

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

- ◆ أولاً : الاستنتاجات .
- ◆ ثانياً : التوصيات .

أولاً : الاستنتاجات :

فى ضوء فروض البحث وأهدافه وفى حدود عينة البحث والأدوات المستخدمة وعرض ومناقشة النتائج تمكنت الباحثة من التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- ١ - استخدام الحمل الأقصى خلال فترة الطمث بالنسبة للتدريبات الخاصة بتنمية السرعة تحسن من المستوى الرقمي لناشئات المسافات القصيرة .
- ٢ - استخدام الحمل المتوسط أحياناً والحمل البسيط غالباً بالنسبة للتدريبات الخاصة بتنمية القوى العضلية تحسن من المستوى الرقمي لناشئات المسافات القصيرة .
- ٣ - استخدام الحمل المتوسط غالباً والحمل البسيط أحياناً بالنسبة للتدريبات الخاصة بتنمية عنصرى المرونة والرشاقة يحسن من المستوى الرقمي لناشئات المسافات القصيرة .
- ٤ - استخدام الأحمال البدنية مختلفة الشدة خلال فترة الطمث ليس لها آثار سلبية أو أضرار صحية على ناشئات المسافات القصيرة .
- ٥ - تحسنت الحالة الصحية واختفت بعض آلام عسر الطمث عند بعض الناشئات بالتدرج بعد التكيف على ممارسة التدريب بأحماله المختلفة خلال فترة الطمث .
- ٦ - تكون حالة الفتاة النفسية وخاصة الناشئة خلال فترة الطمث هى التى تجعلها تشعر أنها لن تستطيع أداء التدريب .

ثانياً : التوصيات :

فى ضوء هذا البحث وانطلاقاً مما تشير إليه نتائج التحليل الإحصائي والاستنتاجات توصى الباحثة بما يلي :

- ١ - إعطاء تدريبات السرعة بالشدة العالية دون تخفيض فى الشدة خلال فترة الطمث .

- ٢ - أن يكون مستوى أحمال القوة خلال فترة الطمث بين الحمل البسيط والحمل المتوسط .
- ٣ - عدم النظر إلى الناشئات بأنهن في حالة مرضية أثناء فترة الطمث وأن هذه الفترة كباقي فترات الشهر بالنسبة لكل ناشئة مع مراعاة الفروق الفردية .
- ٤ - الاهتمام بالحالة الصحية والعامية (إجراء التحاليل والفحوص الطبية) لكل ناشئة قبل إعطائها أي برنامج تدريبي خاصة الحمل الأقصى وأن يظهر بوضوح من خلال الملاحظة الخارجية إنه في حالة تمتع الناشئة بطول ووزن متقارب وتغذية متكاملة شاملة متزنة ستكون حالتها الصحية جيدة .
- ٥ - إعطاء الناشئات فكرة شاملة وخاصة في سن بدء الإحاضة عن أهمية ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية وما يعود عليهن من فائدة صحية وعدم الإحساس بالألام الخاصة بقبل الطمث وأثناءه .
- ٦ - الاهتمام بالحالة النفسية للناشئة خلال فترة الطمث ومساعدتها في التغلب علي حالة الشعور بالاكتئاب أو الملل أو عدم الرغبة في القيام بالتدريب .