

الفصل الخامس

—

الإستنتاجات والتوصيات

أولا : الإستنتاجات

ثانيا : التوصيات

أولا : الإستنتاجات :

من خلال مناقشة النتائج وبعد معالجتها إحصائيا وبناء على أهداف البحث البحث وفروضه وفي حدود العينة أمكن استخلاص مايلي تطبيق برنامج التمرينات المقترح على أفراد عينة البحث أدى الى :

- ١ - تحسن دال إحصائيا فى الكفاءة البدنية بلغت نسبته ٧٥,٤٥ % .
- ٢ - نقص فى الوزن بلغ متوسطه الحسابى ٨,٧٨ كجم وبلغت نسبته المئوية ١١,١٤ %.
- ٣ - نقص كمية الدهن بالجسم بنسبة قدرها ٢٣,٦ % .

ومن هذه النتائج التى توصلت اليها الباحثة فى هذا البحث يتضح الأثر الإيجابى لمزاولة التمرينات بانتظام فى تحسين الكفاءة البدنية وإنقاص الوزن الزائد وتقليل نسبة الدهن .

البرنامج ليس تأثير إيجابى على إنقاص نسبة الدهن فقط بل أيضا على زيادة الكتلة العضلية .

ثانيا : التوصيات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة العينة والمنهج المستخدم والمعالجات الإحصائية المستخدمة ومن خلال نتائج التجربة ومناقشتها يمكن للباحثة أن توصى بمايلي :

- ١ - الإهتمام بمزاولة التمرينات الرياضية بانتظام وذلك قد يساعد فى تحسين الكفاءة البدنية.
- ٢ - الإهتمام بمزاولة التمرينات الرياضية بانتظام وذلك يساعد فى أنقاص وزن الجسم وتقليل نسبة الدهن .
- ٣ - تعميم البرنامج المقترح على عضوات نادى الطيران الرياضى بالقاهرة من نفس المرحلة السنية لعينة البحث خاصة وعلى باقى الأندية عامة .

- ٤ - دراسات مستقبلية على نفس العينة أو عينات أخرى وعمل قياسات أخرى وخاصة فى دهن الدم (إنزيمات الكفاءة البدنية .
- ٥ - صقل القادة ومعرفتهم بأحدث الطرق التى توصل اليها العلم فى التدريب الرياضى .
- ٦ - نشر الوعى الرياضى بين أفراد المجتمع وأيضاح الأثر الإيجابى للممارسة الرياضية خاصة فيما يتعلق بالكفاءة البدنية ، الوزن .
- ٧ - تنفيذ البرنامج وربطة بالنظام الغذائى .
- ٨ - التنبيه على عينة البحث بالإستمرار فى تنفيذ الجرعات التدريبية .