

الفصل الخامس

٥- الاستخلاصات والتوصيات

٥-١ الاستخلاصات

٥-٢ التوصيات

١-٥ الاستخلاصات :

١-١-٥ استخلاصات الجانب الأنثروبومتري :

١- التمرينات الاستاتيكية والديناميكية بالأثقال بصورة عامة تعمل على انقاص نسبة الدهون في الجسم .

٢- التمرينات الاستاتيكية والديناميكية بالأثقال تعمل على زيادة محيط العضلات بصفة عامة بدرجة غير دالة احصائيا .

٣- التمرينات الاستاتيكية بالأثقال تعمل على تحسن ملحوظ في محيط القفص الصدري الأمر الذي يدل على زيادة في قوة عضلات التنفس وبالتالي تزيد من كفاءة الجهاز التنفسي .

٢-١-٥ استخلاصات الجانب البدني :

١- التمرينات الاستاتيكية بالأثقال تعمل على تحسن ملحوظ في قياسات القوة العضلية المستخدمة في البحث عن التمرينات الديناميكية .

٢- التمرينات الاستاتيكية بالأثقال أفضل وأسرع الطرق لتنمية القوة العضلية حيث أنها تعمل على انقباض معظم الالياف العضلية أثناء التدريب .

٣- التمرينات الاستاتيكية بالأثقال أفضل من التمرينات الديناميكية بالأثقال إذ تعمل على زيادة قوة عضلات الرجلين بدرجة كبيرة .

٣-١-٥ استخلاصات الجانب الفسيولوجي :

- ١- التمرينات الاستاتيكية والديناميكية بالأثقال أوبدون أثقال لا تؤثر بصورة ملحوظة على مستوى هورموني الاستراديول والتستوسترون .
- ٢- التمرينات الاستاتيكية بالأثقال تعمل على زيادة السعة الحيوية بصورة أكبر من التمرينات الديناميكية بالأثقال وبدون أثقال .
- ٣- التمرينات المستخدمة بالأثقال تعمل على زيادة قوة عضلات التنفس على الانقباض وبالتالي يؤدي الى تحسين في السعة الحيوية .
- ٤- التمرينات الاستاتيكية بالأثقال تعمل على تحسين الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي بصورة أفضل من التمرينات الديناميكية بالأثقال أوبدون أثقال .
- ٥- التمرينات الديناميكية بالأثقال تؤثر بصورة أكبر من انقباض معدل النبض في الراحة عن التمرينات الاستاتيكية بالأثقال أوبدون أثقال .

٢-٥ التوصيات :

في حدود عينة البحث واجراءاته وبناء على ما تم التوصل اليه من نتائج توصي الباحثة بما يلي :

- ١- استخدام التمرينات الاستاتيكية بالأثقال أكثر من التمرينات الديناميكية بالأثقال للاعداد البدني العام والخاص في جميع المواد التطبيقية الى جانب النواحي الفنية والنفسية مراعاة لمبدأ التكامل ، اذ انها تعد أعضاء الجسم للقيام بالتدريبات الفنية بصورة أفضل في درس التمرينات .
- ٢- ضرورة الاستعانة بمجموعة الاختبارات المناسبة الأنثروبومترية - البدنية - الفسيولوجية وتطبيقها بصفة دورية على طالبات الكلية باعتبارها

جزءاً أساسياً من برامج التدريس بالكلية .

٣- استخدام التمرينات الاستاتيكية والديناميكية بالأثقال المشار إليها في البحث للتأثير الواضح على انقاص نسبة الدهون في الجسم مما يعمل على ارتفاع اللياقة البدنية لطالبات الكلية بصفة عامة وبعض التمرينات الفنية الحديثة بصفة خاصة .

٤- توصى الباحثة عند الحاجة لاستخدام برامج الاعداد البدني لفترات قصيرة والاستعانة بالتمرينات الاستاتيكية بالأثقال حيث أنها أسرع طريقة لتنمية القدرة العضلية في حدود عينة البحث .