

الفصل السادس

الاستنتاجات و التوصيات

اولا : الاستنتاجات

ثانيا : التوصيات

أولاً : الاستنتاجات :

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث واعتماداً على نتائج الأسلوب الإحصائي المستخدم في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة تمكنت الباحثة من التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- ١٠- يؤثر التدليك التقليدي والشيأتسو ايجابيا على مستوى تركيز كل من هرمون (الاستروجين والبروجسترون) لدى عينة البحث.
- ١١- اظهرت النتائج تفوق التدليك التقليدي على الشيأتسو فى مستوى تركيز هرمون (الاستروجين والبروجسترون) ولكن حجم التأثير كان لصالح الشيأتسو .
- ١٢- تغلب كل من التدليك التقليدي والشيأتسو على ظاهرة انقطاع الطمث لدى عينة البحث .
- ١٣- هناك انتظام للدورة الرحمية الطمثية بعد الجلسة الثامنة للتدليك التقليدي وبعد الجلسة الثانية عشر للشيأتسو لدى عينة البحث .

ثانياً : التوصيات :

وفقاً لما توصلت إليه الباحثة من نتائج و في حدود طبيعة الدراسة أمكن التوصل إلى التوصيات التالية:

- ١- استخدام جلسات التدليك التقليدي و الشيأتسو بجانب العلاج الدوائى للرياضيات اللاتى يعانين من ظاهرة انقطاع الطمث .
- ٢- نشر الوعي الثقافى بأهمية التدليك التقليدي و الشيأتسو خاصة للرياضيات كوقاية و علاج حيث انه امن وبدون تكلفة و ذو فعالية
- ٣- ادراج الشيأتسو ضمن منهج التدليك الرياضى بكليات التربية الرياضية لاعداد كوادر فى هذا المجال الحيوى لما له من تاثير فعال .
- ٤- اجراء المزيد من الدراسات والابحاث العلمية للتعرف على فعالية الشيأتسو لدى الرياضيين عموماً(نساء ورجال) .

المراجع المستخدمة

اولا : المراجع العربية

ثانيا : المراجع الاجنبية

ثالثا : شبكة المعلومات

المراجع :

اولا: المراجع العربية :

- ١- ابو العلا أحمد عبد الفتاح : (١٩٩٩) ، الاستشفاء في المجال الرياضي ، دار الفكر العربى القاهرة ، الطبعة الاولى .
- ٢- ابو العلا أحمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين سيد : (١٩٩٣) ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٣- ابو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحى حسنين : (٢٠٠١) ، تطبيقات الطب البديل للرياضيين وغير الرياضيين اساليب علاج ٩٣ مرضا باستخدام نظرية تنشيط نقاط وخطوط الطاقة ، دار الفكر العربى ، الطبعة الاولى .
- ٤- ابراهيم انور محمد : (٢٠١٠) ، تأثير التدليك بطريقتى التدليك الشياتسو والرياضى على حمض اللاكتيك لاستعادته الشفاء لدى الرياضيين ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٥- أحمد محمود عبد الهادى : (٢٠٠٤) ، تأثير طريقتين مختلفتين من التدليك على بعض المتغيرات البيولوجية خلال المنافسة ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٦- احمد خالد : (١٩٩١) ، العلاج الطبيعى لماذا ؟ ، مركز الاهرام للترجمة والنشر ، الطبعة الاولى .
- ٧- احمد عكاشة : (٢٠٠٥) ، علم النفس الفسيولوجى ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، الطبعة العاشرة .
- ٨- احمد شفيق الخطيب ، يوسف سليمان خير الله : (٢٠٠٠) ، موسوعة جسم الانسان الشاملة ، مكتبة لبنان .
- ٩- اسامة رياض ، امام حسن محمد النجمى : (١٩٩٩) ، الطب الرياضى والعلاج الطبيعى ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الاولى .
- ١٠- أسامه رياض ، محمود طاهر الكردى ، محمد حسن مفتى : (١٩٨٧) ، الطب الرياضى واصابات الملاعب ، الطبعة الثانية .
- ١١- انيتابين : (٢٠٠٤) ، برنامج غذائى متكامل للرياضيين - ترجمة خالد العامري ، دار الفاروق القاهرة ، الطبعة الثالثة .
- ١٢- اياكو كولياني : (٢٠٠٩) ، مساج الشياتسو ، ترجمة سامية ابو النصر ، امل وجية ، هلا للتوزيع والنشر ، الطبعة الاولى .

- ١٣- ايريل دين رنيشاردز : (١٩٩١) ، الحفاظ على الصحة بطريقة بسيطة ، الطبعة الاولى .
- ١٤- أيمن الحسيني : (٢٠٠٩) ، موسوعة العلاج بالطب البديل ، مكتبة ابن سينا ، القاهرة ، مصر .
- ١٥- بهاء الدين ابراهيم سلامة : (٢٠٠٢) ، الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ، دار الفكر العربي .
- ١٦- _____ : (١٩٩٩) ، التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي .
- ١٧- تيم بـان : (٢٠٠٩) ، فن التدليك للرياضيين ، ترجمة خالد العامري ، دار الفاروق ، القاهرة ، الطبعة الاولى .
- ١٨- ثناء فؤاد أمين ، طارق على ربيع : (٢٠٠٨) ، الرياضة الصحية وتوازن الطاقة ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، الطبعة الاولى .
- ١٩- جـكـلـين يـانـغ : (١٩٩٣) ، التدليك الذاتي ترجمة مركز التعريب والبرمجة ، دار العربية للعلوم ، بيروت ، لبنان .
- ٢٠- جنات محمد درويش : (١٩٧٦) ، اثر الدورة الشهرية على بعض مكونات الاداء الرياضي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة حلوان ، اسكندرية .
- ٢١- جمال التركي ، سليمان جار الله : (٢٠٠٦) ، مجلة شبكة العلوم النفسية ، العدد ١٠-١١ ، فصل الربيع والصيف .
- ٢٢- جنات محمد درويش ، سناء عبد السلام على : (٢٠٠٣) ، فسيولوجيا الرياضة ، مطبعة الاشعاع الفنية ، الاسكندرية ، الطبعة الثالثة .
- ٢٣- حسين أحمد حشمت ، محمد صلاح الدين محمد : (٢٠٠٩) ، بيولوجيا الرياضة والصحة ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الاولى .
- ٢٤- حكمت عبد الكريم فرحات : (١٩٩٠) ، فسيولوجيا جسم الانسان ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع .
- ٢٥- زكريا الشربين : (١٩٩٥) ، الاحصاء وتصميم التجارب في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية ، مكتبة الانجلو المصرية .
- ٢٦- زكريا الشبيخة : (٢٠٠١) ، امراض النساء الاعراض والوقاية والعلاج سلسلة اعرف صحتك ، العدد ٢٧ ، مركز الاهرام للترجمة والنشر .
- ٢٧- زينب عبد الحميد العالم : (١٩٩٨) ، التدليك الرياضي واصابات الملاعب ، دار الفكر العربي ، الطبعة الرابعة .

- ٢٨- _____ : (١٩٩٠)، التدليك الرياضى واصابات الملاعب، دار الفكر العربى ، مدينة نصر ، القاهرة ، الطبعة الخامسة.
- ٢٩- زينب عبد الحميد العالم ، ياسر على نور الدين : (٢٠٠٥) ، التدليك للرياضى وغير الرياضيين، دار الفكر العربى ، القاهرة ، الطبعة الاولى.
- ٣٠- سعد كمال طه ، ابراهيم يحيى خليل : (٢٠٠٤) ، علم وظائف الاعضاء اساسيات فسيولوجية ، الجزء الاول ، دار الكتب المصرية .
- ٣١- سعد كمال طه : (١٩٩٣) ، تأثير التمرينات الهوائية واللاهوائية على بعض مكونات الدم وانواع التمثيل الغذائى اثناء مراحل الدورة الشهرية المختلفة ، مجلة الزقازيق للفسيولوجيا الطبية ، العدد الثانى .
- ٣٢- _____ : (١٩٩٣) ، التغيرات التى تحدث فى انزيمات ناقلة الامين الاسيرينية والامين اللالانية والانزيم النازع للهيدروجين من ممارسة النشاط البدنى خلال الدورة الشهرية ، مجلة الجمعية المصرية للعلوم الفسيولوجية .
- ٣٣- سميرة خليل محمد : (٢٠٠٨) ، مبادئ الفسيولوجية الرياضية، دار الكتب والوثائق القومية، الطبعة الاولى .
- ٣٤- سناء عبد السلام على : (١٩٩٥) ، الحالة الوظيفية للجهاز الدورى التنفسى وهرمونات الجنس خلال مرحلتى الدورة الشهرية الطمثية لدى لاعبات كرة السلة والسباحة ، المؤتمر العلمى الدولى .
- ٣٥- سهير سالم محفوظ : (٢٠٠١) ، كيف تتخلص من القلق والاعمال الخاصة ، مهرجان القراءة للجميع الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- ٣٦- صفاء صفاء الدين الخربوطلى : (٢٠٠٨) ، اللياقة القوامية والتدليك ، دار الجامعين للطباعة ، الاسكندرية .
- ٣٧- صفاء صفاء الدين الخربوطلى ، وحياء عياد روفائيل : (١٩٩٦) ، اللياقة القوامية والتدليك الرياضى ، منشأه المعارف للنشر ، الاسكندرية .
- ٣٨- صلاح الدين محمود علام : (٢٠٠٣) ، تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية ، القاهرة ، دار الفكر العربى .
- ٣٩- طارق محمد موسى ، عبد الحميد احمد الملقى ، طالب عبد الرزاق الشام ، عمرو وحيد عبد الدايم ، فراس وجيه منصور : (١٩٩١) ، أسس الفزيولوجيا الطبية، دار المعاجم ، دمشق- سوريا ، الطبعة الثانية.
- ٤٠- عائد فضل ملحم : (١٩٩٩) ، الطب الرياضى والفسيولوجى قضايا ومشكلات معاصرة، دار الكندى للنشر، الطبعة الاولى.

- ٤١- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : (٢٠٠٦) ، فسيولوجيا التدليك والاستشفاء الرياضي، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، الطبعة الاولى .
- ٤٢- عزت محمود الكاشف : (١٩٩٠) ، التمرينات التاهيلية للرياضيين ومرضى القلب ، مكتبة النهضة المصرية .
- ٤٣- عصام حلمي : (٢٠٠٧) ، المساج أصول التدليك (شرقي - غربي) والعلاج المائي (الهيدروثيرابي) ، مؤسسة حورس الدولية .
- ٤٤- فاتن طه ابراهيم البطيل : (١٩٩٣) ، تأثير برنامج تمرينات الاسترخاء على بعض المتغيرات الفسيولوجية وحالة القلق النفسي للسيدات اثناء الطمث ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الخامس ، العدد الثاني ، جامعه حلوان .
- ٤٥- فاروق عبد الوهاب : (١٩٩٥) ، الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشروق ، القاهرة .
- ٤٦- فريال ابراهيم رمزي : (١٩٩٦) ، الدورة الرحمية الطمثية واثرها على النشاط الرياضي للمراه ، المؤتمر العلمي الاول للرياضة والمراه .
- ٤٧- فهد عيد محمد الشهري : (٢٠٠٩) ، تأثير برنامج مقترح من التمرينات التاهيلية وتدليك الشياتسو على الالام المبكرة لمفصل الكتف للرياضيين بدولة الكويت ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، الكويت
- ٤٨- كريس جارمي ، غابرييل موجاي : (١٩٩١) ، الشياتسو الدليل الكامل ، مكتبة جرير .
- ٤٩- لمياء محمد على الموفى : (١٩٩٣) ، تأثير الحمل البدني على زمن النزف وزمن التجلط وعدد الصفائح الدموية اثناء الطمث ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
- ٥٠- ليلى توفيق هدايت : (١٩٧٣) ، التعرف على تأثير حركة السلاح على النبض وضغط الدم اثناء الدورة الشهرية ، بحث مقدم للحصول على الدبلوم الاول ، كلية التربية الرياضية القاهرة .
- ٥١- ليلى حامد صوان : (١٩٩٤) ، تأثير مجهود بدني مرتفع الشدة على تركيز هرموني الاستروجين والبروجستيرون في بلازما الدم اثناء مراحل الدورة الشهرية المختلفة ، مجلة علوم وفنون الرشاقة ، المجلد السادس ، العدد الثالث .
- ٥٢- مانفريد بوكرت : (١٩٩٩) ، الطب في الفكر الصيني ، ترجمة حاجوج ، وزارة الثقافة ، دمشق .
- ٥٣- ماهر حسن محمود : (٢٠٠٨) ، الطب البديل للامومه والطفولة وقاية وشفاء ، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية .

- ٥٤- محمد سمير سعد الدين : (١٩٩٧) ، علم وظائف الاعضاء والجهد البدني ، الطبعة الثانية .
- ٥٥- محمد عادل رشدي : (٢٠٠٣) ، البحث العلمي وفسولوجيا الاصابات الرياضية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
- ٥٦- محمد على الشعبي : (١٩٩٠) ، التدليك علم وفن علاجي للالام والروماتيزم وعرق النسا ويفيد الشلل وتلبكات الامعاء ويساعد على الهضم ويعالج النحافة ويعالج اصابات اللعب ويزيد من لياقه اللاعب ، مكتبة ومطبعة المصنع الصغير .
- ٥٧- محمد قدرى بكرى : (٢٠٠١) ، التدليك التقليدى والشرقى فى الطب البديل، القاهرة، الطبعة الاولى .
- ٥٨- _____ : (٢٠٠٠) ، الاصابات الرياضية والتاهيل الحديث ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٥٩- محمد قدرى بكرى ، سهام الغمري : (٢٠٠٥) ، فسولوجيا الرياضية البدنية وغذاء الرياضيين .
- ٦٠- محمد محى الدين مصطفى : (٢٠٠٢) ، دراسة مقارنة بين تأثير كل من التدليك الرياضى وتدليك "الشيأتسو" على استشفاء الجهاز العصبى العضلى وبعض المتغيرات الفسيولوجية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان .
- ٦١- محمد نصر رضوان ، محمد صبحى عبد الحميد : (٢٠٠٩) ، التدليك الرياضى والتاهيلى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٦٢- محمود البرعى ، هانى البرعى : (١٩٨٨) ، تشریح وظائف اعضاء جسم الانسان ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- ٦٣- مرفت السيد يوسف : (١٩٩٠) ، مشكلات الطب الرياضى اصابات رياضية – الاسعافات الاولى – التشخيص الوظيفى – الاجراءات الوقائية – العلاج الطبيعى – البرامج التاهيلية .
- ٦٤- مروان الجبان : (١٩٩٢) ، مبادئ واسس الوخز بالابر الصينية ، دار البشائر للطباعة والتوزيع ، دمشق .
- ٦٥- مليبرد كارتير تامى ويبر : (٢٠٠٥) ، العلاج بالتدليك العلاج فى اطراف اصابعك ، مكتبة جرير ، المملكة العربية السعودية .
- ٦٦- موريس شربل : (٢٠٠٤) ، معالجة الامراض بالضغط بالاصابع (الشيأتسو) ، دار الفكر العربى ، بيروت ، لبنان، الطبعة الاولى .
- ٦٧- نادية محمد رشاد : (١٩٩٦) ، التربية الصحية والامان ، منشأة المعارف الاسكندرية .

- ٦٨- هشام ابراهيم الخطيب ، عماد
ابراهيم الخطيب، عبد المجيد
الشاعر، هشام ديب كنعان ،
محمد ياسين
- ٦٩- هيلينا عبد الله : (٢٠٠٢) ، الحجامة الحديثة علم حديث ، ترجمة محمد فكرى انوار، دار
النشر العربية للطباعة ، القاهرة .
- ٧٠- واترو أوهاشى : (٢٠٠٣) ، فن الشفاء الذاتى بالضغط بالاصابع (الشيئاتسو) ، اعداد
يوسف بدر، دار الخيال للطباعة والنشر، الطبعة الاولى .

ثانيا : المراجع الاجنية :

- 71- *Beck M, Miladyis F* : (1994) , Theory and practice of therapeutic massage
milody publishing.
- 72- *Clare Maxwell Hudson* : (1991) , The complete ook of massage , Dorling kind
ersley , London .
- 73- *Cordon Edin ,
Ericgolantay , Kelli MC
, Cormark Brown* : (2002) , health and wellness , senen edition , Jonesond
Batrtlett publishers , london
- 74- *Daniel.T and other* : (1992) , fooda nutrition and diet therapy , and the
eduction , W.B saunaders , company , U.S.A
- 75- *Essmat mohmed Abd El
Maksoud* : (2000) , The effect of moderate and medium Exercise
intensity on the menstrual cycle of egyption Girls , the
NC. AA.PH. ER.D, Boiling spring , north caroline , U.S.A
December.
- 76- *Greene I* : (2001) , Therapy and practice of the ropeutic massage ,
INT , gal encyclopeduia of alternative medicine .
- 77- *Guorui , J* : (1990) , Qigong essentials for health promotion ,
pubhished by foreing languages press , bejjine , china.
- 78- *Harlow SD and Campell
BC* : (1994) , Most factors that influence the duration of
menstrual bleeding epidemiobgy.

- 79- *Hetand Ml , Haarbo J, Christiansen C and Larsent T* : (1994) , Bone metabolism in female runners , menstruation disorder are frequent among long , distance runners , but the bonemassis not influenced ,with the exception of runners with amenorrhea , ugeskrift for laeger
- 80- *Jari Ylinen and Melcash* : (2003)Sports Massage , standley paul ,londan,sydney,auckland,Johannesburg.
- 81- _____ : (1992) , Sports Massage ,standley paul ,and co . LTD, London.
- 82- *Jennifer , Celina D , suzanney* : (2005) , Effect of shiatsu on post-childbirth
- 83- *Jiao Guorui* : (1990) , Qiging Essentiala for Health Promotion , China , Today press , China .
- 84- *Jwing , ming , Y* : (2005) , discover the healing power of chinese qigong massage , ymaa publication center boston , mass, USA .
- 85- *Lark, S* : (1993) , PMS premenstrual syndrome self help book printing , skillful means press , USA.
- 86- *Li Ding* : (1988) , Meridion Qigong , foreign languages press, Beijing , china .
- 87- *Linda H , Kathrya , James* : (2004) , Effect of shiatsu on lower back pain
- 88- *Louks AB* : (1992) , Function Alheiboethelamos glands - pituitary - thyroid in mathematics have a regular monthly cycle and the disruption of the session.
- 89- *Morries fl and Wark Jd* :(2001) An effective economic way of monitoring menstrual cycle Hormones in at Risk Female Athletes, Medicine and Science in Sports and Exercise: January 2001 - Volume 33 - Issue 1 - pp 9-14
- 90- *Morrybeth A, Brown* : (2002) , Non operative treatment of rotatory cuff injuries in throwing athletes , sports medicine , university , U.S.A
- 91- *Normal shealy , C* : (1999) , the complete illustrated encyclopedia of alternative healing therapies , published by barnes & noble book , newyork.

- 92- Patterson DF : (1995) , Menstrual dysfunction in athletes , assessment and treatment , pediatric nursing .
- 93- Qingana , Z : (1990) , methods of traditional Chinese health care , published by foreing languages press, bejjine , china .
- 94- *Richenlund A. Eriksson* : (2004) Amenorrhea in female athletes is associated with endothelial dysfunction and unfavorable lipid profile,
uj, Schenck-Gustafssonik,Hirschberg AL Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism , doi:10.1210/jc.2004-1286
The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism Vol. 90, No. 3 1354-1359
- 95- *Sample P* : (1987) , Does sports massage have arole in sports medicine physician and sports medicine 15:177- 183
- 96- Sara browne :(2006) , shiatsu and soin problems , Journal of the amarican board of family proctitianars , 11,193-199, USA
- 97- *Schweiger U,Laessle R* :(1988) Caloric intake, stress,and menstrual function in athletes , Max- planch –Institute FÜR psychiatrie, Division of psychoneuroendocrinology ,Munich, federal Republic of Germany , Fertil Steril , 1988 Mar;49(3):447-50.
,SchweigerM,Herr mann F ,Riediek,W,Pirke KM
- 98- *Tour nomikoshi)* : (1983) , The complete book of shiatsu therapy , third printing , Japan publication , INC .
- 99- *Tran , M* : (2001) , swedich massage , INT , Gale Encyclopedia of alternative medicine .
- 100- Wong MW, Chang KM, : (1995) , the effect of dance training on menstrual function in collegiate dancing students .

ثالثا : مواقع الشبكة الدولية (الانترنت) :

- 101- [http:// www.6abib.com/a-777.htm](http://www.6abib.com/a-777.htm)
- 102- [http:// www.6abib.com/ask/archive/mdex.php/t-1122.html](http://www.6abib.com/ask/archive/mdex.php/t-1122.html).
- 103- <http://www.6abib.com/a-964.htm>
- 104- [WWW.feedo.net](http://www.feedo.net)
- 105- <http://www.google.com.eg/translate?hl=ar&langpair=en7%ar&u=http://altmedicine.about.com/ad/massage/a/shiatsu>