

## الفصل الخامس

٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات

٥/١ الاستخلاصات .

٥/٢ التوصيات .

## ١٠/٥ الاستخلاصات والتوصيات

### ١/٥ الاستخلاصات .

١/١/٥ زيادة الهيموجلوبين وكرات الدم الحمراء فى نشاط المسافات القصيرة للمجموعة التجريبية .

٢/١/٥ عدم تغير عدد خلايا الدم البيضاء فى نشاط المسافات القصيرة للمجموعة التجريبية .

٣/١/٥ زيادة الهيموجلوبين وكرات الدم الحمراء، والهيماتوكريت فى نشاط المسافات الطويلة ( للمجموعة التجريبية ) .

٤/١/٥ زيادة الهيموجلوبين فى نشاط كرة السلة ( للمجموعة التجريبية ) .

٥/١/٥ عدم انخفاض نسبة الخلايا الحمضية فى نشاط كرة السلة للمجموعة التجريبية .

### ٢/٥ التوصيات

١/٢/٥ تناول عشب المريمية كمكمل غذائى للرياضيين .

٢/٢/٥ تقنين الجرعات من العشب ليوافق اللاعبين وغيرهم .

٣/٢/٥ عمل دراسات جديدة لمعرفة تأثير العشب على حالات الإجهاد العضلى .

٤/٢/٥ يجب تناول الأعشاب الطبيعية تحت إشراف طبي كبدائل عن جميع المنشطات الضارة .

# المراجع

أولاً : المراجع العربية .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

## المراجع :

### أولاً : المراجع العربية :

١. إبراهيم سالم السكار ، : موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار ، مركز  
عبد الرحمن زاهر ،  
أحمد سالم حسين  
الكتاب للنشر ، ١٩٩٨م.
٢. أبو العلا احمد عبد الفتاح : جيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، دار الفكر  
العربي ١٩٩٨م.
٣. أبو العلا احمد عبد الفتاح : تأثير فترة الإعداد للمنافسات على بعض مكونات  
الدم لدى لاعبي المنتخب القومي للمصارعة ،  
عبد الوهاب النجار  
المؤتمر العلمي الأول جامعة حلوان ١٩٨٤م.
٤. أبو العلا احمد عبد الفتاح ، : فسيولوجيا الرياضة، مذكرات غير منشورة لكلية  
زكيه احمد فتحي  
التربية الرياضية ، ١٩٩٧م.
٥. السيد أبو العلا عيسى : " تأثير بعض معاملات الأسمدة الحيوية على نبات  
المريمية" رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية  
الزراعة، جامعة المنصورة، ٢٠٠٤م.
٦. السيد الجميل : الطب والرياضة (دراسة طبية علمية) ، مركز  
الكتاب للنشر ١٩٩٧م.
٧. الشحات نصر أبو زيد : النباتات العطرية ومنتجاتها الزراعية و الدوائية  
؛الدار العربية للنشر والتوزيع، ١٩٨٨م.
٨. بهاء الدين إبراهيم سلامة : صحة الغذاء و وظائف الأعضاء ، دار الفكر  
العربي ٢٠٠٠م.
٩. \_\_\_\_\_ : فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي، ١٩٩٤م.
١٠. \_\_\_\_\_ : جيولوجيا الرياضة والأداء الحركي ، دار الفكر  
العربي ، ١٩٩٢م.
١١. جـ ل رأيت : العلاج بالأعشاب- علاج التهاب المفاصل  
والروماتيزم بالأعشاب، دار الفاروق للنشر  
والتوزيع ، ٢٠٠٥م.
١٢. حامد عبد الفتاح الأشقر : الجهاز المناعي والتدريب الرياضي ، دار الاندلس  
للنشر، ١٩٩٨م.

١٣. حسام الدين فاروق حسين : "بعض الاستجابات الفسيولوجية المصاحبة لأداء الحمل البدني وعلاقتها بمستوى الانجاز لناشئيء السباحة" رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين .جامعة حلوان، ٢٠٠٢م.
١٤. حسين احمد حشمت : التقنية البيولوجية و البيوكيميائية في المجال الرياضي، دار النشر للجامعات ،١٩٩٩م.
١٥. حسين احمد حشمت ، : فسيولوجيا التعب العضلي ،مركز الكتاب للنشر نادر محمد شلبي ٢٠٠٣م.
١٦. خيرية إبراهيم السكري، : فسيولوجيا الجري ،دار المعارف ، ١٩٩٧م. محمد السيد عبد الحليم
١٧. عايش محمود زيتون : علم حياة الإنسان - بيولوجيا الإنسان، دار الشروق ،١٩٩٩م.
١٨. عماد فرجاني سالم فرجاني : "تأثير مركب غذائي على تركيز أنزيمي مونوامين أو كسيداز (أ) MAO و الكولين استرا CHE للاعبين المسافات القصيرة فى ألعاب القوى" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ،جامعة طنطا ، ٢٠٠٥م.
١٩. قـبلان مـكـرزل : التداوى بالنباتات الطبيعية.مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر، ١٩٩١م.
٢٠. كمال شرقاوى غزالى : الفسيولوجيا ( علم وظائف الأعضاء ) ، دار المعارف، ١٩٩٧م.
٢١. كمال عبد الحميد إسماعيل : "تغيرات بعض مكونات الدم بين الرياضيين وغير الرياضيين بعد أداء حمل بدني مقنن" مجلد بحوث التربية الرياضية،كلية التربية الرياضية للبنين بالقازيق، المجلد الأول العدد ٢ أغسطس ١٩٨٤م.
٢٢. ليلي صلاح الدين سليم : "اثر النشاط الرياضي على بعض مكونات الدم وبروتينات المناعة خلال الموسم التدريبي" رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة،جامعة حلوان ١٩٨٥م.
٢٣. محمد حسن علاوى ، : فسيولوجيا التدريب الرياضي،دار الفكر العربي أبو العلا احمد عبد الفتاح ٢٠٠٠م.

- ٢٤ . محمد سعد إسماعيل : "تأثير برنامج تدريبي مقترح مع استخدام عقار  
عبد المعطى  
الغذاء الملكي على بعض المتغيرات البدنية و  
الفسولوجية و المستوى الرقمي لدى متسابقى  
المسافات المتوسطة"رسالة ماجستير غير  
منشورة،كلية التربية الرياضية ،جامعة الزقازيق  
٢٠٠٠م.
- ٢٥ . محمد صلاح الدين محمد : "تأثير ممارسة تدريبات مختلفة الشدة على النظام  
المناعي للجسم لدى متسابقى ١٠٠م ، ١٥٠٠م  
٥٠٠٠م في مسابقات المضمار" رسالة دكتوراه  
غير منشورة، قسم علوم الصحة والتربية الصحية  
كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة  
السويس ، ٢٠٠٠م.
- ٢٦ . مدحت حسين خليل محمد : علم حياة الإنسان ، جامعة الأزهر ، ١٩٩٨م.
- ٢٧ . مروه فاروق غازي : "تأثير الحمل البدنى مختلف الشدة على بعض  
متغيرات المناعة لدى الرياضيين"رسالة ماجستير  
غير منشورة،كلية التربية الرياضية،جامعة طنطا  
٢٠٠٤م.
- ٢٨ . ملك نجيب فرج الله بدوى : "تأثير تدريبات الهيبوكسيك على تحمل السرعة و  
المستوى الرقمي لناشئ ٤٠٠ متر عدو"رسالة  
ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية  
ببورسعيد،جامعة قناة السويس، ٢٠٠١م .
- ٢٩ . نبيلة عبد الله عمران : " تأثير برنامج مقترح للتمرينات على بعض  
مكونات الدم ووظائف الجهاز التنفسي " رسالة  
دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة  
الزقازيق ، ١٩٩٠م.
- ٣٠ . يوسف أبو نجم : معجم النباتات الطبية ، مكتبة لبنان ، ١٩٩٢م.

ثانيا: المراجع الأجنبية :

31. *Henson DA Nieman Dc.Parker JC Ramrater MK Butterworth DE Warren BJ, Vtter A,Davis JM Fayoaga OR, Nehlsen Cannarella S* : Carbohydrate supplementation and Lymphocyte proliferative Response to Endurance running int., J. sport MED Nov:19(8):574-580.1996
32. *Kirwan,J.P., Costill., D.Lflynn, M.Mitchell, L.B., Fink, W.J.,* : "Physiological Response to Successive days ofIntense training in Competitive Swimmer" medicine and science in sport and exercise .U.S.A, p255-259 Refs23.( 1988)
33. *Lippmann,F.;* *Wegener ,T.* : Adefind extract(Arhama-Terno) of sage flowers for the treatment of exhaustion and iron deficiency anemia. Results of adrug monitoring .zeitschrift fur Phytotherapie,Vol.22,No.3,pp. 129-135,21ref.( 2001)
34. *NimanD.C.,Berkley Ks: Henson DA: Warren BJ:Suttles J:ahle J:simandle S: Fagoaga Or: Nehlesen cannarella* : Effect of Long Training on Lymphocytes Cell in the Colletegiate Competitive for Swim mars Medicine and Science in sport and Exercise 27(7)p.986-992,37ref
35. *Ollanketo, ,M ;Peltoketo A. ;* : Extraction of sage (*Salvia officinal L.*)by pressurized hot water and

Hartonen, K.; conventional method antioxidant  
Hiltunen, R.; activity of the extracts. European  
Riekkola, M.L.. Food Research and Technology,  
Vol.215, No.2, pp.158-163, 35ref. 2002

36. <http://HerbAlmanac.com/sage--Copyright.2000>
37. [http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/sport/newsid\\_3563000/3563746.stm](http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/sport/newsid_3563000/3563746.stm)
38. <http://www.adnantarsha.com/Heath.htm>
39. [http://www.bab.com/articles/full\\_article.cfm?id=2510](http://www.bab.com/articles/full_article.cfm?id=2510)
40. <http://www.khayma.com/hawaj/htm->
41. <http://www.Mzunh.com/mag/jamaloki\26.htm>
42. <http://www.VitaminsDiary.com/sage.htm2004April>