

الاستنتاجات والتوصيات

ثانياً: التوصيات

_____:

استنادا الى ما أظهرته نتائج البحث واعتمادا على نتائج الأسلوب الاحصائي المستخدم في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة تمكنت الباحثة من التوصل الى الاستنتاجات التالية :

- ١- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث على المتغيرات المعملية (حمض البوليك في الدم) لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في تحسن المدى الحركي للمفاصل (أصابع اليد - رسغ اليد - المرفق - الكتف - الكاحل - الركبة - الفخذ) و قوة القبضة لصالح القياس البعدي.
- ٣- زيادة نسبة التحسن في المدى الحركي والمرونة للمفاصل (أصابع اليد - رسغ اليد - المرفق - الكتف - الكاحل - الركبة - الفخذ) بعد ممارسة برنامج تدريبات المقاومة لعينة البحث .
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في الحالة الغذائية للسيدات المصابات بمرض النقرس .
- ٥- يؤدي استخدام برنامج تدريبات المقاومة الى تحسن قوة القبضة لدى عينة البحث .
- ٦- القدرة على القيام بالحركات والأعمال اليومية بسهولة ويسر لدى عينة البحث .
- ٧- زيادة الوعي الغذائي لدى السيدات المشتركات في البحث .

ثانيا : التوصيات :

وفقا لما توصلت إليه الباحثة من نتائج في حدود طبيعة الدراسة أمكن التوصل الى التوصيات التالية :

- ١- تطبيق برنامج تدريبات المقاومة المقترح على السيدات المصابات بمرض النقرس .
- ٢- ضرورة مزاولة التدريبات الرياضية الخاصة بالمرونة والمدى الحركي للمفاصل يوميا والتوعية بأهمية ممارسة الرياضة للسيدات المصابات بمرض النقرس .
- ٣- ضرورة عمل ندوات تثقيفية للسيدات في المراحل السنوية المختلفة لتوعيتهم ببرامج التغذية المتوازنة مع اختلاف الأمراض.
- ٤- ضرورة تقنين الكميات المتناولة من البروتين خلال الوجبات الغذائية .
- ٥- ضرورة دمج البرامج الرياضية مع البرامج الغذائية لدى المصابين بمرض النقرس .
- ٦- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات التي تهتم بحركة المفاصل والحفاظ على المدى الحركي اللازم للقيام بالأعمال والحركات اليومية لكبار السن .

المراجع العربية :

ثانيا : المراجع الأجنبية

شبكة المعلومات الدولية :

: المراجع العربي :

- ١ أبو العلا أحمد عبد الفتاح : (٢٠٠٠) , بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة.
- ٢ _____ : (٢٠٠٣) , فسيولوجيا التدريب والرياضة , دار الفكر العربي , القاهرة , الطبعة الأولى .
- ٣ أبو العلا أحمد عبد الفتاح , : (٢٠٠٣) , فسيولوجيا اللياقة البدنية , دار الفكر العربي , القاهرة .
أحمد نصر الدين السيد
- ٤ أبو العلا أحمد عبد الفتاح , : (١٩٩٩) الرياضة والمناعة , دار الفكر العربي , القاهرة .
ليلى صلاح الدين
- ٥ أحمد فتحي الزياد , : (١٩٩٧) , الصحة الرياضية , دار الفكر العربي , القاهرة .
أسامة رياض
- ٦ أحمد نصر الدين سيد : (٢٠٠٣) , فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات , دار الفكر العربي , القاهرة , الطبعة الأولى .
- ٧ إلهام إسماعيل شلبي : (١٩٩٦) , أساسيات عامة في التربية الصحية للرياضيين , دار الشروق , القاهرة .
- ٨ إلهام إسماعيل محمد شلبي : (٢٠٠٧) , الصحة واللياقة لكبار السن , عالم الكتاب , القاهرة , مدحت قاسم عبد الرازق
الطبعة الأولى .
- ٩ أميل خلة : (١٩٩٥) , صحتك أولاً تركيب جسمك , مكتبة العرب .
- ١٠ أيمن الحسيني : (١٩٩٨) , الأغذية المقوية والفيتامينات الضرورية , منشأة المعارف , القاهرة .
- ١١ أيمن عادل , : (٢٠٠٨) , هشاشة العظام , الروماتيزم , النقرس , آلام الظهر , دار طيبة , الحيزة , الطبعة الأولى .
على الدجوى
- ١٢ بهاء الدين إبراهيم سلامة : (٢٠٠٠) , صحة الغذاء ووظائف الأعضاء , دار الفكر العربي , القاهرة , الطبعة الأولى .
- ١٣ _____ : (٢٠٠٢) , الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي , دار الفكر العربي , القاهرة , الطبعة الأولى .
- ١٤ _____ : (٢٠٠٨) , الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجيا الرياضة , دار الفكر العربي , القاهرة , الطبعة الأولى .
- ١٥ _____ : (٢٠١١) , الصحة الشخصية والتربية الصحية , دار الفكر العربي , القاهرة , الطبعة الأولى .
- ١٦ جون ينكرسون وآخرون : أسس علوم الأغذية , الدار العربية للنشر والتوزيع , الطبعة الثانية .
- ١٧ حنفي محمود مختار , : (١٩٩٣) , لياقتك البدنية بعد الأربعين , دار الفكر العربي , القاهرة .
ليلى عبد العزيز زهران
- ١٨ خالد أحمد حسنين على حرب : (٢٠٠٤) , مقالة في النقرس لأبي بكر محمد بن زكريا الرازي , دار الوفاء , الإسكندرية , الطبعة الأولى .
- ١٩ خالد بن على المدني : (٢٠٠٤) , التغذية العلاجية , دار المدني , جدة , الطبعة الأولى .

- ٢٠ خالد جبر سالم على : (٢٠٠٦) ، تأثير برنامج حركي مقترح على هشاشة العظام لدى بعض السيدات المصابات في المرحلة السنية من ٥٠-٦٠ سنة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٢١ ذكى محمد حسن : (٢٠١١) ، المنظومة العلمية للتكامل بين الصحة والرياضة ، دار الكتاب ، الطبعة الأولى .
- ٢٢ زيدون عبد الرازق توفيق : (٢٠١٠) ، موسوعة الأعراض ، دار رسلان ، سوريا ، دمشق .
- ٢٣ طلحة حسام الدين وآخرون : (١٩٩٧) ، الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضي ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٤ عادل على حسن : (١٩٩٥) ، الرياضة والصحة ، عرض لبعض المشكلات الرياضية وطرق علاجها ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٢٥ عبدالرحمن زاهر : (٢٠١١) ، فسيولوجيا الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٦ عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب : (٢٠٠٠) ، التدريب الرياضي والإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٢٧ علاء الدين عليوة : (٢٠٠٦) ، الصحة الرياضية ، دار الوفاء للنشر ، الإسكندرية ، الطبعة الأولى .
- ٢٨ فاروق عبد الوهاب : (١٩٩٥) ، الرياضة صحة ولياقة بدنية ، دار الشروق ، القاهرة ، الطبعة الأولى .
- ٢٩ فريدة عثمان ، ليز نايت ، سعاد بحر : (٢٠٠٠) ، الكفاءة الصحية والتوازن الغذائي للجميع وللرياضيين ، دار القلم ، القاهرة ، الطبعة الأولى .
- ٣٠ كاظم جابر أمين ، رباح محمد النجادة : (١٩٩٦) ، فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، الطبعة الأولى .
- ٣١ كمال عبد الحميد وآخرون : (١٩٩٩) ، التغذية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى .
- ٣٢ لين غولدرغ ، دايان ل . ايليوت : (٢٠٠٢) ، أثر التمارين الرياضية فى الشفاء ، العبيكان ، الرياض ، السعودية ، ترجمة الطبعة الأولى .
- ٣٣ محمد العكـل : (٢٠٠٤) ، كبار السن ، التغيرات ، الأعراض ، الوقاية ، العلاج ، دار الهلال العدد ٤١ .
- ٣٤ محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزي البديوى : (٢٠٠٥) ، المنظومة المتكاملة فى تدريب القوة وتحمل العضلي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٣٥ محمد شعراوي : (٢٠٠١) ، الغدد الصماء والهرمونات ، مركز الأهرام للترجمة والنشر ، القاهرة .
- ٣٦ محمد صبحي حسانين : (٢٠٠١) ، القياس والتقويم فى التربية الرياضية ، دار الفكر العربى ، الجزء الثانى ، القاهرة ، الطبعة الرابعة .
- ٣٧ محمد عادل رشدي : (١٩٩٧) ، الطب الرياضي فى الصحة والمرض ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٣٨ : (٢٠١١) ، التمريعات الطبية وأمراض العصر ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٣٩ محمد كمال : (٢٠٠٩) ، النقرس داء الملوك العلاج وطرق الوقاية ، الدار الذهبية ، الدار البيضاء ، المغرب .
- ٤٠ محمد كمال السيد يوسف : (٢٠١٠) ، تغذية مرضى النقرس ، مجلة أسبوت للدراسات البيئية ، العدد ٣٤ .
- ٤١ محمد محمد الحماحمى : (٢٠٠٠) ، التغذية والصحة للحياة والرياضة ، مركز الكتاب للنشر .
- ٤٢ محمود قناوي : (٢٠٠٣) ، خمس نساء مصر مصابات بهشاشة العظام ، مقالة منشورة .
- ٤٣ مفتى إبراهيم حماد : (١٩٩٨) ، التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤٤ منى خليل عبد القادر : (٢٠٠١) ، التغذية العلاجية ، مجموعة النيل العربية ، الطبعة الأولى .

منى مصطفى سكورى	٤٥	: (٢٠١١) , فعالية برنامج لتدريبات المقاومة وبروتين الصويا على كثافة العظام للسيدات , رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية بنات , جامعة الإسكندرية .
منير سامي رجائي	٤٦	: (١٩٩٢) , أثر برنامج تمرينات على كفاءة الجهاز الحركي للسيدات متوسطي العمر , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية للبنين , الإسكندرية
هالة يحيى السيد	٤٧	: (٢٠٠٤) , تأثير برنامج تمرينات بالأثقال على كثافة العظام وبعض العوامل المرتبطة بها للسيدات من سن ٤٥-٥٠ سنة , رسالة دكتوراه , كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة , جامعة حلوان .
هزاع بن محمد الهزاع	٤٨	: (٢٠٠٨) , النشاط البدني فى الصحة والمرض , الموسوعة العربية للغذاء والتغذية , المركز العربي للتغذية - البحرين .
_____	٤٩	: (٢٠٠٩) , تدريبات القوة العضلية لمرضى القلب تغير فى النظرة وفى التطبيق , جمعية القلب السعودية , العدد ٢٤ .
_____	٥٠	: (٢٠١٠) , موضوعات مختارة فى فسيولوجيا النشاط والأداء البدني , النشر العلمي والمطابع , جامعة الملك سعود , السعودية .
ناهد حسين عبد الحليم	٥١	: (١٩٩٧) , تأثير التدريب بالأثقال على مستوى دهنيات الدم لدى كبار السن من الرجال فى وقت الفراغ , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية .
ياسمين الحسيني	٥٢	: (٢٠٠٩) , ٢٥٠ وصفة لعلاج أمراض المفاصل والعظام والأعصاب , كنوز , القاهرة .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 53 Anna Nordstrom . : (2004) , Bone mass and Physical activity, Print&Media , Umea University Umea , New Series No 881 , ISSN 0346-6612 , ISBN 91-7305-618-9 Umea University.
- 54 Bemben, D. ,et all. : (2000), Exercise interentions for osteoporosis prevention Impostmenopausal women, Jurnal of oklahoma,state Medicine Association, Feb
- 55 Brace well, D-D,et all : (2000), Muscular strength changes in Women ages75-80 after 6 weeks of resistance training, sports medicine, Auckland.
- 56 Caruso Jf, Hamill JI, Henadez DA, Yamauchi M . : (2005) A Comparison Of isoload and isoinertial lef Press Training on bone and muscle outcomes, Exercise Physiology Laboratory. USA,Strength Cond Res,19(3) : 592-8, Aug
- 57 Hartard M, Haber P, Tlieva D. : (2003), Systematic strength training as a model of the Therapeutic intervention, Acontrolled trial in Postmenopausal women with osteoporosis, American Journal of physical medicine and rehabilitation.
- 58 Howkins-A-S et all : (2003) , the relationship between bone adaptation to Resistance exercise, Journal of physical-activity, Champaign, Jau.
- 59 Kalai E ,Bahlous A, Nbigi A, Swahili H, Sellami S, Abdelmoula : (2007), Effect of physical on bone turnover in young Boys, Biochimie Clinique Hoptial Charles Nicolle, Tunis Tunisie, PubMed, Ann Bioclin(paris), 65(5):519-9 Sep-oct
- 60 Nelson, M & Fiatarone, MA. : (1994), Effects of intensity strength training on multiple Risk factors for osteoporotic fractures, randomized Controlled trial, Journal of the American Medical

Association.

- 61 RyanAs,Ivey FM, Hurlbut DE, Martel GF,Lemmer J, Sorkin JD, Metter EJ, Fleg JL,Hurley BF : (2004), Regional bone mineral density after resistive Training in young and older men, and women, Department of medicine,university of Maryland school Of Medicine, Baltimore, MD2012, USA Scand J Med Sci Sport .: 14(1):16-23,feb.
- 62 Ryan,A-S: et all : (2004), Regional bone , ineral elensity after resistive Training in young and oldes men and women Scandinavian journal of medicine-sports,Copenhagen, Fep.
- 63 Touton J-E et all : (2002), Weight Training in elderly women:the effects Of progressive resistance training o body composition Muscular strength bone mineral density,new-zeland Journal of sports medicine.
- 64 William J. Kraemer, Nicholas A. Ratamess. : (2005), Progression and Ression and Resistance Training, President's Council on Physical Fitness and Sport, Research Digest, Series 6,No.3 Sept.

المعلومات الدولية () :

- 65 <http://ard.bmj.com/content/64/2/267.short>
قسم الطب قسم أمراض الروماتيزم والمناعة السريرية – برمنغهام – الولايات المتحدة الأمريكية مقبول ١٦ يوليو (٢٠٠٤).
- 66 <http://ard.bmj.com/content/69/6/1232.short>
جامعة طوكيو الطبية للمرأة – مقبول ٩ يونيو ٢٠٠٩ – النشر على النت ٢٤ يونيو (٢٠٠٩).
- 67 <http://www.jrheum.org/content/36/6/1287.short>
قسم الطب شعبة أمراض الروماتيزم كلية روبرت وود جونسون الطبية – نيو جيرسي
- 68 <http://forum.stop55.com/198147.html>
منتدى الطب والصحة : مرض النقرس أعراضه – أسبابه – علاجه .
- 69 [/http://woman.moshax.com/details/4553](http://woman.moshax.com/details/4553)
الوكالة الألمانية (د ب أ) الرياضة والابتعاد عن اللحوم لتخفيف متاعب مرضى النقرس (٢٠١٣)
- 70 <http://www.youm7.com/News.asp?NewsID=252865>
اليوم السابع – ما طرق علاج مرض النقرس (٢٠١٠)
- 71 <http://www.onhealth.com/gout/page7.htm>
الطب والصحة – أسباب وعلاج النقرس
- 72 <http://www.brooonzyah.net/vb/t238202.html>
أسباب وأعراض وتشخيص وعلاج النقرس (٢٠١١)
- 73 www.who.com
منظمة الصحة العالمية: (٢٠٠٧)
- 74 www.irqacad.org
سميعة خليل محمد: (٢٠٠٨) الأكاديمية الرياضية العراقية
- 75 www.irqacad.org
صفاء عبد الوهاب: (٢٠٠٨) الأكاديمية الرياضية العراقية