

## الفصل السادس الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات

ثانياً : التوصيات

## الاستخلاصات والتوصيات

أولاً: الاستخلاصات :

فى ضوء أهداف واجراءات هذه الدراسة، وفى حدود فروض البحث والمنهج المستخدم، وفى ضوء الاطار المرجعى من دراسات نظرية ونتائج الأبحاث العلمية، ومن خلال نتائج التحليل الاحصائى أمكن للباحثة التوصل للاستنتاجات التالية:

١ - زيادة دالة فى القدرة العضلية للمجموعة التجريبية دون الضابطة، وكانت هناك فروق دالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

٢ - زيادة دالة فى الجلد الدورى التنفسى للمجموعة التجريبية دون الضابطة، وكانت هناك فروق دالة بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.

٣ - انخفاض دال فى حجم القلب فى لحظة نهاية الانقباض (L.V.E.S.V) للمجموعة التجريبية دون الضابطة، وكانت هناك فروق دالة بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية.

٤ - ارتفاع دال فى حجم القلب فى نهاية الانبساط (L.V.E.D.V) للمجموعة التجريبية والضابطة، كما أظهرت النتائج فروق دالة بين المجموعتين التجريبية دون الضابطة فى نفس المتغير لصالح المجموعة التجريبية.

٥ - ارتفاع دال فى قوة الانقباض للمجموعة التجريبية دون الضابطة، كما أظهرت النتائج فروق دالة فى قوة الانقباض بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

٦ - ارتفاع دال فى مستوى الأداء فى التمرينات الحرة للمجموعة التجريبية. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة فى مستوى الأداء بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

- ٧ - توجد فروق غير دالة فى مستوى الأداء فى تمرينات الحبال بين المجموعتين التجريبية والضابطة.
- ٨ - وجود ارتباط فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية بين القدرة العضلية وقوة الانقباض.
- ٩ - وجود ارتباط فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية بين الجلد الدورى التنفسى وكل من حجم القلب فى نهاية الانقباض (L.V.E.S.V) وقوة الانقباض. بينما لم تظهر أية ارتباطات بين نفس المتغير وجميع المتغيرات فى المجموعة الضابطة.
- ١٠ - وجود ارتباط فى القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة بين حجم القلب فى نهاية الانقباض (L.V.E.S.V)، وكل من حجم القلب فى نهاية الانبساط (L.V.E.D.V) وقوة الانقباض.
- ١١ - وجود ارتباط فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية بين حجم القلب فى نهاية الانبساط (L.V.E.D.V) وقوة الانقباض، بينما لم يظهر فى القياس البعدى للمجموعة الضابطة.
- ١٢ - وجود ارتباط فى القياس البعدى لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة بين مستوى الأداء فى التمرينات الحرة، والتمرينات بالحبال.

## ثانياً: التوصيات:

فى ضوء نتائج هذه الدراسة وفى حدود مجالات البحث وفروضة، ومع الأخذ فى الاعتبار وطبيعة العينة والمنهج المستخدم والبرنامج التدريبى، يمكن أن تتقدم الباحثة بالتوصيات التالية:

- ١ - استخدام البرنامج التدريبى للتمرينات خلال الفترة الأولى من بداية الفصل الدراسى وخاصة الفرقة الأولى والثانية لاجداث تأثيرات تكييفية بدنية وفسىولوجية عالية تمكنهن من الوصول الى مستوى فنى جيد فى الأداء خلال العام الدراسى.

- ٢ - توصى الباحثة بضرورة استخدام تدريبات الأثقال والترامبولين لما لها من أثر ايجابي فى تنمية القدرة العضلية، حيث تساعد الطالبة على أداء الوثبات المقررة بكفاءة أكبر وبأداء تكتيكي أفضل.
- ٣ - توصى الباحثة بأهمية استخدام التدريبات الهوائية الحرة، التمرينات بالحبال، والترامبولين لزيادة كفاءة الجهاز الدورى التنفسى ومساعدة الطالبة على تأخير ظهور التعب وبالتالي الارتقاء بالأداء التكتيكي فى التمرينات الايقاعية.
- ٤ - توصى الباحثة باجراء أبحاث أخرى لدراسة العلاقة بين مستوى الأداء، وبعض التكييفات الفسيولوجية الأخرى مع مراعاة الاهتمام بدراسة العلاقة بين بعض المتغيرات القلبية الأخرى وبين عناصر اللياقة البدنية المتنوعة والمتعلقة بالتمرينات الايقاعية.
- ٥ - اجراء مزيد من الدراسات على التأثيرات المتنوعة للتدريبات الهوائية الحرة، وتمرينات الحبال، والترامبولين كل مستقل عن الآخر وبيان نتائجها على القدرات الوظيفية القلبية، وعلى عينات أكبر وأكثر تنوعاً.
- ٦ - الاهتمام بتوافر الأدوات والأجهزة التى تستخدم فى القياسات الفسيولوجية والاختبارات البدنية فى المختبر العلمى بالكلية.

قائمة المراجع

المراجع العربية

المراجع الأجنبية

## قائمة المراجع

### المراجع العربية

- ١ - ابراهيم أحمد سلامة : اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، مكتبة الشاطيء، الاسكندرية، ١٩٦٥م.
- ٢ - ابراهيم البصرى : الطب الرياضى، بغداد، دار الحرية للطباعة، ١٩٧٩م.
- ٣ - أبو العلا أحمد عبدالفتاح : بيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربى، الطبعة الأولى، القاهرة، ١٩٨٢م.
- ٤ - \_\_\_\_\_ ، : بيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربى، الطبعة الثانية، القاهرة، ١٩٨٥م.
- ٥ - \_\_\_\_\_ ، : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربى، الطبعة الأولى، ١٩٩٣م.
- ٦ - الاتحاد المصرى للجمباز : اللجنة الفنية، قانون تحكيم التمرينات الايقاعية التنافسية، القاهرة، ١٩٨٦م.
- ٧ - أميرة جمال الدين : «مقارنة عضلة القلب للاعبات الفرق القومية فى بعض الأنشطة الرياضية المختارة»، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ١٩٨٩م.
- ٨ - بهاء الدين ابراهيم سلامة : مقدمة فى علم وظائف الأعضاء المكتبية غير الصلية، مكة المكرمة، المعابدة، ١٩٨٥م.
- ٩ - ترنديل عبدالغفور مدحت : «تأثير التدريب الأثقال فى التمرينات على تنمية اللياقة البدنية وكفاءة الأجهزة الحيوية لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة»، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٠م.

- ١٠ - ترنديل عبدالغفور مدحت : « أثر استخدام جهاز القوة على تنمية تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة ومستوى أداء الطالبات فى التمرينات »، المجلد الخامس، دراسات وبحوث جامعة حلوان، العدد الثالث، أغسطس ١٩٨٢، ص ٥١ - ٦٤ .
- ١١ - تشارلز. أ. بيوكر : ترجمة حسن معوض وآخرون، أسس التربية البدنية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٦٤م.
- ١٢ - حنفى محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران، الطبعة الأولى، ١٩٨٨م.
- ١٣ - ديوبولد فان دالين : مناهج البحث فى التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرين، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٧٩م.
- ١٤ - سامية أحمد كامل الهجرسى : « تأثير التمرينات على الاستجابة الفسيولوجية للقلب المريض وعلاقة ذلك بالتغيرات الحادثة فى الدم »، رسالة دكتوراه منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨١م.
- ١٥ - \_\_\_\_\_ : « أثر تطور التكيف الفسيولوجى لكفاءة الجهاز الدورى التنفسى على مستوى الأداء المهارى الحركى لدى ناشئين الجمباز »، بحث منشور، المؤتمر العلمى الأول للتربية الرياضية والبطولة، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، المجلد الأول، ١١ يناير - ١٩٨٧م.
- ١٦ - \_\_\_\_\_ : التكيف البدني، دراسات عليا، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٣م.

١٧ - سامية عبدالجواد : «العلاقة بين كفاءة القلب الوظيفية وجرى المسافات القصيرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٣م.

١٨ - سهير سالم محفوظ : «أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي الديناميكي على المستوى الرقمي لمسابقة ٤٠٠م عدو لناشئات أندية الاسكندرية»، المؤتمر الأول، دور التربية الرياضية فى المجتمع المصرى المعاصر، ١٨ - ٢٠ ديسمبر، ١٩٨٦م، ص ٢٤٨.

١٩ - سيغال سعيد حماد : «برنامج تدريبي مقترح للتعبير الحركى الهوائى وأثره على مستوى الأداء وبعض المتغيرات الفسيولوجية المختارة»، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، ١٩٨٦م.

٢٠ - شلبى محمد شلبى : «تأثير بعض الأنشطة الرياضية على حجم القلب»، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، الاسكندرية، ١٩٧٥م.

٢١ - شلبى محمد شلبى، محمد محمود عبد السلام : «كفاءة التحمل الدورى التنفسي، والبطين الأيسر لدى المدرسين المساعدين والمعيدى للمواد العملية والنظرية بكلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية»، بحث منشور، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، ابريل ١٩٨٤، ص ٥٦ - ٥٦٨.

- ٢٢ - صديقة محمد ابراهيم : « أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مستوى أداء بعض حركات مجموعة الارتقاء فى رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير »، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٠م.
- ٢٣ - عبدالمنعم بدير القصير : « دراسة مستوى بعض الوظائف الحيوية لدى لاعبي الوثب بأنواعه فى المرحلة السنوية من ٢٥ - ٣٥ سنة »، بحث منشور، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، ابريل ١٩٨٤، ص ٦٤٣ - ٦٥٣.
- ٢٤ - عصام الدين عباس حلمى : « أثر تدريب الأثقال على القدرة العضلية للاعبى كرة السلة »، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٧٧م.
- ٢٥ - عصام عبدالخالق : نظريات - تطبيقات - مكتبة الشاطبي، الاسكندرية، ١٩٧٠م.
- ٢٦ - عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٧م.
- ٢٧ - فساتن طه البطل : « تأثير التمرينات الهوائية واللاهوائية على كفاءة الجهاز الدورى التنفسى وبعض مكونات الدم »، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان ١٩٨٧م.

- ٢٨ - فاروق عبدالوهاب : مبادئ فسيولوجيا الرياضة، دار الكتب، القاهرة، ١٩٨٣م.
- ٢٩ - فريال ابراهيم عبدالجواد : « أثر التدريب بالأثقال على قدرة الارتقاء فى الوثب »، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٧٤م.
- ٣٠ - كاميليا محمد عبده محمد : « العلاقة بين بعض العوامل البيولوجية ومستوى الأداء فى التمرينات الفنية الحديثة »، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٥م.
- ٣١ - كمال عبدالحميد، محمد صبحى حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها، دار الفكر العربى، ١٩٧٨م.
- ٣٢ - لىلى زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربى، القاهرة، ب - ت .
- ٣٣ - محروس محمد قنديل : « تأثير تنمية القدرة العضلية على سرعة التعلم والأداء الحركى فى رياضة الجمباز »، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٠م.
- ٣٤ - محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى، دار المعارف بمصر، الطبعة الثانية، ١٩٦٩م.
- ٣٥ - محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان : اختيارات الأداء الحركى، دار الفكر العربى، الطبعة الأولى، ١٩٨٢م.

- ٣٦ - محمد حسن علاوى ، : فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربى، الطبعة الاولى، القاهرة، ١٩٨٤م.
- ٣٧ - محمد حسن علاوى ، : علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، الطبعة العاشرة، ١٩٨٦م.
- ٣٨ - محمد سمير سعد الدين : علم وظائف الأعضاء والجهد البدنى، الاسكندرية، ١٩٩٣م.
- ٣٩ - محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية البدنية، الجزء الأول، دار الفكر العربى، الطبعة الثانية، ١٩٨٧م.
- ٤٠ - محمد عاطف الأبحر، : اللياقة البدنية - عناصرها - تنميتها - قياسها، دار الاصلاح للطباعة والنشر، المملكة العربية السعودية، الدمام، ١٩٨٤م.
- ٤١ - محمد يوسف الشيخ، : فسيولوجيا الرياضة والتدريب، نبع دار الفكر، الاسكندرية، الطبعة الاولى، ١٩٦٩م.
- ٤٢ - مرفت محمد سالم : «تأثير برنامج مقترح لتنمية السرعة والقدرة على مستوى الأداء فى حصان القفز»، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٥م.
- ٤٣ - \_\_\_\_\_ ، : «تأثير التدريبات الهوائية واللاهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء على جهازى الحركات الأرضية والعارضتين المختلفتى الارتفاع»، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٠م.

٤٤ - منى محمد عبدالرازق : «تأثير المناهج التطبيقية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة»، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٧م.

٤٥ - نائرة العسبند : التمرينات الحديثة، صعوباتها وأسلوب تقييمها، دار المعارف، الاسكندرية، ١٩٨٦م.

٤٦ - هالة عطية محمد : تأثير برنامج مقترح لتنمية الجلد الدورى التنفسى على مستوى أداء الطالبة فى درس التمرينات الفنية الحديثة لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٨م.

47. Bowers, Richard W., and Fox, E, L., : Sports Physiology, third edition, Wm. Brown Publishers, 1992.
48. Cohen, Jerald L., et al; : Noninvasive cardiac Evaluation of professional Ballet Dancers, The American Journal of cardiology, Vol 45, May, 1980.
49. Deborah, D, E.D, : The Effects of Aerobic Dance an physical work capacity, cardiovascular Function and Body composition of Middle Aged Wamen, Dessertation Abstracts international, Vol. 43. N. 11 May, 1983.
50. Demaria, A, N., et al, : Alterations in ventricular Mass and performance induced by Exercise training in Man Evaluated by Echocardiography, The American journal of cardiology, Aug 29, 1977.
51. \_\_\_\_\_, : Systematic correlation of cardiac chamber size and Ventricular performance petermined with Echocardiography and Alterations in heart Rate in Normal persons, the American journal of cardiology, Vol 43, N. 1 Jan, 1979,
52. Hole, J, W., : Human Anatomy and physiology, 3 ed WCB, Wm. C. Brown publishers Dubugue, lawa, 1984.

53. Houssy, Bernardo, A., : Human physiology, 2 Edition, tokyo printing Co.  
Tp tokyo, Japan, 1972.
54. Huczel, Heidi A., and : Acomparision of strength and muscle Endurance  
Clarke, David H., : in strength-trained and untrained women, Eur J  
Appl physiol 64: 467-470, Jan 13, 1992.
55. J. Andrew T, et al, : Cardiovascular adjustments Rhythmic handgrip  
exercise: relationship to electromyographic activ-  
ity and post-exercise hyperermia, Eur. J Apple  
physiol, 1988, 58:32-38.
56. Jan, M, B., : Structural Features of the athlete heart as defined  
by Echocardiography, Cell-Cardiol Jan, Vol. 7,  
1987, P. 190-203.
57. Karpvich, P. V. and Sining, : Physiology of Mascular Activity., 7 the ed., W.B  
W.E. : saunders company, philadelphia, 1971.
58. Lamb, David R., : Physiology of Exercise. Responses&Adaptations,  
Mac millon publishing Co., Mc. New york, calli-  
er, london, 2 nd ed, 1978.
59. Mandel, C., Fermont, L., Si- : Left Ventricular function and cardiovascular ad-  
man, G., pedroni, E., Ka- : aptation to exercise in youngs Sportsman, Arch-  
chaner, J.; : Mal-Coeur, Apt, Vol. 1987, P. 544.
60. Mathews, K. D., : Measurement in physical Education, philadelphia,  
London and Torento: W.B. Saunders. Co., 1973.

61. Mathews, K. D., : Measurements in physical education, 5th ed, U.S.A., W.B. Saunders company, 1978.
62. Michelle Blyth and Briaron R. Goslin, : Cardiorespiratory responses to Aerobic dance, Sports Medicine and physical Fitness, Vols 25. N 1. 2. March - June. 1985.
63. Radahl, : Effect of rope skipping on physical work capacity, R, Q, No, 2, May, 1962.
64. Rubal, Bernard J., et al; : Effects of physical conditioning on the heart size and wall thickness of college women, Eur. J. Appl physiol, issn 0301-5548 Ejpck 58 (1/2) 1-213, not 1988.
65. Ryan, Allan J. and Allman, Fred L. Ir., : Sports Medicine, 2 th ed. Academic press, Inc, Harcourt Brace Jovanovich publishers, U.S.A. London, Sydney, tokyo, toronto, 1989.
66. Ryszard Gruza, et al; : Kinetics of cardiorespiratory response to dynamic and rhythmic-Static exercise in men, Eur. J, Appl physiol, 1990, 61:230-236.
67. Silvester, L. Jay, Ed. P.; : A comparison of the Variable restance and free weight training programs on leg strength, vertical jump and thigh circumference, 1976, Vol. 5.
68. William D. Mcardle, et al, : Exercise physiology, energy Nutrition, and human performance, 3 ed, L E A & Febiger, philadelphia, London, 1991.