

## الفصل الخامس

### ٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات

٥/٢ التوصيات

## ٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

### ٥/١ الاستنتاجات

- في ضوء الدراسة ومعالجتها الاحصائية يمكن استنتاج ما يلي :-
- عدم وجود ارتباط بين الايقاع الحيوى لبنى والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث
  - عدم وجود ارتباط بين الايقاع الحيوى لهنسى والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث
  - عدم وجود ارتباط بين الايقاع الحيوى لعلى والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث
  - عدم وجود ارتباط بين الايقاع الحيوى لعام والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث
  - كان أعلى تأثير للايقاع الحيوى لبنى فى لوثب العريض من الثبات ورمى كرة يد لأبعد مسافة وثشى الجذع من الوقوف
  - كان أعلى تأثير للايقاع الحيوى لهنسى فى لجرى ٤٠٠ متر ولوثب العريض من الثبات وتصويب الكرة على المربعات
  - كان أعلى تأثير للايقاع الحيوى لعلى فى لجرى لجزلجى ولعو ٣٠ متر وتمرير ولسلام لكرة على لحائط
  - كان أعلى تأثير للايقاع الحيوى لعام فى لعو ٣٠ متر ولجرى لجزلجى ولعو ٣٠ متر

## ٢/٥ لتوصيات

في حدود عينة البحث وفي ضوء النتائج التي تم لتوصل إليها وعلى ضوء مناهستها يضع الباحث لتوصيات لتالية .

- يوصى لباحث بعدم الاعتماد على نظرية الإيقاع الحيوى فقط كمؤثر فى مستوى الاداء رغم انه يجب ان تأخذ فى الاعتبار .
- يراعى أن يكون الإيقاع الحيوى للاعب يوم لبطولة فى أفضل حالاته الايجابية ذلك لتمثيل أنديةهم لو بلادهم .
- عدم تركيز واعتماد للمدربين اعتمادا كليا على تطبيق نظرية الإيقاع الحيوى فى البرمجة ولوحدات للتدريبه .
- يراعى ويفضل الاهتمام بفترات الإيقاع الحيوى لشهرى ومنحنيات لحالة البدنية والانفعالية والعليه لتمديد الجرع لتدريبية وفترات لراحة وخاصة فى المعسكرات للتدريبية ومعسكرات ما قبل المنافسة
- اجراء المزيد من الدراسات المشابهة باستخدام نظرية الإيقاع الحيوى على لاعبي كرة اليد بجمهورية مصر العربية .
- توجيه برمجة تدريب وفقا لنظريات الإيقاع الحيوى ليومى ولشهرى .
- ضرورة الاهتمام بالفترات التي يكون فيها الإيقاع الحيوى مرتفع للاعب سواء كان الإيقاع ليومى لو لشهرى.

## المراجع

فؤلا : المراجع لعربية

- ١- إبراهيم احمد سلامه ١٩٨٠ م : الاختبارات ولقاييس في التربيه لبنيه ، دل المعرف، الاسكندريه.
- ٢- أبو علا احمد عبد الفتح ١٩٨٢ م : بيولوجيا الرياضة، دل الفكر العربي، بلقاهرة.
- ٣- أبو علا احمد عبد الفتح ١٩٨٥ م : بيولوجيا الرياضة، ط٣، دل المعرف، بلقاهرة.
- ٤- أبو علا احمد عبد الفتح ١٩٩٧ م : التريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية ، دل الفكر العربي، بلقاهرة.
- ٥- أبو علا احمد عبد الفتح ١٩٩٨ م : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، دل الفكر العربي، بلقاهرة.
- ٦- أبو علا احمد عبد الفتح ٢٠٠٣ م : فسيولوجيا التريب والرياضة ، ط١ دل الفكر العربي، بلقاهرة.
- ٧- أبو علا احمد عبد الفتح، محمد صبحى حسنين ١٩٩٧ م : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق لقياس ولتقويم، دل الفكر العربي، ط١، بلقاهرة.
- ٨- احمد علل لشيشتى ١٩٩٢ م : تأثير اختلاف لتوقيت لمطى على الإنجاز الرياضي، مجلة نظريات.
- ٩- احمد محمد عبداللطيف ٢٠٠٢ م : دراسة ديناميه تطوير لتفترات لبنيه الخاصة ولتأثيرها على مستوى أداء لجمال لركيه للناشئين فى الجمباز، مجلة علوم وفنون لتربية الرياضية ، مجلة علمية رياضية متخصصه ، العدد لخمس عشر، لجزء الاول ن كلية لتربية الرياضية جامعة أسبوط
- ١٠- احمد محمود إبراهيم ١٩٩٥ م : رياضة الكراتيه، مبداى لتخطيط للبرمج لتعليميه ولتربييه ، ط٢، الإسكندرية.
- ١١- أسلمه رياض ١٩٨٨ م : الوعلية لطبية للاعب كرة اليد، دراسة تربوية ميدانية، دل الفكر العربي.

- ١٢- **شرف جمعه بدير ٢٠٠٣ م** : علاقة بين الإيقاع الحيوي ليومي ومستوى أداء بعض سبقات لميدان والمضمر بقسم التربية الرياضية جامعة الأزهر، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلون.
- ١٣- **سيد عبد المقصود ١٩٩٤م** : نظريات للتدريب الرياضي الجوانب الأساسية العملية لتعليميه، مكتبة الحساء، القاهرة.
- ١٤- **إلهام اسماعيل محمد شلبي ٢٠٠١ م** : أساسيات عامه في صحة العلة والتربية لصحة الرياضيين، مكرت بكلية التربية الرياضية للبنات بلقاهره، جامعة حلون.
- ١٥- **يمان سليمان طه ٢٠٠٥م** : علاقة الإيقاع الحيوي بمستوى الأتجزل الرياضي للاعبت لجمباز لقي في نورة الالعاب الاولمبية بلينا ٢٠٠٤ مجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة لعدد الثامن والعشرين كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- ١٦- **جمال إسماعيل ٢٠٠٤م** : الإعداد البدني، لجزء الأول، شجرة الدر، المنصورة.
- ١٧- **جيهان محمد فؤاد ٢٠٠٣ م** : علاقة بين أنمط الإيقاع الحيوي وبعض لمتغيرت لوظيفية والبدنية والمهليه للاعبت كرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة لرقزيق.
- ١٨- **حسام سيد العربي ١٩٩٦م** : وضع بطرية لختبار لبعض لمتغيرت البدنية ولقياست لجمعية للاعبت كرة اليد تحت ٤ اسنه، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قاة لسويس.
- ١٩- **حنان على حسين ١٩٩٩م** : الإيقاع الحيوي لنائشي لسباحة وعلاقه بالأتجزل الرقي لسباحة ١٠٠م ، رسالة دكتوراه غير منشوره كلية التربية لراضيه للبنات، بلقاهرة ، جامعة حلون.
- ٢٠- **رباب عطية وهبه ٢٠٠٤م** : علاقة بين أنمط الإيقاع الحيوي وبعض لمتغيرت البدنية والمهليه في رياضه لجمباز، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة لرقزيق.

٢١- رباح محمد تجده بنور عبد الله المطوع ٢٠٠٣م : مسار الإيقاع الحيوي لبعض القدرات الوظيفية والحس - حركيه كموجه لقرات القياس والتعليم والتدريب لدى الطالبات بولة لكويت، مجلة علوم وفنون لرياضة، كلية للتربية لرياضية بنت، المجلد لثامن عشر، لعدد الأول، جمعة حلون.

٢٢- سعد كمل طه ١٩٩٤م : مقاله حول الإيقاع الحيوي في النشاط الرياضي، مجله علوم وفنون لرياضه، لعدد لثنى ، لمجلد لساس، كلية للتربية لرياضيه للبنين، جامعه حلون.

٢٣- سعد كمل طه ١٩٩٥ م : لرياضه ومبادئ لبيولوجي، ط١، دار المعارف، لقاهرة.

٢٤- سعد كمل طه ١٩٩٧م : لرياضه ومبادئ لبيولوجي، مطبعة لمعادى، لقاهرة.

٢٥- سهير محمد بسيوني ١٩٩٨م : تأثير برنامج مقترح على بعض القدرات البدنيه لخاصه ومستوى الأداء لمهارى في الكرة لطره وفقا لنمط الإيقاع الحيوي، بحث منشور، لمؤتمر العلمى، كلية للتربية للبنات بلقاهرة، جامعه حلون.

٢٦- شريف على طه ٢٠٠٠م : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض المتغيرات البدنيه والمهاريه للمعاقين بنيا في كره اليد، رساله لكتوراه منشوره ، كلية للتربية لرياضيه للبنين ، جامعه طنطا

٢٧- طارق عبدالرؤف ١٩٩٨م : دراسة مقارنه بين التدريب بالأثقل وتدريب بليومتر ك لنتميه لقره لعضليه لنتشلت كره اليد، رساله ماجستير غير منشوره كلية للتربية لرياضيه للبنين جامعه حلون.

٢٨- طلحه حسام الدين ولخرون ١٩٩٧م : لموسوعه العلميه في التدريب (القوة، لقره، لثحمل، لمرونه)، لجزء الأول، مركز لكاتب للنشر، لقاهرة.

٢٩- عادل عبد البصير ١٩٩٨م : للتدريب الرياضي ولتكامل بين النظرية ولتطبيق، ط١ ، مركز لكاتب للنشر، لقاهرة.

٣٠- عبد العزيز نمر ونريمان لخطيب ١٩٩٦م : تدريب الأثقل، مركز لكاتب للنشر، لقاهرة.

- ٣١- **عبد المنعم بدير ويوسف ذهب** ٢٠٠٤م : بيولوجيا الرياضة، مكتبة الحرية، لمعدى، القاهرة.
- ٣٢- **عبيد احمد بدير** ١٩٩٥م : اثر تطوير بعض القدرات البدنيه الخاصة لمواجهة وفقا لنمط الإيقاع الحيوي على فعليه لتصويب بلوثب من منطقه لثلاث نقاط في كره لسلة ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كليه لتربيه الرياضيه للبنات بلزقزريق ، جامعه لزقزريق .
- ٣٣- **عبيد احمد بدير** ١٩٩٩م : الإيقاع الحيوي لبعض القدرات الوظيفية والبدنيه الخاصة في كره لسلة كمحدد لفتحات الانتقاء والتدريب، رسالة دكتوراه غير منشوره، كليه لتربيه الرياضيه للبنات بلزقزريق، جامعه لزقزريق .
- ٣٤- **عصام الدين عبد الخالق** ١٩٩٢م : التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته، ط٧ ، دار المعارف ، لقاهره.
- ٣٥- **عمر سويسى الشيبلى** ١٩٩٧م : علاقة لقره العضليه وزمن رد لفعل لبسيط ببعض لقياسات لجسميه للاعبى كره ليد، رساله ماجستير غير منشوره، كليه لتربيه البدنيه، ليبيا، جامعه لفتح .
- ٣٦- **على لييك** ١٩٩٠م : لرتم لحيوي والانجاز لرياضى، لمؤتمر لعلمى الاول، ندوه عن دور لتربيه لرياضيه فى حل لمشكلات المعصره، كليه لتربيه الرياضيه للبنات بلزقزريق، جامعه لزقزريق.
- ٣٧- **على لييك وصبرى عمر** ١٩٩٤م : الإيقاع الحيوي والانجاز لرياضى، منشأة المعارف، الاسكندريه.
- ٣٨- **على محمد جلال** ١٩٨٩م : مقدر لحد الاقصى لاستهلاك الأكسجين لدى ناشى بعض الاشطه لرياضيه وغير للممارسين (درسه مقارنه) مجله بحوث لتربيه الرياضيه للبنين بلزقزريق، لمجدد لخمس والسلس، أغسطس، جامعه لزقزريق.
- ٣٩- **غده محمد عبدالحميد** ١٩٩٦م : تخطيط برنامج لتدريب لرياضى وفقا لديناميكيه الإيقاع لحيوى واثره على زمن ١٠٠م عدو لتلاميذ لمرحلة الاعدييه بالاسكندريه، رسالة دكتوراه غير منشوره، كليه لتربيه الرياضيه للبنات، جامعه طنطا .

٤٠- فضل سليمان شريده ١٩٩٠م : الإيقاع البيولوجي وثره على مستوى الأجاز الرياضي، مجله لدوره لتربيته لخمسه فى طب الرياضى للبنين، الأتحاد العربى لسعودى للطب الرياضى، لملكه لعربيه لسعوديه.

٤١- فريال عبد الفتاح برويش ٢٠٠٢م : لعاب لمضرب، الطبعة الأولى.

٤٢- فوزى يعقوب وعلال عبد البصير ١٩٨٥م : لنظريات والأسس لعلميه فى تريب لجمباز، دار لفكر لعربى، لقاهرة.

٤٣- كمال النين عبد الرحمن برويش ١٩٩٧م : أسس تطوير كره ليد، دراسة تربوية ميدانية، دار لفكر لعربى.

٤٤- كمال عبد الحميد وزينب فهمى ١٩٨٢ : كره ليد للنشئين وتلاميذ لمدارس، دار لفكر لعربى.

٤٥- كمال عبد الحميد ومحمد صبحى حسنين ١٩٨٠م : لقيام فى كره ليد، دار لفكر لعربى، لقاهرة.

٤٦- كمال عبد الحميد ومحمد صبحى حسنين ٢٠٠٢م : رباعيه كره ليد الحديثه، لجزء لثانى، مركز لكتاب للنشر.

٤٧- محمد توفيق لوليلى ١٩٨٥م : كره ليد (تعليم - تريب - تكتيك)

٤٨- محمد توفيق لوليلى ١٩٨٩م : كره ليد (تعليم - تريب - تكتيك)

٤٩- محمد توفيق لوليلى ٢٠٠٠م : تريب لمنافست، دار CMS، الطبعة الأولى، لقاهرة.

٥٠- محمد حافظ لرويبى ١٩٨٦م : لثر تطوير لتحمل لخاص على فاطية لاء بعض حركت مجموعة لرمية لخفيه للمصارعين، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية لتربيته الرياضيه للبنين، جامعة حلون.

- ٥١- محمد حسن علاوى ١٩٩٢م : علم للتدريب الرياضى، ط١٢، دار للمعرف، القاهرة .
- ٥٢- محمد حسن علاوى و نصر للنين رضون ١٩٩٤م : اختبارات الاداء الحركى، دار لفكر العربى،  
لقاهره .
- ٥٣- محمد صبجى حسنين ١٩٩٥م : تقيس والتقويم فى الترييه الرياضيه، الجزء الاول، ط٤، دار لفكر  
العربى، لقاهره .
- ٥٤- محمد صبجى حسنين و احمد كسرى معنى ١٩٩٨ م : موسوعه للتدريب الرياضى، مركز لكتاب  
للنشر، لقاهره .
- ٥٥- محمد علل رشدى ١٩٩٥م : موسوعه لطب الرياضى، علم اصبات الرياضه، طبعه لثنيه ، مطبعه  
شباب لجامعه، الاسكندريه .
- ٥٦- منحت قاسم عبد الرزق ١٩٩٦م : تأثير برنامج تربيى مقترح باستخدام الاثقل على بعض لصفات  
لبنيه للاعبى كره ليد ، رسله ماجستير منشوره ، كلية للترييه لرياضة للبنين، جامعه طون .
- ٥٧- منحت قاسم عبد الرزق ٢٠٠٢م : لتربيه لصحيه ، مركز لكتاب للنشر، لقاهره .
- ٥٨- منحت قاسم عبد الرزق ٢٠٠٤م : كره ليد تربيى - تعليم - لاره ، شجره لدر ، لمنصوره .
- ٥٩- منيحه محمود عبد لقوى ٢٠٠٠م : تأثير برنامج مقترح على الليقه لبنيه لخاصه ومستوى الاداء  
لمهلى فى الجمبز وقفا للايقاع لحيوى ، رسله دكتوراه غير منشوره ، كلية للترييه لرياضيه  
لبنت بلجزيره ، جامعه طون .
- ٦٠- مسعد على محمود ٢٠٠٦ : منكرات فى الليقه لبنيه ، منكرات غير منشوره .
- ٦١- ممدوح عبد المنعم لكنلى ٢٠٠٢م : الإحصاء الو صفى والاستدلالى فى العلوم لسلوكيه والاجتماعيه،  
دار للنشر للجامعات، لمنصوره .

٦٢- مفتى إبراهيم حمد ١٩٩٨م : لتدريب لرياضى الحديث تخطيط - تطبيق - قياده ، لطبعه لثنيه ، مطبعة شباب الجمعه ، الاسكندريه .

٦٣- منى جوده ولفت هلال ٢٠٠٥م : لعب لمضرب ، لطبعه الأول .

٦٤- منى محمد كمل ١٩٩٨م : نمط الإيقاع الحيوى وتأثيره عل بعض الدلالات الفسيولوجيه ومستوى الاداء فى رياضة المبلزه ، رساله ماجستير غير منشوره ، كلية للتربيه لرياضيه للبنات بلجزيره ، جامعة حلون .

٦٥- منير جرجس ١٩٨٤م : كرة ليد للجميع ، ط٢ ، لهلال للطباعه والتوزيع ، لقاهره .

٦٦- منير جرجس ١٩٩٠م : كرة ليد للجميع ، مطابع روز ليوسف ، لقاهره .

٦٧- نفية محمد لصلوى ١٩٩٥م : تطوير بعض القدرات البنديه لخاصه باستخدام بعض تدريبات الوسط للمائى وثره على مستوى لاء بعض للمهارت الاساسيه فى كرة ليد ، رساله ماجستير غير منشوره ، كلية للتربيه لرياضيه للبنات بلزقزيق ، جامعة لزقزيق .

٦٨- نجلاء محمد سلامه ٢٠٠٥م : تأثير برنامج تدريبي مقترح لنمط الإيقاع الحيوى لصباحي على هرمون لكورتيزون ولقلق ومستوى الأداء على جهاز عرضة لتوازن ، رساله دكتوراه غير منشوره ، كلية للتربيه لرياضيه للبنات ، جامعة حلون .

٦٩- نصر سيد نصر ١٩٩٩م : علاقه بين الإيقاع الحيوى ولقوة العضليه ، رساله ماجستير غير منشوره ، كلية للتربيه لرياضيه للبنين ، جامعة حلون .

٧٠- هويدا عبدالحمد اسماعيل ١٩٩٨م : تأثير مجهود بنى موجه وقفا لنمط الإيقاع الحيوى على بعض مظاهر الانتباه وعلاقته بمستوى الكفالية لبننيه فى كرة ليد ، رساله دكتوراه غير منشوره ، كلية للتربيه لرياضيه للبنات بلزقزيق ، جامعة لزقزيق .

٧١- وفاء محمود حسن ٢٠٠١م : لتعليم وفقا لنمط الإيقاع الحيوى وتأثيره على مستوى الاداء للمهلى وبعض المتغيرات لمصاحبه فى كرة لسله ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية للتربيه الرياضيه للبنات ، جامعة حلون .

٧٢- يلسمين حسن على ١٩٩٨م : علاقة الإيقاع الحيوى بمستوى الأجلز الرياضى كمؤشر للاعبت للجمبز الإيقاعى زت لمستوى علمى ، المؤتمر العلمى ، الرياضه وتنمية لمجتمع العربى ومتطلبات لقرن لحدى والعشرون ، لمجلد الرابع ، كلية للتربيه الرياضيه للبنات، جامعة حلون .

٧٣- يوسف ذهب ١٩٩٣م : فسيولوجيا الرياضى، مكتبة الحريره، لقااهرة .

٧٤- يوسف ذهب ١٩٩٣م : الرتم البيولوجى لجسم الرياضى كمؤشر لمعدلات لتحصيل الرياضى للنشاط البدنى، المؤتمر العلمى، مجلد للمؤتمر العلمى الاول للجمبز وتمرينت للياقه البدنيه للجميع (تاهيل وترويح)، كلية للتربيه الرياضيه للبنين، جامعة لسكندريه .

٧٥- يوسف ذهب ٢٠٠٠م : فسيولوجيا العامه وفسيولوجيا الرياضه، مطبعة اخون طاهر، لمنوفيه .

٧٦- يوسف ذهب وأخرون ١٩٩٣م : تقريب وتقنين مقياس Oostburg لتحديد نمط الإيقاع الحيوى، بحوث مؤتمر رؤيه مستقبليه للتربيه الرياضيه والرياضه فى لوطن العربى، كلية للتربيه الرياضيه للبنين، جامعة حلون.

٧٧- يوسف ذهب وأخرون ١٩٩٥م : موسوعة الإيقاع الحيوى، الجزء الأول، منشأة للمعرف، لقااهرة.

ثانيا : المراجع الأجنبية

- 78- Baltatu –M. 1981 : Bioritmurile umane, realitati polifuncoscutesi utili zacte(human biorhythms, realities that may be known and made use of . the journal educatic fizicasi sport (buch arcst) vol.34, no.11: 55-61 Rumanya.
- 79- Deschenes , M.R : kraemer-w.j:bush,t.a:doughtu . T.A:Kim,Dmulleh , k.m: ramscy 1998 : Biorhythmis in fluencec cabacity of humen muscje and physiological responses , thejournal Medicine and scjence n sports and exercise , vol.38 . No. g: 1399 – 1407 . U S A.
- 80- Hay wood, Kathleen .M 1979 : skill Performance on biorhythm's theorys physically critical day the journal article : perceptual and muror skills . vol . 48 , No . 2 : 373 – 37 U.S.A
- 81- Kacy 1997 : biorhythmis on the web , <http://gulf.uvic.ca/gkacy/applet.html>.
- 82- Quigley , B. 1882 : biorhythmis and mons track and field world recorde medicine sciences sports and Exercise , vol . 14 , port 9 ,U S A.
- 83- Reilly . T: Young – Kseddon – R 1978 : investigation of biorhythmis in female athletic performance , the jouranal article : Applied Ergonomics. Vol .14 , No 3 :215- 217 U.S.A.
- 84- Reilly T : Young –kseddon –r 1983 : investigation of biorhythms – in femal athletic performance , the journal applied ergonomics vol .4 , No .3 : 215 -217 U.S.A.

- 85- Shephard ,R-J 1984 : sleep ,biorhythms and human performance , the journal sports tmedicine :vol .1 .No .1 : 11-37 new.Zealand.
- 86- Werren , J- lanning – w-1982 : biorhythms :it's realationship to football injuries, the journal sport beehaviour .vol .5 , No .3 : 132-138 .U.S.A.
- 87- Wright -M -L 1981 : biorhythms and sports ,the journal of sports medicine and physical fitness . vol . 21 , No . 1 : 74 - 80 U.S.A.
- 88- Xu - Benli 1991 : biorhythms chaact eristics of athleies capacjtjes and theirapplication thraining, the jouranl sports scjence (bcijhg) : vol .11, No .51 : 31-36. Chine.