

## الفصل السادس

# الإستنتاجات والتوصيات

- الإستنتاجات

- التوصيات

## الإستنتاجات

فى ضوء أهداف البحث وفروضه ، وفى حدود عينة البحث ، ومن خلال النتائج التى توصل إليها الباحث تمكن من استخلاص ما يلى :

برنامج الترويح الرياضى وتناول العقار الطبى والذى تعرضت له المجموعة التجريبية أدى إلى تحسن ملحوظ فى المتغيرات النفسية والفسىولوجية والبيوكيميائية مقارنة بتناول العقار الطبى والذى تعرضت له المجموعة الضابطة حيث تراوح الفرق فى نسبة التحسن لصالح المجموعة التجريبية فى المتغيرات النفسية بين ( ٩,٤٦٤ % ) كأصغر نسبة ، ( ٣٠,٣١١ % ) كأكبر نسبة ، وفى المتغيرات الفسىولوجية الخاصة بالجهاز الدورى تراوح الفرق فى نسبة التحسن لصالح المجموعة التجريبية بين ( ٢,٥٣٤ % ) كأصغر نسبة ، ( ٣٨,٧٦٣ % ) كأكبر نسبة ، وتراوح الفرق فى نسبة التحسن فى المتغيرات الفسىولوجية الخاصة بالجهاز التنفسى بين ( ٢,١٢١ % ) كأصغر نسبة ، ( ١٧٩,١٧٢ % ) كأكبر نسبة لصالح المجموعة التجريبية ، وبالنسبة للمتغيرات البدنية والخاصة بالجهاز العصبى العضلى تراوح الفرق فى نسبة التحسن بين ( ١٥,٧٥٧ % ) كأصغر نسبة ، ( ١٤٥.٧٤٣ % ) كأكبر نسبة لصالح المجموعة التجريبية ، وكان الفرق فى نسبة تحسن الكوليسترول ، وحامض اللاكتيك ( ٨,٧١١ % ) ، ( ٦,٦٧١ % ) على التوالى لصالح المجموعة التجريبية .

مما يشير إلى أن برنامج الترويح الرياضى وتناول العقار الطبى أكثر فاعلية فى تحسين المتغيرات النفسية والفسىولوجية والبيوكيميائية مقارنة بتناول العقار الطبى فقط .

## التوصيات :

فى حدود عينة البحث والأسلوب الإحصائى المستخدم وعلى ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج يوصى بما يلى :

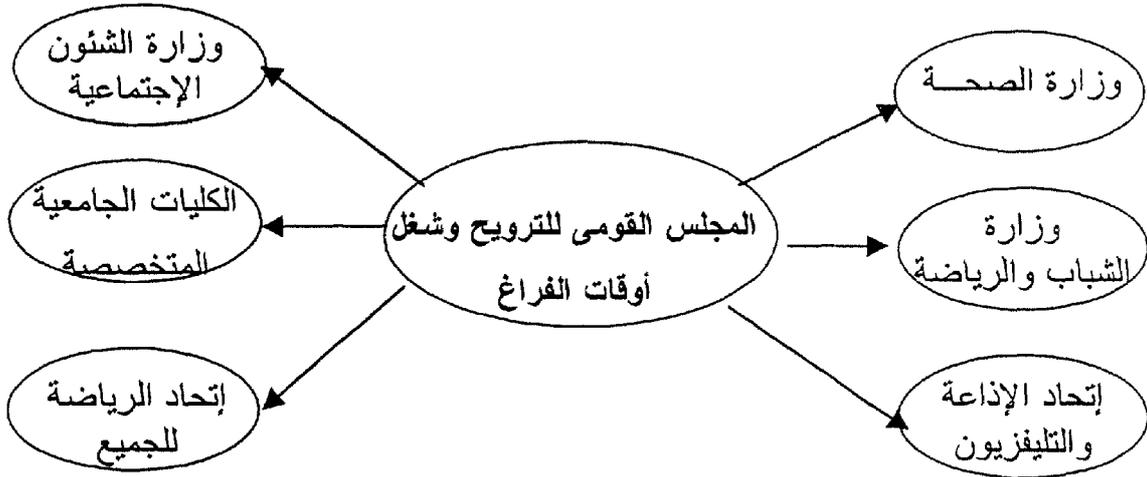
١- الإستعانة بالبرنامج المقترح للترويح الرياضى قيد البحث وتطبيقه على مدمنى المخدرات بالمرحل السنية المختلفة لما له من تأثير إيجابى فى تحسين الحالة النفسية والفسىولوجية والبيوكيميائية ، وإعداد دليل لممارسة برنامج الترويح الرياضى

٢- ضرورة إهتمام إدارة المستشفيات المتخصصة فى علاج الإدمان من المخدرات بتطبيق برامج الترويح الرياضى من خلال إشراف تروى منظم للقضاء على وقت الفراغ وإستمارة لرفع معنويات

المدمن والعودة به إلى حالته الطبيعية .

٣-أهمية إجراء مزيد من البحوث العلمية من قبل هيئات ومراكز البحث الطبى والرياضى وشئون البيئة ، وعلوم النفس والإجتماع والإقتصاد فى التأثيرات الفعالة للأنشطة الترويحية بصفة عامة ، الأنشطة الترويحية الرياضية بصفة خاصة على مختلف الجوانب السلوكية لجميع فئات المجتمع ، وخاصة مدمنى المخدرات .

٤-إنشاء مجلس قومى للترويج الرياضى وشغل الأوقات الفراغ يكون من مهامه رعاية وتوجيهه وتخطيط برامج الترويج الرياضى لجميع فئات المجتمع " شكل رقم ٦ " .



شكل رقم ( ٦ )

هيئات يمكن أن تشارك بفاعلية فى نجاح

المشروع المقترح لتكوين المجلس القومى للترويج وشغل أوقات الفراغ

٥-الإستفادة من وسائل الإعلام كالصحافة والتلفزيون والإذاعة لنشر الوعى بخطورة العقاقير

والمخدرات بدون مبالغة أو إثارة وبشكل علمى سليم .

٦-الإستعانة برجال الدين فى النهى عن تعاطى كل ما يضر بالصحة ، والنفس ، والعقل مع

التعريف بمشكلة الإدمان والمخدرات وتأثيرها النفسى والبدنى .

٧-محاولة شغل أوقات فراغ الشباب بالبرامج الرياضية والترويحية ، والمعسكرات الكشفية ،

ومعسكرات العمل ، وتنمية هواياتهم المفيدة .

- ٨- الإستفادة من الإعتمادات المالية المخصصة من هيئة الأمم المتحدة لمكافحة المخدرات لإجراء البحوث والدراسات حول ظاهرة إدمان المخدرات .
- ٩- عدم صرف العقاقير المخدرة من أية صيدلية إلا بتذكرة طبية مع سحب التذكرة من المريض كل مرة ، وإخطار مباحث المخدرات بإسم المريض المتعاطي للمخدر .
- ١٠- الإهتمام بالتربية الأسرية الصالحة القائمة على التمسك بمبادئ الدين والأخلاق الفاضلة وما يسود الأسرة من جو عاطفى ومحبة وصلاح وإستقامة وتعاون فصلاح الأسرة من صلاح المجتمع .
- ١١- لا بد من النظر للمدمن بإعتباره مريضاً إبتلى الإدمان ، ومن ثم ينبغى عدم تحقيره حتى يمكن تشجيعه على العلاج .
- ١٢- أن يكون علاج المدمنين جزءاً من المشكلة الصحية العامة فى الدولة ومن ثم يصبح واجباً قومياً تلتزم به جميع الجهات والوحدات الصحية العامة .
- ١٣- ألا يتولى العلاج غير المتخصص فيه سواء فى الناحية الطبية أو النفسية أو الإجتماعية ، وأن يقترن العلاج الطبى النفسى والإجتماعى بالعلاج الرياضى .
- ١٤- أن يكون العلاج مجانياً فى الأماكن الحكومية المختلفة .
- ١٥- إنشاء مصحات لعلاج المدمنين بعيداً عن مستشفيات الأمراض العقلية أو العصبية أو النفسية ، وأن يكون لها نظام خاص بها يتلائم مع أغراضها .
- ١٦- أن يتم الإهتمام بوضع نظم للرعاية اللاحقة للمدمنين بعد تأهيلهم لضمان عدم إنتكاستهم فيما بعد عن طريق وزارة الشئون الإجتماعية .

# المراجع العربية والأجنبية

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

## أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم السيد أبو كريمة : المسكرات والمخدرات فى ظلال السنة النبوية ، الجمعية المصرية العامة لمنع المسكرات ومكافحة المخدرات ، العدد الثامن ، القاهره يوليو/أغسطس/سبتمبر ٢٠٠٠م .
- ٢- إبراهيم عبدالمقصود : السياحة والرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهره ، ١٩٩٦م
- ٣- أبو العلاء أحمد عبدالفتاح : بيولوجيا الرياضة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ١٩٨٥م .
- ٤- أبو العلاء أحمد عبدالفتاح : بيولوجيا اللياقة البدنية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، محمد نصر الدين رضوان ، ١٩٩٣م .
- ٥- أبو العلاء أحمد عبدالفتاح : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس للتقويم ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهره ١٩٩٧م .
- ٦- أحمد محمد خاطر ، على فهمى : القياس فى المجال الرياضى ، الطبعة الرابعة ، دار الكتاب الحديث ، القاهره ، ١٩٩٦م .
- ٧- أسامه رياض : المنشطات والرياضة : أنواعها ، أخطارها ، الرقابة عليها ، دار الفكر العربى ، القاهره ، ١٩٩٨م .
- ٨- الأمير سيف الإسلام بن سعود آل سعود : تعاطى المخدرات فى بعض دول مجلس التعاون ، الدار العالمية للكتاب الإسلامى ، السعودية ، ١٩٨٩م .
- ٩- السيد عبدالعظيم درباله : تأثير حمل تمرينات العروض الرياضية فى بعض المتغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية لطلاب كلية التربية الرياضية بطنطا ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الثلاثون ، كلية التربية الرياضية بالأسكندرية جامعة الأسكندرية ، ١٩٩٧م .
- ١٠- السيد كامل عبدالمنعم : الألعاب الصغيرة ، وزارة التعليم العالى والبحث العلمى ، السيد وديع ياسين محمد ، جامعة الموصل ، بغداد ، ١٩٨١م .
- ١١- إيزيس عازر نوار : الغذاء والتغذية ، دار المطبوعات الجديدة ، القاهره ، ١٩٨٣م .

- ١٢- إيلين وديع فرج : خبرات فى الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ،  
الأسكندرية ، ١٩٩٦م .
- ١٣- إيهاب صبرى محمد : تأثير برنامج تدريبي لتقليل نسبة تركيز حامض اللاكتيك  
فى الدم على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء  
المهارى للمصارعين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية  
التربية الرياضية ، جامعة طنطا ٢٠٠٠م .
- ١٤- بطرس رزق الله : المسابقات والألعاب الصغيرة ، دار المعارف ، الأسكندرية  
، ١٩٩٤م .
- ١٥- بلانش سلامه متياس : أثر برنامج رياضى فى تحسين كفاءة الجهاز الدورى  
التنفسى لمدمنى الهيروين ، المجلد الأول ، بحوث المؤتمر  
العلمى ، تاريخ الرياضة ، مارس ١٩٨٦م .
- ١٦- بهاء الدين إبراهيم سلامه : الكيمياء الحيوية فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ،  
القاهرة ، ١٩٩٠م .
- ١٧- \_\_\_\_\_ : فسيولوجيا الرياضة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ،  
القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ١٨- \_\_\_\_\_ : التمثيل الحيوى للطاقة فى المجال الرياضى ، دار الفكر  
العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
- ١٩- تهانى عبدالسلام محمد : أسس الترويح والتربية الترويحية ، دار المعارف ،  
الأسكندرية ، ١٩٩٣م .
- ٢٠- تهانى عبدالسلام محمد : دراسات فى الترويح ، دار المعارف ، الأسكندرية ،  
، طه عبدالرحيم ، ١٩٩١م .
- ٢١- جنات محمد درويش ، : تأثير الإدمان على الكبد والكفاءة الحيوية وبعض القدرات  
سناء عبدالسلام على العقلية ، العدد الأول ، مجلة المعهد العالى للصحة العامة ،  
الأسكندرية ، ١٩٩١م .

- ٢٢- حافظ عبدالمنعم سرايا : تقويم النشاط الرياضى بالشركة الشرقية للدخان ودوره فى زيادة الإنتاج ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٨٠ م .
- ٢٣- حسن حمدى الطوبجى : مراكز مصادر التعلم ، تكنولوجيا التعلم ، العدد السادس ، الكويت ، ١٩٨٠ م .
- ٢٤- سعد المغربى : سيكولوجية تعاطى الأفيون ومشتقاته ، الهيئة العامة للكتب ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .
- ٢٥- سلوى على سليم : الإسلام والمخدرات ، الطبعة الأولى ، مكتبة وهبه ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .
- ٢٦- سناء عبدالسلام على : تأثير المجهود البدنى على نظم إنتاج الطاقة لبعض مسابقات المضمار ، رسالة دكتوراه (مجازة) ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ م .
- ٢٧- سهير مصطفى المهندس : أثر برنامج ترويحى رياضى على بعض الأجهزة الحيوية للمسنين ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م .
- ٢٨- صالح بن غانم السدلان : المخدرات والعقاقير النفسية : أضرارها وسلبياتها السيئة على الفرد والمجتمع وطرق مكافحتها والوقاية منها ، الطبعة الأولى ، دار البصيرة ، السعودية ، ١٩٩٢ م .
- ٢٩- صلاح مصطفى منسى : استخدام قياس لاكتات الدم لتقييم الحالة التدريبية للسباحين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦ م .
- ٣٠- عادل على حسن : الرياضة والصحة عرض لبعض المشكلات الرياضية وطرق علاجها ، منشأة المعارف ، الطبعة الأولى ، الأسكندرية ، ١٩٩٥ م .
- ٣١- عبدالمجيد سيد منصور : الإدمان وأسبابه ، مظاهره ، الوقاية منه ، العلاج ، مكتبة الطالب الجامعى ، مكة المكرمة ، السعودية (ب-ت) .

- ٣٢- عبير عبدالرحمن شديد : تأثير برنامج الألعاب المائية الترويحية على الشعور بالوحدة والقلق والاكتئاب وبعض الصفات البدنية لدى مكفوفى البصر ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثانى عشر ، جامعة حلوان ، القاهرة ، يوليو ١٩٩٩م
- ٣٣- عزالدين الدنشارى : الرياضة والدواء العلاقة المتبادلة والآثار الإيجابية والسلبية ، دار المريخ ، السعودية ، ١٩٩١م .
- ٣٤- عزه عبدالغنى حجازى : الإدمان والأداء الإنسانى الفنى ، الرياضى الأكاديمى الدار الفنية ، ط ١ ، القاهرة ، ١٩٩١م .
- ٣٥- عصام عبدالخالق : التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات) دار المعارف الأسكندرية ، ١٩٩٠م .
- ٣٦- عطا الخالدى : عوامل انتشار المخدرات ، مؤتمر مكافحة المخدرات واجب وطنى وضرورة إنسانية ، جامعة اليرموك الأردن ، ١٩٨٧م .
- ٣٧- عطيات محمد خطاب : أوقات الفراغ والترويح ، دار المعارف ، ط ٥ القاهرة ، ١٩٩٠م .
- ٣٨- على الأفندى وآخرون : الترويح لشعب التربية الرياضية بمعاهد المعلمين والمعلمات ، الدار العربية للكتاب ، القاهرة ، ١٩٨٤م .
- ٣٩- عمر شكرى عمر وآخرون : أثر برنامج الترويح الرياضى على معدلات الإصابة بالأم الظهر والانزلاق الغضروفى لدى عمال الحديد والصلب بالأسكندرية ، نظريات وتطبيقات ، مجلة علمية متخصصة فى علوم التربية البدنية والرياضية العدد الثانى والعشرون ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، ١٩٩٤م .
- ٤٠- فئاتن زكريا النمر : أثر برنامج ترويحى رياضى مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية لربات البيوت ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٧م .

- ٤١- فاتن زكريا النمر : تأثير برنامج ترويحى رياضى مقترح على إنقاص الوزن وعلاقته بالنشاط الكهربائى للعضلات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٤٢- فاروق سيد عبدالسلام : سيكولوجية الإدمان ، عالم الكتب ، القاهرة (ب-ت)
- ٤٣- فاسيلى ناتاريون : تشريح فسيولوجيا الإنسان ، الطبعة الأولى ، دار مير ، موسكو ، ١٩٨٣ م .
- ٤٤- فاطمه إبراهيم صقر : دور كليات جامعة طنطا بصفة عامة ودور الألعاب الجماعية بصفة خاصة فى المساهمة فى علاج مدمنى المخدرات ، مجلة جامعة المنيا ، ١٩٩٥ م .
- ٤٥- \_\_\_\_\_ : برنامج ترويحى رياضى لتنمية القدرة على الاسترخاء وتنظيم التنفس وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومفهوم الذات الجسمية لدى المدمنين ، مؤتمر واقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية ، كلية التربية الرياضية ، قسم التربية الرياضية ، جامعة الإمارات العربية المتحدة ، ١٩٩٩ .
- ٤٦- فخرى الدباغ : أصول الطب النفسانى ، ط ٣ ، دار الطليعة ، بيروت ١٩٨٣ م .
- ٤٧- فؤاد البهى السيد : علم النفس الإحصائى ، وقياس العقل البشرى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٧ م .
- ٤٨- فؤاد بسيونى : ظاهرة انتشار وإدمان المخدرات ، الطبعة الثانية ، دار المعرفة الجامعية ، الأسكندرية ، ١٩٨٨ م .
- ٤٩- كمال الدين بشندى : وقاية الشباب من الإدمان وكيفية التعرف على المدمن الجمعية المركزية لمنع المسكرات ومكافحة المخدرات العدد السادس ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .

- ٥٠- كمال درويش : المدخل فى طرق وبرامج الرياضة للجميع ، ط ١ ، مركز الكتاب ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٥١- كمال درويش ، أمين الخولى : أصول الترويح وأوقات الفراغ ، مدخل العلوم الإنسانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٥٢- كمال درويش : التدريب الدائرى ، ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .  
محمد صبحى حسانين ،
- ٥٣- كمال درويش ، : الترويح وأوقات الفراغ فى المجتمع المعاصر ، مكة المكرمة ، ١٩٨٦ م .  
محمد الحماحمى
- ٥٤- \_\_\_\_\_ : الترويح الرياضى فى المجتمع المعاصر ، مكتبة الطالب الجامعى ، مكة المكرمة ، ١٩٨٧ م .
- ٥٥- \_\_\_\_\_ : رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، الطبعة الأولى مركز الكتاب ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٥٦- كمال درويش وآخرون : اتجاهات حديثة فى الترويح وأوقات الفراغ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨١ م .
- ٥٧- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثانية عشر ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٥٨- \_\_\_\_\_ : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٥٩- محمد حسن علاوى ، : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .  
أبو العلا عبدالفتاح
- ٦٠- محمد حسن علاوى ، : الإختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى دار الكتب القومية ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .  
محمد نصر الدين رضوان
- ٦١- محمد حسن علاوى ، : إختبارات الأداء الحركى ، ط ١ ، دار الفكر العربى القاهرة ، ١٩٩٤ م .  
محمد نصر الدين رضوان
- ٦٢- محمد حسن غانم : المدمنون وقضايا الإدمان ، دراسة نفسية استطلاعية مجلة الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد السادس والأربعون ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

- ٦٣- محمد رفعت : إدمان المخدرات أضرارها وعلاجها ، دار المعرفة بيروت ، لبنان ( ب - ت )
- ٦٤- محمد سعد زغلول وآخرون : أثر استخدام أسلوب حل المشكلات للاكتشاف المستقل على المستوى الرقوى لمسابقة دفع الجله لدى قسم التربية الرياضية بطنطا ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد العاشر ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، أغسطس ١٩٩٢ م .
- ٦٥- محمد صبحى حسانين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، ط٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م
- ٦٦- محمد عادل رشدى : الطب الرياضى فى الصحة والمرض ، منشأة المعارف الأسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ٦٧- محمد كمال السمنودى : أثر ممارسة بعض الأنشطة والهوايات الترويحية على الحاجات النفسية للشباب ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد الثانى عشر ، جامعة حلوان القاهرة ، ١٩٩١ م .
- ٦٨- محمد محمد الحماحمى ، عايدة عبدالعزيز مصطفى : الترويح بين النظرية والتطبيق ، ط٢ ، مركز الكتاب القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٦٩- محمود عمر محمود : الحالة الوظيفية والبدنية لمدمنى الهيروين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية ، ١٩٩٢ م
- ٧٠- مسعد سيد عويس : الأدوار المستحدثة للأنشطة الرياضية والترويحية فى الوقاية من الإدمان ، الإدارة العامة للبحوث الرياضية القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٧١- مصطفى سويف : المخدرات والمجتمع ، نظرة تكاملية ، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطنى للثقافة والفنون والأداب ، الكويت ، ١٩٩٦ م .

- ٧٢- مها محمد فكرى عبدالفتاح ، : تأثير برنامج ترويحى رياضى مقترح لطالبات كلية التربية  
ليلى عثمان إبراهيم  
الرياضية على اللياقة البدنية والصحة النفسية ، مجلة علوم  
وفنون الرياضة ، المجلد الرابع ، العدد الثالث ، جامعة  
حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
- ٧٣- هشام حسين محمد عبدالله : دراسة تحليلية للأنشطة الترويحية لتلاميذ المرحلة الإعدادية  
علام  
بمحافظة الشرقية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية  
التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٨
- ٧٤- وداد إسماعيل عبدالرازق : تأثير برنامج ترويحى علاجى مقترح على شدة النوبة  
الرئوية المستحدثة بالمجهود البدنى للأطفال المصابين  
بالربو الشعبى سن ٩ - ١٢ سنة بمحافظة الأسكندرية رسالة  
دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ،  
جامعة الأسكندرية ، ١٩٩٩ م .
- ٧٥- وفاء ياقوت على : أثر برنامج تربية رياضية مقترح لاستعادة شفاء المدمن  
للقدرات الحركية بمستشفى الأمراض العقلية بالمعمورة  
بمحافظة الأسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنات ،  
جامعة الأسكندرية ، ١٩٩١ م .
- ٧٦- وهيبه على حسن زغلول : برنامج ترويحى مقترح للرقص الهوائى وأثره على اللياقة  
الحركية وبعض المظاهر والأعراض الفسيولوجية للسيدات  
من سن ٤٠ : ٥٠ سنة رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية  
التربية الرياضية للبنات القاهرة ، ١٩٩١ م .
- ٧٧- يوسف ذهب على : الفسيولوجيا العامة وفسيولوجيا الرياضة ، ط ١ ، دار  
المعارف ، الأسكندرية ، ١٩٩٤ م .
- ٧٨- فيليبو فيتش : أسس الكيمياء الحيوية ، الجزء الأول ، دار ميرال للطباعة  
والنشر ، موسكو ، ١٩٨٠ م .

- 79- Bette J. Logsdan, Luannm., Davide: Physical Education Unit Plans for Grades 1-2, learning exercises in Gages, Gymmastics, and Dance, Human Kinetics, Amerkd, 1997.
- 80- Brend Lichtman, rh D: More immcenative, Human kinet Kanda, 1990.
- 81- Demprey, J. A., Frgari: Adoptalilitv. of the rulmunarv system to changing metal lic. Requirements, AMJC. Rdi al., 1993.
- 82- Edeard, Fox : Sports Physiology sec and edition C.B.S college rublishing, New York, philodelphia, 1984.
- 83- Ernest, Maglushow : swimming fastes, colihornia, may files publis publishing, copmpony, 1982.
- 84- Fox, E. and Mathew, M.: The Physiology Basi of physical Education and Athlatics, C.B.S, colloge pullishing, philadelphia, New York 1981.
- 85- Ganong, W.F.: Revew of Medical physiology lang Medical pulication, Pub. Iud lasttas calihormia, U.S.A, pp. 475, 1989.
- 86- Getchell B., Physical Fitness, Away ohlihe, Jahn wiley a sans Inc., New York, London, Sydney, Toronto, 1976.
- 87- Harper, H. A. Rodwell V. W. and Mayes, P. H., Review of physiological chemistry, 16<sup>th</sup> Ed., los. Altos, Calihornia, Medical Rulication, 1977.
- 88- Hockey, R.V.: Physical fitness, the path way of Health lsul living, I th Ed., London C.V. Mashy company, 1981.
- 89- Julus, H., Addict, Vol. 67, E.S. Liningstane, printed in Great Britain, 1972.
- 90- Kagan, D. M., Squires R.L.: Addictive qupectifs of physical exercise sports, Med. Phys. Fitnes New Rork, 1985.

- 91- Lamb, David: Physiology of Exercise, Responses and Adaptations, second Edition, Machmiuan publishing Co., New York, 1984.
- 92- Lynn, Devane, Oneill: Pessanality, Individual Differences, Vol. 5 (4), New York, 1984.
- 93- Merle, L. F.X. steven J.K: Phyiological baris bas Exercise and sport, Phintedin sing apan. Lihary of congrer trodilianal in U.S.A. 1998.
- 94- Margaria, R.: Biomechancs and Energetics of Muscular exercises, Pxford claredon press, 1976.
- 95-Passamore, R, and Robson, G. S.: Acomponion to Medical studies, anotomy, Bipchemistry, Physiology and Related sulyects Oxford Lodon Edin hurgh, Melhorn: Black. Well Scientibic Pubtcations, 1976.
- 96- Richard, M. Peter, W. and Dayton, T.: Sport Fitmen and training, Rublished in the united states by Rontheam books, Division of Randon house Ine, New York, 1987.
- 97- Wood, S.: Adiranced Medicin symposium Issdan Pitman, Nidicxal. 1974.
- 98- World helth organization Division of Mental Health Geneua, 1990.