

الفصل السادس

٦ - ١ الأُستنتاجات

٦ - ٢ التوصيات

٦ - ١ الاستنتاجات :

فى حدود طبيعة ومجال هذا البحث والهدف منه وفى ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم والأطار المرجعى من دراسات نظرية وأبحاث علمية وطبيعة العينة ومن خلال التحليل الأحصائى للبيانات أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية :

١ - أن التدريبات الهوائية المقترحة تؤدى الى تحسن بعض القدرات الوظيفية للقلب (بعد نهاية الانقباض ، بعد نهاية الانبساط ، الدفع الجزئى للبطين الأيسر ، انقباض النسيج العضلى للقلب ، رسم القلب الكهربائى) وهذا التحسن قد أدى الى ارتفاع مستوى الأداء لهن على جهازى الحركات الأرضية والعارضتين المختلفتين الارتفاع .

٢ - أن التدريبات اللاهوائية المقترحة تؤدى الى تحسن بعض القدرات الوظيفية للقلب (بعد نهاية الانقباض ، بعد نهاية الانبساط ، الدفع الجزئى للبطين الأيسر ، انقباض النسيج العضلى للقلب ، رسم القلب الكهربائى) وهذا التحسن قد أدى الى ارتفاع مستوى الأداء لهن على جهازى الحركات الأرضية والعارضتين المختلفتين الارتفاع .

٣ - توجد فروق بين تأثير كل من التدريبات الثلاثة (الهوائية ، اللاهوائية ، المتبعة) على بعض القدرات الوظيفية للقلب ، ومستوى الأداء على جهازى الحركات الأرضية والعارضتين المختلفتين الارتفاع لصالح التدريبات الهوائية وتلاها التدريبات اللاهوائية فالتدريبات المتبعة التى كانت أقل البرامج تأثيرا وتحسنا .

٦ - ٢ التوصيات :

فى ضوء مشكلة البحث الأساسية وفروضه ، ومع الأخذ فى الاعتبار طبيعة العينة والمنهج المستخدم والمعالجات الأحصائية للتحقق من صدق الفروض ، وأعتمادا على النتائج النتائج التجريبية يمكن للباحثة أن توصى بالتالى :

- ١ - استخدام برنامج التدريبات الهوائية المقترح وذلك نظرا لما أوردته نتائج البحث من أهمية هذه التدريبات على بعض القدرات الوظيفية للقلب ورفع مستوى الأداء على جهازي الحركات الأرضية والعارضتين المختلفتين الارتفاع .
- ٢ - استخدام التدريبات اللاهوائية مع التدريبات الهوائية أحيانا لانه قد ثبت فائدتها فى تحسين بعض القدرات الوظيفية للقلب ورفع مستوى الأداء على جهازي الحركات الأرضية والعارضتين المختلفتين الارتفاع .
- ٣ - إجراء المزيد من الدراسات فى هذا المجال وعلى عينات أكثر تنوعا للتعرف على تأثير التدريبات المقترحة (الهوائية واللاهوائية) على المتغيرات الفسيولوجية المختلفة وأجهزة الجمار الأخرى التى لم تتناولها الدراسة .
- ٤ - تطوير الكشف الطبى للقبول بالكلية ليشمل القدرة الهوائية أو استخدام بعض الأجهزة الطبية المستخدمة بالبحث مثل جهاز الموجات فوق الصوتية حيث أن مجرد الكشف بالسماعة على القلب قد لا يكفى لأثبات أن الطالبة قادرة على أداء التدريب الرياضى العنيف التى تقوم به فى الكلية .

أولا : المراجع العربية

- ١ - أبو العلا أحمد عبدالفتاح ، بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،
١٩٨٢ .
- ٢ - أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك ، القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف ،
الطبعة الثالثة ، ١٩٨٤ .
- ٣ - أخلاص نورالدين ، كاميليا عبده ، نادية الطويل ، تأثير كل من التدريب الهوائى
والتدريب اللاهوائى بالحبل على الكفاءة الوظيفية لطالبات كلية التربية
الرياضية ، بحوث المؤتمر الأول للتربية الرياضية والبطولة ، كلية التربية
الرياضية للبنات ، القاهرة ، المجلد الثالث ، ١٩٨٧ .
- ٤ - الاتحاد المصرى للجىماز اللجنة العليا للحكام ، قانون التحكيم لمباريات الجىماز
فى بطولات العالم والدورات الأولمبية والمسابقات الدولية والقارية والأقليمية
والمنافسات المحلية ، القاهرة ، ١٩٨٥ .
- ٥ - ألهام عبدالعظيم فرج ، تأثير التمرينات الهوائية على تنمية بعض عناصر اللياقة
البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، رسالة ماجستير مسير
منشورة ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٦ .
- ٦ - أميرة جمال الدين احمد ، مقارنة عضلة القلب للاعبات الفرق القومية فى بعض الأنشطة
الرياضية المختارة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩ .
- ٧ - ديوبولدب فان دالين ، مناهج البحث فى التربية وعلم النفس ترجمة محمد نبيل
نوفل وآخرين ، مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٧٩ .

- ٨ - سامية أحمد كامل الهجرسى ، تأثير التمرينات على الأستجابة الفسيولوجية للقلب
المريض وعلاقة ذلك بالمتغيرات الحادثة فى الدم ، رسالة دكتوراة غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ،
١٩٨١ .
- ٩ - _____ ، أثر تطوير التكيف الفسيولوجى لكفاءة الجهاز
الدورى التنفسى على مستوى الأداء المهارى الحركى لدى ناسئو الجمباز ،
بحث منشور ، المؤتمر الأول للتربية الرياضية والبطولة ، كلية التربية
الرياضية للبنات ، القاهرة ، المجلد الأول ، ١٩٨٧ .
- ١٠ - سعد كمال طه ، فسيولوجيا التدريب الرياضى ، مذكرة دراسية غير منشورة ، لطلبة
الدكتوراة بالدراسات العليا ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ،
١٩٨٧ .
- ١١ - سيجال سعيد حماد ، برنامج تدريبي مقترح للتعبير الحركى الهوائى وأثره على
مستوى الأداء وبعض المتغيرات الفسيولوجية المختارة ، رسالة دكتوراة غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ،
١٩٨٦ .
- ١٢ - عايدة السيد ، عفاف محمود ، تأثير برنامج مقترح للحجل بالحبل على كفاءة اللياقة
البدنية للسيدات الغير رياضيات من سن ٣٠ - ٣٥ سنة ، بحث منشور ،
المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، الاسكندرية ، جامعة حلوان ، ابريل ١٩٨٤ .
- ١٣ - عزيزة عبدالغنى على ، أثر تنمية القدرة العضلية فى رفع مستوى الاداء على متساوزى
البنات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ،
القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩ .

- ١٤ - فاتن طه ابراهيم البطل ، تأثير التمرينات الهوائية واللاهوائية على كفاءة الجهاز
الدورى التنفسى وبعض مكونات الدم ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ .
- ١٥ - فاتن عبدالحميد عفيفى ، اللياقة البدنية الخاصة وتأثيرها على تحسين الأداء الحركى
لناشئات الجمباز من ١٢ - ١٤ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ .
- ١٦ - فاروق عبدالوهاب ، مبادئ فسيولوجيا الرياضة ، دار الكتب ، القاهرة ، ١٩٨٣ .
- ١٧ - لىلى زهران ، الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، دار الفكر
العربى ، د.ت .
- ١٨ - ماجدة محمد أسماعيل ، القلق لدى الناشئين فى رياضة الجمباز وعلاقته بمتغيرات
مستوى الأداء ، الجنس ، المرحلة السنوية ، بحث منشور ، المؤتمر
الأول للتربية الرياضية والبطولة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ،
المجلد الثالث ، ١٩٨٧ .
- ١٩ - محمد حسن علاوى ، علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، الطبعة
العاشرة ، ١٩٨٦ .
- ٢٠ - محمد حسن علاوى ، أبو العلا أحمد ، فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر
العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
- ٢١ - محمد صبحى حسنين ، التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الأول ، دار
المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٩ .
- ٢٢ - ممدوح محمد محمد حسنين ، تأثير التمرينات الهوائية واللاهوائية على مستوى بعض
الهرمونات ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية للبنين بالمنيا ،
جامعة المنيا ، ١٩٨٨ .

- ٢٣ - محمد نصر الدين رضوان ، أثر تمرين (الوثب بالحبل) على معدل النبض وضغط
الدم ، بحث منشور ، دراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد الثامن ،
العدد السادس ، نوفمبر ، ١٩٨٥ .
- ٢٤ - ناريمان محمد على الخطيب ، وضع بطارية اختبارات مهارية للاعبات الجمناز ، رسالة
دكتوراة ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة
حلوان ، ١٩٨٥ .
- ٢٥ - نبيلة صبحى ، نوال الفار ، هدايات حسنين ، أثر استخدام الأدوات المساعدة على
رفع مستوى الأداء المهارى للدرجة الأمامية الطائرة على جهاز الأرضى ،
بحث منشور ، المؤتمر الدولى للرياضة للجميع فى الدول النامية ، كلية
التربية الرياضية للبنين ، الهرم ، جامعة حلوان ، يناير ، ١٩٨٥ .
- ٢٦ - هالة عطية ، تأثير برنامج مقترح لتنمية الجلد الدورى التنفسى على مستوى أداء
الطالبة فى درس التمرينات الفنية الحديثة لطالبات كلية التربية الرياضية
للبنات بالقاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٨ .
- ٢٧ - هدايات أحمد حسنين ، دراسة تحليلية لبعض القياسات الجسمية والصفات البدنية
والمتغيرات البنائية وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى للاعبات الجمناز ،
رسالة دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة
حلوان ، ١٩٨٤ .
- ٢٨ - وديع ياسين التكريتى ، ياسين طه محمد ، الأعداد البدنى للنساء ، وزارة التعليم
العالى والبحث العلمى ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، العراق
١٩٨٦ .

- 29 - Antonio Venerado, Electrocardiography in Sports Medicine J.Sports Med and Physical Fitness, Vol 19.No 2, May PP 107,125, 1979.
- 30 - Arlette, P, Patricia, M, Melinda,R, Acomparison of training responses to interval Versus Continuous aerobic dance. J sports Med and Physical fitness, Vol, 28, No.3, September PP 274, 279, 1988.
- 31 - Barrow, Harold, M, Man movement Principles education 3rd ed, Leafebiger, philadelphia 1983.
- 32 - Baumgartnera Ted & Jacksons,A, Measurement for Evoluation in Physical education, Wm.C.Brown Company Publishers dubuque. Iowa, Second Edition.
- 33 - Blanchard,M.Suzette, Effects of ambient temperature and relative humidity, on 8 to 10 - year-old children involved in endurance activities working at 60% of maximal oxygen consumption, Ph.D., University of Maryland collegepark, 1987, Diss Abstr, A, Vol, 48,No, 8 February, 1988, (pp 162).
- 34 - Brain Hayhurst, Gymnaseics, rand McNally & Company, Chicago, U. S.A. 1980.
- 35 - Bruce J.Noble, Physiology of exercise and sport, Mosby college Publishing, Toronto, 1986.
- 36 - Ccooper,K, Aerobic. New Yourk.N.Y,M. Evans & Co, 1984.

- 37 - David R.L, Physiology of exercise, responses & adaptation, Macmillan Publishing Co., Mc.New york, Collier, London, 2nd ed 1978.
- 38 - Deborah, Dowody, The effects of aerobic dance an Physical work Capacity, Cardiovascular function and body composition of middle aged women, Ed.D, University of jourjua, 1983, Diss Abstr,A, Vol,43, No,11 May, 1983, (P. 3535) .
- 39 - Durrant,E, The effects of jogging rore timping and aerobic dance and body composition and maximum oxygen uptake, college femal Doctoral Dissertation. Brigham yaung University 1975.
- 40 - Fait, Hallis,F, Special Physical education adopted Corrective. developmental, 4th ed, W.B.Sounders Co, Philodelphia, 1978.
- 41 - Fox.E.Land, Mathews, D,K, The Physiological basis of Physical basis of Physical education and athletics, 2nd ed.W.B. Saunders Company, 1976.
- ~~42~~ - Hartley sandra.J, Coaching the Female gymnast. Charles. C.thomas, Publisher, U.S.A. 1983.
- 43 - Hensel's, Carol, Aerobic dance and exercise book, Contemporary books, Inc. Chicago, 1983.
- 44 - Jon Maron,B, Structural, effeatures of the athlete heart as defined by echocardiography, cell. Cardiol, Jan,Vol 7,1987,p.190-203.

- 45 - Johanned Red, Introduction into sports Biology leipzig, DHFK, 1972.
- 46 - Karpovich, P.V. and sining, W.E, Physiology of Mascular Activity.,
7 th ed, W.B Saunders company, Philadelphia, 1971.
- 47 - Katch, F,I and Mcardle, W,D, Natrition Weight Control and exer-
cise, Secand Edition, Philadelphis : Lea & Febiger, 1983.
- 48 - Lindsey, R, Jones,B, Fitness for Health, Figure Physigur, Posture,
5 th ed, 1982.
- 48 - Mandel, C, Fermont, L., Simon, G., Pedroni, E., Kachaner,J, Left
Ventricular Function and Cardiovascular adaptation to exe-
rcise in youns sports man, Archmal. Coeur, Apt, 1987, P,544
- 49 - Michelle. B. and Briakon, R.G, Cordiorespirotory responses to aerobic
dance, Sports medicine and physical Fitness, Vol 25, No,2,
March, 1985.
- 50 - Morgan rath,J, Maran, B, Henry,W, and Epstein,s., Comparative
left Ventricular dimension in thrined athletes, Ann. Intern.,
Med., 82, 1975.
- 51 - Nyad's, Diana and Hogan,l, Basic training for women total fitness
program, Just 30 minutes a day, Lona Ngad, 1981.
- 52 - Paul,T. The effect of intensity and Quantity of exercise training
on the aerobic and anearobic thresholds; ED.D, University
of Arkansas, 1984. Diss Abstr,A, Vol, 45, No 2,1984.

- 53 - Per-olof.A,Kaare.R, Textbook of work Physiology.Mc Grawhill
Book.Co, New york, Sanfrancisco, London.
- 54 - Penpargkul,s and schever, J, The effect of Physical training upon
the mechanical and metabolic Performance of the Heart
rate, J. clin. Invest, 49, 1970.
- 55 - Sonnemaker, R.E., et al : Ejection fraction response to exercise
Comparative study of Isometric and dynamix exercise.
Am. Heart Ass circu. Diss Abstr, Vol 58, 1978. P(7-11).
- 56 - Thaxton A. Nolan : Pathways to fitness, Cambridge Philadelphia,
Senfrnicsco, Washington, London, Mexicocity, saopoulo, Sin-
gapora sydney, 1988.
- 57 - William, F. Graettinger, The Cardiovascular response to Chronic
Physical exertion and exercise training : An echocardiographic
review. American Heart Journal, Vol, 108, No 4, October,1984.
p (1014).
- 58 - Williford. H.N, The effects of aerobic dance training on serum
Lipids lipoproteins and C rdiopulmonary Function. of sports
Medicine and Physical fitness Vol 28, No 2, 1988. (P.151).