

# الفصل الخامس

الإستنتاجات والتوصيات

- الإستنتاجات

- التوصيات

## الاستنتاجات :-

فى ضوء اهداف وفروض البحث ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج امكن لباحثه استنتاج مايلى :-  
تأثير العمل البدنى الهوائى على التكيف الوظيفى .

-وجود فروق داله احصائيه لصالح القياس البعدى وقد كانت الدلاله فى كل من السعه الحيويه والضغط الانبساطى والنبض وقد كانت نسبة التحسن "١٦,٥٧٪ - ١٦,٠٠٪ ، ١٤,٤٢٪" على التوالى وبالرغم من عدم وجود فروق داله فى كل من  $GOT$  ،  $GPT$  ،  $RBCS$  ،  $Hb$  ،  $Ht$  ، الضغط الانقباضى الا انه وجد نسبة تحسن وجاءت "١,٧٥٪ ، -١٢,٣٥٪ ، ٦,٠٠٪ ، ٣,٠٩٪ ، -٢,٤٦٪ ، ٤٢٪" على التوالى .

## تأثير العمل البدنى الهوائى على اللياقه البدنيه :-

-وجود فروق داله احصائيه لصالح القياس البعدى فى جميع عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بكرة اليد وقد كانت الفروق ذات دلالة احصائيه فى كل من الجلد العضلى، المرونه ، القوه ، الوثت العريض ، توافق(اليد اليسرى) ، توافق( اليد اليمينه)، الدقه، الوثب العمودى ، السرعه، الرشاقه، الجلد الدورى التنفسى عدا اختبار رمى الكره (قدرة الذراعين ) ولكن برغم ان لم يكن له دلالة ولكن وجد له نسبة تحسن وقد جاءت نسب التحسن "١١٨,٦٣٪ ، ٩٢,٣١٪ ، ٥٣,١٩٪ ، ٤٠,٧١٪ ، ٤٠,٦٢٪ ، ٣٦,١١٪ ، ٣٠,٦٣٪" ، ٢٧,٤٦٪ ، -٢٤,٤٨٪ ، ١٨,٩٣٪ ، -١٥,٨١٪ ، ٤,٧٥٪" على التوالى .

## تأثير العمل البدنى اللاهوائى على التكيف الوظيفى :-

-وجود فروق داله احصائياً فى بعض المتغيرات الفسيولوجيه لصالح القياس البعدى وقد كانت الدلاله فى كل من  $GOT$  ،  $GPT$  ، السعه الحيويه ،  $Hb$  ،  $Ht$  ، الضغط الانبساطى وقد كانت نسبة التحسن "٤٩,٢٩٪ - ٣٧,٥٠٪ ، ١٨,١٩٪ ، ١٧,٨٠٪ ، -١٣,٩١٪" ، -١٣,٧٥٪" على التوالى وبالرغم من عدم وجود فروق داله احصائياً فى كلا من النبض ،  $RBCS$  ، الضغط الانقباضى الا انه وجد نسب تحسن وجاءت "١٠,٣٠٪ ، ٧,٨٢٪ ، ٢,٥٠٪" على التوالى .

### تأثير العمل البدني اللاهوائي على اللياقة البدنيه .

-وجود فروق دالة احصائياً لصالح القياس البعدى فى جميع المتغيرات الخاصه بعناصر اللياقه البدنيه الخاصه بكرة اليد وقد كانت الدلاله فى كل من الوثب العمودى والوثب العريض ،رمى الكره ، الدقه ، توافق اليد اليمنى ، توافق اليد اليسرى ، السرعه ، الرشاقه ، القوه ، الجلد العضلى ، الجلد الدورى التنفسى عدا عنصر المرونه غير ان وجد له نسبة تحسن وقد جاءت نسبة التحسن لجميع العناصر كالتالى " ١٠١,٩٠ % ، ٧١,٤٣ % ، ٥٠ % ، ٤٤,٠٣ % ، ٣٤,٢٦ % ، ٣٠,١١ % ، ٢٦,٣٢ % - ٢٣,٩٨ % ، ٢٠,٣٩ % ، ١٨,١٨ % ، ١٤,٠٠ % ، ٨,٣٣ % " على التوالى .

### تأثير العمل البدني الخليط (التقليدى) على التكيف الوظيفى .

-وجود فروق داله احصائياً فى بعض المتغيرات الفسيولوجيه لصالح القياس البعدى وقد كانت الدلاله فى كل من Hb ، Ht وقد كانت نسبة التحسن لهذه المتغيرات " ١٤,٤٢ % ، ١٣,٨٥ % " على التوالى وبالرغم من عدم وجود فروق داله احصائياً فى كل من GOT ، RBCS ، النبض ، GPT ، الضغط الانقباضى ، الضغط الانبساطى الا انه وجد لها نسب تحسن وقد جاءت كالتالى " ٢٣,٨٤ % ، ٦,٢٥ % ، ٦,٢٢ % ، ٣,٨٨ % ، ٣,٤٥ % ، ١,٩٥ % ، ١,٥٤ % " على التوالى .

### تأثير العمل البدني الخليط ( التقليدى) على اللياقه البدنيه .

-وجود فروق داله احصائياً لصالح القياس البعدى فى معظم المتغيرات الخاصه بعناصر اللياقه البدنيه وقد كانت الدلاله فى كل من الجلد العضلى ، توافق اليد اليسرى ، القوه ، المرونه ، الوثب العريض ، الرشاقه ،رمى الكره وقد كانت نسب التحسن لهذه المتغيرات " ٥٥,٢٩ % ، ٥٠,٠٠ % ، ٤٠,٤٨ % ، ٢٧,٥٠ % ، ٢٤,٥٨ % ، ١٦,٤١ % ، ١٣,٣١ % " على التوالى وبالرغم من عدم وجود فروق داله احصائياً فى كل من توافق (اليد اليمنى) ، الدقه ، الوثب العمودى ، السرعه ، الجلد الدورى التنفسى الا انه وجد لهم نسب تحسن وقد جاءت " ٣٠,٣٠ % ، ١٤,٠٤ % ، ٨,٨٢ % ، ٦,٩٣ % ، ٣,٤٥ % " على التوالى .

### الفروق في تأثير العمل البدني الهوائي ، اللاهوائي ، خليط (التقليدي) على التكيف الوظيفي :-

- وجود فروق بين تأثير العمل البدني الهوائي ، اللاهوائي ، خليط (التقليدي) لصالح العمل البدني اللاهوائي في مستوى Hb وفي ضغط الدم الانقباضي والسعة الحيويه عن مجموعه العمل البدني الهوائي ، الخليط (التقليدي) .

### الفروق في تأثير العمل البدني الهوائي ، اللاهوائي ، خليط (التقليدي) على اللياقه البدنيه :-

- وجود فروق داله احصائياً لصالح العمل البدني الهوائي ، مجموعه العمل البدني اللاهوائي عن مجموعه العمل البدني الخليط (التقليدي) في قياسات الوثب العمودي ، الوثب العريض ، الدقه ، توافق اليد اليسرى ، السرعه ، الرشاقه ، القدره ، الجلد العضلي ، الجلد الدوري التنفسي .

- وجود فروق داله احصائياً لصالح مجموعه العمل البدني اللاهوائي عن مجموعه العمل البدني الخليط في رمى الكره .

اما بالنسبه لنسب التحسن حققت مجموعه العمل البدني الهوائي اعلى نسبة تحسن في قياسات الوثب العمودي بنسبة ٢٧,٤٦ % ، توافق (اليد اليمنى) بنسبة ٣٦,١١ % الرشاقه بنسبة ٢٤,٤٨ % ، القوه بنسبة ٥٣,١٩ % ، الجلد العضلي بنسبة ١١٨,٦٣ % ، المرونه ٩٢,٣١ % .  
وحققت مجموعه العمل اللاهوائي اعلى نسبة تغير في قياسات الوثب العريض (قدرة الرجلين) بنسبة ٤٤,٠٣ % ، رمى الكره (قدرة ذراعان) بنسبه ١٤,٠٠ % ، الدقه بنسبة ٣٤,٢٦ % ، توافق ( اليد اليسرى) بنسبة ٧١,٤٣ % ، السرعه بنسبة ٢٠,٣٩ % ، الجلد الدوري التنفسي - ٣٠,١١ %.

بينما لم يحقق مجموعه الخليط تفوقاً عن مجموعتين الهوائي واللاهوائي .

### الفروق في تأثير العمل البدني الهوائي ، اللاهوائي ، خليط (التقليدي) على الاداء المهارى :-

- وجود فروق داله احصائياً لصالح مجموعتي العمل البدني الهوائي واللاهوائي عن مجموعه العمل البدني الخليط (التقليدي) .

## التوصيات :-

اعتماداً على نتائج البحث يمكن للباحث ان توصي بالآتى :-

من الناحية الفسيولوجيه توصي الباحثه :-

- ١ - استخدام برنامج العمل البدنى الهوائى حيث انه يؤدى الى تحسن السعه الحيويه والضغط الانبساطى والنبض .
- ٢ - استخدام برنامج العمل البدنى اللاهوائى حيث انه يؤدى الى تحسن فى الاستجابات الوظيفيه الكبد والمثمله فى زيادة مستوى تركيز الانزيمات بالدم " GOT ، GPT " وخاصة بعد المجهود مباشرة .
- إستخدام برنامج العمل البدني اللاهوائي حيث انه يؤدى إلى تحسن السعه الحيويه ، الهيموجلوبين ، الهيماتوكريت ، والضغط الانبساطى .
- ٣ - استخدام برنامج العمل البدني الخليط (التقليدي) حيث انه يؤدى الى تحسن الهيموجلوبين والهيماتوكريت .

من ناحية اللياقه البدنيه توصي الباحثه :-

- باستخدام برنامج العمل البدنى الهوائى اذا كانت غرض البرنامج تنمية وتحسين عناصر الوثب العمودى ، توافق (اليد اليمنى )، الرشاقه ، القوه ، الجلد العضلى ، المرونه حيث انه حقق اعلى نسب تحسن عن مجموعه العمل البدنى اللاهوائى ، الخليط (التقليدى) .
- استخدام برنامج العامل البدنى اللاهوائى اذا كان غرض البرنامج تنمية وتحسين عناصر الوثب العريض (قدرة الرجلين ) ، رمى الكره (قدرة ذراعين) ، السرعه ، الجلد الدورى التنفسى .
- باستخدام برنامج العمل البدنى الهوائى او اللاهوائى لتنمية وتحسين مستوى الاداء المهارى.
- ضرورة مراعات تقنين البرامج التعليميه او التدريبيه بحيث يراعى فيها اختبار التدريبات المناسبه لتنمية المتغيرات الخاصه وفقاً لتأثيرات العمل البدنى المختلفه .
- توصي الباحثه بإجراء المزيد من الابحاث والدراسات المماثله لاكتشاف مدى تأثير الجرعات التدريبيه مختلفه الشده (أثناء المجهود وفى فترات الراحة) .

# المراجع العربية والأجنبية

- المراجع العربية
- المراجع الأجنبية

## المراجع العربية:

- ١- إبراهيم سلامه : اللياقة البدنية ، دار نبع الفكر ، ١٩٦٩
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي الطبعة الثانية، ١٩٨٥
- ٣- \_\_\_\_\_ ، أحمد نصر الدين : فسولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٣ .
- ٤- أحمد فتحى الزيـات : علم وظائف الأعضاء ، مكتبة النهضة الحديثه ، ١٩٦٢ .
- ٥- \_\_\_\_\_ ، سليمان أحمد حجر : فسولوجيا ، بيولوجيا ، طب رياضي ، ب ت .
- ٦- أحمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، ١٩٧٨ .
- ٧- أحمد مصطفى السويفي ، اسامة كامل راتب : الطريق الي لياقتك البدنيه ، دار الفكر العربي ، ١٩٨١ .
- ٨- إخلاص نور الدين ، كامليا عبده ، ناديه الطويل : تأثير التدريب الهوائي و التدريب الا هوائي بالحبل على الكفائه الوظيفيه لطالبات كليه تربيه رياضيه بنات بالجزيره ، بحوث المؤتمر الأول للتربيه الرياضيه و البطولات كليه تربيه رياضيه بنات بالقاهرة المجلد الثالث ، ١٩٨٧ .
- ٩- الهام عبد العظيم فرج امين : تأثير تطوير القدره الهوائيه و اللا هوائيه على بعض الاستجابات الوظيفيه للكبد رساله دكتوراة كليه تربيه رياضيه للبنات بالزقازيق ، ١٩٩٤ .
- ١٠- بهاء الدين إبراهيم سلامه : فسولوجيا الرياضه ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٩ .
- ١١- \_\_\_\_\_ : الكيمياء الحيويه في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٠ .
- ١٢- جلال عبد الوهاب حسن : برامج إختبارات اللياقه البدنيه ، عالم الكتاب ، ١٩٦٨ .

- ١٣- حسين رشدي عثمان ، فؤاد عبد الوهاب ، محمود محمد عباس : اللياقة البدنيه للجميع ، الدار القوميہ للطباعه و النشر ، ١٩٦٥ .
- ١٤- سعد كمال طه : الرياضه ومبادئ البيولوجيه ، مطبعه المعادي ، ١٩٩٢ .
- ١٥- سيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي ، تدريب ، فسيولوجيا التحمل ، مطبعه الشباب الحر ، القاهره ، ١٩٩٢ .
- ١٦- رشدي فتوح عبد الفتاح : أساسيات عامه في علم الفسيولوجيا ، مطبوعات جامعه الكويت ، ١٩٨٣ .
- ١٧- زكى محمد درويش : الإحماء و الأداء الرياضي ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ .
- ١٨- \_\_\_\_\_ وآخرون : ألعاب القوى - الحواجز و الموانع ، دار المعارف المصريه ، ١٩٨٣ .
- ١٩- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، نظريات ، تطبيقات ، دار المعارف الطبعه الرابعه ، ١٩٨١ .
- ٢٠- فاتن طه البطل : التعارف على تأثير ممارسه التمرينات الهوائيه و اللاهوائيه على كفاءه الجهاز الدوري التنفسي و بعض مكونات الدم ، رساله دكتوراه ، ١٩٨٧ .
- ٢١- فاروق عبد الوهاب : مبادئ فسيولوجيا الرياضه ، دار الكتب ، القاهره ، ١٩٨٣ .
- ٢٢- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : اللياقه البدنيه و مكوناتها ، دار زهران ، ١٩٨٨ .
- ٢٣- \_\_\_\_\_ : القياس في كره اليد ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٠ .
- ٢٤- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، الطبعه (١٠) ، ١٩٨٦ .
- ٢٥- \_\_\_\_\_ ، أبو العلا أحمد : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٤ .

٢٦- \_\_\_\_\_ ، محمد نصر الدين : أختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي

، ١٩٨٩ .

٢٧- محمد علي أحمد : دراسة فعالية إستخدام العمل الا هوائي و الهوائي في بدايه

الوحده التدريبيه على الإنجاز الرقمي و بعض المتغيرات

الفسيرولوجيه لسباحي المسافات القصيره للناشئين ، ملخصات

بحوث المؤتمر العلمي الدولي، التنميه البشريه و إقتصاديات

الرياضه " التحسيادات و الطموحات " ، ١٩٩٥ .

٢٨- محمد عاطف الأجر ، محمد سعد عبد الله : اللياقه البدنيه ، دار الإصلاح للنشر

، ١٩٨٤ .

٢٩- ميرفت محمد سالم : تأثير التدريبات الهوائية و اللا هوائية على بعض المتغيرات

الفسيرولوجية و مستوي الأداء على جهاززي الحركات الأرضيه

و العارضتين المختلفتا الارتفاع ، كليه تربيه رياضيه بنات

بالقاهره ، رساله دكتوراه ، ١٩٩٠ .

٣٠- مها محمد العطار : تأثير التدريبات الهوائية المتنوعه علي الكفاءه البدنيه مستوى

والإداء في ماده التعبير الحركي الارتفاع ، كليه تربيه رياضيه

بنات بالقاهره ، رساله دكتوراه ، ١٩٩٠ .

٣١- ممدوح محمد محمد حسين : تأثير التمرينات الهوائية و الا هوائية علي مستوى الاداء في

ماده التعبير الحركي كليه تربيه رياضيه بنات القاهره رساله

دكتوراه ، ١٩٨٨ .

٣٢- مجدي زكريا محمد زكي : دراسه مقارنه لتأثير التدريب الهوائ و التدريب الا هوائي على

تأخير ظهور التعب على بعض الاستجابات الوظيفيه للكبد كليه

تربيه رياضيه بنين ، القاهره ، رساله دكتوراه ، ١٩٩٢ .

٣٣- يوفد ليوفيش ، ترجمه حسن معوض : أسس الكيمياء الحيويه ، الجزء الأول ، دار يز

للطباعه والنشر، موسكو ، ١٩٨٠ .

٣٤- هاله محمد مالك يوسف : تأثير برنامج تدريبي مقترح على كفاءه العمل اللا هوائي

لاعبات السباحه التوقيعيه ، كليه تربيه رياضيه بنات ،

القاهره ، ١٩٩١ .

35. Bruce J. Physiolgy of exercises and sport times mirror mosby collage publishing st. loirs. Toronto stanto Clara 1986 .
36. Cooper. k . Aerobics . New Yourk. M. Evans & co, 1984 .
37. Deborah Dowody . The effects of arebics dance on phisical work capacity , Cardiovascular function and budy composition of middle aged women Ed. D , University of Jourjua , 1983, Diss abstr, A , vol 43, No, 11 May, 1983 , cp. 3535 .
38. ElZayat , A. F. Sabry , M. A. Elgammal H. , : Relation between Serum Transaminase Enzymes Changes Induced by Excercise and the State of Physical Fitness , Reprinted from Al- Azhar Midical J , Vol. 7 , No.,1,1987.
39. Fox, E.L Sports Physiology , Phildelphia , London , Toronto, W.B saunders Co, 1969 .
40. Fox , E. land , Mathews , D.K. The Phisiological Basis of Phisical Education and Athletics , 2nd London and Torento. W.B saunders company 1976.
41. John, M, David , S. Principles and Practice of Medicine, texbook, Society and chruchill living stone ( 3rd ed. ) 1982 .
42. Hansel's , carol , Aerobic Dance and Excercise Book contemporary books , Inc. Chicago , 1983 .
43. Lamb , R. David Physiology of Excercise Responses Adaptation New Yourk ; McMillon Co. Inc. 1984
44. Megle .T.R. and Fulker J.A., "Maximum Oxygen Up Take of Collage Swimmers", S.J.P.H.Y., 1976 .

45. Michelle and Briaron , R.G. Cordiorespirotory Responses to Aerobic Dance , sports medicine and physical fitness , vol 25 , No. 2 , March , 1985 .
46. Nyad's , Diana and Hogens “ Basic Training for Women Total Fitness Program , Just 30 Minutes a Day”, the Physical Educator Vol. 35, No 4 : 1981
47. Priest Jobwidon, Ed.D. “ The Effects of Aerobic Training Upon Cardiorspirotory Function , Body Composition, variables to10,000 meters run performance. “ Diss Abs Vol: 44 No. 11, May 1984 .
48. Priest Nita Nelson , Ed. O. Comparative Effect of Two Programs of Aerobic Dance on the Flexability , Body Composition & General Physical Condition of Seleced College Women. Diss. Abs Vol. :44 No.07 , january 1984 .
49. Reh, J. Aid for study introduction Into Sports Biology leipzig: college for Physical Culture , 1972 .
50. Ritland , S., return , C., Knudsent.,: Skreds Improvement of Physical Capacity after Long-Term Training in patients with Chronic Active Hepatitis gastroenteral. Vol, 18, No 8,pp 1083 ,Nov. 1983.
51. Roger,s., David ,i.,: Serums cpk, gpt , got and Muscular Soreness Changes Following Muscle Over Excertion and Training med and sci, inports and Exercises vol. 18, No 2,pp41, 1986.
52. Ryan A. J. and Allaman , F.L.Sports Medicine , Academic press. Inc. ,New York , San Francisko, London .

53. Schiff, L.,: Diseases of the Liver, Lippincott. company, Philadelphia, Toronto. 1982.
54. Sherlock, S.,: Diseases of the Liver and Biliary System, (11 th -ed) blackwell scientific publications, Oxford, London, Boston , 1989.
55. Thomas Paul . The Effect of Intensity & Quantity of Exercise Training on the Aerobic & Anaerobic Diss Abs vol:45, No2, August, 1984 .
56. Vaccaro poul & clinton mory “ The Effects of Aerobic Dance Conditioning on the Body Composition & Maximal Oxygen Uptake “of College Women . J. of sports med & physical fitness , Vol, 21 No3 , 1981
57. Walker, stephon . A Comparative Analysis of Aerobic Exercise, Restricted Environmental Stimulation & Stress Management Training on Physiological & psychological measures of stress, dissabsval :45 No 07, January, 1985
58. Williams, J.G.P and Sperry P.N. (1976) Sports Medicine 2nd edition, Edward Arnold (Publishers) Ltd., London.
59. Wyndham , M.c. kew. R., kok. R., : Serum enzyme Changes in Unacclimatized and Acclimatized Men Under Severe Heat Stress J of App. phys., Vol 21, No. s , Nov. 1974 .