأثير برنامج تدريبي مقترح مع استخدام عقار
عبد المعطى
الغذاء الملكي على بعض المتغيرات البدنية و
الفسولوجية و المستوى الرقمي لدى متسابقى
المسافات المتوسطة"رسالة ماجستير غير
منشورة،كلية التربية الرياضية ،جامعة الزقازيق
٢٠٠٠م.
- ٢٥ . محمد صلاح الدين محمد : "تأثير ممارسة تدريبات مختلفة الشدة على النظام
المناعي للجسم لدى متسابقى ١٠٠م ، ١٥٠٠م
٥٠٠٠م في مسابقات المضمار" رسالة دكتوراه
غير منشورة، قسم علوم الصحة والتربية الصحية
كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة
السويس ، ٢٠٠٠م.
- ٢٦ . مدحت حسين خليل محمد : علم حياة الإنسان ، جامعة الأزهر ، ١٩٩٨م.
- ٢٧ . مروه فاروق غازي : "تأثير الحمل البدنى مختلف الشدة على بعض
متغيرات المناعة لدى الرياضيين"رسالة ماجستير
غير منشورة،كلية التربية الرياضية،جامعة طنطا
٢٠٠٤م.
- ٢٨ . ملك نجيب فرج الله بدوى : "تأثير تدريبات الهيبوكسيك على تحمل السرعة و
المستوى الرقمي لناشئ ٤٠٠ متر عدو"رسالة
ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية
ببورسعيد،جامعة قناة السويس، ٢٠٠١م .
- ٢٩ . نبيلة عبد الله عمران : " تأثير برنامج مقترح للتمرينات على بعض
مكونات الدم ووظائف الجهاز التنفسي " رسالة
دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة
الزقازيق ، ١٩٩٠م.
- ٣٠ . يوسف أبو نجم : معجم النباتات الطبية ، مكتبة لبنان ، ١٩٩٢م.

ثانيا: المراجع الأجنبية :

31. *Henson DA Nieman Dc.Parker JC Ramrater MK Butterworth DE Warren BJ, Vtter A,Davis JM Fayoaga OR, Nehlsen Cannarella S* : Carbohydrate supplementation and Lymphocyte proliferative Response to Endurance running int., J. sport MED Nov:19(8):574-580.1996
32. *Kirwan,J.P., Costill., D.Lflynn, M.Mitchell, L.B., Fink, W.J.,* : "Physiological Response to Successive days ofIntense training in Competitive Swimmer" medicine and science in sport and exercise .U.S.A, p255-259 Refs23.(1988)
33. *Lippmann,F.;* *Wegener ,T.* : Adefind extract(Arhama-Terno) of sage flowers for the treatment of exhaustion and iron deficiency anemia. Results of adrug monitoring .zeitschrift fur Phytotherapie,Vol.22,No.3,pp. 129-135,21ref.(2001)
34. *NimanD.C.,Berkley Ks: Henson DA: Warren BJ:Suttles J:ahle J:simandle S: Fagoaga Or: Nehlesen cannarella* : Effect of Long Training on Lymphocytes Cell in the Colletegiate Competitive for Swim mars Medicine and Science in sport and Exercise 27(7)p.986-992,37ref
35. *Ollanketo, ,M ;Peltoketo A. ;* : Extraction of sage (*Salvia officinal L.*)by pressurized hot water and

Hartonen, K.; conventional method antioxidant
Hiltunen, R.; activity of the extracts. European
Riekkola, M.L. . Food Research and Technology,
Vol.215, No.2, pp.158-163, 35ref. 2002

36. <http://HerbAlmanac.com/sage--Copyright.2000>
37. http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/sport/newsid_3563000/3563746.stm
38. <http://www.adnantarsha.com\Heath.htm>
39. http://www.bab.com/articles/full_article.cfm?id=2510
40. <http://www.khayma.com/hawaj/htm->
41. <http://www.Mzunh.com\mag\jamaloki\26.htm>
42. <http://www.VitaminsDiary.com/sage.htm2004April>