

الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات

٥/٢ التوصيات

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات

في ضوء الدراسة ومعالجتها الاحصائية يمكن استنتاج ما يلي :-

- عدم وجود ارتباط بين الايقاع الحيوى البدنى والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث
- عدم وجود ارتباط بين الايقاع الحيوى النفسى والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث
- عدم وجود ارتباط بين الايقاع الحيوى العقلى والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث
- عدم وجود ارتباط بين الايقاع الحيوى العام والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث
- كان أعلى تأثير للايقاع الحيوى البدنى فى لوثب العريض من الثبات ورمى كرة يد لأبعد مسافة وثشى الجذع من الوقوف
- كان أعلى تأثير للايقاع الحيوى النفسى فى الجرى ٤٠٠ متر ولوثب العريض من الثبات وتصويب الكرة على المربعات
- كان أعلى تأثير للايقاع الحيوى العقلى فى لجرى لجزلجى والعدو ٣٠ متر وتمرير ولستلام الكرة على لحائط
- كان أعلى تأثير للايقاع الحيوى العام فى العدو ٣٠ متر ولجرى لجزلجى والعدو ٣٠ متر

٢/٥ لتوصيت

فى حدود عينة البحث وفى ضوء النتائج التى تم لتوصل إليها وعلى ضوء مناهستها يضع الباحث لتوصيت لتالية .

- يوصى الباحث بعدم الاعتماد على نظرية الإيقاع الحيوى فقط كمؤثر فى مستوى الاداء رغم انه يجب ان تأخذ فى الاعتبار .
- يراعى أن يكون الإيقاع الحيوى للاعب يوم لبطولة فى أفضل حالاته الايجابية ذلك لتمثيل أنديةهم لو بلادهم .
- عدم تركيز واعتماد المدرب اعتمدا كليا على تطبيق نظرية الإيقاع الحيوى فى البرامج ولوحدات للتدريبه .
- يراعى ويفضل الاهتمام بفترات الإيقاع الحيوى لشهرى ومنحنيات لحالة البدنية والانفعالية والعقليه لتمديد الجرع لتدريبية وفترات لراحة وخاصة فى المعسكرات لتدريبية ومعسكرات ما قبل المنافسة
- اجراء المزيد من الدراسات المشابهة باستخدام نظرية الإيقاع الحيوى على لاعبي كرة اليد بجمهورية مصر العربية .
- توجيه برامج تدريب وفقا لنظريات الإيقاع الحيوى ليومى ولشهرى .
- ضرورة الاهتمام بالفترات التى يكون فيها الإيقاع الحيوى مرتفع للاعب سواء كان الإيقاع ليومى لو لشهرى.

المراجع

فؤلا : المراجع العربية

- ١- إبراهيم احمد سلامه ١٩٨٠ م : الاختبارات ولقاييس في التربييه لبنيه ، دل المعرف، الاسكندريه.
- ٢- أبو العلا احمد عبد الفتح ١٩٨٢م : بيولوجيا للرياضة، دل الفكر العربي، بلقاهرة.
- ٣- أبو العلا احمد عبد الفتح ١٩٨٥م : بيولوجيا للرياضة، ط٣، دل المعرف، لقاهرة.
- ٤- أبو العلا احمد عبد الفتح ١٩٩٧م : التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية ، دل الفكر العربي، لقاهرة.
- ٥- أبو العلا احمد عبد الفتح ١٩٩٨م : بيولوجيا للرياضة وصحة الرياضي ، دل الفكر العربي، لقاهرة.
- ٦- أبو العلا احمد عبد الفتح ٢٠٠٣ م : فسيولوجيا للتدريب والريضة ، ط١ دل الفكر العربي، لقاهرة.
- ٧- أبو العلا احمد عبد الفتح، محمد صبحى حسنين ١٩٩٧م : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق لقياس ولتقويم، دل الفكر العربي، ط١، لقاهرة.
- ٨- احمد عدل لشيشتلى ١٩٩٢م : تأثير اختلاف لتوقيت لمطى على الإنجاز الرياضي، مجلة نظريات.
- ٩- احمد محمد عبداللطيف ٢٠٠٢م : دراسة ديناميه تطوير لقدرات لبنيه الخاصة ولتأثيرها على مستوى أداء لجمال الحركيه للنائشين فى الجمباز، مجلة لعوم وفنون لتربية للرياضية ، مجلة علمية رياضية متخصصه ، لعد لخمس عشر، لجزء الاول ن كلية لتربية للرياضية جامعة أسبوط
- ١٠- احمد محمود إبراهيم ١٩٩٥م : ريضة للكرتية، مبلى لتخطيط للبرمج لتعليميه ولتربييه ، ط٢، الإسكندرية.
- ١١- أسلمه رياض ١٩٨٨م : لوعلية لطبية لللاعب كره لليد، دراسة تربوية ميدانية، دل الفكر العربي.

- ١٢- أشرف جمعه بدير ٢٠٠٣ م : علاقة بين الإيقاع الحيوي ليومي ومستوى أداء بعض سبقات ميدان والمضمر بقسم التربية الرياضية جامعة الأزهر، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلون.
- ١٣- السيد عبد المقصود ١٩٩٤م : نظريات للتدريب الرياضي الجوانب الأساسية العملية لتعليميه، مكتبة الحساء، لقاهرة.
- ١٤- الهام اسماعيل محمد شلبي ٢٠٠١ م : أساسيات عامه في لصحة لعملة والتربية لصحية للرياضيين، مذكرات بكلية التربية الرياضية للبنات بلقاهره، جامعة حلون.
- ١٥- يمان سليمان طه ٢٠٠٥م : علاقة الإيقاع الحيوي بمستوى الأتجزل الرياضي للاعبت لجمال لقي في نورة الالعب الاولمبية بلثينا ٢٠٠٤ لمجلة لعلمية للتربية البدنية والرياضة لعدد لثامن ولعشرين كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- ١٦- جمال إسماعيل ٢٠٠٤م : الإعداد لبدني، لجزء الأول، شجرة لدر، لمنصورة.
- ١٧- جيهان محمد فؤاد ٢٠٠٣ م : علاقة بين أنمط الإيقاع الحيوي وبعض لمتغيرت لوظيفية والبدنية والمهليه للاعبت كرة لطاررة، رسالة لكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة لرقزليق.
- ١٨- حسام السيد العربي ١٩٩٦م : وضع بطرية لختبار لبعض لمتغيرت لبدنية ولقياست لجمعية للاعبى كرة ليد تحت ٤ اسنه، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية بلورسعيد، جامعة قاة لسويس.
- ١٩- حنان على حسين ١٩٩٩م : الإيقاع الحيوي لناشئ لسباحة وعلاقه بالأتجزل لرقمي لسباحة ١٠٠م ، رسالة لكتوراه غير منشوره كلية التربية لراضيه للبنات، بلقاهرة ، جامعة حلون.
- ٢٠- ريب عطية وهبه ٢٠٠٤م : علاقة بين أنمط الإيقاع الحيوي وبعض لمتغيرت لبدنية والمهليه فسي رياضه لجمال، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة لرقزليق.

٢١- رباح محمد تجده بنور عبد الله لمطوع ٢٠٠٣م : مسار الإيقاع الحيوي لبعض القدرات الوظيفية والحس - حركيه كموجه لقرات القياس والتعليم والتدريب لدى الطالبات بولة لكويت، مجلة علوم وفنون لرياضة، كلية التربية لرياضة بنت، المجلد لثامن عشر، لعدد الأول، جمعة حلون.

٢٢- سعد كمل طه ١٩٩٤م : مقالة حول الإيقاع الحيوي في النشاط الرياضي، مجلة علوم وفنون لرياضة، لعدد الثاني ، المجلد لساس، كلية التربية لرياضة للبنين، جامعه حلون.

٢٣- سعد كمل طه ١٩٩٥ م : لرياضة ومبادئ البيولوجي، ط١، دار المعرف، لقاهرة.

٢٤- سعد كمل طه ١٩٩٧م : لرياضة ومبادئ البيولوجي، مطبعة لمعادى، لقاهرة.

٢٥- سهير محمد بسيوني ١٩٩٨م : تأثير برنامج مقترح على بعض القدرات البدنية لخاصه ومستوى الأداء لمهارى في الكرة لطره وفقا لنمط الإيقاع الحيوي، بحث منشور، لمؤتمر العلمي، كلية التربية للبنات بلقاهرة، جامعه حلون.

٢٦- شريف على طه ٢٠٠٠م : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية للمعفين بنيا في كره اليد ، رسالة لكتوراه منشوره ، كلية التربية لرياضة للبنين ، جامعه طنطا

٢٧- طارق عبدالرؤف ١٩٩٨م : دراسة مقارنه بين للتدريب بالأثقل وتدريب بليومتر ك لتنمية لقره لعضليه لنتشلت كره اليد، رسالة ماجستير غير منشوره كلية التربية لرياضة للبنين جامعه حلون.

٢٨- طلحه حسام الدين ولخرون ١٩٩٧م : لموسوعه لعميه في للتدريب (لقوة، لقره، لثحمل، لمرونه)، لجزء الأول، مركز لكاتب للنشر، لقاهرة.

٢٩- عادل عبد البصير ١٩٩٨م : للتدريب الرياضي ولتكامل بين لنظرية ولتطبيق، ط١ ، مركز لكاتب للنشر، لقاهرة.

٣٠- عبد العزيز نمر ونريمان لخطيب ١٩٩٦م : تدريب الأثقل، مركز لكاتب للنشر، لقاهرة.

- ٣١- **عبد المنعم بدير ويوسف ذهب ٢٠٠٤م** : بيولوجيا الرياضة، مكتبة الحرية، لمعدى، لقاهرة.
- ٣٢- **عير احمد بدير ١٩٩٥م** : اثر تطوير بعض القدرات البدنيه الخاصة للموجهة وفقا لنمط الإيقاع الحيوي على فعليه لتصويب بلوثب من منطقه لثلاث نقاط في كره لسلة ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كليه لتربيه الرياضيه للبنات بلزقزريق ، جامعه لزقزريق .
- ٣٣- **عير احمد بدير ١٩٩٩م** : الإيقاع الحيوي لبعض القدرات الوظيفية والبدنيه الخاصة في كره لسلة كمحدد لقرات الانتقاء والتدريب، رسالة دكتوراه غير منشوره، كليه لتربيه الرياضيه للبنات بلزقزريق، جامعه لزقزريق .
- ٣٤- **عصام الدين عبد الخلق ١٩٩٢م** : لتدريب الرياضى نظريته وتطبيقته، ط٧ ، دار المعارف ، لقاهره.
- ٣٥- **عمر سويسى الشيبلى ١٩٩٧م** : علاقة لقره العضليه وزمن رد لفلن البسيط ببعض لقياسات لجسميه للاعبى كره ليد، رساله ماجستير غير منشوره، كليه لتربيه البدنيه، لبياء، جامعه لفتح .
- ٣٦- **على اييك ١٩٩٠م** : لرتنم لحيوي والانجاز لرياضى، لموتمر العلمى الاول، ندوه عن نور لتربيه الرياضيه فى حل لمشكلات المعصره، كليه لتربيه الرياضيه للبنات بلزقزريق، جامعه لزقزريق.
- ٣٧- **على اييك وصبرى عمر ١٩٩٤م** : الإيقاع لحيوي والانجاز لرياضى، منشاة المعارف، الاسكندريه.
- ٣٨- **على محمد جلال ١٩٨٩م** : مقدر لحد الاقصى لاستهلاك الأكسجين لدى ناشى بعض الانشطه الرياضيه وغير للممارسين (درسه مقارنه) مجله بحوث لتربيه الرياضيه للبنات بلزقزريق، لمجلد لخمس والسلس، أغسطس، جامعه لزقزريق.
- ٣٩- **غده محمد عبد الحميد ١٩٩٦م** : تخطيط برنامج لتدريب الرياضى وفقا لديناميكيه الإيقاع لحيوى واثره على زمن ١٠٠م عدو لتلاميذ لمرحلة الاعدييه بالاسكندريه، رسالة دكتوراه غير منشوره، كليه لتربيه الرياضيه للبنات، جامعه طنطا .

٤٠- **فاضل سليمان شريده** ١٩٩٠م : الإيقاع البيولوجي وثره على مستوى الأجاز الرياضي، مجله لدوره لتربيته الخمسه فى لطب الرياضى للبنين، الأتحاد العربى لسعودى للطب الرياضى، لمملكه لعربيه لسعوديه.

٤١- **فريال عبد الفتاح برويش** ٢٠٠٢م : لعاب المضرب، الطبعة الأولى.

٤٢- **فوزى يعقوب وعلال عبد البصير** ١٩٨٥م : لنظريات والأسس العظمية فى تريب لجمباز، دار لفكر لعربى، لقاهرة.

٤٣- **كمال النين عبد الرحمن برويش** ١٩٩٧م : أسس تطوير كره ليد، دراسة تربوية ميدائيه، دار لفكر لعربى.

٤٤- **كمال عبد الحميد وزينب فهمى** ١٩٨٢ : كره ليد للنشئين وتلاميذ المدارس، دار لفكر لعربى.

٤٥- **كمال عبد الحميد ومحمد صبحى حسنين** ١٩٨٠م : لقياس فى كره ليد، دار لفكر لعربى، لقاهرة.

٤٦- **كمال عبد الحميد ومحمد صبحى حسنين** ٢٠٠٢م : رباعيه كره ليد الحديثه، لجزء لثنى، مركز لكتاب للنشر.

٤٧- **محمد توفيق لويللى** ١٩٨٥م : كره ليد (تعليم - تريب - تكتيك)

٤٨- **محمد توفيق لويللى** ١٩٨٩م : كره ليد (تعليم - تريب - تكتيك)

٤٩- **محمد توفيق لويللى** ٢٠٠٠م : تريب لمنافست، دلر CMS، الطبعة الأولى، لقاهرة.

٥٠- **محمد حفظ لرويسى** ١٩٨٦م : لثر تطوير لتحمل للخاص على فاطية لاء بعض حركنت مجموعة لرمية لخافيه للمصلحين، رساله دكتوراه غير منشوره، كلية لتربيته الرياضيه للبنين، جامعة حلون.

- ٥١- محمد حسن علاوى ١٩٩٢م : علم لتدريب لرياضي، ط١٢، دار لمعرف، لقاهرة .
- ٥٢- محمد حسن علاوى و نصر لئين رضون ١٩٩٤م : اختبارات الاداء لحركي، دار لفكر لعربي، لقاهرة .
- ٥٣- محمد صبحى حسنين ١٩٩٥م : تقيس ولتقويم في التربيه لرياضيه، لجزء الاول، ط٤، دار لفكر لعربي، لقاهرة .
- ٥٤- محمد صبحى حسنين ولحمد كسرى معنى ١٩٩٨ م : موسوعه لتدريب لرياضي، مركز لكاتب للنشر، لقاهرة .
- ٥٥- محمد علل رشدى ١٩٩٥م : موسوعه لطب لرياضي، علم لاصبات لرياضه، لطبعه لثنيه ، مطبعه شباب لجامعه، الاسكندريه .
- ٥٦- محنت قاسم عبد لرزق ١٩٩٦م : تأثير برنامج تربيى مقترح باستخدام الاتقل على بعض لصفات لبننيه للاعبى كره ليد، رساله ماجستير منشوره ، كلية لتربيه لرياضة للبنين، جامعه طون .
- ٥٧- محنت قاسم عبد لرزق ٢٠٠٢م : لتربيه لصحيه، مركز لكاتب للنشر، لقاهرة .
- ٥٨- محنت قاسم عبد لرزق ٢٠٠٤م : كره ليد لتربيى - تعليم - لاره، شجره لدر ، لمنصوره .
- ٥٩- مديحه محمود عبد لقوى ٢٠٠٠م : تأثير برنامج مقترح على الليقه لبننيه لخاصه ومستوى الاداء لمهلى فى الجمبز وفقا للايقاع لحيوى، رساله نكتوراه غير منشوره ، كلية لتربيه لرياضيه لبنات بلجزيره ، جامعه طون .
- ٦٠- مسعد على محمود ٢٠٠٦ : منكرات فى الليقه لبننيه، منكرات غير منشوره .
- ٦١- مدوح عبد لمنعم لكلى ٢٠٠٢م : الإحصاء الو صفى والاستدلالي فى العلوم لسلكيه والاجتماعيه، دار للنشر للجامعات، لمنصوره .

٦٢- مفتى إبراهيم حمد ١٩٩٨م : لتدريب لرياضى حديث تخطيط - تطبيق - قياده ، لطبعه لثنيه ، مطبعة شباب الجمعه ، الاسكندريه .

٦٣- منى جوده ولفت هلال ٢٠٠٥م : لعلم لمضرب ، لطبعه الأول .

٦٤- منى محمد كمل ١٩٩٨م : نمط الإيقاع الحيوى وتأثيره عل بعض الدلالات الفسيولوجيه ومستوى الاداء فى رياضة المبلزه ، رساله ماجستير غير منشوره ، كلية للتربيه لرياضيه للبنات بلجزيره ، جامعة حلوان .

٦٥- منير جرجس ١٩٨٤م : كرة ليد للجميع ، ط٢ ، لهلال للطباعه ولتوزيع ، لقايره .

٦٦- منير جرجس ١٩٩٠م : كرة ليد للجميع ، مطابع روز ليوسف ، لقايره .

٦٧- نفية محمد لصولى ١٩٩٥م : تطوير بعض القدرات البننيه لخاصه بلستخدام بعض تدريبات الوسط لمائى ولثره على مستوى لاء بعض لمهارت الاساسيه فى كرة ليد ، رساله ماجستير غير منشوره ، كلية للتربيه لرياضيه للبنات بلزقزريق ، جامعة لزقزريق .

٦٨- نجلاء محمد سلامه ٢٠٠٥م : تأثير برنامج تدريبي مقترح لنمط الإيقاع الحيوى لصلحي على هرمون لكورتيزون ولقلق ومستوى الاداء على جهاز عرضة لتوازن ، رساله دكتوراه غير منشوره ، كلية للتربيه لرياضيه للبنات ، جامعة حلوان .

٦٩- نصر سيد نصر ١٩٩٩م : لعلاقه بين الإيقاع الحيوى ولقوة العضليه ، رساله ماجستير غير منشوره ، كلية للتربيه لرياضيه للبنين ، جامعة حلوان .

٧٠- هويدا عبد الحميد اسماعيل ١٩٩٨م : تأثير مجهود بننى موجه ولقفا لنمط الإيقاع الحيوى على بعض مظاهر الالتهاب وعلاقته بمستوى الكفالية لبننيه فى كرة ليد ، رساله دكتوراه غير منشوره ، كلية للتربيه لرياضيه للبنات بلزقزريق ، جامعة لزقزريق .

٧١- وفاء محمود حسن ٢٠٠١م : لتعليم وفقا لنمط الإيقاع الحيوى وتأثيره على مستوى الاداء المهلى وبعض المتغيرات لمصاحبه فى كرة اسله ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية للتربيه الرياضيه للبنات ، جامعة حلون .

٧٢- يلسمين حسن على ١٩٩٨م : علاقة الإيقاع الحيوى بمستوى الأتجاز الرياضى كمؤشر للاعبت للجمباز الإيقاعى زلت لمستوى علمى ، المؤتمر العلمى ، الرياضه وتنمية لمجتمع العربى ومتطلبات لقرن الحدى والعشرون ، لمجلد الرابع ، كلية للتربيه الرياضيه للبنات، جامعة حلون .

٧٣- يوسف ذهب ١٩٩٣م : فسيولوجيا الرياضى، مكتبة لحرية، لقاهرة .

٧٤- يوسف ذهب ١٩٩٣م : لترتم البيولوجى لجسم الرياضى كمؤشر لمعدلات لتحصيل الرياضى للنشاط البننى، المؤتمر العلمى، مجلد للمؤتمر العلمى الاول للجمباز وتمارينت للياقه لبننيه للجميع (تاهيل وترويح)، كلية للتربيه الرياضيه للبنين، جامعة لسكندريه .

٧٥- يوسف ذهب ٢٠٠٠م : لفسيولوجيا العامه وفسيولوجيا الرياضه، مطبعة لخورن طاهر، لمنوفيه.

٧٦- يوسف ذهب وأخرون ١٩٩٣م : تقريب وتقنين مقياس Oostburg لتحديد نمط الإيقاع الحيوى، بحوث مؤتمر رؤيه مستقبليه للتربيه الرياضيه والرياضه فى لوطن العربى، كلية للتربيه الرياضيه للبنين، جامعة حلون.

٧٧- يوسف ذهب وأخرون ١٩٩٥م : موسوعة الإيقاع الحيوى، الجزء الأول، منشأة لمعرف، لقاهرة.

ثانيا : المراجع الأجنبية

- 78-Baltatu –M. 1981** : Bioritmurile umane, realitati polficunoscutesi utilizate (human biorhythms, realities that may be known and made use of . the journal educatic fizicasi sport (buch arcst) vol.34, no.11: 55-61 Rumanya.
- 79-Deschenes , M.R : kraemer-w.j:bush,t.a:doughtu . T.A:Kim,Dmulleh , k.m:ramscyk 1998** : Biorhythmis in fluencec cabacity of humen muscje and physiological responses , thejournal Medicine and scjence n sports and exercise , vol.38 . No. g: 1399 – 1407 . U S A.
- 80-Hay wood, Kathleen .M 1979** : skill Performance on biorhythm's theorys physically critical day the journal article : perceptual and muror skills . vol . 48 , No . 2 : 373 – 37 U.S.A
- 81-Kacy 1997** : biorhythmis on the web , <http://gulf.uvic.ca/gkacy/applet.html>.
- 82-Quigley , B. 1882** : biorhythmis and mons track and field world recorde medicine sciences sports and Exercise , vol . 14 , port 9 ,U S A.
- 83- Reilly . T: Young – Kseddon – R 1978** : investigation of biorhythmis in female athletic performance , the jouranal article : Applied Ergonomics. Vol .14 ,No 3 :215- 217 U.S.A.
- 84- Reilly T : Young –kseddon –r 1983** : investigation of biorhythms – in femal athletic performance , the journal applied ergonomics vol .4 , No .3 : 215 -217 U.S.A.

- 85- Shephard ,R-J 1984 : sleep ,biorhythms and human performance , the journal sports tmedicine :vol .1 .No .1 : 11-37 new.Zealand.
- 86- Werren , J- lanning – w-1982 : biorhythms :it's realationship to football injuries, the journal sport beehaviour .vol .5 , No .3 : 132-138 .U.S.A.
- 87- Wright -M -L 1981 : biorhythms and sports ,the journal of sports medicine and physical fitness . vol . 21 , No . 1 : 74 - 80 U.S.A.
- 88- Xu - Benli 1991 : biorhythms chaact eristics of athleies capacjtjes and theirapplication thraining, the jouranl sports scjence (bcijhg) : vol .11, No .51 : 31-36. Chine.