

٥ - الفصل الخامس

٥ - ١ الاستنتاجات

٥ - ٢ التوصيات

- المراجع العربية

- المراجع الأجنبية

- المرفقات

- ملخص البحث باللغة العربية

- ملخص البحث باللغة الانجليزية

٥ - ١ الاستنتاجات :

فى حدود طبيعة ومجال هذه الدراسة والهدف منه وفى ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم وطبيعة العينة ومن خلال التحليل الإحصائى للبيانات أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

١ - يؤثر البرنامج التدريبى المقترح تأثيرا ايجابيا على الاضطرابات الطمشية حيث وجد نسبة تحسن فى أنواع الاضطرابات الطمشية وكذلك حدوث تحسن فى الفترة بين الدورتين وأيضا الأعراض المصاحبة للطمث سواء كانت أثناء فترة الطمث أو قبل بدايتها أو بعد أنتهاء فترة الطمث • كما وجد نسبة تحسن فى القدرة على ممارسة الرياضة أثناء فترة الطمث وكذلك وجد نسبة تحسن فى الغياب عن الدراسة أثناء فترة الطمث •

٢ - يؤثر البرنامج التدريبى المقترح تأثيرا ايجابيا على التوازن الثابت والحركى نتيجة لتحسن الاضطرابات الطمشية •

٣ - يؤثر البرنامج التدريبى المقترح تأثيرا ايجابيا على بعض السمات الشخصية نتيجة لتحسين الاضطرابات الطمشية حيث أوضحت النتائج نسبة تحسن فى كل من السمات العصبية والعدوانية والأكتئابية والقابلية للاستشارة والاجتماعية والهدوء والسيطرة والضببط كما تبين وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى العصبية والعدوانية والأكتئابية والقابلية للاستشارة والاجتماعية والضببط لصالح القياس البعدى • ولكن لم يوجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لنفس المجموعة فى الهدوء والسيطرة

٤ - يؤثر البرنامج التدريبى المقترح تأثيرا ايجابيا على قوة عضلات البطن والظهر والرجلين ومرونة مفصلى الفخذين للرجل اليمنى واليسرى • حيث وجدت فروق دالة إحصائية للقياسين القبلى والبعدى للمجموعة الغير مستقرة لصالح القياس البعدى •

٥ - تؤثر الاضطرابات الطمئية على التوازن الثابت والحركى وبعض السمات الشخصية حيث تبين وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتان (المستقرة) الضابطة و (الغير مستقرة) التجريبية فى القياسات القبلية للتوازن الثابت والحركى والعصبية والعدوانية والاكثابية والقابلية للاستشارة والاجتماعية والهدوء والسيطرة وقد اوضحت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلية للمجموعتان فى سمة الضبط .

٥ - ٢ التوصيات :

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

١ - توصى الباحثة بأهمية إجراء بحوث أخرى مماثلة على عينات مشابهة للعينة قيد البحث حيث أنها كانت تمثل من أجمالى عدد الطالبات نسبة ١٤ ٪ وبالمقارنة بالمجتمع الأصلي فقد تمثل نسبة تستحق الاهتمام .

٢ - توصى الباحثة بأهمية الكشف عن برامج تدريبية أخرى متنوعة لتحسين الاضطرابات الطمئية وبيان ما يكون لها من التأثير الإيجابى أو عدمه فى رفع مستوى التوازن الثابت والحركى وتحسين بعض السمات الشخصية .

٣ - توصى الباحثة باستخدام تمرينات القوة العضلية لعضلات البطن والظهر والرجلين ومرونة مفصلى الفخذيين والمنطقة القطنية ضمن برامج تحسين الاضطرابات الطمئية مما لها من اثر ايجابى فى تحسين أنواع الاضطرابات وكان ترتيب تلك الأنواع حسب نسبة تحسينهم كالآتى .

٠ عسر الطمث (الطمث المؤلم) - قلقة الطمث - تعدد الطمث - غزارة الطمث - انقطاع الطمث أكثر من ستة شهور وذلك فى حدود عينة البحث .

- ٤ — توصى الباحثة الأهتمام بتنوعية التدريب والنشاط الرياضى الممارس بالنسبة للفتيات حيث أرجع الكثير من الباحثين حدوث اضطرابات الطمث الى ممارسة الرياضات الشاقة المعنيفة •
- ٥ — توصى الباحثة الأهتمام بتنوعية الأمهات والأباء لزيادة مقدرتهم على ملاحظة التغيرات الفسيولوجية التى تطرأ على الفتاة فى مرحلة البلوغ •
- ٦ — توصى الباحثة الأمهات الأهتمام ببنياتهن فى تلك المرحلة ومصادقتهن ومعرفة مشاكلهن ومحاولة حلها لما له من أثر ايجابى على صحة الفتاة النفسية والصحية •
- ٧ — توصى الباحثة عدم استخدام أى الفاظ بدلية للطمث مثل فتاة مريضة أو الفترة الحرجة أو الفترة المظلمة لما له من آثار سلبية على نفسية الفتيات الصغيرات وما قد يترتب على ذلك من عواقب صحية لدى الفتيات •