

الفصل الخامس

٥- الاستخلاصات والتوصيات

٥-١ الاستخلاصات

٥-٢ التوصيات

١-٥ الاستخلاصات :

١-١-٥ استخلاصات الجانب الأنتروبومتري :

١- التمرينات الاستاتيكية والديناميكية بالأثقال بصورة عامة تعمل على انقاص نسبة الدهون فى 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 فى محيط القفص الصدرى الأمر الذى يدل على زيادة فى قوة عضلات التنفس وبالتالى تزيد من كفاءة الجهاز التنفسى .

٢-١-٥ استخلاصات الجانب البدنى :

١- التمرينات الاستاتيكية بالأثقال تعمل على تحسن ملحوظ فى قياسات القوة العضلية المستخدمة فى 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 أو بدون 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 فى السعة الحيوية .
- ٤- التمرينات الاستاتيكية بالأثقال تعمل على تحسن الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين النسبى بصورة أفضل من التمرينات الديناميكية بالأثقال أو بدون أثقال .
- ٥- التمرينات الديناميكية بالأثقال تؤثر بصورة أكبر من انقباض معدل النبض فى الراحة عن التمرينات الاستاتيكية بالأثقال أو بدون أثقال .

٢-٥ التوصيات :

فى حدود عينة البحث واجراءاته وبناء على ما تم التوصل اليه من نتائج توصى الباحثة بما يلى :

- ١- استخدام التمرينات الاستاتيكية بالأثقال أكثر من التمرينات الديناميكية بالأثقال للاعداد البدنى العام والخاص فى جميع المواد التطبيقية الى جانب النواحي الفنية والنفسية مراعاة لمبدأ التكامل ، اذ انها تعد أعضاء الجسم للقيام بالتدريبات الفنية بصورة أفضل فى درس التمرينات .
- ٢- ضرورة الاستعانة بمجموعة الاختبارات المناسبة الأنثروومترية - 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 .

المراجع

أولا : المراجع باللغة العربية
ثانيا : المراجع باللغة الاجنبية

أولا : المراجع باللغة العربية :

- ١- ابراهيم سلامة : اللياقة البدنية (اختبارات تدريب) ، الاسكندرية ،
نبع الفكر ، ١٩٦٩ .
- ٢- أبو العلا أحمد عبدالفتاح : بيولوجيا الرياضة ، القاهرة ، دار الفكر
العربي ، ١٩٨٢ .
- ٣- أبو العلا أحمد عبدالفتاح ، أحمد عمر روى : انتقاء الموهوبين فى
المجال الرياضى ، القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٨٦ .
- ٤- أبو العلا أحمد عبدالفتاح ، أحمد عبدالمعز السنتريسى ، سليمان على
ابراهيم : العلاقات المتبادلة بين بعض القياسات الأنتروبومترية
والقوة العضلية ومكونات الدم لدى لاعبي المنتخب القومى
للمصارعة ، بحوث المؤتمر الثانى ، مؤتمر الرياضة للجميع ،
كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ،
١٥ - ١٧ مارس ١٩٨٤ .
- ٥- اجلال محمد ابراهيم ، اخلاص نور الدين : " تأثير استخدام بعض
الأجهزة على تنمية قوة عضلات الرجلين والقوة المميزة بالسرعة
ومستوى الاداء فى التعبير الحركى " مؤتمر الرياضة للجميع ،
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ،
مارس ١٩٨٤ .
- ٦- أحمد فتحى الزيات : علم وظائف الاعضاء ، القاهرة ، مكتبة النهضة
الحديثة ، ١٩٦٢ .
- ٧- أحمد عبید على : " تأثير التدريب بالأثقال على تنمية تحمل القوة لأفراد
القوات المسلحة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ .
- ٨- أحمد خاطر ، على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى ،
القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٤ .

- ٩- أحمد ماهر ، السعيد على ندا : الرمي فى مسابقات الميدان والمضمار ،
دار الكتب الجامعية ، ١٩٧٠ .
- ١٠- ايمان زكى ابراهيم : " أثر تنمية بعض أنواع القوة لعضلات الذراعين
على قوة الشد فى سباحة الزحف على البطن ، رسالة ماجستير
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندريسة ،
جامعة حلوان ، ١٩٨٦ .
- ١١- ترنديل عبد الغفور مدحت : " تأثير التدريب بالأثقال فى التمرينات
على تنمية اللياقة البدنية وكفاءة بعض الأجهزة الحيوية لـدى
طالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة" ، رسالة دكتوراه غير
منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .
- ١٢- _____ : " أثر استخدام جهاز القوة على تنمية القوة
والقوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء الطالبات فى التمرينات" ،
دراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد الخامس ، العدد
الثالث ، أغسطس ١٩٨٣ .
- ١٣- حازم جاد أحمد عيسى : " تأثير استخدام كل من الأثقال والدراجة
الأرجوميتريية على بعض المتغيرات الفسيولوجية ، رسالة ماجستير
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ،
حلوان ، ١٩٨٥ .
- ١٤- رضوان محمد رضوان على : " أثر المجهود البدنى على هورمونى الغدة
الدرقية فى الدم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ .
- ١٥- زكى درويش ، عادل عبدالحافظ : فن الرمي والمسابقات الحركية ،
الطبعة الثانية ، القاهرة ، الجزء الثالث والرابع ، دار
المعارف ، ١٩٨٠ .

- ١٦- سامية عبدالجواد : " العلاقة بين كفاءة القلب الوظيفية وجرى المسافات القصيرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ .
- ١٧- سمير محمد محى الدين أبوشادى : " دراسة بعض القدرات الوظيفية والدلالات النسبية للقياسات الجسمية للاعب الكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ .
- ١٨- سناء عبدالسلام ابراهيم : " تأثير البرنامج الدراسى العملى فى كلية التربية الرياضية للبنات على بعض المتغيرات الفسيولوجية " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ .
- ١٩- سهام محمد سليم : " تأثير التدريب بالأثقال على مسافة رمى القرص " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٢ .
- ٢٠- سيفوت حليم دوس : الهورمونات بين الطب والقانون ، الاسكندرية منشأة المعارف ، ١٩٨٤ .
- ٢١- عصام الدين الدياسطى : " أثر التدريب بالأثقال على القوة العضلية للاعبى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٧ .
- ٢٢- عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، الطبعة السادسة ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٧ .
- ٢٣- عنيات محمد أحمد فرج : مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٣ .

- ٢٤- فاروق السيد عبدالوهاب : مبادئ فسيولوجيا الرياضة ، القاهرة ، دارالكتب ، ١٩٨٣ .
- ٢٥- فاروق السيد عبدالوهاب ، عبدالجواد محمد طه : مستوى هورموني التيستوسترون والبرولاكتين بالدم قبل وبعد سباق الماراثون ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، بالزقازيق ، المجلد الرابع ، العدد ٧ ، ٨ أغسطس ١٩٨٧ .
- ٢٦- فريدة حرزاوى : " العلاقة بين التفوق الرياضى والقياسات الجسمية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٦ .
- ٢٧- فريال زهران عبدالجواد : " أثر التدريب بالأثقال على قدرة الارتقاء فى الوثب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٤ .
- ٢٨- فؤاد البهى السيد : علم النفس الاحصائى ، القاهرة ، مكتبة عين شمس ، ١٩٧٩ .
- ٢٩- قاسم حسن ، بسطويسى أحمد : التدريب العضلى الأيزومتري ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٧٩ .
- ٣٠- مجدى زكريا : " أثر التعب الناتج عن كل من العمل العضلى الثابت والمتحرك على بعض المتغيرات الفسيولوجية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ .
- ٣١- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، القاهرة ، دارالمعارف ، ١٩٧٧ .
- ٣٢- _____ : علم التدريب الرياضى ، الطبعة السادسة ، القاهرة ، دارالمعارف ، ١٩٧٩ .

- ٣٣- محمد حسن علاوى ، أبو العلاء أحمد عبدالفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٨ .
- ٣٤- _____ ، _____ : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٤ .
- ٣٥- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الابدان الحركية ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٢ .
- ٣٦- محمد صبحى حسنين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، القاهرة ، الجزء الاول ، دار الفكر العربى ، ١٩٧٩ .
- ٣٧- محمد يوسف الشيخ : فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، الاسكندرية ، نبع الفكر ، ١٩٦٩ .
- ٣٨- مصطفى محمد أحمد الجبالى : " أثر التدريب الدائرى بالأثقال وبدون أثقال على اللياقة البدنية فى درس التربية الرياضية بالمرحلة الثانوية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الواضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ .
- ٣٩- ممدوح محمد محمد حسين : " تأثير التمرينات الهوائية واللاهوائية على مستوى بعض الهرمونات " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا ، ١٩٨٨ .
- ٤٠- نعمات أحمد عبدالرحمن : " علاقة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية بالتفوق بالتمرينات البدنية الحديثة بكلية التربية الرياضية " دراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد الثالث ، العدد الثانى ، أغسطس ، ١٩٨٣ .
- ٤١- هارا : أصول التدريب ، ترجمة عبد على ، طبعة تشرين أول ، جامعة بغداد ، ١٩٦٨ .
- ٤٢- وفيقة مصطفى سالم : " نموذج مقترح لمجموعة من التمرينات لتقويم التحمل العضلى الديناميكي لطالبات كلية التربية الرياضية فى السياحة والجمباز " ، المؤتمر العلمى الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، القاهرة ، فبراير ١٩٨٣ .

ثانيا : المراجع باللغة الانجليزية :

43. Arnheim, and Othter, Principle and Method of Adapted Physical Education, 2nd, Ed., Saint Louis , C.V. Mosby Co., 1973.
44. Astrand, P. O., and Rodahl, K., Text Book of work Physiology, 2nd, Ed., N.Y. : McGraw-Hill, 1970.
45. Bahgat, M.R., Synopsis of Medical Biochemistry, Vol., 1, Cairo University, 1981.
46. Brooks, G.A, Fahey, T.D, Fundamentals of Human Performance , London: Macmillan Publishing Co., 1987.
47. Bucher, C.A., and Prenticce, W.E., Fitness for College and Life Congress Cataloging, Toronto,: Times mirror Mosby College Pul., 1985.
48. Burnhams, D., Acomprison of Isotonic and Isometric in Developme..t of Muscular Stringth, 2nd, Ed., Saint Louis : The C.V. Mosby Co., 1974.
49. Casady, D., and Othter, Hand Book of Physical Fitness Activities, N.Y.: The MacMillian Co., 1965.
50. Chopra, I.J, J. of Clinical Endocrinology and Metabolism. Vol. 34 (6), 1972.
51. Conley, " The Relation ship of Maximal Oxygen Uptake and Running Efficiency to Distance Running Performance," Disseration Abstracts International, A. No.7, Nov. 1979.
52. Counselman, J.E., Competitive Swimming Manual , for Coocnes, and Swimmers , Indiana: Counsilman Co., Inc., 1977.
53. Fox, E., Sports Physiology, Philadelphia: Saunders Co., 1979.
54. Fox, E. , and Matnews, D.K., The Physiological Basis of Physical Education and Atlntics, N.Y.: w.B, Saunders Co., 1976.

55. Fox, E., and Matnews, D.K., The Physiological Basis of Physical Education and Athletics, N.Y.,:W.B., Saunders Co., 1981.
56. _____, The Physiology Basis of Physical Education and Athletics, N.Y., W.B., Saunders Co., 1985.
57. Ganong, W.F., Review of Medical Physiology, 12nd, Ed., California : Lang medical Publical Drawer1, Los Altos, 1985.
58. Getchell, B., Physical Fitenss Way of Life , N.Y : John Wiley , 1970.
- 59 . Gettman , L.R. and Pollock , M.L., Circuit weight Training, Acritical Review of Its Physiological Benrits Physsport and Med , 9 , 1981.
60. Guyton, C., Textbook of Medical physiology, 7nd, Ed., London: W.B. Sanders Company, 1986.
- 61 . Hamdi, and Uther., Fundamentals of Humman Physiology, Endocrine Glands, Califo: Vol., 9, Modern Book shop, 1983.
- 62 . Harre, D., Training Siesher-Ein Funnung in Die Allgemene Traing Smethodik, Berlin: Sprrtverlag, 1971.
- 63 . Harrison, C., "Physical Fitness, New Letter Subscription by School Year Only," Univ. of Oregon, Eugen Series Vol1, No., 6., Feb. 1979.
- 64 . Heidenstam, Oacor., Modern Health and Figure Culture, London Faber and Faber Limited, 1960.
- 65 . Jackson and Jackson, Hnatek and West, "Strength Development:Using Functional Isometric in an Isotonic Strength Training Program" Research Quarterly, Vol.,56, No.,3, Sept, 1985.
- 66 . Jensen, C.R., and Fisner, A.G., Scientific Basis of Athletic conditioning, Philadelphia: Lea- Febiger, 1972.

67. Jensen, C.R, and Schultz, G.W., Applied Kinesiology, The Scientific Study of Human Performance , 2^{ed}, N.Y. McGraw-Hill Book Co., 1977.
68. Johnson, B., and Nelson, J.K., Practical Measurements for Evaluation in Physical Education, N.Y., MacMillan Publishing Co., 1986.
69. Kamen, G., "Charateristic of Achilles Tendo Reflex Following isometric and isotomic Exercise" Research Quarterly , Vol., 56, No.,3, Sept., 1985.
70. Karpovichy, P.V., and Sinning , W.E., Physiology of Muscular Activity, 7th ed., Philadelphia:W.B., Saunders Co., 1971.
71. Katch, F., I., and Meardle , W.D., Nutrition Weight Control and Exercise . 2nd, ed., Philadelphia: Lea & Febiger, 1983.
72. Keul, J., and Haralambie, Bruder and Gottestein, "Effect of Wight Lifting Exercise on Heart and Metabolism in Experienced Weight Lifters ", Medicine and Science In Sports, Vol. 10, No., 1, 1978.
73. Khalifa, K.H., Medical Biochemestry, Cairo: Dar El Maaref, 1978.
74. Kimura, Y., and Yomazaki, " The Effects of Circuit weight Training VO_2 Max Abd Body Composition of Trained and Untrained Collogemen" , Research Quarterly, Vol., 43, No., 1, Sept., 1981.

- 75 . Klausen, K., Metabolic Capacity in Encyclopedia of Sport Sciences and Medicine, New York: The Macmillan Company, 1971.
- 76 . Lamb, D.R., Physiology of Exercise, Responses And Adaptation Purdue University, New York: MacMillan Publishing Company, 1978.
- 77 . Mass, G.P., The Physique of Athletes, 2nd ed, Leiden, 1974
- 78 . Mcardle W.D., Exercise; Physiology Energy, Nutrition and Human Performance, Philadelphia: Lea And Febiger, 1981.
- 79 . McCloy , C.H, and Norman, D., Young Tests And Measurements In Health And Physical Education, 2nd, Ed, New York Inc, 1954. According to Allaway, M.H.,
- 80 . Morrow, J.R., "Strength And Performance characteristics American world "J. Medicine and Science in Sports , Vol.; 22, No., 36, April, 1982.
- 81 . Petre, J.K, and , Mellor J., A, : Instant muscle Contraction, Journal of Applied Physiology, Medicine Academic Press, U.S.A., 1970.
- 82 . Petrovsky, S, J. and Lind, R.A., "Comparison of Metabolic and Vent latory responses of various lifting Tasks and Bicycle Ergometer," Saint Louis: University American Physiological Society, Missouri 63104, 1978.

83. Heese, R., " Physiological Responses to Static And Physical Exercise in The Prescriptive Protocol for supine Exercise." Dissertation Abstracts International, Vol., 33, No.8, February, 1973.
- 84 . Sackheim, I.G., Lehman, D.D., Chemistry for the health Sciences , London: MacMillan Publishing Co., Inc., 1981.
- 85 . Sharkey, B.J., Physiology And Physical Activity, London: Harper And Publishers, 1975.
- 86 . Sinning, W.E., Experiment And Demonstration in Exercise Physiology, Toronto : W.B. Saunders Company, 1975.
- 87 . Stunkard, A.J., " Environment And Obesity, Recent Advances In Our Understanding Or Regulation of Food Intake In Man ", Fed, Press, 1978.
- 88 . Talaat, M. , and Gabrawi, B., Talaat's Physiology in Medical Practice, Cairo : The Anglo Egyptian Bookshop 1968.
- 89 . Wasserman, K., and Whipp, B.J., Exercise Physical In Health And Disease. American Review of Respiratory Disease, 1975.
- 90 . Westcott and Wayne, L., Strength Fitness, Boston : Allyn And Bacon Inc, 1983
- 91 . Wilmore, J.H., Training For Sport And Activity or the Physiological Basis, London : Bacon And Allyn Company, 1982.