

## ٥ - الفصل الخامس

- ٥ - ١ الأستنتاجات
- ٥ - ٢ التوصيات

- المراجع العربية
- المراجع الأجنبية
- المرفقات
- ملخص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الأنجليزية

٥ - ١ الاستنتاجات :

فى حدود طبيعة ومجال هذه الدراسة والهدف منه وفى ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم وطبيعة العينة ومن خلال التحليل الإحصائى للبيانات أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

١ - يؤثر البرنامج التدرىى المقترح تأثيرا ايجابيا على الاضطرابات الطمئية حيث وجد نسبة تحسن فى أنواع الاضطرابات الطمئية وكذلك حدوث تحسن فى الفترة بين الدورتين وأيضا الأعراض المصاحبة للطمث سواء كانت أثناء فترة الطمث أو قبل بدايتها أو بعد أنتهاء فترة الطمث • كما وجد نسبة تحسن فى القدرة على ممارسة الرياضة أثناء فترة الطمث وكذلك وجد نسبة تحسن فى الغياب عن الدراسة أثناء فترة الطمث •

٢ - يؤثر البرنامج التدرىى المقترح تأثيرا ايجابيا على التوازن الثابت والحركى نتيجة لتحسن الاضطرابات الطمئية •

٣ - يؤثر البرنامج التدرىى المقترح تأثيرا ايجابيا على بعض السمات الشخصية نتيجة لتحسين الاضطرابات الطمئية حيث أوضحت النتائج نسبة تحسن فى كل من السمات العصبية والعدوانية والأكتئابية والقابلية للاستثارة والأجتماعية والهدوء والسيطرة والضببط كما تبين وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى العصبية والعدوانية والأكتئابية والقابلية للاستثارة والأجتماعية والضببط لصالح القياس البعدى • ولكن لم يوجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لنفس المجموعة فى الهدوء والسيطرة

٤ - يؤثر البرنامج التدرىى المقترح تأثيرا ايجابيا على قوة عضلات البطن والظهر والرجلين ومرونة مفصلى الفخذين للرجل اليمنى واليسرى • حيث وجدت فروق دالة إحصائية للقياسين القبلى والبعدى للمجموعة الغير مستقرة لصالح القياس البعدى •

٥ - تؤثر الاضطرابات الطمئية على التوازن الثابت والحركى وبعض السمات الشخصية حيث تبين وجود فروق داله احصائيا بين المجموعتان ( المستقرة ) الضابطة و ( الغير مستقرة ) التجريبية فى القياسات القبليـة للتوازن الثابت والحركى والعصبية والعدوانية والاكثابية والقابلية للاستثارة والاجتماعية والهدوء والسيطرة وقد اوضحت النتائج عدم وجود فروق داله احصائيا بين القياسات القبليـة للمجموعتان فى سمة الضبط .

## ٥ - ٢ التوصيات :

فى ضوء مشكلة البحث الأساسية وفروضه ، ومع الأخذ فى الاعتبار لطبيعة العينة والمنهاج المستخدم والمعالجات الاحصائية للتحقق من صدق الفروض ، واعتمادا على النتائج التجريبية يمكن للباحثة أن توصى بالتالى :

- ١ - توصى الباحثة بأهمية إجراء بحوث أخرى مماثلة على عينات مشابهة للعينة قيد البحث حيث أنها كانت تمثل من أجمالى عدد الطالبات نسبة ١٤ ٪ وبالمقارنة بالمجتمع الأسمى فقد تمثل نسبة تستحق الأهتمام .
- ٢ - توصى الباحثة بأهمية الكشف عن برامج تدريبية أخرى متنوعة لتحسين الاضطرابات الطمئية وبيان ما يكون لها من التأثير الايجابى أو عدمه فى رفع مستوى التوازن الثابت والحركى وتحسين بعض السمات الشخصية .
- ٣ - توصى الباحثة باستخدام تمرينات القوة العضلية لعضلات البطن والظهر والرجلين ومرونة مفصلى الفخذيين والمنطقة القطنية ضمن برامج تحسين الاضطرابات الطمئية مما لها من اثر ايجابى فى تحسين أنواع الاضطرابات وكان ترتيب تلك الأنواع حسب نسبة تحسنهم كالتالى .  
• عسر الطمث ( الطمث المؤلم ) - قلوة الطمث - تعدد الطمث - غزارة الطمث - انقطاع الطمث أكثر من ستة شهور وذلك فى حدود عينة البحث .

- ٤ - توصى الباحثة الأهتمام بنوعية التدريب والنشاط الرياضى الممارس بالنسبة للفتيات حيث أرجع الكثير من الباحثين حدوث اضطرابات الطمث الى ممارسة الرياضات الشاقة المعنيفة .
- ٥ - توصى الباحثة الأهتمام بتنوعية الأمهات والأباء لزيادة مقدرتهم على ملاحظة التغيرات الفسيولوجية التى تطرأ على الفتاة فى مرحلة البلوغ .
- ٦ - توصى الباحثة الأمهات الأهتمام ببنياتهن فى تلك المرحلة ومصادقتهن ومعرفة مشاكلهن ومحاولة حلها لما له من أثار ايجابية على صحة الفتاة النفسية والصحية .
- ٧ - توصى الباحثة عدم استخدام أى الفاظ بدلية للطمث مثل فتاة مريضة أو الفترة الحرجة أو الفترة المظلمة لما له من آثار سلبية على نفسية الفتيات الصغيرات وما قد يترتب على ذلك من عواقب صحية لدى الفتيات .