

## الفصل الخامس

### الإستنتاجات والتوصيات

أولاً : الإستنتاجات

ثانياً : التوصيات

## أولاً : الإستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية المناسبة ومناقشة النتائج أمكن للباحث استخلاص ما يلى :

- يؤدى البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام تدريبات الهيبوكسيك الى تحسن فى كفاءة الجهاز الدورى التنفسى متمثلاً ذلك التحسن فى القياسات الفسيولوجية قيد البحث بفروق فى نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية عن الضابطة كما يلى :

( ٩ ٪ فى النبض ) ، ( ٢,٩ ٪ فى الضغط الإنقباضى ) ، ( ٩,٣ ٪ فى الضغط الإنبساطى ) ، ( ٢٣,٥ ٪ فى السعة الحيوية ) ، ( ٨ ٪ فى معدل التنفس فى الدقيقة ) ، ( ١٢,١ ٪ فى الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين ) ، ( ١٥,١ ٪ فى فترة إستعادة الشفاء ) ، ( ٨,٦ ٪ فى نسبة الهيموجلوبين فى الدم ) .

- يؤدى البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام تدريبات الهيبوكسيك الى تحسن فى مستوى الأداء لناشئ الملاكمة قيد البحث متمثلاً ذلك التحسن فى الإختبارات المهارية والبدنية قيد البحث بفروق فى نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة كما يلى :

( ١٩,٤ ٪ فى القوة المميزة بالسرعة لليد اليمنى ) ، ( ١٧,٢ ٪ فى القوة المميزة بالسرعة لليد اليسرى ) ، ( ٨,١ ٪ فى تحمل الأداء فى اللكم بالمستقيمة اليسرى ) ، ( ١١,٥ ٪ فى تحمل الأداء فى اللكم بالمستقيمة اليمنى ) ، ( ٩,٩ ٪ فى تحمل الأداء فى اللكم بكلىتي اليدين ) ، ( ١٩,٩ ٪ فى إختبار التحمل العضلى ) ، ( ٤,٨ ٪ فى إختبار تحمل القوة ) ، ( ١٠,٦ ٪ فى إختبار تحمل السرعة ) ، ( ١١,١ ٪ فى إختبار التحمل الدورى التنفسى ) .

## ثانياً : التوصيات :

- تطبيق تدريبات الهيبوكسيك عند وضع برامج التدريب الخاصة بالملاكمين الناشئين لما لها من تأثيرات إيجابية على كفاءة عمل الجهاز الدورى التنفسى والصفات البدنية .
- ضرورة إستخدام تدريبات الهيبوكسيك عند وضع برامج التدريب بصفة عامة لما لها من تأثيرات إيجابية على النواحي الفسيولوجية والبدنية .
- إجراء المزيد من البحوث على أسلوب التحكم فى التنفس بالنسبة للرياضيين على مراحل سنية مختلفة عن عينة البحث .
- محاولة الإبتكار فى طرق التحكم فى التنفس وعدم التقيد بأداة بحث مثل الكمامة عن طريق مثلاً تنظيم إخراج الزفير والشهيق فى توقيت معين وأخذ النفس فى توقيت معين .

# **المراجع**

**أولاً : المراجع العربية**

**ثانياً : المراجع الأجنبية**

**ثالثاً : شبكة الانترنت**

أولاً : المراجع العربية :

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
٢. \_\_\_\_\_ : التدريب الرياضي ، الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٣. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي ، القاهرة ، احمد نصر الدين السيد ١٩٩٣ م .
٤. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس محمد صبحي حسنين والتقويم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
٥. أحمد أمين محمد : " برنامج تدريبي في الملاكمة لمواجهة استخدام الحاسب الآلى فى التحكيم " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥ م .
٦. أحمد شعراوى محمد : " تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على فعالية أداء مجموعة حركات الرمية الخلفية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للمصارعين الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٢ م .
٧. أحمد علي العيسوي : " تأثير برنامج تدريب مقترح للياقة البدنية لرفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي لأفراد الضفادع البشرية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعه الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
٨. أحمد محمد خاطر ، : القياس في المجال الرياضي، دار المعارف ، القاهرة ، على فهمي البيك ١٩٨٤ م .
٩. أسامة كامل راتب : النمو الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩١ م .
١٠. إسماعيل حامد عثمان : تعليم وتدريب الملاكمة ، مطبعة السعادة ، القاهرة ، وأخرون ١٩٩٧ م .

١١. اشرف السيد سليمان : " تأثير تدريبات الهيبوكسيك على بعض المتغيرات الفسيولوجية وزمن أداء عدو المسافات القصيرة لطلاب قسم التربية الرياضية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥ م .
١٢. إنتصار الشحات مصطفى : " تأثير تدريبات الهيبوكسيك على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهاري للاعبين الجودو " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه طنطا ، ٢٠٠٤ م .
١٣. آيات محمد الدمرداش : " تأثير التغيرات البيولوجية لعضلة القلب على بعض الأنشطة الرياضية " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .
١٤. إيهاب صبرى محمد : " تأثير برنامج تدريب لتقليل نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهارى للمصارعين ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ م .
١٥. \_\_\_\_\_ : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوى الكفاءة البدنية على فاعليه الأداء المهارى للمصارعين " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، ١٩٩٥ م .
١٦. إيهاب فوزي البديوي : " العلاقة بين مستوى الكفاءة البدنية وسرعة الإستشفاء للمصارعين في المراحل السنية المختلفة " ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كليه التربية الرياضية جامعة طنطا ، ١٩٩٠ م .
١٧. بسطويسي احمد بسطويسي : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
١٨. \_\_\_\_\_ : التدريب الرياضي - أسس ونظريات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .

١٩. بهاء الدين إبراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
٢٠. جمال عبد الملك فارس : " أثر استخدام التمرينات العلاجية على تحسين بعض وظائف الجهاز الدورى التنفسي والقدرات البدنية للمدخنين"، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧ م .
٢١. جنات محمد درويش : فسيولوجيا الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه الإسكندرية ، الطبعة الثانية ، ١٩٩٩ م .
٢٢. خليل ميخائيل معوض : سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة ، ط ٣ ، دار الفكر الجامعي ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
٢٣. سعاد إسماعيل الفقيه : " الحالة الوظيفية للجهاز الدورى التنفسي والتغير الهرموني لدي طالبات كلية التربية الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية " ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين أبو قير ، الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .
٢٤. سيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي وتدريب وفسولوجيا التحمل، مطبعة الشباب الحر ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
٢٥. صلاح السيد قادوس : الأسس العلمية في رياضة الملاكمة ، دار المعارف، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
٢٦. عادل حلمي شحاتة : " اثر تدريبات التحكم في التنفس علي بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوي الإنجاز الرقمي لمتسابقى ٨٠٠ متر جري " ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية بنين ، القاهرة ، جامعه حلوان ، ١٩٩٤ م .
٢٧. عادل عبد البصير على : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، المكتبة المتحدة ، بورسعيد ، ١٩٩٢ م .
٢٨. عاصم السيد عبد العزيز : " تأثير برنامج تدريبي للهجوم المضاد علي نتائج المباريات للملأكمين الناشئين " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه طنطا . ٢٠٠٣ م .

٢٩. عبد الحميد شرف : البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
٣٠. عبد الحميد محمد أحمد : الملاكمة ، ط٥ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .
٣١. عبد الفتاح فتحى خضر : المرجع في الملاكمة، منشأة المعارف ، الإسكندرية، ١٩٩٦ م .
٣٢. عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات ، ط٢ ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
٣٣. عصام السيد رحومه : " اثر استخدام تدريبات التحكم في التنفس علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمستوي الرقمي لرباعي رفع الأثقال " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٣ م .
٣٤. علي فهمي البيك : أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
٣٥. \_\_\_\_\_ : حمل التدريب ، مطابع الشرق ، الإسكندرية ١٩٨٤ م .
٣٦. مجدي رمضان أبو عرام : " أثر تدريبات الهيبوكسيك علي المستوي الرقمي للاعبين الغوص " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ، ١٩٩٦ م .
٣٧. محمد جابر بريقع ، : التدريب الرياضي - أسس - مفاهيم - اتجاهات ، عصام حلمي منشأة المعارف ، الإسكندرية ١٩٩٧ م .
٣٨. محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، ط٥ ، دار المعارف ، القاهرة، ١٩٩٥ م .
٣٩. \_\_\_\_\_ : علم التدريب الرياضى ، ط١٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
٤٠. محمد حسن علاوى ، : إختبارات الأداء الحركى ، ط٣ ، دار الفكر العربى ، محمد نصر الدين رضوان القاهرة ، ١٩٩٤ م .

٤١. محمد حسن علوي : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط٢ ، دار الفكر  
أبو العلا أحمد عبد الفتاح العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
٤٢. محمد صبحي حسنين : لقياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ، دار الفكر  
العربى ، ط٣ ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
٤٣. محمد عبد الغنى عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، دار القلم ، الكويت  
، ط٢ ، ١٩٩٤ م .
٤٤. محمد على القط : وظائف أعضاء التدريب الرياضى - مدخل تطبيقى ، دار  
الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
٤٥. محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدنى فى الرياضة ، مركز الكتاب  
والنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
٤٦. محمود إبراهيم المدبولى : " تأثير برنامج مقترح على بعض المتغيرات البدنية  
والفسيولوجية ومجموعة مهارات البرم من أسفل  
للمصارعين " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية  
التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ،  
١٩٩٩ م .
٤٧. محمود عبده خليفه : " أثر تنمية التوافق العصبى العضلى على بعض  
المهارات الحركية لناشئ الملاكمة " ، رسالة ماجستير  
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة  
السويس ، ١٩٩٧ م .
٤٨. مسعد على محمود : المدخل الى علم التدريب الرياضى ، دار جامعة  
المنصورة للطباعة والنشر والتوزيع ، المنصورة ،  
٢٠٠٠ م .
٤٩. مصطفى محمد نصر : " تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض الصفات  
البدنية وفعالية الأداء المهارى لناشئ الملاكمة ، رسالة  
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ،  
جامعة المنصورة ، ٢٠٠٢ م .
٥٠. مفتي إبراهيم حماد : تدريب الناشئين للجنسين ، دار الفكر العربى ، القاهرة  
، ١٩٩٦ م .

٥١. نجلاء فتحي محمد : " اثر تدريبات الهيبوكسيك علي نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم ووظائف الرئة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .
٥٢. هشام السيد عمر : " إستخدام التمرينات الهوائية كأعداد بدني لدرس الجمباز وأثرها علي مستوي الإعداد المهاري " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
٥٣. ياسر على نور الدين : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض اتصفات البدنية والعضلية باستخدام التنبيه الكهربى والهيبوكسيك للسباحين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
٥٤. يحيى السيد الحاوي : " الملاكمة . أسس نظرية وتطبيقات عملية " ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٠ م
٥٥. يس أحمد يس : " تأثير برنامج تدريبي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة على الأهداف المتوقعة " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م .
٥٦. يوسف ذهب على : الفسيولوجيا العامة وفسيولوجيا الرياضة ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .

ثانيا المراجع الأجنبية :

57. *American Alliance for Health, Physical Education, Recereation and Dance* : **Physical Education for life long fitness, the physical best teacher's guide, human kinetics, 1999.**
58. *Bernardi L.* : **Interval hypoxic training clinico Medico 1, universito di Pavia IRCCS "**, OSPedak S. Matteo. Italy. Med. Biol., 502: 377 – 99, 2001.
59. *Bialey DM, Davies B, Baker J.* : **" Training in hypoxia modulation of metabolic and cardiovascular risk factors in men. Health and Exercises Science "**, University of Glomorgon Pontypridd, S. Wales. UK, Med Sci Sports Exerc; 32 ( 6 ) : 1058 – 66, 2000 , Jun .
60. *Casas M, Casas H, Pages T, Roma R, Ricart A, Ventura JL, Ibanez J, Rodriquez FA, Viscor G.* Intermittent hypobaric hypoxia induces altitude acclimation and improves the lactate threshold. Department de Fisiologia, Faculty de Biologia, Universitot de Barcelona, Spain, Aviat space Environ Med, 71 (2) : 125 – 30, Feb. 2000 .
61. *Coastal Technologies and Axiom Fitness center* :**Hypoxic Training, 2000 .**
62. *Friedberg. C.* : **Disease of the heart** W.B. Saunders Co. Philoidel phise, 1967 .
63. *Gitin, E.L. Dervd, J.E., and Corall, H.W.* : **" ( VO<sub>2</sub> max) maximal oxygen up take based on lean body mass "**, J. of Appl., 1974.
64. *Hoppeler H, Vogt M.* : **" Hypoxia training for Sea- level performance . Training high living low "**, Department of Anatomy university of Bern, Switzerland, Adv Exp Med Biol, 502:61 - 73, 2001.
65. *Hypoxia Medical Ltd* : **Therapeutic Effect of Interval Hypoxic Training, Scientific Laboratories in Russia and the Ukrine and a special clinical center in Moscow, 1999 .**
66. *Hypoxic Inc* : **Altitude training, vs. Hypoxic Training, Lexinton Avenue, New Yourk, 2000 .**

67. *Hypoxico Inc.* : [ Hypoxic Training , A History, Lexinton Avenue, New Yourk, 2000 .
68. *John Hellmans* : **Altitude training and the use of hypoxicator**, The New Zealand Coach Magazin, Spring 1999.
69. *Johnson W.R. and Buskirk E.R.* : Science and medicine of exercise and sports, 2<sup>nd</sup> ed. Harper and row publisher. New Yourk. Evantson Fransis Co., London, 1974 .
70. *Keel, C.A. and Neil E.* : " **Samson wrights. APP. Phy. 12<sup>th</sup> ed.**", the English language book society, Oxford University Press., 1972.
71. *Koistinen Po, Rusko, H., Irijalak, rajamaki, A., Penttinenk, le ppaluto J.* : " **Epo. Red cells, and serum transferring receptor in continuous and intermittent hypoxico health center Hospital of Oulu Finland** ", Med Sci Sports Exerc; 32 ( 4 ) : 800 – 804. Apr, 2000 .
72. *Kolchinskaya A.Z.* : " **Combined Interval Hypoxic and Sports Training effectiveness** ", Hyp. Med. J.V. 1.N1.P.5-7, 1993.
73. *Krivoschekov SI, Iszo, N, ;Neshumova T.V., Kyzovlevo T.S.* : " **The effect of ten sessions of the Gas Exchange Efficiency and Blood lipid level in patients with stable Angino treated at health restors** ", Hyp. Med. V.4.N .p, 14. 15, 1996.
74. *Lamp, B, O.* : **Physiology of exercise responses and adaptation**, 3<sup>rd</sup> ed., Macmillan publishing Co. Inc., New Yourk, Collier, Macmillan, publisher, London, 1984 .
75. *Larson L.A* : **Fitness health and work capacity**, macmilan publishing company, New Yourk, 1974 .
76. *Lippold O.C. Jo and Winton F.R.* : **Human physiology** 7<sup>th</sup> ed, 28 Churchill livingstone, Edinburgh, London, New Yourk, 1979 .
77. *Makinek* : " **Acute effects of muscle fatigue and recover on force production and Relaxation in endurance medicine and physical fitness**", Italy, 1990.
78. *Mathews D.K. & Fox E.L* : **The physiological basis of physical education and athletics** W.B. saunders, Co. Philadelphia, London, Tronoto, 1976 ,

79. *Morhouse & Milier* : **Physiology of exercise fourth edition, the C.V, mosely co. London D. 1963 .**
80. *Neubauer J.A.* : **" Invited review : Physiological and pathophysiological response to intermittent hypoxia ", J. Appl. Physiol 90 (4) : 1593-9. Review . Apr 2001.**
81. *Radziyevsky P.A, Spok T.V, Bakangcher A.P., Polishchuck N.V.* : **" Change of functional state and working capacity of koyak paddlers after interval Hypoxic training with traditional sports training as a background ", Hyp. Med J.V.1.N2.p.30-33,1993.**
82. *RE Shave, et al,* : **"British Journal of Sports Medicine ", 2004.**
83. *Ricarta Casash, Casas M., Pagest Palaciosl, Rama R., Rodriguez FA, Viscor G., Ventura JL.* : **" Acclimatization near homez Early respiratory changes after short – term inter mittent exposure to simulated altitude, Ciutat Sanitaria University De Bellvitge, Barcelona, Med; 11 (2) : 84-8, Summer 2000.**
84. *Scientific and Clinical Laboratory of Hypoxia Medical Academy* : **" IHT in sports ", Russian hypoxia medical academy, Russian, 2002.**
85. *Stonslow Sterkowicz et., all.* : **" Levels of anaerobic and aerobic capacity indices and results for the special fitness test in Judo competitors, Institute of Human Physiology, Crocow Academy of Physical Education, 2002.**
86. *Tanak Hirafumi* : **" Effects of swim treaning on blood pressure and other cardio – vascular, the University of Tennessee, 1995.**
87. *Thomas, V.* : **" Exercise physiology, Grosby lock wood ", Staples , London, 1975.**
88. *Wayne Westcott* : **" Strength fitness physiological principles and training techniques Lth ", ed, Wcb, Brawn & Benchmark Publishers Dubugue, Lawa, 1995.**
89. *Werner W. K. Hoeger & Sharon A. Hoeger* : **Principles & labs for physical fitness, Morton Publishing Company, Englewood, Colorado, 1997.**

90. *Will, G Hopkins* : " Polarized Tr. And hypoxic muscles highlights of the ACSM Annual meeting " , Department of physiology, University of Otago, Dunedin gool , New Zealand, 1999.
91. *William E. Prentice* : **Fitness for College and life**, Mosby – Year Book, Inc., 1997.
92. *World Health organization ( W.H.O )* : " Technical report series", nutritional anemis Geneva, 1968.

ثالثاً : شبكة الانترنت :

93. <http://www.ausport.gov.au/fulltext/1999/john.hellemdns3.pdf>