

٠/٦ المراجع

١/٦ المراجع العربية

٢/٦ المراجع الأجنبية

١/٦ القرآن الكريم
٢/٦ أولا المراجع العربية:

١. إبراهيم احمد جزر : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الاتزان الديناميكي للمصارعين كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦م
٢. إبراهيم أحمد جزر : القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية للمصارعين تحت ١٢ سنة رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للزقازيق جامعة الزقازيق ١٩٩٠.
٣. ابن عدى : " الكامل في ضعفاء الرجال " (٢٠٨/٥)
٤. ابن عدى : " كامل " (٩٠٢/٣) .
٥. ابن ماجة : (في كتاب الطب ، باب العسل) (ح ٣٤٥٠) .
٦. ابن ماجه : (في كتاب الطب ، باب العسل) (ح ٣٤٥٢) .
٧. أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩م.
٨. أبو العلا احمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة - ط ٢ - دار الفكر العربي - القاهرة - ١٩٨٥م.
٩. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة ١٩٩٨م
١٠. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية - دار الفكر العربي - القاهرة. ١٩٩٣م
١١. أبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسائين : فسيولوجيا ومورفسيولوجيا الرياضة وطرق القياس للتقويم ، ط ١ ، ١٩٩٧م دار الفكر العربي .
١٢. أبو نعيم : " تاريخ أصبهان " (١٥٢/١)
١٣. أبو نعيم : " حلية الأولياء " (١٣٣/٧)
١٤. أبو يعلى : " المسند " (٣٠٠/١١ ح ٦٤١٥) .

١٥. أحمد جعفر حجازي ، فانتن كمال : جريدة الأهرام ٢١/٤/٢٠٠٠م (٢٠٠٠)
عبد الهادي
١٠٠ سؤال في النحل أكاديمية البحث العلمي
تحت النشر
١٦. أحمد شعراوى محمد : تأثير تناول مضادات الأوكسدة على فاعلية
الأداء المهارى وبعض المتغيرات البيولوجية
للمصارعين الناشئين ، رسالة دكتوراه كلية
التربية الرياضية جامعة المنصورة ٢٠٠٧
١٧. أسامة عبد الرحمن فودة : نصائح طبيب إلى كل مريض وصحيح ، ط ١
ومصطفى العدوي المنصورة. (٢٠٠٢م)
١٨. الألبانى : " السلسلة الضعيفة والموضوعة " (١٨٣/٢)
١٩. البخارى : (فى كتاب الطب ، باب الشفاء فى ثلاث)
(ح ٥٦٨٠) ، (فى كتاب الطب ، باب دواء
البطون) (ح ٥٧١٦) .
٢٠. البيهقى : " السنن الكبرى " (٣٤٤/٩) .
٢١. البيهقى : " تدريب الراوى " (٢٨٧/١)
٢٢. البيهقى : "التذكرة فى الأحاديث المشتهرة " (١٤٥/١) .
٢٣. الحاكم : " المستدرک " (٢٢٢/٤) .
٢٤. الخطيب : " تاريخ بغداد " (٣٨٥/١١)
٢٥. الديلمى : " الفردوس بمأثور الخطاب " (٣٦/١ ح ٦٦)
٢٦. الديلمى : " ذخيرة الحافظ " (١٠٢١/٢ ح ٢١٤٦)
٢٧. الذهبى : " ميزان الاعتدال فى نقد الرجال " (١٧٥/٥) .
٢٨. السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى تدريب وفسولوجيا
التحمل - الإسكندرية - مطبعة الشباب الحر
-١٩٩٢م.
٢٩. السيد محمد عيسى : أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير الرشاقة
والقوة المميزة بالسرعة على مستوى الاداء
الادارى لبعض مجموعات الخطو خلفا
للمصارعين . رسالة دكتوراه كلية التربية
الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية ١٩٩٥ م .

٣٠. الظريف عبد النبي ، سمير عبد : الصحة العامة، معهد الخدمة الاجتماعية ، كفر الحميد عتلم الشيخ ، ١٩٩٩م.
٣١. المقاصد الحسنة : " (١٠٣٠/١)
٣٢. أمر الله أحمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته - منشأة المعارف بالإسكندرية . (١٩٩٨م)
٣٣. أمر الله احمد البساطي ومحمد كشك ومسعد على محمود : محاضرات فى التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية بالمنصورة . ٢٠٠٢م
٣٤. أميمة حامد أبو الخير ومحمد أحمد الحفناوي : تأثير مركب غذائي طبيعي مقترح على المحهود البدني والمهاري فى منافسات الكرة الطائرة .
٣٥. إيهاب أحمد اسماعيل : تأثير مؤشر جلوكوز الدم كأساس لتغذية السباحة على مستوى الاداء وبعض الاستجابات الفسيولوجية- رسالة دكتوراه - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا ٢٠٠٢م
٣٦. إيهاب صبري جاد : تأثير برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوى الكفاءة البدنية على فاعلية الأداء المهاري للمصارعين من ١٦ : ١٨ سنة ،رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بطنطا - جامعة طنطا- ١٩٩٥م.
٣٧. إيهاب صبرى يوسف : تأثير برنامج تدريبي لتقليل نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الاداء المهاري للمصارعين . رسالة دكتوراة كلية التربية الرياضية طنطا جامعة طنطا ٢٠٠٠م
٣٨. إيهاب فوزي البديوي : العلاقة بين مستوى الكفاءة البدنية وسرعة الإستشفاء للمصارعين فى المراحل السنوية المختلفة- رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية- جامعة طنطا - ١٩٩٠م.
٣٩. بهاء الدين سلامة : التمثيل الحيوي للطاقة فى المجال الرياضي - دار الفكر العربي - القاهرة - ١٩٩٩م.

٤٠. بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني - ط ١ - دار الفكر العربي - القاهرة ٢٠٠٠م.
٤١. بهاء الدين سلامة : الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي - دار الفكر العربي - القاهرة - ١٩٩٠م.
٤٢. بهاء الدين سلامة : بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي - دار الفكر العربي - القاهرة. (١٩٩٢م).
٤٣. حامد عبد الفتاح الأشقر : الجهاز المناعي والتدريب الرياضي، ط ١، ١٩٩٨م ، دار الاندلس للنشر والتوزيع بحائل.
٤٤. رمضان مصري هلال : عسل النحل في ضوء العلم الحديث - دار المعارف. (٢٠٠٣م)
٤٥. سامي عبد السلام عكر : مساهمة بعض مكونات الجسم والقدرة الهوائية واللاهوائية والتحمل الخاص في نتائج مباريات المصارعة الرومانية للمرحلة الثالثة المحلية العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة العدد (٢) مارس ٢٠٠٤ .
٤٦. سلمى نصار : بيولوجيا الرياضة والتدريب. ١٩٨٢م.
٤٧. سيد محمد شلبي : الغذاء صحة ودواء - دار المعارف. ٢٠٠١م
٤٨. صبري علي قطب : الاستجابات الإنزيمية المصاحبة لتطوير التحمل الخاص ومركباته (تحمل القوة ، تحمل السرعة) لبعض حركات السقوط على الرجلين للمصارعين - رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية (٢٠٠٢م).
٤٩. صحيح مسلم : في كتاب السلام ، باب التداوى بسقى العسل (ح ٢٢١٧)
٥٠. عادل عبد البصير على : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر القاهرة ، ١٩٩٦.

٥١. عادل عبد الحميد مطر : أسس المحافظة على سلامة الجسم والعقل
الهيئة المصرية العامة للكتاب . (٢٠٠١م)
٥٢. عبد الباسط محمد السيد : طعام الرسول والتداوي بالغذاء - دار ابن
لقمان. (٢٠٠٣م)
٥٣. عبد الباسط محمد السيد : معجزات الشفاء بالهدي النبوي - دار ابن
لقمان. (٢٠٠٣م)
٥٤. عبد اللطيف احمد عاشور : التداوي بعسل النحل مكتبة القرآن. (١٩٨٥م)
٥٥. عبد المنعم بدير، ويوسف ذهب : بيولوجيا الرياضي، مكتبة الحرية ، القاهرة ،
على ٢٠٠٣م.
٥٦. عبلة عادل زهران : النشاط الكهربائي لعضلة القلب وعلاقته
بالمستوى الزمني لدى السباحين - رسالة
ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات ،
جامعة حلوان، ١٩٨٩م.
٥٧. عزة فؤاد الشورى : تأثير الكريوهيدرات على نشاط العضلة
الكهربائي أثناء أداء العمل العضلي الهوائي
واللاهوائي - رسالة دكتوراة - كلية التربية
الرياضية - للبنين - جامعة حلوان -
١٩٨٩م.
٥٨. عصام محمد امين : دراسة مقارنة لآثر بعض الرياضات المائية
على إنزيمات مصل الدم (السيرم) رسالة
دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين .
جامعة الإسكندرية ، ١٩٧٩م
٥٩. عصمت محمد عبد المقصود : الصحة والرياضة ط٤ كلية التربية الرياضية
بالإسكندرية (١٩٩٤)
٦٠. علاء الدين محمد عليوة : الصحة في المجال الرياضي - ط١ - منشأة
المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٩م.
٦١. على السعيد ربحان : وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة
البدنية للمصارعين الكبار ، رسالة ماجستير ،
كلية التربية الرياضية بالزقازيق جامعة
الزقازيق .

٦٢. على فريد محمد : عسل النحل والطب الحديث، كتاب اليوم الطبي ١٩٨٦.
٦٣. على فهمى البيك : أسس ومبادئ التدريب الرياضى ، منشأة المعارف الأسكندرية ، ١٩٩٧م.
٦٤. على فهمى البيك : تخطيط التدريب الرياضى - دار المعرفة الجامعية ، ١٩٩٢م.
٦٥. فراج عبد الحميد توفيق : دراسة تغيرات بعض المركبات الكيميائية بالدم قبل وبعد المجهود البدنى والإصابة العضلية لدى الرياضيين وغير الرياضيين - رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية جامعة المنيا - ١٩٩١م.
٦٦. فرحة عبد العزيز الشناوي ، : الجهاز المناعي بين الرياضة والصحة ، ط ١ ، مدحت قاسم ، عالم الكتب .
٦٧. كمال شرقاوي غزالي : الفسولوجي - دار المعارف - الإسكندرية - ١٩٩٧م .
٦٨. كمال عبد الحميد اسماعيل ، : التغذية للرياضيين - ط ١ - مركز الكتاب للنشر ١٩٩٩م. وأبو العلا أحمد عبد الفتاح، ومحمد السيد الامين
٦٩. متولي مصطفى خطاب : نحل العسل فيه شفاء للناس (منتجاته - تركيبها - وفوائده الطبية)
٧٠. مجلة دفاع عن النفس : العدد رقم ٥ ، سبتمبر (٢٠٠٥)
٧١. محمد احمد الحسيني : دليل مربى النحل - مكتبة ابن سينا. (١٩٩٣م)
٧٢. محمد السيد أرناؤوط : القواعد الغذائية والعلاجية لعسل النحل والغذاء الملكي - الجزء الثاني - هدى للنشر والتوزيع.
٧٣. محمد جابر عبد الحميد : استجابات بعض إنزيمات الطاقة اللاهوائية خلال مراحل الاثتشاف لمتسابقى ٤٠٠ م عدد المحلّة العلمية لعلم التربيّة البدنيّة والرياضية كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة العدد (٥) سبتمبر ٢٠٠٥ .

٧٤. محمد حسن علاوي وأبو العلا : فسيولوجيا التدريب الرياضي - الجزء الأول
عبد الفتاح
- دار الفكر العربي ١٩٨٤م
٧٥. محمد رضا الروبي : أثر تطوير التحمل الخاص على فاعلية أداء
بعض حركات مجموعة الرمية الخلفية
للمصارعين ، رسالة دكتوراة ، غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية
١٩٨٦م
٧٦. محمد عبدالعزيز زهران ومحمد : الكيمياء الاكلينيكية شعبة فنى المعامل السنة
الثانية ٢٠٠٥ م
سامى فوزى وجمال عليوة عبد
السلام
٧٧. محمد علي البنبي : نحل العسل ومنتجاته - ط ٥ - كلية الزراعة
- جامعة عين شمس . (١٩٨٩م)
٧٨. محمد كمال عبد العزيز : عليكم بالشفاء عين العسل والقرآن - مكتبة بن
سينا . (١٩٩١م)
٧٩. محمد متولي الشعراوي ، والسيد : الفتاوى - كل ما يهم المسلم في حياته ويومه
الجملي
وغده .
٨٠. محمد محمد الحماحمي : التغذية والصحة للحياة والرياضة - ط ١ -
مركز الكتاب للنشر - ٢٠٠٠م .
٨١. محمد محمود عبد الله : معجزات الشفاء الثوم والبصل والعسل والحبة
السوداء دار الفجر للتراث القاهرة .
٨٢. محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة - ط ١
- مركز الكتاب للنشر . (١٩٩٨م)
٨٣. مراد إبراهيم طرفة : الجودو بين النظرية والتطبيق . دار الفكر
العربي ط ١ ، ٢٠٠١م .
٨٤. مسعد علي محمود : تأثير طرق مختلفة لانقاص الوزن على
التحمل الدوري والتنفسى والتحمل العضلى
للمصارع ، رسالة دكتوراه كلية التربية
الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان .

٨٥. مسعد على محمود : المبادئ الأساسية للمصارعة اليونانية والرومانية والحررة للهواة (المنصورة ٢٠٠١ م).
٨٦. مصطفى عبد الله وفاروق أمين : ملخص القواعد الدولية للمصارعة روماني وحررة - نسائية ، ٢٠٠٥ م.
٨٧. معرفة التذكرة : " (١٣٠/١ ح ٣٢٣) .
٨٨. نجلاء فتحي محمد : أثر تدريبات الهوكس (التحكم في التنفس) على نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم ووظائف الرئة - رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية - بأبي قير - جامعة الإسكندرية - ١٩٩٦ م
٨٩. وائل محمد توفيق : تأثير مستويات مختلفة لدليل سكر الدم على سرعة الاستشفاء الفسيولوجي لدى السباحين رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان ٢٠٠٢ م
٩٠. يوسف ذهب علي : الفسيولوجيا العامة وفسيولوجيا الرياضة - كلية التربية الرياضية بالإسكندرية . (١٩٩٤)

٣/٦ ثانيا المراجع الأجنبية:

91. Atwell A.,mcaughtonl. Carringes (1991): The effect of multiple anaerobic exercise period levels of lactate LDH, ch and Ast, Journal of sports med.
92. Awly ,J,A. and Burke, L.M. (1998): Peak per for mance: Training and Nutritional strategies for sport- sydney: Allenand unwin.
93. Burke L.M. (1997): nutrition for post-exercise recovry Asut jscimed sport, 29(1) 3-10.
94. Burke LM, Collier GR, Hargeaves M. (1998): Glycemic index- anewtoolin sport nutrition intj sport nutr 8(4):401-405.

95. Burkelm, collier GR, Davis PG, Fricker PA, sanigorski AJ, Hargr eavas (1996): Muscle glycogen storage after prolonged exercise. Effect of the frequency of carbohydrate feedings, AN jclin nutr jul 64(1): 115-119.
96. Don benardot (2000): Nutrition for serious atieletes huinan kinetics United States.
97. Dosson Ville & Beillot, J (1998): Blood locate concentration during exercise effect of sampeling siteand exercise effect of sampling siteand exersie modes jouranal of sports medicine and physical fitness vol. 38, No. 1.
98. Edward, fox : sports physiology, 2nd ed, c.b.s college publishing, compa 1982.
99. Ellen colmen (1994): up date on carbo hydrate: solid versus liquid " inter national" journal of sport nutrition (4)80 – 88.
100. Fodor, T., (1992): Special Fndurance of Wrestlers and the Developmental Methods, Maggar Test nevelesi Egyetem Koezlemenye, Vol. 2, No. 3, Budapest.
101. Fox & Mathewsd (1982): "the physical basis physical education and athletics C.B.S.," college Publishing, Philadelphia, New York, Toronto.
102. Fox, E.L., Bowers, Rw., T Foss, M.L., (1993): The Physiological Basis For Exercise and Sports, 5th ed Brown T Bench Mark Publishiers, Dubuque, Iowa.
103. Froos, M.L. Tketeyian, S.J, (1998): Foks Physiological Basis For Exercise and Sport, 6th ed., Megraw Hill Publishing Company, New Yourk.
104. Gowen lockk A.H. (1988): "Practial. clinical biochemistry" 6th edition Varley, S.
105. Greene, lst pate, R.R., (1997): Training For young Distance Runners, Human Kinetics, Champaign , I L.

106. Hawley J. A and Byrke, I.M (1998).
107. Honeybee nutrition and supplementary feeding DaI/178, July 2000
Doug somerville apiary officer Goulburn "
108. Hopkins, howley J A Burkln (1997): Design and analysis of research on sport per for mance enhoncement- medicine and science in sports and Exercise 31, 472-485.
109. Hors will, C.a., (2000): Physiologg of Wrestling. in Exercise and Sports science, Edited by william, E., et al, Williamst Wilkin Spublisheers, Philadel Phia.
110. Ivy, J., Costill, D. Fink, and Lower R., (1979): in Fluence of Caffeine and Carbohy drate Feeding Son Endurance Per Formance, Medicine and Science in Sports, 11:6-11.
111. J.A. tur, N cases, A guilo, Ptauler, Asureda, I L Tompart and Apons (2005): Differential respons of plasma and immune cell's vitamin E elevs to physical activity and antioxidant vitamin supplementation, European Journal of Clincial Nutrition published online 4 may.
112. Journal of Laboratory Clinical Medicine, Vol. 119, Wo. 2. 1992.
113. Kalclis, PE willimonn, T., (1995): functional differences between dimeric and octameric mitochondrial creatine kinas, Biochemical journal, vol 308, part 2, june.
114. Karamizark, Setal: chan gesin serum Greatine kinase lactate dehydrogenase and Aldolase Activities following supramoximal exercise in Atnletes, the Jour. Of sports medci. And phys.fit vol (34); No. (2), June, 1994.
115. Kautdaelclakis, Y. et al. (1993): serum enzyme activities in individuals with different levels of physical fitness jaurnal of sports medicine and fhyisicll fitness, Vol. 33, No. 3 september.
116. Kynyob, A.N.: (1978), ochelumeto guku tpehupobko sopya. B.K.H cnoptubhorsopbsa, Nogosujeipeg kynyoba A.R., opuc, mockla.

117. Martin, D.E. Fcoe, P.N. (1997): Better Training For Distance runners, 2nd ed., Human Kinetics, Champaign.
118. Mathews, D.K, Fox: The phusiological Basis of physical education and athletics, and ed., W.B. Saundersco., Philadel Phia, London. Toronto – 1976.
119. Matteo Cesari, Marcophors Bendtta Bartali: Antioxidants and physical performance inelderly persons: The invecchi are in chianti (in ChIANTI) study 1, 2,3. American Journal of clinical Nutrition Vol. 79, No., 289 – 294, February 2004.
120. Mckee, T., Emckee, J. (1996): Biochemistry, An introduction, Brawn publishers, dubuque, Iowa.
121. Mitchelgb, Brun WA, Pizza FX Forrest M. (2000): pre-exercise cerdohgdrete and fluid iggstin. influence of glyconicresponse on loktreadmill running performance in the heat, jsports medphys fitness.
122. Nthan J.food for sport,bull Pubieh shing, co poto, coli fornia 1987.
123. Perlmutter. Gel (1997): "The kinetics of serumenzymes follewing maximal exercise stress testing in healthy men", Annals of sportsmed, Pn 178-181.
124. Phodunkij,s. et al., (1995): The effects of pre-mach training on physical fitness,liver and renal functions and muscle per for monce in thia Boxer, 18th., sea Geames scientific congress chaing maithail.
125. Sher wood, L., (2001): Human Physiology, From cells to Systems 4th ed., Brooks – Cole Publishing co., New York.
126. Skinner, mclellen J.T.: the transiton from aerobic, to anaerob. Cmetabolism, ro, exercisesees and sports 1980.
127. Sparks mg, selingss, feddraio ma pre. Exercise carphogdreta ingestion effect of glgcemic index on endurance exerese performance, debertmant of tecnology footscrog, austrelia , 1998.

128. Stannard SR, constantini NW, (2000): the effect of Glycemic index on plasma Glucose and lactate levels during in cementat exercise. Intj sport Nutr, 10(1)51-61.
129. Sumida D.A., K.D, Friach, F.T dono Van, G.M. (1995): Training Suppresses Hepatic Lactate dehydrogenase activity Without Altering the isoenzyme Profile, Medicine and Science in Sports and Exercise, Vol. 24, No. 4.
130. Thomas DE, Brother Hood JR, Miller JB. (1994): plasma glucose levels after prolonged strenuous exercise correlate inversely with glycemic response to food consumed before exercise. intj sport nutr, 4(14) : 361-373.
131. Wee L.S Williams C, Cray S, Horabin J (1999): "influence of high and low glycemic index meals on endurance running Capacity-medicine sports exerc, 31(3): 393-399.
132. Willberl, Moffatt influence of carbohydrate ingestion on blood glucose and performance in runners intj sport nutr, 1992.

شبكة المعلومات:

133. www.honey.com/pressroom/nutria/html
134. www.ozkorallh.net/default.sp.?long.or
135. www.khayma.com/hawoy
136. www.bycom.com/vb/showthread.php?s=thread.d=10916
137. www.harunyahya.com/arabic/index/php

٧/١٠ البرققات

ملحق (١)

استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالطول والوزن والسن والعمر التدريبي

العمر التدريبي (سنة)	السن (سنة)	الوزن (كجم)	الطول (سم)	الاسم	المجموعة	مسلسل
						١
						٢
						٣
						٤
						٥
						٦
						٧
						٨
						٩
						١٠
						١١
						١٢
						١٣
						١٤
						١
						٢
						٣
						٤
						٥
						٦
						٧
						٨
						٩
						١٠
						١١
						١٢
						١٣
						١٤

ملحق (٢)

أسماء السادة المساعدين الذين تم الاستعانة بهم فى تطبيق القياسات

الوظيفة	الاسم	مسلسل
أستاذ مساعد تحاليل طبية بكلية الطب جامعة المنصورة .	عزة عبد الباقي بيومى .	١
مدرس مساعد بمستشفى شبين الكوم التعليمى .	إيمان حسن .	٢
فنى تحاليل بمعمل طوارئ المنصورة .	أحمد	٣
فنية تحاليل بمعمل الدراسات العليا بكلية الطب جامعة المنصورة .	ميرفت .	٤
فنية تحاليل بمعمل الدراسات العليا بكلية الطب جامعة المنصورة .	نوسة .	٥
مدرب منتخب مصر للمصارعة الحرة .	محمد شاهين .	٦
لاعب دولى وباحث بكلية التربية الرياضية بجامعة شبين الكوم .	وصال قرطام .	٧
لاعب وبكالوريوس تربية رياضية .	محمد سلام .	٨
دكتوراه علوم زراعية ببحوث كفر الشيخ .	أحمد طمان .	٩
		١٠
		١١
		١٢
		١٣
		١٤

ملحق (٤)

استمارة تسجيل المتغيرات البيوكيميائية (C.B.C)

البعدي	القبلي	القياس
		التحليل
		WBC
		LYM
		MID
		GRAN
		RBC
		HGB
		HCT
		MCV
		MCH
		MCHC
		RDW
		PLT
		MV

ملحق (٥)

استمارة تسجيل المتغيرات البيوكيميائية لأنزيمات مصلى الدم

البعدى	القبلى	القياس
		التحليل
		AST
		ALT
		BIL
		CREATININE
		LDH

ملحق (٦)

استمارة تسجيل المتغيرات الكيميائية (L.A - GI)

البعدي	القبلي	القياس
		التحليل
		L.A
		GI
		L.A
		GI

ملحق (٧)

استمارة الاختبارات البدنية والمهارية

اسم المصارع

الجولة الثالثة				الجولة الثانية				الجولة الأولى				المحاولات الصحيحة اسم الحركة
٤	٣	٢	١	٤	٣	٢	١	٤	٣	٢	١	
												سنتير أمامي
												سنتير خلفي
												البرم عاليا
												تمرين الانبطاح المائل من الوقوف بربي اكبر عدد في الدقيقة
												اداء مهارة الكوبري اكبر عدد في ٣٠ ثانية

ملحق (٨)
تجميع منتجات النحل



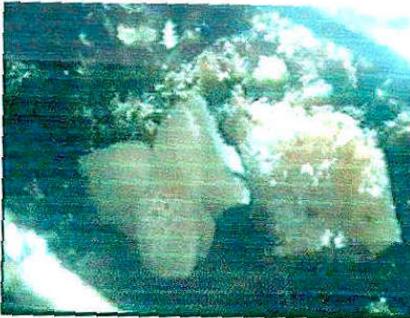
فتح الخلية



لبس القناع



المنحل



الشمع



قشط البرواز



حمل البرواز



تجميع العسل



فرز العسل

ملحق (٩)
قياسات شبين الكوم



قياس النبض والضغط
مباشرة



أداء الكوبرى



إحماء



متابعة المشرف للتحليل



سحب عينة الدم



قياس الضغط والنبض
عند ٣ ق

ملحق (١٠) قياسات المركز الاولمبي



تجهيز المركب



مجمع صالات
الألعاب



المركز الأولمبي للفرق
القومية



قياس النبض



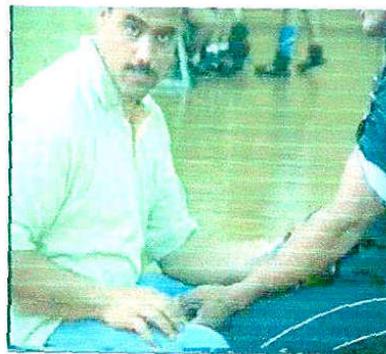
أداء بالشاخص



تناول المركب



جهاز قياس السكر
(Accu-che – RGO)



أخذ عينة الدم



جهاز قياس اللاكتيك
(الأكواسبورت)

ملحق (١١)

قياسات بطولة الجمهورية



المشرف وقياس
اللاكتيك



قياس النبض



مباراة



أخذ عينة الدم

ملحق رقم (١٢)
التسلسل الحركي لاختبار حامض اللاكتيك



قياس معدل النبض قبل المجهود



أ- أداء بالشخص لمدة ٩٠ ث
ب - أداء بالشخص لمدة ٦ دقائق (٣ جولات)



قياس معدل النبض بعد المجهود مباشرة ثم الانتظار لمدة ٣ ق



تجهيز الجهاز وإبرة الدم



أخذ عينة الدم



الانتظار لمدة ٦٠ ثانية



أخذ القراءة

نتائج بطولة الجمهورية للمرحلة المفتوحة للصارعة الحرة التي أقيمت باستاد القاهرة بالمحافظة أيام ٢٠٠٦/٣/٢٣

الترتيب	اسم اللاعب (وزن ك)	الفرع	الترتيب	اسم اللاعب (وزن ك)	الفرع	الترتيب	اسم اللاعب (وزن ك)	الفرع	الترتيب	اسم اللاعب (وزن ك)	الفرع
الأول	احمد عزت احمد	الناهية	الأول	حسن إبراهيم مهنى	الناهية	الأول	حسن إبراهيم مهنى	الناهية	الأول	احمد عزت احمد	الناهية
الثاني	طارق أبو الرابا اسلمى	الناهية	الثاني	محمد حجاج فرج	الناهية	الثاني	محمد حجاج فرج	الناهية	الثاني	طارق أبو الرابا اسلمى	الناهية
الثالث	محمود سالم محمد	الناهية	الثالث	احمد سالم محمد	الناهية	الثالث	احمد سالم محمد	الناهية	الثالث	محمود سالم محمد	الناهية
رابع	حسن كامل محمد	إسكندرية	رابع	صلاح محمد الامرنى	الناهية	رابع	صلاح محمد الامرنى	الناهية	رابع	حسن كامل محمد	إسكندرية
الخامس	السيد عبد الكريم اللبيب	السويس	الخامس	هنى محمد ابوزيد	الناهية	الخامس	هنى محمد ابوزيد	الناهية	الخامس	السيد عبد الكريم اللبيب	السويس
الخامس	عزرا القز عزرا	الناهية	الخامس	محمد عبد الكريم اللبيب	السويس	الخامس	محمد عبد الكريم اللبيب	السويس	الخامس	عزرا القز عزرا	الناهية
الترتيب	اسم اللاعب (وزن ك)	الفرع	الترتيب	اسم اللاعب (وزن ك)	الفرع	الترتيب	اسم اللاعب (وزن ك)	الفرع	الترتيب	اسم اللاعب (وزن ك)	الفرع
الأول	احمد محمد الهيموى	الناهية	الأول	وصال عبدالواحد قرطام	الناهية	الأول	وصال عبدالواحد قرطام	الناهية	الأول	احمد محمد الهيموى	الناهية
الثاني	السيد سيد احمد	الناهية	الثاني	عبد الرحيم محمد عرب	إسكندرية	الثاني	عبد الرحيم محمد عرب	إسكندرية	الثاني	السيد سيد احمد	الناهية
الثالث	ساجح جزية محمد	دمياط	الثالث	وائل اللغولى	دمياط	الثالث	وائل اللغولى	دمياط	الثالث	ساجح جزية محمد	دمياط
رابع	مسعود عها لحنى	الناهية	رابع	وائل شعوبن	الناهية	رابع	وائل شعوبن	الناهية	رابع	مسعود عها لحنى	الناهية
الخامس	محمد إبراهيم عبد الطيف	الناهية	الخامس	محمد زكريا محمود	الناهية	الخامس	محمد زكريا محمود	الناهية	الخامس	محمد إبراهيم عبد الطيف	الناهية
الخامس	شعبان فوزى الابر	الناهية	الخامس	ساجح محمد حسن	الناهية	الخامس	ساجح محمد حسن	الناهية	الخامس	شعبان فوزى الابر	الناهية

- ١) احمد محمد العيساوى
 وزن ٧٤ ك
 ٢) السيد سيد احمد
 وزن ٧٤ ك
 ٣) سيد ماجى غنيم
 وزن ٦٦ ك
 ٤) وصال قرطام
 وزن ٨٤ ك
 ٥) مصطفى محمود فرحات
 وزن ٩٦ ك
 ٦) احمد على شعبان
 وزن ٩٦ ك
 ٧) اللسوقى إسماعيل عبد الرؤف
 وزن ١٢٠ ك



الترتيب	اسم اللاعب (وزن ك)	الفرع	الترتيب	اسم اللاعب (وزن ك)	الفرع
الأول	السوقى إسماعيل عبدالرز	الناهية	الأول	السوقى إسماعيل عبدالرز	الناهية
الثاني	احمد نبيل المشناوى	الناهية	الثاني	احمد نبيل المشناوى	الناهية
الثالث	احمد محمد إبراهيم	الناهية	الثالث	احمد محمد إبراهيم	الناهية
الخامس	محمد عاطف محمد	إسكندرية	الخامس	محمد عاطف محمد	إسكندرية
الخامس	صلاح كليل حسن	الناهية	الخامس	صلاح كليل حسن	الناهية

وزن ٨٤ ك - محمد زكريا محمود / جزيرة - ثلاث - سالم محمد حسن / اللبوية - خامس
 باسم يسرى عبد الحكيم / انقيلية - خامس
 وزن ٩٦ ك - محمد صلاح عبد العزيز / اللبوية - ثاني - محمد على أبو سلامة / متولية - ثلاث
 اعلام حاور السيد / انقيلية - ثلاث - إبراهيم يوسف / حياض - خامس - لابر محمد / جزيرة / خامس
 وزن ١٢٠ ك - احمد نبيل المشناوى / متولية / ثاني - عمر صيحي / عبد / جزيرة - ثلاث - لاجي صلاح
 / جزيرة - ثلاث - محمد عاطف محمد / اسكندرية - خامس - احمد حاور / دمياط - ثلاث

وزن ٥٥ ك - حسن كامل محمد / إسكندرية - ثاني - السيد عبد الكريم اللبيب / اسوس - ثالث - محمد طه / اسكندرية - ثالث
 وزن ٦٠ ك - صلاح محمد المرزوقى / جزيرة - ثاني - محمد عبد الكريم اللبيب / اسوس - ثالث - سوسى لور / ثابت / اسكندرية - ثالث
 رمضان محمد منصور / انقيلية - خامس
 وزن ٩٦ ك - إبراهيم فرج الكسى / جزيرة - ثالث - محمد جابر عبد العزيز / اللبوية - خامس - منصور بوزون / اسوس - خامس
 وزن ٧٤ ك - مصطفى سالم / اللبوية - خامس

ملحق رقم (١٤)

الاشتراك في بطولة أفريقيا للكمبار للمصارعات الرومانية والحررة والنسائية

التي مثلنا فيها اتحاد الشرطة الرياضة والتي أقيمت بحضرة أفريقيا

خلال الفترة من ٥/٩ : ٢٠٠٦/٥/١٦

تتشكل البعثة من :-

ممثل الاتحاد ادارى البعثة	الأستاذ / طارق حافظ مبروك
ادارى اتحاد الشرطة	عميد/ محمد صلاح الدين الشناوي
ادارى اتحاد الشرطة	الرائد/ محمد محمود على السيد
حكم نولي	العميد / يحيى زكريا
حكم نولي	العميد/ محروس السيد محروس
حكم نولي على نفقته الخاصة	المقدم / ايمن احمد صبري
الخبير الأجنبي	المدرّب/ نيشو برباروف
مدرّب الحررة	المدرّب / احمد محمد حسن شاهين
مدرّب روماني	المدرّب/ محمود فتح الله مصطفى
لاعب روماني وزن ٥٥ ك	كريم إبراهيم السيد
لاعب روماني وزن ٦٠ ك	محمد مصطفى أبو العلا
لاعب روماني وزن ٦٦ ك	اشرف محمد منليجي
لاعب روماني وزن ٧٤ ك	إبراهيم احمد جبر
لاعب روماني وزن ٨٤ ك	احمد سمند عبد الناسق
لاعب روماني وزن ٩٦ ك	كرم محمد جابر
لاعب روماني وزن ١٢٠ ك	ياسر عبد الرحمن صقر
لاعب حررة وزن ٥٥ ك	محمد حسن محمد
لاعب حررة وزن ٦٠ ك	حسن إبراهيم منني
لاعب حررة وزن ٦٦ ك	اشرف محمد منليجي
لاعب حررة وزن ٧٤ ك	وليد نبيل حسب النبي
لاعب حررة وزن ٨٤ ك	اوصال عبد الواحد قرطام
لاعب حررة وزن ٩٦ ك	النسوقي إسماعيل النسوقي
لاعب حررة وزن ١٢٠ ك	هشام عبد الوهاب عبد المؤمن
لاعبة مصارعه نسائية	دعاء احمد ماهر
لاعبة مصارعه نسائية	سامية سليم إبراهيم
لاعبة مصارعه نسائية	نعمة ميروك السيد



تابع ملحق رقم (١٤)

- حصلت مصر على المركز الأول بمجموع ميداليات (١٥) ميدالية / ١١ ذهب / ١ فضة / ٣

برونز

- نتائج اللاعبين للمصارعة الرومانية والحرّة

المصارعة الحرة				المصارعة الرومانية			
النتيجة	الوزن	اسم اللاعب	م	النتيجة	الوزن	اسم اللاعب	م
برونز	٥٥ ك	محمد حسن محمد	١	ذهب	٥٥ ك	كريم إبراهيم السيد	١
ذهب	٦٠ ك	حسن إبراهيم مدني	٢	ذهب	٦٠ ك	محمد مصطفى أبو العلا	٢
برونز	٦٦ ك	اشرف محمد مليجي	٣	ذهب	٦٦ ك	اشرف محمد مليجي	٣
ذهب	٧٤ ك	وليد نبيل حسب النبي	٤	فضة	٧٤ ك	إبراهيم احمد جبر	٤
برونزية	٨٤ ك	وصال عبد الواحد قرطام	٥	ذهب	٨٤ ك	احمد محمد عبد الصائق	٥
ذهب	٩٦ ك	السوقي إسماعيل السوقي	٦	ذهب	٩٦ ك	كرم محمد جابر	٦
ذهب	١٢٠ ك	هشام عبد الوهاب عبد المؤمن	٧	ذهب	١٢٠ ك	ياسر عبد الرحمن صقر	٧
						دعاء احمد ماهر	١
						سامية سليم إبراهيم	٢
						نعمة مبروك السيد	٣

مصارعة نسائية



ملحق رقم (١٥)

بطولة أفريقيا رقم (٢٦) للمصارعات الرومانية والحررة والنسائية
والمقامة بالقاهرة في الفترة من ٢٥ - ٢٧ مايو ٢٠٠٧.

نتائج اللاعبين المصريين

أولاً. المصارعة الرمانية:

م	اسم اللاعب	الوزن	الترتيب
١	كريم إبراهيم السيد	٥٥ كجم	المركز الأول والميدالية الذهبية
٢	محمد مصطفى أبو العلا	٦٠ كجم	المركز الأول والميدالية الذهبية
٣	أشرف محمد مليجي الغرابلي ✓	٦٦ كجم	المركز الثاني والميدالية الفضية
٤	أحمد محمد عبد الصادق	٧٤ كجم	المركز الثاني والميدالية الفضية
٥	أحمد محمود شاكر	٨٤ كجم	المركز الأول والميدالية الذهبية
٦	كرم محمد جابر إبراهيم	٩٦ كجم	المركز الأول والميدالية الذهبية
٧	ياسر عبد الرحمن علي ✓	١٢٠ كجم	المركز الأول والميدالية الذهبية

ثانياً. المصارعة الحررة:

م	اسم اللاعب	الوزن	الترتيب
١	محمد حسن محمد ✓	٥٥ كجم	المركز الثالث والميدالية البرونزية
٢	حسن إبراهيم مدني ✓	٦٠ كجم	المركز الأول والميدالية الذهبية
٣	مصطفى محمد أحمد تمام ✓	٦٦ كجم	المركز الثاني والميدالية الفضية
٤	أحمد محمد محمود العيساوي ✓	٧٤ كجم	المركز الأول والميدالية الذهبية
٥	وصال عبد الواحد قرطام ✓	٨٤ كجم	المركز الخامس
٦	صالح مصطفى عمارة ✓	٩٦ كجم	المركز الأول والميدالية الذهبية
٧	هشام عبد الوهاب عبد المؤمن ✓	١٢٠ كجم	المركز الأول والميدالية الذهبية



ملحق رقم (١٦)

بسم الله الرحمن الرحيم

EGYPTIAN WRESTLING FEDERATION
CAIRO



الاتحاد المصري للمصارعة
بالقاهرة

شهادة

يشهد الاتحاد المصري للمصارعة بان السيد / محمد حامد علي محمد شمس الدين الباحث بجامعة المنصورة قسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية .
- الدراسات العليا والبحوث قد قام ببحث عنوانه تأثير تناول مركب غذائي طبيعي من عسل النحل وحبوب اللقاح على رفع مستوى الكفاءة البدنية الخاصة بالمصارعين الكبار فوق سن العشرين من لاعبي الفريق القومي والذين شاركوا بعد انتهاء هذا البرنامج في بطولة أفريقيا التي نظمتها جنوب أفريقيا في مايو ٢٠٠٦ وقد حققوا نتائج طيبة وكذلك استمرار للبحث العلمي وفعالية المركب أعيد تناوله مرة أخرى في بطولة أفريقيا التي نظمتها جمهورية مصر العربية في مايو ٢٠٠٧ وأحرز هذا المركب نتائج طيبة ووفقا للقواعد الدولية في مثل هذه الحالات تم إجراء تحليل المنشطات بمعرفة الاتحاد الدولي على اللاعبين فور انتهاء كل وزن في البطولة واثبت التحاليل سلبية اللاعبين من المنشطات وان هذا مركب غذائي آمن بديل للمنشطات المحظورة دوليا .
وقد أعطيت له هذه الشهادة بناء على طلب سيادته ودون أدنى مسؤولية على الاتحاد .

مدير عام الاتحاد

لواء / لاسي
مصطفى أحمد عبد الله



فأتمنى لكم
النجاح والتفوق
في كل شيء
عبد الله



ملحق رقم (١٧)



جامعة المنصورة
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي
الدراسات العليا والبحوث

السيد اللواء / مدير عام الاتحاد المصري للمصارعة

- إذ نشكركم سلفاً كما نعودنا على إنجازاتكم المرثية والمسموعة والملموسة تجاه البحث العلمي ورواده وسبق تعاونكم مع باحثي كلية التربية الرياضية .
- لذا نأمل من الله تعاضيد التعاون العلمي المشترك لإجراء بعض القياسات الفسيولوجية والنيوكيميائية والبدنية والمهارية على لاعبي منتخب مصر للمصارعة عينة البحث المختارة من قبل وصورها إلى المركز الأولمبي وذلك لإتمام القياس النهائي

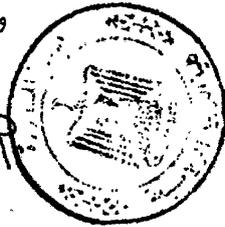
تحية طيبة .. ويعر...

- برجاء التكرم بتقديم التسهيلات اللازمة للباحث / محمد حامد على شمس الدين ، المسجل لدرجة الماجستير بقسم التدريب الرياضي وموضوع بحثه / تأثير تناول مركب غذائي طبيعي من عسل النحل وحبوب اللقاح على رفع مستوى الكفاءة البدنية الخاصة بالمصارعين الكبار .

وتفضلوا سيادتكم بقبول وانظر الاحترام والتحية ...

وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

د. / محمد قنديل



المستلم
محمد قنديل
٢٠٠٦ / ٤ / ١٨

٠/٨ الملخصات

١/٨ ملخص البحث باللغة العربية

٢/٨ مستخلص البحث باللغة العربية

٣/٨ ملخص البحث باللغة الإنجليزية

٤/٨ مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

ملخص البحث

مشكلة البحث:

الرياضة منافسة شريفة ولكن البعض يتبدل لديه هذا المفهوم ويكون نصب عينيه الفوز فقط دون أى اعتبار لأى أعراف أو تقاليد متعارف عليها رياضياً وأخلاقياً ولذلك كان ذلك الشيء سبب لتعاطى المنشطات والعقاقير المحظورة بهدف إحراز مجد زائف دون مراعاة للقيم والمبادئ السامية للرياضة وأهمها التنافس الشريف فى إطار من الروح الرياضية دون غش أو تدليس ... المنشط هو استعمال أى مادة بواسطة الرياضيين والتي تحرمها اللجنة الاولمبية الدولية - اللجنة الطبية - والتي من شأنها أن تزيد نشاط اللاعب نشاطاً غير طبيعى مما يجعله ينافس بطريقة غير عادلة أو غير شريفة وتساهم فى رفع اللياقة البدنية بشكل غير طبيعى إضافة إلى ذلك ما تشمله من التأثيرات النفسية التى تؤثر على اللياقة البدنية ومستواها فأن تحريم استعمال المنشطات جاء باختصار لكونها تضر بصحة الرياضيين ولها آثار سلبية وخطيرة تصل إلى حد الموت. لأن استعمالها يعنى منافسة غير شريفة وهى بالتأكيد تعتبر نوعاً من الغش و الخداع تتنافى مع القيم و الأخلاق فى المنافسة الرياضية الشريفة مما جعل المسئولين عن الرياضة ممثلين فى اللجنة الاولمبية يجعلون استخدامها محرماً فى العرف الرياضى .. ألا وهى سلامة الرياضى نفسه بالإضافة إلى المحافظة على المنافسة العادلة والشريفة.

لذا فإن الدراسة التجريبية والملاحظات الإكلينيكية سوف تساعد على معرفة الكثير من أسرار تلك المادة المثيرة للاهتمام ووضعها فى خدمة الرياضيين بخاصة والإنسان بصفة عامة ، وتستمر هذه الأبحاث للوصول إلى أفضل الطرق للحصول والحفاظ والاستخدام الأمثل لهذه المادة، وكذلك التدقيق فى المركب وميكانيكية تأثيره على الجسم.

أهمية البحث:

وتعد التغذية بوجه عام والمنشطات بوجه خاص من العوامل التى يجب دراستها نظراً لأهميتها فى تحسين الأداء البدنى وتأخر ظهور التعب وإنتاج الطاقة.

من هذا المنطلق العلمى يرى الباحث أهمية كبرى لهذا البحث لاستخدام المركب الغذائى كأحد البدائل للمنشطات الممنوعة والمحرمة دولياً ، فقد تستغرق المباراة وقتاً إضافياً وهذا ما يتطلب من اللاعب توفير الكفاءة البدنية المتمثلة فى كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى وكفاءة الدم والعضلات واستهلاك الأوكسجين وإنتاج الطاقة.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على اثر تناول مركب غذائي طبيعي من عسل النحل وحبوب اللقاح على رفع مستوى الكفاءة البدنية الخاصة بالمصارعين الكبار من خلال تغير النسب والمقادير عند تناوله أو بدونه على رفع مستوى الكفاءة البدنية الخاصة بالمصارعين المتمثلة فى:

- ١- القياسات الفسيولوجية (النبض ، الضغط).
- ٢- اختبارات معملية لصورة الدم (C.B.C).
- ٣- اختبارات إنزيمات مصل الدم المتمثلة فى (ALT, AST, Bilirubin, Creatinine).
- ٤- قياس (L.A , GI) تم فى بطولة الجمهورية.
- ٥- اختبارات مهارية وبدنية (٣٠ ث تحمل سرعة ، ١ ق تحمل عضلى) .

فروض البحث :

- وجود فروق دالة إحصائية فى الكفاءة البدنية لصالح تناول المركب الغذائى الطبيعى متغير النسب والمقادير قبل وأثناء وبعد المباريات.
- وجود فروق دالة إحصائية بين معدلات الكفاءة ومنها : (- C.B.C - L.A - GI - ALT - AST- Bilirubin - creatinine - والضغط والنبض) لصالح تناول المركب الغذائى الطبيعى قبل وأثناء وبعد التدريب (المنافسة) ٣٠ ث تحمل سرعة ، (١ ق) تحمل عضلى.

طرق وإجراءات البحث

أولاً : منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحدة بأسلوب القياسين القبلى والبعدى بحيث يطبق على نفس المجموعة التجريبية والقياسات بدون المركب الغذائى قيد الدراسة مرة ، ومرة أخرى مع تناول المركب الغذائى.

ثانياً: عينة البحث:

اجرى البحث على (١٤) فرد من مصارعى منتخب مصر بإستاد شبين الكوم بمحافظة المنوفية وبالمركز الأولمبى بالمعادى وبإستاد القاهرة الدولى.

تم تطبيق التجربة الاستطلاعية بنادى شبين الكوم، وتم تطبيق التجربة الأساسية أيضاً بصالة المصارعة بنادى شبين الكوم وبالمركز الاولمبى وإستاد القاهرة الدولى. وقد طبق البرنامج المقترح خلال الموسم ٢٠٠٥ - ٢٠٠٦.

القياسات والاختبارات المستخدمة:

قام الباحث بعمل مسح مرجعى من خلال المراجع العلمية والدراسات السابقة كذلك آراء الخبراء فى مجال فسيولوجيا الرياضة والتدريب الرياضى وخبراء المصارعة وذلك لمعرفة الاختبارات الأنثروبومترية والبدنية والمهارية والقياسات الفسيولوجية والبيوكيميائية المناسبة للبحث وهى كالتالى:

▪ أولاً : القياسات الأنثروبومترية :

- ١- قياس الوزن .
- ٢- قياس الطول .

▪ ثانيا : الاختبارات المهارية والبدنية :

- ١- اختبار تحمل السرعة بأداء مهارة الكوبرى (٣٠ ت)

هدف الاختبار:

قياس تحمل السرعة للمصارعين :

الاختبارات الفسيولوجية والبيوكيميائية:

قياس النبض وضغط الدم أثناء الراحة وذلك من خلال الضغط على الشريان الكعبرى وهو يوجد على الجانب الوحشى للساعد وعلى خط مستقيم مع الإبهام كما ذكر كلا من أبو العلا عبد الفتاح وصبحى حسانين. وكذلك عند الدقيقة الثالثة)

- دليل سكر الدم (GI).
- حامض اللاكتيك (قياس بيوكيميائى).
- تحديد كمية الهيموجلوبين (HB).
- تحديد كمية كرات الدم الحمراء.
- تحديد كمية كرات الدم البيضاء.
- إنزيمات الكبد (ALT).
- وظائف كلى.
- صورة دم (CBC).
- إنزيمات القلب.

الدراسات الاستطلاعية:

١- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية بتاريخ ٢٠/١٢/٢٠٠٥ لتحديد النسبة والكمية المثالية وكذلك أقصى كمية يمكن أن يتناولها الفرد الرياضي كذلك أقل كمية ومدى تقبل اللاعبين للمركب الغذائي.

٢- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية بتاريخ ٢٥/١٢/٢٠٠٥ وذلك قبل تطبيق الدراسة على عينة ٦ لاعبين من نفس المرحلة السنية خارج عينة البحث بإجراء القياسات الفسيولوجية والكيميائية والبدنية على ثلاثة أيام متوالية .
الدراسة الأساسية:

أجريت الدراسة الأساسية على عينة البحث في المدة من ٢٥/١٢/٢٠٠٦ م حتى ٢٠/٤/٢٠٠٦ م.

أهم الاستنتاجات:

(١) تناول المركب الغذائي ساهم في رفع مستوى الكفاءة البدنية للاعبين في الاختبارات (البدنية والمهارية) بجانب التدريب المتميز.

(٢) تناول المركب الغذائي ساهم في تحسين جوهري وملحوظ في القياسات الفسيولوجية حيث أنخفض معدل النبض من (١٨٠ - ١٧٠) نبضة في الدقيقة بعد المجهود مباشرة إلى نسبة تتراوح من ٩٠ - ١١٠ ن/ق في الدقيقة وكذلك وصول الضغط إلى المستوى الأقرب من الطبيعي في خلال ثلاث دقائق لصالح تناول المركب.

(٣) تناول المركب الغذائي ساهم في تحسين ملحوظ في أهم مكونات صورة الدم بوجود فرق دال إحصائي في (RBC- HGB- HCT) لصالح تناول المركب .

(٤) تناول المركب الغذائي ساهم في التخلص من اللاكتيك في الدم بوجود فرق دال إحصائي لصالح تناول المركب لزمان حوالي ٩٠ ثانية وذلك بقياس اللاكتيك بعد ٥ دقائق من المجهود

- (٥) تناول المركب الغذائي ساهم في التخلص من اللاكتيك بعد ٧ دقائق من المجهود لأربعة مباريات قانونية بالشاخص بوجود فرق دال إحصائي لصالح تناول المركب
- (٦) تناول المركب الغذائي ساهم في تحسن في إنزيمات مصل الدم القلبي وLDH ، والكبدى ALT ، BILL بوجود فرق دال إحصائي لصالح تناول المركب
- (٧) تناول المركب الغذائي ساهم في تحسن ملحوظ في نسبة اللاكتيك في الدم عند مقارنة نسبة اللاكتيك بالشاخص بدون المركب وفي بطولة الجمهورية بالمركب للمباريات الفعلية وذلك بوجود فرق دال إحصائي لصالح تناول المركب
- (٨) تناول المركب الغذائي ساهم في تحسن ملحوظ في نسبة مؤشر الجلوكوز لأربعة مباريات قانونية بوجود فرق دال إحصائي لصالح تناول المركب
- (٩) تناول المركب الغذائي ساهم في تحسن ملحوظ في نسبة مؤشر الجلوكوز بالدم لأربعة مباريات قانونية فعلية في بطولة الجمهورية بوجود فرق دال إحصائي لصالح تناول المركب .

أهم التوصيات:

- (١) الاستفادة من المركب الغذائي في البطولات الدولية والمحلية الطبيعية بديلا عن المنشطات الصناعية المحظورة دوليا.
- (٢) اهتمام هيئة الإعجاز العلمي للقرآن والسنة المطهرة بتطبيق مثل هذا البحث على الرياضيين والمرضى والأصحاء للاستفادة من أطعمة القرآن الكريم والسنة المطهرة.
- (٣) اهتمام المسؤولين عن البحث العلمي بجامعة المنصورة وأكاديمية البحث العلمي في مصر كحد أدنى تجاه مسؤوليتها بتقييم هذا البحث والمساعدة في إجراء براءة اختراع لهذا المركب الغذائي الرباني كأحد البدائل للمنشطات الصناعية المحظورة دوليا.
- (٤) اهتمام اللجنة الدولية العلمية للاستخدامات الطبية بعسل النحل ببلجيكا من نتائج هذا البحث .
- (٥) ضرورة الاهتمام بإنشاء معمل دولي للمنشطات في جمهورية مصر العربية للحد من استخدام هذه المواد الضارة التي تعتبر كارثة وآفة مدمرة للأبطال في الوطن العربي والعالم أجمع.
- (٦) استخدام هذا المركب الغذائي في ابحاث مشابهة لعملية انقاص الوزن للرياضيين.
- (٧) انشاء قسم للطب الرياضي في جامعات مصر.

مستخلص البحث

"تأثير تناول مركب غذائي من عسل النحل وحبوب اللقاح على مستوى الكفاءة البدنية الخاصة بالمصارعين الكبار"

يهدف هذا البحث إلي التعرف على تأثير تناول مركب غذائي من عسل النحل وحبوب اللقاح على رفع مستوى الكفاءة البدنية الخاصة بالمصارعين الكبار ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة اجري الباحث البحث على (١٤) فرد من مصارعى منتخب مصر بإستاد شبين الكوم بمحافظة المنوفية وبالمركز الأولمبي بالمعادى وإستاد القاهرة الدولى. تم تطبيق التجربة الاستطلاعية بنادي شبين الكوم، وتم تطبيق التجربة الأساسية أيضاً بصالة المصارعة بنادى شبين الكوم وبالمركز الاولمبي وإستاد القاهرة الدولى. وقد طبق البرنامج المقترح خلال الموسم ٢٠٠٥ - ٢٠٠٦ ، وكانت أهم النتائج أن تناول المركب الغذائي أدى إلى رفع مستوى الكفاءة البدنية للاعبين في الاختبارات (البدنية والمهارية) والقياسات الفسيولوجية المتمثلة فى النبض واللاكتيك والضغط وإنزيم مصل الدم الكبدي والقلبي وصورة الدم ومنها (RBC-HGB-HCT) وكان من أهم التوصيات ضرورة الاهتمام بإنشاء معمل دولي للمنشطات في جمهورية مصر العربية للحد من استخدام هذه المواد الضارة التي تعتبر كارثة وآفة مدمرة للأبطال في الوطن العربي والعالم أجمع وكذلك إنشاء قسم للطب الرياضي بجامعة المنصورة .

كما أحرز المركب نتائج طيبة فى بطولة الجمهورية عدد عشرة ميداليات منهم خمسة ذهبية وثلاثة فضية واثنين على المركز الثانى كما أحرز فى بطولة أفريقيا ٢٠٠٦ للفريق القومى الأول على عدد ٧ ميداليات منهم أربعة ذهب وواحدة فضة واثنين برونزية كما أحرز تناول المركب فى بطولة أفريقيا بجمهورية مصر العربية ٢٠٠٧ خمسة ميداليات ذهب واثنين فضة وواحدة برونزية وذلك بجانب التدريب المتميز .



Faculty of Physical Education For Men,
Sports training Department

The Effect Of Having a Nutrition Compound of Honey-Bee and Pollen on The Physical Working Capacity of Elder Wrestlers

Presented by

Mohamed Hamed Ali Shams El Den

A Research Submitted Within The Requirements
Getting Master Degree in Physical Education

Supervised by

Dr.,

Ahmed Gaffer Hegazi

Prof. of Microbiology and Immunology

Dr.,

Ali El said Rehan

Prof. of Wrestling,
Vice Dean of Instruction and Student Affairs,
Faculty of Physical Education ,
Mansoura University.

Dr.,

Sarwt Mohamed El Gendy

Assistant Prof. of Sport Training Department,
Faculty of Physical Education
Mansoura University

2008 - 1428



Faculty of Physical Education For Men,
Sports training Department

The Effect Of Having a Nutrition Compound of Honey-Bee and Pollen on The Physical Working Capacity of Elder Wrestlers

Presented by

Mohamed Hamed Ali Shams El Den

A Research Submitted Within The Requirements
Getting Master Degree in Physical Education

Supervised by

Dr.,

Ahmed Gaffer Hegazi

Prof. of Microbiology and Immunology

Dr.,

Ali El said Rehan

Prof. of Wrestling,
Vice Dean of Instruction and Student Affairs,
Faculty of Physical Education ,
Mansoura University.

Dr.,

Sarwt Mohamed El Gendy

Assistant Prof. of Sport Training Department,
Faculty of Physical Education
Mansoura University

2008 - 1428

research problem and its Importance:

Sport is an honest competition but some people change this concept by intention of winning only without any consideration to any customer or traditions approved morally.

Thus, this is the cause of taking banned drugs with the aim of winning a false glory without caring for good morals and high principles for sport and its importance is the honest compete in the form of spiritual sport without cheating or deceiving.

Activator is using any matter by sport men that is banned by the Olympic world committee with the aim of increasing the player activity (performance) unnaturally that make the competition is unfair or dishonest .

Drugs raise the fitness un naturally besides the physiological effects that had a bad effect on the fitness level.

The decision of banning drugs is briefly for its harm to the athlete's health and its bad dangerous effect that reaches to death.

Using drugs means that dishonest competition .It is also a kind of deceiving contrasting with values and morals concerning the honest competition sport that made the sports representative's in Olympic committee made the use of drugs is banned in the sport trend to the safety of the sportsman himself , besides keeping the fair and honest competitions .

Generally the experimental study and clinical observation will help to know more about the secrets of this exciting and arousing matter and keeping it up with the athlete's service and humanity .

These researches will continue to reach the best methods for keeping and making the best use of this matter also

investigating this complex and its mechanical effect on the body.

Nutrition generally and drugs specially, are considered the factors that must be studied for its importance in improving physical performance and deleting fatigue besides producing energy.

From this scientific respect the researcher sees a great importance for this research concerning using nitration complex as one of the alternatives for the word wide banned drugs the match lasts an additional time this required effective fitness represented in the efficiency of both, the circular system and the respiratory system, efficiency of blood, muscles ,oxygen consumption and producing energy (217 -13)

The aim of the research:

This research aims at knowing the effects of having the natural nutrition complex through changing the amounts and percentage when taking it and without it on the physical fitness of wrestlers comparing with physical efficiency as puls, pressure – GOT - GPT – LDH – Creatinie – Bilirubin – L.A – GL - C.B.C on having the without it 30 second speed endurance, Berby (1.h).

The research thesis:

Existence difference in physical efficiency for having the natural complex which is changeable in percentage and in amounts before, during and after matches.

The existence of differences calculations between the factor of efficiency as (GOT - GPT - Creatinie - Bilirubin - L.A - GL - C.B.C – puls and pressure) for having the natural nutrition complex before, during and after training (competition) 30 second speed endurance , Berby (1.h).

The procedures of the research:

Firstly: The curriculum of the research:

The researcher used the experimental scientific method by designing one experimental group with 2 measurements the after and before to be applied on the same experimental group and the measurements without having the nutrition complex once with the study and another once on having the nutrition complex.

Secondly: The sample of the research:

The number of whom are applied for the study 22 wrestlers from the Egyptian national team .The study had been applied on these sample .The rest of the sample are fourteen wrestlers they contain the basic study sample the researcher had tested this sample by using the intended method above 19 year.

The measurements used and testes:

The researcher had done a revision survey through the scientific resources besides the previous studies and the expert's point of view in the field of sport physiology sport training and wrestling experts to know the anthropometric test, physical skills and the physiological measurements and the suitable biochemical measurements for the research, they are as fellows:

First:

anthropometric measurements:

1. weight measurements.
2. tall measurements.

Secondly:

skills and physical testes:

Speed endurance test by bridge skill performance (30 second) : (129 : 104) : (51 : 48).

The aim of the test: is to measure the speed endurance for wrestlers

Thirdly:

Physiological and biochemical testes:

Puls measurement , pressure during rest this by pressing the.....It is found on the side of the arm and with a straight point with thumb As both ABU ELOLA ABD EL FATAH and SOBHI HASSANIN had mentioned. thus at the 3rd minute (1997) (75:13) glucose.

(GL) weal Mohamed tawfeek (2002) , (11-101) , (4-23).

Lactic acid biochemical measurements iyhab sabrey gad (2000), (25-67) , (101-11) ,(4-23).

Determing the amount of hemoglobin (HB) uosef dahab (1994) (102 : 85)

Detarming the amount of red cell uosef dahab (1994) (102 - 86)

Determing the amount of white cells uosef dahab(1994) (88 – 102) (GOT) (72-83) sabrey qotb (2002) (50)

Renal function : (70 : 83)

Blood picture (CBC) (16 : 4-83) (76 : 83) , sabrey qotb (2002) (50)

Pilot studies:

1st pilot study:

The researcher had done a pilot study dated on 20/12/2005 to determine the ideal percentage and the quantity also the utmost quantity that can be taken by a sole athlete also the least quantity and the range of the players acceptance for the nutrition complex.

2nd the second pilot study:

The researcher had performed a pilot study dated on 25/12/2005 before applying the study on 6 player of the same age out of the research sample by performing the physiological chemical and fitness through 3 flowed days

The basic study:

The basic study was performed on the sample of the research from 25/12/2006 to 20/4/2006.

The important conclusion:

Having nutrition complex raised the physical efficiency of players in the (physical and skills) testes.
having the nutrition complex led to:

- Notable essential important in physiological measurements where the puls rate decreased from (170 -180) puls per minute after the effort directly to a percentage ranges between 90 – 110 per minute also the puls reaches to nearly ordinary level through 3 minutes owing to having the complex
- Having the nutrition complex led to notable improvement in most important components of blood picture by founding differences in (RBC - HGB – HCT) owing to the complex.
- Having the nutrition complex led to tetrad of lactic I the blood by founding the difference calculation owing to having the complex through 2 minutes by measuring lactic after 5 minutes effort
- Taking the nutrition complex led to getting red of lactic after 7 minutes of effort for the legal matches.
- Having the nutrition complex led to improving in LDH, GOT, Bill.
- Having the nutrition complex led to a notable improvement in the percentage of lactic in blood comparing with lactic

percentage without the complex in the republic competition with the complex for the real match.

- Having the nutrition complex led to notable improvement in the percentage of the glucose indicator in blood for 4 legal matches.
- Having the complex led to notable improvement in the percentage of the indicator of glucose in blood for 4 real legal matches in the republic competitions.

Recommendations:

1. Making use of nutrition complex in times of competitions.
2. Making use of nutrition complex in local and universal competitions as one of the nutrition activator.
3. Caring of the responsible men with sports researches and applying it on all individual sport and group sport.
4. caring of sports of sport unions and the sports system in Egypt and other Arab countries with food ,drinks from the holy Quran.
5. Caring of the staff of scientific for the holy Quran and the purified sonnah for applying this research for sports men , patients , healthy men to make use of foods of the holly Quran and purified sonnah.
6. Caring of responsible men for the scientific research in mansoura university an the academy of scientific research in Egypt at least to word their responsibility concerning evaluating this research and helping in finding invention license for this heavenly nutrition complex as one alternative for activator, The artificial activators which are universally banned.
7. Caring of Egyptian co operation for medical use for bee honey with the result of this research.
8. Caring of the national council for the sport for the result of this research.
9. Caring of the nation union for bee honey in USA with the result of this research.

10. Caring of the Egyptian union for the wrestlers also the African union for bee honey with the result of this research.
11. Caring of universal scientific committee for the medical use with bee honey products in Canada from the result of this research.
12. The necessity of finding local laboratories in sports education collages also blood urine analyses in making use of its results for the different sports activities.
13. The necessity of caring of setting up universal lab for activities in ARE to put an end to using these harmful matters that considered as catastrophe and destructive pest in the Arabic world and for the whole world.

Abstract

The Effect Of Having a Nutrition Compound of Honey-Bee and Pollen on The Physical Working Capacity of Elder Wrestlers

This research aims is knowing the effects of having the natural nutrition complex of honey-Bee and pollen on the physical working capacity of Elder wrestlers. The scholar used experimental research methods on sample about fourteen person of wrestlers in Egypt varsity at Shebeen El-Kome stadium and that exist in El Mansoura city, and also in El-Maady Olympiad center and international Cairo stadium.

The experimental of investigation methods in meleg club that belong to Shebeen El-Kome was practice and the fundamental experiment also pratice at wrestling hall in Shebben El-Kome and Olympiad center and international Cairo stadium.

The proposal program was practical at the season of 2005-2006. the main important result was that by taking the nutrition compound the physical working capacity increased between players at the [physical – skills] exams and physiologic measures as pulsation, lactic (L.A) pressure (LDH-ALT-RBC-HGB-HCT) was important concerned of build international laboratory for the activation production at Egypt to reduce and restrict the use of ravenous materials which is a disaster and wasteful epidemic for our hero in Arabic nation and all nation.

The compound acquire good result in the republic heroism; ten medalia, five golden medalia and three silvery medalia and two on the second center. Also this compound acquire seven medalia at African heroism on (2006) by the first nationalist team four golden medalia and one silvery medalia and two bronze one. This compound acquired by taking it at the African heroism in Arabic Egyptian republic, five Golden medalia and two silvery medalia and only one bronze medalia.