

## 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 المنطقية 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 يلى :
- ١ - ضرورة الاهتمام بالتمارين الرياضية الخاصة بتقوية عضلات البطن والمنطقة القطنية لتخفيف الام عسر الطمث.
  - ٢ - ضرورة الاهتمام بعقد ندوات دورية يشارك فيها المتخصصون فى الرياضة والطب للاناث البالغات لتوضيح اهمية التمرينات الرياضية للتغلب على الكثير من المشاكل المرضية .
  - ٣ - توصى الباحثة بوضع البرامج التى تتضمن تمرينات القوة العضلية منذ المراحل التعليمية الاولى لتخفيف الام عسر الطمث فى البلوغ .
  - ٤ - توصى الباحثة بأجراء مزيد من الدراسات المشابهة على باقى عناصر اللياقة البدنية للتعرف على اهميتها فى 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 السوي  
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 للبنك - القاهرة - جامعة  
حلوان ٨١ .
- ٥ - سامية عبد الجواد : تأثير المسابقات الاساسية فى العباب  
القوى على النبض والضغط اثناء الدورة  
الشهرية - كلية التربية الرياضية للبنك  
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 - عنايات 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 - ١٩٨٥ - مطبعة للمعاصم بالقاهرة .
- ١٦ - ليلي زهران : الاسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية - دار الفكر العربي ١٩٨٢ - ص ٢٨ : ٢٩ .
- ١٧ - محمد حسن علاوى : 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 حسانين : التقويم والقياس فى التربية البدنية - الجزء الاول الطبعة الثانية - دار الفكر العربى ١٩٨٢ ص ٢١١ .
- ٢٠ - محمد على حافظ : اصول التمرينات البدنية - مطبوعات معهد التربية للمعلمين .
- ٢١ - مختار سالم : اصابات الملاعب - الطبعة الاولى - دار المريخ للنشر ١٩٨٢ - 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 اداء 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), 18 (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).