

## الفصل الخامس

---

الاستخلاصات

التوصيات

المراجع العربية

المراجع الاجنبية

المرفقات

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الانجليزية

---

### الاستخلاصات :

في حدود طبيعة ومجال هذا البحث والهدف منه وفي ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم وطبيعة العينة ومن خلال التحليل الاحصائي للبيانات ، امكن التوصل الى الاستنتاجات التالية :

- ١ - يؤثر البرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا على تنمية عناصر اللياقة الحركية حيث وجد نسبة تحسن في عناصر المرونة ، الرشاقة ، القدرة وهي العناصر قيد البحث .
- ٢ - يؤثر البرنامج المقترح تأثيرا ايجابيا على السعة الحيوية كمؤشر لزيادة كفاءة الجهاز التنفسي .

### التوصيات :

في ضوء مشكلة البحث الاساسية وفروضه ومع الاخذ في الاعتبار لطبيعة العينة والمنهاج المستخدم والمعالجات الاحصائية للتحقق من صدق الفروض واعتمادا على النتائج التجريبية ويمكن للباحثة أن توصي بالتالى :

- ١ - توصي الباحثة بأهمية تطبيق هذا البرنامج لطالبات الفرقة الثالثة بالكلية وذلك لتنمية عناصر اللياقة البدنية والحركية لديهن وكذلك لتحسين السعة الحيوية
- ٢ - توصي الباحثة بأهمية الكشف عن برامج تدريبية أخرى متنوعة لتنمية عناصر اللياقة البدنية والحركية وكذلك تحسين الكفاءة التنفسية وبيان ما يكون لها من الاثر الايجابى او عدمه في رفع مستوى الاداء الفنى في التمرينات .
- ٣ - توصي الباحثة بأهمية استخدام الحبال في الاجماء لتحسين الكفاءة التنفسية للطالبات .
- ٤ - تطبيق البرنامج للسنوات الدراسية المختلفة خاصة الفرقة الثانية حيث ان للاحماء نوعية مرتبطة بالجملة الفنية للحبال المقررة عليهم .
- ٥ - تطبيق البرنامج على عينات اخرى .