

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

الاستخلاصات ١/٥

التوصيات ٢/٥

الإستخلاصات و التوصيات

١/٥ الإستخلاصات

فى ضوء حدود عينة البحث و خصائصها ، و المنهج المستخدم و أسلوب التحليل الإحصائى ، و بعد عرض النتائج التى توصل إليها البحث ، تمكن الباحث من التوصل إلى الإستخلاصات الآتية :

- نسبة إنقاص وزن المصارعين لإقل من ٣٪ من وزن الجسم تؤثر على متغيرى نسب تركيز ملحى الصوديوم والبوتاسيوم فى الدم بالزيادة ، حيث تعدت تلك الزيادة المعدل الطبيعى لنسبة تركيز ملح الصوديوم فى الدم بمقدار تراوح بين (+١ ، +٥) مللى إكوفيلنت / لتر ، بينما كانت الزيادة فى حدود المعدل الطبيعى لنسبة تركيز ملح البوتاسيوم فى الدم ، ولم تتعداه حيث كان مقدارها بين (+١ ، +٤) مللى إكوفيلنت / لتر .

- نسبة إنقاص وزن المصارعين التى تراوح مقدارها بين (٣٪ ، ٥٪) من وزن الجسم فقد أثرت على متغير نسبة تركيز ملح الصوديوم فى الدم بالزيادة ، وتعدت هذه الزيادة المعدل الطبيعى لنسبة تركيز ذلك الملح فى الدم حيث كان مقدارها بين (+١ ، +٦) مللى إكوفيلنت / لتر ، بينما أدى إنقاص الوزن بتلك النسبة إلى إنخفاض فى نسبة تركيز ملح البوتاسيوم فى الدم و لكن فى حدود المعدل الطبيعى لنسبة تركيز ذلك الملح وفى الدم حيث كان مقدار ذلك الإنخفاض بين (١ ، ٣ ، ٥) مللى إكوفيلنت / لتر .

- نسبة إنقاص وزن المصارعين التى زادت عن ٥٪ من وزن الجسم كان لها الأثر الأكبر فى زيادة نسبة تركيز ملح الصوديوم عن المعدل الطبيعى له حيث تراوح مقدار هذه الزيادة بين (+٢ ، +٩) مللى إكوفيلنت / لتر ، بينما أدت تلك النسبة إلى إنخفاض فى نسبة تركيز ملح البوتاسيوم فى الدم ، ولكن فى حدود المعدل الطبيعى لنسبة تركيز ذلك الملح فى الدم حيث تراوح مقدار هذا الإنخفاض فى الدم بين (١ ، ٧ ، ١٠) مللى إكوفيلنت / لتر .

- توجد علاقة دالة إرتباطية طردية بين النسبة المئوية لإنقاص وزن المصارعين و نسبة تركيز ملح الصوديوم فى الدم .

- توجد علاقة دالة إرتباطية عكسية بين النسبة المئوية لإنقاص وزن المصارعين و نسبة تركيز ملح البوتاسيوم فى الدم .

- تؤثر الفترة الزمنية لإنقاص الوزن و طريقته على نسب تركيز ملحقى الصوديوم و البوتاسيوم فى الدم .



٢/٥ التوصيات

- فى ضوء أهداف البحث ونتائج ، وفى حدود عينة البحث إستطاع الباحث إستخلاص ما يلى :
- يجب أن لا تزيد النسبة المئوية لإنقاص وزن المصارعين عن ٥٪ من وزن الجسم ، حيث أنه كلما زادت نسبة إنقاص الوزن للمصارعين عن هذه النسبة زاد التأثير على نسب تركيز ملحى الصوديوم والبوتاسيوم فى الدم .
 - يجب إجراء الفحوص الطبية و التحاليل المعملية الدورية الشاملة على المصارعين بانتظام خلال الموسم الرياضى وخاصة قبل المنافسات .
 - يجب أن لا يحاول المصارعون البدء فى إنقاص أوزانهم قبل مضى فترة كافية من التدريب و الإعداد البدنى الجيد .
 - تسجيل أوزان المصارعين بانتظام خلال الموسم الرياضى قبل المنافسات ، حتى يسهل على المصارعين ضبط أوزانهم .
 - يجب إخضاع وزن المصارع للأسس العلمية الحديثة مع المتابعة المعملية لنسبة تركيز ملحى الصوديوم والبوتاسيوم فى الدم .
 - إجراء دراسات أخرى مع قياس نسبة تركيز البلازما ، والأس الهيدروجينى ، و تركيز هرمون الألدوستيرون فى الدم .



مراجع البحث

المراجع باللغة العربية

المراجع باللغة الأجنبية

المراجع

- أولاً : المراجع باللغة العربية :
- ١ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى - دار الفكر العربى القاهرة ١٩٨٠ م .
- ٢ - _____ : تأثير الجرى ١٥٠٠ متر على آيون الصوديوم و البوتاسيوم و البولينا فى الدم - مجلة المؤتمر الدولى (الرياضة للجميع) - القاهرة ١٩٨٥ م .
- ٣ - الإتحاد المصرى للمصارعة : تقرير عن بعثة المصارعة المشتركة فى دورة الألعاب الأفريقية التى أقيمت فى الجزائر فى الفترة من ٧/٩ حتى ٢٣/٧/١٩٧٨ م .
- ٤ - أحمد محمد الستريسى : نظريات علم المصارعة - ط ٢ - القاهرة ١٩٨٤ م .
- ٥ - أحمد على حسن : دراسة مقارنة تأثير التدليك العام و الجزئى على بعض المتغيرات الفسيولوجية للرياضيين - رسالة دكتوراة - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان ١٩٩٠ م .
- ٦ - أشرف محمد محمد على : تأثير الحمل البدنى الأقصى على مستوى تركيز أملاح الصوديوم و البوتاسيوم و الأس الهيدروجينى فى الدم - رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان ١٩٩١ م .
- ٧ - رضوان محمد رضوان : تأثير بعض الأنشطة الرياضية على معدل هرمونى البرولاكتين و الأديلوركتوتروفين فى الدم - رسالة دكتوراة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق - ١٩٩٠ م .
- ٨ - سليمان على إبراهيم : المصارعة - اللجنة الأولمبية المصرية - الأكاديمية الأولمبية لإعداد القادة - القاهرة ١٩٨٦ م .
- ٩ - _____ : القواعد الدولية للمصارعة وفق آخر التعديلات -
- ، وآخرون :

- ١٠ - سليمان على إبراهيم، أبو العلا
عبد الفتاح وآخرون :
تأثير فترة الإعداد للمنافسات على بعض مكونات الدم
لدى لاعبي المنتخب القومي المصري للمصارعة -
مجلة المؤتمر الدولي (الرياضة للجميع) - القاهرة -
١٩٨٥ م.
- ١١ - سليمان على إبراهيم، وأحمد
السنتريسى :
أثر إنقاص الوزن على بعض المتغيرات البدنية
والفسيولوجية للاعبين الفريق القومي المصري
للمصارعة - مجلة المؤتمر الدولي (الرياضة للجميع)
- المجلد الثالث - القاهرة ١٩٨٥ .
- ١٢ - سليمان على أحمد حجر،
و محمد الحماحمي :
الغذاء والصحة للرياضيين وغير الرياضيين - مطبعة
التيسير - القاهرة ١٩٨٥ م.
- ١٣ - عصمت عبد المقصود :
الصحة والرياضة - دار المعارف - القاهرة - ١٩٨٥ م
- ١٤ - على عبد العزيز حسن :
دراسة ديناميكية لعناصر القوة والسرعة والتحمل بعد
المباريات وعلاقتها بتخفيض الوزن للاعبين المصارعة
الجريكورومان - مجلة الدراسات والبحوث - المجلد
الثالث - العدد الثاني - جامعة حلوان - القاهرة
١٩٨٠ م.
- ١٥ - فوزى منصور النجومى :
أثر إنقاص الوزن على اللياقة البدنية الخاصة وبعض
الوظائف الفسيولوجية للاعبين المنازلات - رسالة
دكتوراة غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة - جامعة حلوان ١٩٨٠ م.
- ١٦ - ليلي حسن بدر :
أصول التربية الصحية والصحة العامة - ط ٣ مطبعة
بل برنت - القاهرة ١٩٨٩ .
- ١٧ - محسن على أبو النور :
تأثير طريقتين لإنقاص الوزن على بعض المتغيرات البدنية
والفسيولوجية لدى لاعبي المصارعة - رسالة ماجستير
غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة

المنيا ١٩٨٢ م.

١٨ - مسعد على محمود :

تأثير سلفات الماغنسيوم (كمسهل ملحي) على بعض
عناصر اللياقة البدنية للمصارع - رسالة ماجستير غير
منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية -
جامعة الأسكندرية ١٩٧٨ م.

١٩ - _____ :

تأثير طرق مختلفة لإنقاص الوزن على التحمل
الدوري التنفسي و العضلي للمصارع - رسالة
دكتوراة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة
الأسكندرية ١٩٨٢ م.

٢٠ - محمد حسن علاوى :

البحث العلمى فى المجال الرياضى - دار الفكر العربى
- القاهرة ١٩٨٧ م.

، و أسامة كامل راتب

٢١ - محمد ممتاز الجندى :

التغذية الصحيحة - الجزء الأول - ط٤ دار الفكر
العربى - القاهرة ١٩٨٣ .

٢٢ - محمود يحيى ، و آخرون :

تأثير مباراة كرة السلة على مستوى تركيز أملاح
الصوديوم و البوتاسيوم فى الدم - مجلة بحوث التربية
الرياضية - المجلد الثانى جامعة الزقازيق ١٩٨٥ م.

٢٣ - يوسف محمد كامل :

تأثير حمل بدنى مقنن على مستوى تركيز بعض
الأملاح المعدنية لدى الرياضيين - رسالة ماجستير -
كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق ١٩٨٨ م.

ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية :

- 24 - American Collidge of Sport Medicine : Position Stand on Weight Loss in Wrestelers . Medicine and scince in Sports ,1975
- 25 -Blyth ,C.S .and Burt ,I . J . : Effect of water Balance on Ability to perform in hight Ambient Temperatures . In what Resaearch Tells the Coach about Wrestling . A. A. H .R , U .S .A . 1984 .
- 26 - Burton Darid : Clinical physiology of Acid - Base and Electrolyte Disorders , copy right by Mcgraw - Hill ,Inc . 1977 .
- 27 - Butcher , C . A . : Fofundation of Physical Education . 6 th ed ,the C.V. Mosby , Co , Sainte Louis , 1974 .
- 28 -Cabout , J . R . : Weight Control in Encyclopedin of sports Sinces and Medicine . The Macmeillan Co , Ney York , 1971
- 29 - Cohen : Zimmetrman Ehansestum electrolytes levels durings marathon runs .A PT - Mad - J - Vol 53 (12) P .344 - 353 - 1978.
- 30 - Davson : Text Book of General Physiology , Printed in Britain , Th ed 1964 .
- 31 - Fox , E . L . , and Mathews ,D . K . : Interval training , conditioning for Sports and General Fitness . W.B .Saunders Co, London , 1974 .
- 32 - Fornoza, A . : Sauna ,In Encyclopedia of Sports Sciences and Medicine, the Macmillan Co , New York , 1971 .

- 33 - Getchell, B. : Physical Fitness ,A Way of Life ,John Wile and Sons,Inc.,1973 .
- 34 - Hunt,M.B : Greco-Roman Wrestling.The Athletic Press,California, 1973 .
- 35 - Harper,H.A.:Review of Physiological Chemistry, 12 Th Lange Medical Publications, California, 1983 .
- 36 - Keeney, C.E. :Water (in take), In Encyciopedia of Sports Sciences and-Medicine. The Macmillan Co, New York, 1971 .
- 37- Lamb,D.R: Physiology of Exercise Responses and Adaptation . Macmillan Publishing Co, Inc. New York, 1978 .
- 38 - Lmelik : The Changes In The Concentration and Total Amuont of the Electroleity Test In The Blood Seruan at Variont Muscular Exercise In Terstional Researcch on Sport Scienc-es.Vol 13 Human. Kinetie Spuplisets, P 550,555,1983 .
- 39 - Larson, L.A.and Herrmann, D.E. : Encyclopedia of Sport sciences and Medicine. 3 Rd ed. The Macmillan Co. NeyYork P 133,1971 .
- 40 - Maertz, B.C. : The Techniques of Champion Ship Wrestling .A.S. Barnes and Co. Inc. U.S.A, 1977 .
- 41 - Magdy Soliman : Blood, and Body Fluids. Cairo University, 1982 .
- 42 - Rach, P.J, and Kroll, W. : What Research Tells The Coach about Wrestling. a.a.h.p.e.r, U.S.A,1964 .

- 43 - Scott, R.B. : Price's Text book of The Practice of Medicine : 11 Th ed
The English Language Book Society.P 471,473 1975 .
- 44 - Slocum, D. and others, : Wrestling and Weight Control . JAMA
201,541, 1967 .
- 45 - Tuttel, W.W. :The Effect of Weight Loss by Dehydration and with Ho-
lding of Food on The Physiologic Response of Werestlers
. Res. Duort .U.S.A , 1943 .
- 46 - Tuitz, N.W. : Fundamentals of Clinical Chemistry , 7 Th ed , Lange
Medical Publications,California, 1984 .
- 47 - Verna, R.M. : Analytical Chemistry Theory and Practice . CBS Pub-
lishers and Distributors India. P 161,1978 .
- 48 - William .O. Foye : Principles of Medicinal Chemistry . 7 Th ed
Lange Medical Publications,California, 1984 .
- 49 - Wilkerson : Horvath, Plasma ElectrolyteContent and Concentration
during Tread mill Exercise Humans J.APPI. Physiology
53 (6) 1529 - 1539, 1982 .

