

الفصل الخامس

٥ - ١ الاستنتاجات

٥ - ٢ التوصيات

٥ - ٣ المراجع العربية والاجنبية

٥ - ١ الاستنتاجات :

- ١ - ظهر تحسن في تنمية قوة عضلات البطن وعضلات المنطقسة القطنية للمجموعات الشديدة - المتوسطة - البسيطة .
- ٢ - البرنامج له اثر ايجابي في شفاء بعض حالات عسر الطمث المتوسطة .
- ٣ - البرنامج له اثر ايجابي في تخفيف بعض حالات عسر الطمث البسيطة .
- ٤ - البرنامج له تاثير ايجابي في شفاء بعض الاعراض الجانبية لحالات عسر الطمث .

٥ - ٢ التوصيات

- من خلال البحث وعلى ضوء النتائج التي اسفرت عنها الدراسة توصى الباحثة بما يلي :
- ١ - ضرورة الاهتمام بالتمارين الرياضية الخاصة بتقوية عضلات البطن والمنطقة القطنية لتخفيف الام عسر الطمث.
 - ٢ - ضرورة الاهتمام بعقد ندوات دورية يشارك فيها المتخصصون في الرياضة والطب للانات البالغات لتوضيح اهمية التمرينات الرياضية للتغلب على الكثير من المشاكل المرضية .
 - ٣ - توصى الباحثة بوضع البرامج التي تتضمن تمرينات القوة العضلية منذ المراحل التعليمية الاولى لتخفيف الام عسر الطمث في البلوغ .
 - ٤ - توصى الباحثة بأجراء مزيد من الدراسات المشابهة على باقى عناصر اللياقة البدنية للتعرف على اهميتها في تقليل آلام الطمث على طالبات المرحلية الاعدادية .

المراجع العربية

- ١ - احمد عكاشة : علم النفس الفسيولوجى - الطبعة الثامنة
دار المعارف - ١٩٨٦ ص ١٥٢ .
- ٢ - تليفورد اندرسن : ترجمة شاكر خليل نصار - طريقك السبيل
الصحة والسعادة - دار الشرق الاوسط .
- ٣ - جنات محمد ابراهيم : تأثير الدورة الشهرية على بعض مكونات
الاداء الرياضى كلية التربية الرياضية
للبناك - اسكندرية - ماجستير ١٩٧٦
ص ٣٦ .
- ٤ - سامية احمد كامل الهجرس : تأثير التعينات على الاستجابة الفسيولوجية
للقلب المريض وعلاقة ذلك بالمتغيرات
الحادثة فى الدم - رسالة دكتوراه - كلية
التربية الرياضية للبناك - القاهرة - جامعة
حلوان ٨١ .
- ٥ - سامية عبد الجواد : تأثير المسابقات الاساسية فى العباب
القوى على النبض والضغط اثناء الدورة
الشهرية - كلية التربية الرياضية للبناك
القاهرة - رسالة ماجستير - جامعة حلوان
٧٧ .
- ٦ - _____ : العلاقة بين كفاءة القلب الوظيفية وجرى
المسافات القصيرة - جامعة حلوان
القاهرة رسالة دكتوراه ٨٣ .
- ٧ - سعد كمال طه : مبادئ الفسيولوجى ١٩٨٨ ص ١٣٨ : ١٤١
- ٨ - سلوى عبد الهادى شكيب : علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية واعراض
عسر الطمث - رسالة ماجستير غير منشورة
جامعة حلوان - القاهرة - ١٩٨١ .

- ٩ - سلوى عبدالهادى شكيب : تأثير برنامج خاص لتخفيف الآم عسر الطمث بتنمية مرونة مفصل الفخذ والمنطقة القطنية و قوة العضلات العاملة عليها - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا - رسالة دكتوراه ١٩٨١ ص ١٠ : ٣٢
- ١٠ - عبده السيد : دور المدرب واللاعب في اصابات الرياضة الوقاية والعلاج مؤسسة شباب الجامعة ١٩٨٤ .
- ١١ - عزيزه عبد الرحمن : برنامج تمرينات مقترح لتخفيف عسر الطمث للفتيات كلية التربية الرياضية للبنات - القاهرة - جامعة حلوان - رسالة دكتوراه ١٩٨٠ - ص ٥٠ : ٥٤ .
- ١٢ - عطيات محمد خطاب : التمرينات للفتيات - الطبعة الرابعة دار المعارف - القاهرة ١٩٧٨ - ص ٢٣ : ٢٤
- ١٣ - عنيات على لبيب : اثر التمرينات الرياضية على ضغط العين ومدى فائدتها في علاج مرض الاغلكوما - جامعة حلوان - القاهرة - دكتوراه ١٩٨٠
- ١٤ - فاروق عبد الوهاب : مبادئ فسيولوجيا الرياضة - الطبعة الاولى ١٩٨٣ ص ٢٠ : ١٥٧٦
- ١٥ - ليلي حسن بدر واخريين : اصول التربية الصحية والصحة العامة - مطبعة للمعاصم بالقاهرة ١٩٨٥ .
- ١٦ - ليلي زهران : الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية - دار الفكر العربي ١٩٨٢ - ص ٢٨ : ٢٩ .
- ١٧ - محمد حسن عسلاوى : علم التدريب الرياضى - الطبعة السابعة دار المعارف ١٩٨٢ - ص ٩١

- ١٨ - محمد حسن علاوى : فسيولوجيا التدريب الرياضى - دار الفكر
العربى ص ٤٤ .
ابو العلا احمد
- ١٩ - محمد صبحى حسانيـن : التقويم والقياس فى التربية البدنية - الجزء
الاول الطبعة الثانية - دار الفكر العربى
١٩٨٧ ص ٢١١ .
- ٢٠ - محمد على حافظ : اصول التمرينات البدنية - مطبوعات معهد
التربية للمعلمين .
- ٢١ - مختار سالم : اصابات الملاعب - الطبعة الاولى - دار
المرىخ للنشر ١٩٨٧ - ص ٨٤
- ٢٢ - نبيلة خليفة واخرون : الاسس العملية والفنية للجبار والتمرينات
دار الفكر العربى .
- ٢٣ - هالة عطية محمد : تأثير برنامج مقترح لتنمية الجلد الدورى
التنفسى على مستوى أداء الطالبة فسي
درس التمرينات الفنية الحديثة للطالبات
كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة
حلوان - القاهرة ١٩٨٨ - رسالة
ماجستير .

المراجع الاجنبية

- 24- Bergsjø, p, Jenessen, H.; " Dysmenorrhoea in Industrial workers " from the Department of obstetrics and Gynaecology, head P.A. Nilsen second no(54) University of aslo Norway, 1979, P.255.
- 25- Clow A.E. S brit, med. J.L., 4-5, 1932. citing Allan J.Ryan M.D : Sports medicine, New yourk. san Francisco, London, (1977) P. 95.
- 26- Cooper K.H.: Pantam Book, 1968.
- 27- Doring, G.: Diegesunde Frau, Frankfurt,(1978),P.P.

- 28- Fischer, W: Frau und sport, (1960) P.
- 29- Greenblatt, R.B, Hammend, D.O., and clark, S.L.:
" Wembranaus Dysmenorrhoea," Studies in Etiology
and treatment, A.M.J. obst and Gynec.P.(68).
- 30- Jeffcoate T.N.A.,: " Principles of Gynaecology" 3rd
Edition the C.V. Mosby P.P. (698).
- 31- Jewell Nalen : " Troubles of Menstrual cycle " Journal
of Health, physical Education, Recreation
october, (1968).
- 32- Klafs and Arnkeim, : " Modern Princuples of athletic
training the science of Major Preuention and
care " 4 rd. Ed the C.V. Mosby co. saint Louis
P. (103).
- 33- Mathews, D,K and Fox : "The physiological Basic of
physical Education and Athletic ", 5th Ed,W.B.
saunders company, philadelphia 1979,P.(179).
- 34- Mesaki N, Sasaki J : Iwasaki H. eda M : shoji M:
Menstrual characteristics in college athletes"
Niponsanka, fujinka Gakkai zasshi, 1984 fed
36 (2), P. (247).
- 35- Metheny W.P, smith Rp: "The relationship among exercise,
stress and primary dysmenorrhoea" J Behav, Med
(1989) Dec, 12 (6), P. (569).
- 36- Miller, N.F, and Behrman, S.I: "Dysmenorrhoea " Am J.
obst - Gynaec. Vol (65), (1965) No (505)P.(77).
- 37- Ronkoinen H, Pakarinen A, Kouppila A : "Pubertal and
menstrual disorders of female runners, skiers and
volleyball players " Gynecol obstet Invest,
(1984), 10 (4), P. (183).
- 38- Sundell G, Milsom I, Andersch B : "Factors influencing
the prevalence and severity of dysmenorrhoea in
young women " Br. J. obstet Gynecol, (1990)July,
97 (1), P. (588).

39 - Tappozada, H,K, and Tappozada, M.H : "Cynacology and
obsteric" Monshat El Maarif P.P. (10).