

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات و التوصيات

١-٥ الاستنتاجات

٢-٥ التوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- فى حدود هذه الدراسة واسترشادا بأهدافها والخطوات المتبعة فيها للتحقق من صحة الفروض ، وفى ضوء القياسات المستخدمة فيها ، وفى حدود عينة البحث توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية :-
- وجود علاقة ارتباطيه طردية بدلالة احصائيه بين المستوى الرقمى (١٠٠ م ، ٢٠٠ م ، ٤٠٠ م) والاس الهيدروجينى PH للأحمال مختلفة الشدة (منخفض الشدة - متوسط الشدة - مرتفع الشدة) خلال فترات الموسم .
 - عدم وجود تباين بين قياسات الاس الهيدروجينى PH لعاب خلال فترات الموسم للحمل منخفض الشدة .
 - وجود تباين بين قياسات الاس الهيدروجينى PH لعاب للحمل متوسط الشدة ولصالح نهاية الموسم ، وعدم وجود تباين فى بداية ومنتصف الموسم .
 - وجود تباين بين قياسات الاس الهيدروجينى PH لعاب فى بداية الموسم للحمل مرتفع الشدة ، وعدم وجود تباين فى منتصف ونهاية الموسم .
 - عدم وجود فروق دالة احصائيا بين PH عرق فى نهاية الحمل وعند النبض ١٢٠ نبضه / ق خلال فترات الموسم للحمل منخفض الشدة .
 - وجود فروق دالة احصائيا بين PH عرق فى نهاية الحمل وعند النبض ١٢٠ نبضه / ق فى بداية ونهاية الموسم ، وعدم وجود فروق دالة احصائيا فى منتصف الموسم للحمل متوسط الشدة .
 - عدم وجود فروق دالة احصائيا بين PH عرق فى نهاية الحمل وعند النبض ١٢٠ نبضه / ق خلال فترات الموسم للحمل مرتفع الشدة .
 - وجود فروق دالة احصائيا بين قياسات الاس الهيدروجينى PH لعاب فى الراحة ونهاية الحمل وعند النبض ١٢٠ نبضه / ق فى نهاية الموسم للحمل متوسط الشدة .

- وجود فروق دالة احصائيا بين قياسات الـ PH الهيدروجيني لعاب فى الراحة ونهاية الحمل وعند النبض ١٢٠ نبضة/ق فى بداية الموسم للحمل مرتفع الشدة .
- وجود فروق دالة احصائيا بين قياسات النبض فى الراحة والنبض فى نهاية الحمل خلال فترات الموسم الرياضى (بداية الموسم - منتصف الموسم - نهاية الموسم) لاحمال مختلفة الشدة (منخفض الشدة - متوسط الشدة - مرتفع الشدة) ولمالح النبض فى نهاية الحمل.
- عدم وجود تباين بين قياسات الـ PH لعاب فى الراحة لاحمال مختلفة الشدة خلال فترات الموسم .
- عدم وجود تباين بين قياسات الـ PH عرق فى نهاية الحمل لاحمال مختلفة الشدة فى بداية ومنتصف الموسم ، ووجود تباين فى نهاية الموسم .
- وجود فروق دالة احصائيا بين قياسات الـ PH عرق فى نهاية الحمل لاحمال مختلفة الشدة فى نهاية الموسم .
- عدم وجود تباين فى منتصف الموسم ، ووجود تباين بين قياسات الـ PH الهيدروجيني لعاب فى نهاية الحمل لاحمال مختلفة الشدة فى بداية ونهاية الموسم .
- وجود فروق دالة احصائيا بين قياسات الـ PH لعاب فى نهاية الحمل لاحمال مختلفة الشدة فى نهاية الموسم .
- عدم وجود تباين بين قياسات الـ PH عرق عند النبض ١٢٠ نبضة/ق لاحمال مختلفة الشدة خلال فترات الموسم PH اتدريبي .
- عدم وجود تباين بين قياسات الـ PH لعاب عند النبض ١٢٠ نبضة / ق لاحمال مختلفة الشدة فى منتصف الموسم ، ووجود تباين فى بداية ونهاية الموسم .

- وجود فروق دالة احصائيا بين قياسات الـ PH الهيدروجيني لعاب عند النبض ١٢٠ نبضه / ق لاحمال مختلفة الشدة فى بداية الموسم ونهاية الموسم .
- عدم وجود تباين بين قياسات الـ PH الهيدروجيني لعاب فى الراحه لاحمال مختلفة الشدة خلال فترات الموسم .
- وجود تباين بين قياسات النبض فى نهاية الحمل لاحمال مختلفة الشدة خلال فترات الموسم .
- وجود تباين بين قياسات زمن اداء الحمل لاحمال مختلفة الشدة (منخفض الشدة - متوسط الشدة - مرتفع الشدة) خلال فترات الموسم (بداية الموسم - منتصف الموسم - نهاية الموسم) .
- وجود فروق دالة احصائيا بين بداية ومنتصف الموسم ، ومنتصف ونهاية الموسم لقياس PH (لعاب) ، وبين بداية ومنتصف الموسم لـ PH عرق فى نهاية الحمل للحمل منخفض الشدة .
- وجود فروق دالة احصائيا بين منتصف ونهاية الموسم لـ PH (لعاب) ، وكذلك لـ PH (عرق) بين بداية ومنتصف الموسم ، ومنتصف ونهاية الموسم للعمل متوسط الشدة .
- وجود فروق دالة احصائيا لقياس PH (لعاب) بين بداية ومنتصف الموسم ، ومنتصف ونهاية الموسم للحمل مرتفع الشدة ، وعدم وجود فروق دالة احصائيا لقياس PH (عرق) .
- وجود فروق دالة احصائيا بين الحمل منخفض ومتوسط الشدة لـ PH لعاب فى نهاية الحمل ، وبين الحمل منخفض ومرتفع الشدة لـ PH (لعاب) فى الراحه ، وبين الحمل متوسط ومرتفع الشدة فى نهاية الحمل، وعدم وجود فروق دالة احصائيا لـ PH (عرق) لاحمال مختلفة الشدة
- وجود فروق دالة احصائيا بين منخفض ومتوسط الشدة لـ PH (عرق) فى نهاية الحمل، وبين متوسط ومرتفع الشده عند النبض ١٢٠ ن/ق .

- وجود فروق دالة احصائيا لـ PH (لعاب) بين متوسط الشدة في نهاية الحمل وعند النبض ١٢٠ ن/ق ، وبين متوسط ومرتفع الشدة في نهاية الحمل ، ووجود فروق دالة احصائيا لـ PH (عرق) بين منخفض ومتوسط الشدة في نهاية الحمل وبين متوسط ومرتفع الشدة في نهاية الحمل .
- تحديد معدلات الأس الهيدروجيني (لعاب - عرق) للأحمال مختلفة الشدة خلال فترات الموسم التدريبي . جدول (٤٠) .

٢- التوصيات

- فى ضوء النتائج التى توصلت اليها الباحثه ، وفى ضوء عينة البحث ، والتحليل الاحصائى ، تتقدم الباحثه بالتوصيات التالية :-
- ١ - الاهتمام بقياس الـ PH الهيدروجينى (لعاب - عرق) بجانب القياسات البدنية والجسميه للتعرف على كفاءة اللاعبات .
 - ٢ - استخدام معدلات الـ PH الهيدروجينى (لعاب - عرق) عند اختيسار وانتقاء الناشئات .
 - ٣ - التعرف على الفروق الفردية بين لاعبات باستخدام معدلات الـ PH الهيدروجينى (لعاب - عرق) والاستفاده من ذلك اثناء عملية التدريب الرياضى وعند اعطاء الاحمال التدريبية المختلفة .
 - ٤ - قياس كفاءة اللاعبه ومعدلات الـ PH الهيدروجينى (لعاب - عرق) فى بداية واثناء ونهاية الموسم الرياضى ، ويسجل ذلك فى السجل التدريبى الخاص باللاعبه .
 - ٥ - دراسة المتغيرات الفسيولوجية التى لم تتناولها الباحثه لمتسابقات المسافات القصيرة .
 - ٦ - يمكن الاسترشاد بنتائج هذه الدراسة فى تقنين الاحمال البدنية لمتسابقات عدو المسافات القصيرة .
 - ٧ - اجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة على سباقات اخرى فى مجال مسابقات الميدان والمضمار ، وانشطة رياضيه مختلفة ، وعينات مختلفة .

يتطرق الى ذهن الباحثه هذه التساؤلات :

- هل يمتن استخدام قيم ثابتة مطلقه لـ الـ PH الهيدروجينى (لعاب - عرق) فى تقييم شدة حمل التدريب خلال الفترات المختلفة من الموسم التدريبى ؟
- أو لكل فتره نها معدلات خاصه فى الـ PH الهيدروجينى يمتن استخدامها فى تقييم شدة حمل التدريب ؟

قائمة المراجع

أولا : المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، احمد معروف ، تركيز أيون الهيدروجين فى البول لدى السباحين أثناء التدريب والمنافسه ، المؤتمر العلمى الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية وترشيد التربية البدنية والرياضية لشباب الجامعات من ١٨ - ٢٥ سنة ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ م .
- ٢- تأثير الحمل البدنى المقنن على دينامية معدل سرعة النبض و ضغط الدم لدى الرياضيين ، مجلد بحوث التربية الرياضية ، الزقازيق ، المجلد الثانى ، العدد ٤٢٣ ، أغسطس ، ١٩٨٥ م .
- ٣- بيولوجيا الرياضة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٤- أشرف محمد وهبه ، تأثير الحمل البدنى الأقصى على مستوى تركيز أملاح الصوديوم والبوتاسيوم والاس الهيدروجينى فى الدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان ، ١٩٩١ م .
- ٥- السيد عبد المقمود ، نظريات التدريب الرياضى ، دار بورسعيد للطباعة ، القاهرة ، ١٩٧٩ م .

- ٦- جابر عبدالحميد ، احمد خيرى كاظم ، مناهج البحث فى التربية وعلم النفس ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٧٣ م .
- ٧- حسن عبدالجواد ، ألعاب القوى - سباقات الجرى ، دار العلم للملايين ، بيروت ، ١٩٨٨ م .
- ٨- حمدى عبدالرحيم ، أثر التعب الناتج عن الحمل البدنى مختلف الشدة على كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ م .
- ٩- حنفى محمود مختار ، أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، دار زهران ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .
- ١٠- خير الدين على عويس ، وآخرون ، ألعاب القوى - الميدان والمضمار ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، (د . ت) .
- ١١- ديوبولد . ب . فان دالين ، مناهج البحث فى التربية وعلم النفس ، ترجمة محمد نبيل نوفل ، وآخرون ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٧ م .
- ١٢- د . ف . بوترام ، التغذية الصحية للإنسان ، الطبعة العربية ، السدار العربية للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ١٣- زكى درويش ، وآخرون ، ألعاب القوى - الحواجز والموانع ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ١٤- زكى درويش ، ألعاب القوى - فن العدو والتتابعات ، الجزء الأول ، والثانى ، دار المعارف ، القاهرة ، (د . ت)

- ١٥- سعد كمال طه ، الرياضة ومبادئ البيولوجي ، مذكرات غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ،
١٩٨٨ م .
- ١٦- مبادئ الفسيولوجي (علم وظائف الاعضاء) مذكرات غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة
حلوان ، ١٩٨٨ م .
- ١٧- سلوى موسى عمل ، معدلات تغير الأس الهيدروجيني (للبول واللعاب والعرق)
بعد المجهود وعلاقته بالمستوى الرقمي لبعض مسابقات المضمار ،
رابطة خريجي معاهد وكليات التربية ، صحيفة التربية ، القاهرة ،
١٩٨٨ م .
- ١٨- سليمان احمد حجر ، عويس على الجبالي ، اللعاب القوى (النظرية -
التطبيق) ، مطبعة التيسير ، القاهرة ، (د . ت) .
- ١٩- سليمان على حسن ، وآخرون ، التحليل العلمى لمسابقات الميــــدان
والمضمار ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
- ٢٠- صديقة محمد درويش ، العلاقة بين الكفاءة البدنية والأس الهيدروجيني
PH (لللعاب والبول والعرق) لعدو المسافات القصيرة ، رسالة
دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ م .
- ٢١- طارق عبدالعظيم عبدالعليم ، تغيرات بعض وظائف القلب المصاحبة لاداء
الحمل البدنى مختلف الشدة لمتسابقى جرى المسافات المتوسطة ،
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ م .

٢٢- عبدالباسط محمد حسن ، أصول البحث الاجتماعى ، الطبعة الثالثة ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٧١م .

٢٣- عثمان حسين رفعت ، الأرقام القياسية العالمية والأولمبية والقارية ودورات الالعاب الأفريقية لالعاب القوى ، الاتحاد المصرى لالعاب القوى للهواه ، القاهرة ، ١٩٩١م .

٢٤- عصام عبدالخالق ، التدريب الرياضى - نظريات - تطبيقات ، دار المعارف، القاهرة ، ١٩٨٧م .

٢٥- على البيك ، حمل التدريب (عام ، سباحة) مطابع الشروق ، القاهرة ، ١٩٨٤م .

٢٦- على محمود عويضة ، الموسوعة الغذائية ، عالم الكتب ، القاهرة ، (د . ت) .

٢٧- عويس على الجبالى ، أثر الحمل البدنى مختلف الشدة على دينامية معدل القلب خلال فترة الاستشفاء لمتشابقى الجرى ، بحوث المؤتمر الدولى ، الرياضة للجميع فى الدول النامية ، المجلد الثالث ، يناير ، ١٩٨٥م .

٢٨- عويس على الجبالى ، وآخرون ، العاب القوى - الأسس العلمية والتطبيقية ، دار شافعى للطباعة ، القاهرة ، (د . ت) .

٢٩- فؤاد البهى السيد ، علم النفس الاحصائى وقياس العقل البشرى ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٩م .

٣٠- محمد حسن علاوى ، علم التدريب الرياضى ، الطبعة التاسعة ، دارالمعارف، القاهرة ، ١٩٨٤م .

- ٣١- محمد حسن علاوى ، ابو العلا احمد عبد الفتاح ، فسيولوجيا التدريس
الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤م .
- ٣٢- محمد حسن علاوى ، اسامه كامل راتب ، البحث العلمى فى المجال الرياضى،
دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٧م .
- ٣٣- محمد عثمان ، موسوعة العاب القوى - تدريب - تكنيك - تعليم - تحكيم،
دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٠م .
- ٣٤- ملكون ملكون ، الالعاب الاولمبية (١٨٩٦م - ١٩٨٤م) ارقام - احداث ،
وقائع ، دار طلاس ، دمشق ، ١٩٨٧م .
- ٣٥- وفاء محمد آمن ، مديحة ممدوح سامى ، المرجع فى مسابقات الميدان
والمضمار للفتيات ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :-

- 36- Arthur. C.Guyton, M.D.: Test Book of Medical physiology sixty Edition-saunders company philadelphia.
London, Toronto., Tokyo - 1981.
- 37- Arthur. C. Guyton : Text Book of Medical physiology
8th ed. W.B. saunders company, philadelphia, London,
Toronto, Montreal. sydney, Tokyo, 1991.
- 38- Brenta - Hafen : Nutrition, food, and weight control.
Allyn and Bacon, Inc., Borton. London, sydney, Toronto,
1981.
- 39- Pavid R. Lamb : Physiology of Exercise Responses and
Adaptalions. 2th ed. Macmillan publishing company,
1984.
- 40- Frank I.K. and william D.Mc : Nutrition, weight control
and Exercise, 2th ed. Lea and febigen philadelphia,
1983.
- 41- Greer and frank, validity of polpation recovery Rate
to estimate exercise heart vate following four in
tersities of Behch step exercise R.Q. Vol. 53, 1982
No. 4.
- 42- Mary Cviffiths, Introducdion to itumen physiology.
2th ed. Macmillan publishing co., Inc. New York
collien Macmillan publishing London. 1981.

- 43- Modrek study of specific endurance to the Middle and long distance runners by the Engorhtevic lead, the new system, prepatish, the night lenelg of Track and field athletic, Reive, 1979.
- 44- Mohamed A.Zanaty, et al., Aphysiological study on the Infuence of Exercise on some blood parametens in athletes . Zagazig First annual conference on medical physiology , 18 sept. pp. 215-222,1988.
- 45- Peter Mathews : Athletics 1990 the International track and field Annual, association of track and field statisticiar sports world publications Ltd, London 1990 .
- 46- Roning , Jibes, U : Sech weigart, U. Redcell hemoglbins, Hydroger ion and Electrabytes coneetration Duning Exercise In trained and Untrained subjects. PP. 243-249. 1976.
- 47- Stanley Davidron - the principles and practice of medicine. 9th ed. E and Livingstone ht.D. Edinburg, London.
- 48- william D. MC, frank I.K. and victor L.K: "Exercise physiology - Energy, Nutrition, and Human performance " Lea R febigen, philadelphia, 1981.

49- Yates J.W. Gladdon, L.B., Cresantas M.K : Effects of
Prion Dynamicleg Exercise on static effect of the
leg elbow flexons - pp. 891-896. 1983.