

الفصل الخامس

أولاً : الاستخلاصات

ثانياً : التوصيات

ثالثاً : قائمة المراجع

- المراجع العربية

- المراجع الاجنبية

الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث ، ومن عرض النتائج وفي حدود عينة البحث ، يمكن استخلاص ما يلي :-

١- توجد فروق داله إحصائيا لصالح الممارسات للنشاط الرياضي عن غير الممارسات في دلالات الصحة الاجتماعية والنفسية . سواء للنمط السمين أو العضلي أو النحيف أو لمجموعة البحث الكلية .

٢- كانت الفروق لصالح مجموعه الممارسات عن غير الممارسات في بعض دلالات الصحة البدنية ممثله في قياسات القوة العضلية والمرونة والرشاقة وقياسات النبض وضغط الدم الانقباضي بعد المجهود وسمك ثنايا الجلد الوزن خاصة لمجموعتي النمط العضلي والسمين ، بينما لم تكن الفروق بين الممارسات وغير الممارسات للنمط النحيف بنفس المستوى من الدلالة حيث انحصرت في قياسات المرونة والرشاقة والسعة الحيوية وسمك ثنايا الجلد

٣- تميزت مجموعة النمط العضلي في دلالات الصحة الاجتماعية ودلالات الصحة النفسية .

٤- وجود فروق داله إحصائيا لصالح مجموعة النمط العضلي عن مجموعتي النمط السمين والنحيف في قياسات دلالات الصحة البدنية وهي قياسات القوة العضلية والمرونة والرشاقة ومعدل النبض وضغط الدم الانقباضي بعد المجهود والسعة الحيوية وجميع قياسات ثنايا الجلد والوزن سواء للممارسات أو غير الممارسات للنشاط الرياضي .

٥- وجود فروق داله إحصائيا لصالح مجموعه النمط النحيف عن مجموعه النمط السمين في قياسات المرونة والرشاقة والنبض وضغط الدم الانقباضي بعد المجهود وجميع قياسات سمك ثنايا الجلد والوزن .

التوصيات :-

فى ضوء اهداف البحث ونتائجه المستخلصه وفى حدود عينة البحث يمكن التوصية بما يلى :-

- ١- ضرورة اهتمام الاندية الرياضية ومراكز الشباب باعداد البرامج الرياضية الخاصة بالسيدات متوسطى العمر ، لاتاحة فرص الممارسة الرياضية المنتظمة ، وفى اوقات تسمح لهن بالالتحاق والمشاركة الفعالة.
- ٢- العمل على نشر الوعى الثقافى الرياضى بين المترددات على الاندية ومراكز الشباب بخطورة السمنة ، وأهمية ممارسة النشاط الرياضى المنتظم للتخلص منها ، وذلك من خلال عمل دورات وندوات علمية .
- ٣- الاهتمام باعداد القيادات الرياضية المؤهلة والمتخصصه للعمل فى مجال رياضة متوسطى العمر بأعتبارها مرحلة تتميز بمتطلبات صحية خاصه ، حيث تتخفص خلالها المعدلات الصحيحه ، الامر الذى يتطلب العمل لمواجهة هذا الامر .
- ٤- ان يتم العمل بالاندية ومراكز الشباب فى مجال برامج الممارسة المنتظمه على اساس تقسيم المشاركات وفقا لانماطهم الجسميه مراعاة للفروق الفرديه بينهم .
- ٥- اجراء فحوص طبية دورية على المشاركات ، وتعريفهم بنتائج هذه الفحوص لحثهم على المشاركة والانتظام فى ممارسة النشاط الرياضى .
- ٦- تنظيم اعداد بطاقات صحية لتسجيل نتائج المشاركات فى قياستهن البدنيه والعقلية والاجتماعية بغرض تبيهن وتحريرهن من انخفاض مستواهن الصحى بصفة عامه ، لتكون دافعا لحثهن على ممارسة النشاط الرياضى المنتظم.

ثالثا : المراجع العربية والاجنبية

- المراجع العربية :-

١- ابراهيم احمد سلامه : الاختبارات والقياس فى التربية البدنية ، القاهرة دار المعارف، ١٩٨٠.

٢- ابو العلا عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضه ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، الطبقة الاولى ، ١٩٨٢ .

٣- _____ : مجلة بحوث التربية الشامله ، العدد الاول ١٩٨٧

٤- _____ : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضى ، دار الفكر ١٩٩٨

٥- اجلال محمد ابراهيم حسونه : دراسة مقارنة لبعض الصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية بين الممارسات وغير الممارسات للانشطة الرياضية بالنادى الاهلى بالقاهرة بحث منشور بالمؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، ابريل ١٩٨٤.

٦- احمد محمد خاطر ، على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى دار المعارف بمصر ١٩٧٦.

٧- اكرام عبد الحفيظ : العلاقة بين النمط الجسمى ومستوى الاداء فى بعض مسابقات الميدان والمضمار لطالبات الفرقه الرابعه بكلية التربية الرياضه ، مجلة علوم وفنون الرياضه كلية التربية الرياضية للبنات ، العدد الاول ١٩٩٠،

٨- اقبال عبد الدايم العجوز : اثر النشاط الرياضى على التكيف النفسى والاجتماعى للكبار السن رساله دكتوراه غير

منشورة كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ،
جامعة حلوان ، ١٩٨٠

٩- انا ستازى ، جون فولى : سيكولوجية الفروق بين الافراد والجماعات ،
ترجمة السيد محمد خيرى ، مصطفى سويى ،
الشركة العربية للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٥٩

١٠- ايريك تايلو : التدريب الرياضى الحديث ، ترجمة احمد عزت
قوطة ، دار الكتاب العربى للطباعة والنشر القاهرة
١٩٩٦ .

١١- بثينة محمود واصل : الانماط الجسمية وعلاقتها بمستوى اللياقة البدنية
لطالبات كلية التربية الرياضية انتاج علمى ، جامعة
حلوان ، ١٩٨١ .

١٢- بهاء الدين ابراهيم سلامه : الجوانب الصحية فى التربية الرياضية ،
المكتبه الفيصليه ، ١٩٨٥ .

١٣- بياتريس روفائيل قلادة : دراسة عن بعض المؤثرات السلوكية والصحية
واثرها على الانجاز الرياضى العالى ، رسالة
ماجستير غير منشوره كلية التربية الرياضية للبنات
بالاسكندرية جامعة حلوان ١٩٧٦ .

١٤- تراجى محمد عبد الرحمن ومجده خضر احمد عبد الباقي : اثر برنامج
مقترح على تنمية اللياقة البدنية ونسبة الدهن وبعض
المقاييس الجسمية للسيدات من (٢٥ : ٣٥) سنة -
بحث منشور بالمؤتمر العلمى الخامس لدراسات
وبحوث التربية الرياضية ابريل ١٩٨٤ .

١٥- حامد السيد محمد الامين:تأثير برنامج مقترح للنشاط الرياضى على الكفاءة
الوظيفية وبعض القياسات المرفولوجيه لمتوسطى

العمر (٣٥ - ٤٥) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة
، كلية التربية الرياضية القاهرة ، ١٩٩٢

١٦- حمدى عبده عبد الواحد: الانماط الجسمية وعلاقتها ببعض الانشطة
الرياضية ، رسالة ماجستير - غير منشوره كلية
التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان
.١٩٨٤

١٧- خديجة محمد عبد اللطيف : العلاقة بين انماط الاجسام والتحصيل العلمى
فى معاهد التربية الرياضية ، (رسالة ماجستير غير
منشوره) مكتبة كلية التربية الرياضية للبنات ،
جامعة حلوان ، ١٩٧٣ .

١٨- رفيق هارون عبد الوهاب : اثر النشاط الرياضى على تحسين الكفاءة
البدنية وانقاص الوزن الزائد ، رسالة ماجستير غير
منشوره كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ،
جامعة حلوان ١٩٨٤ .

١٩- سعد جلال ، محمد حسن علوى : علم النفس التربوى الرياضى ، الطبعة
السابعة القاهرة دار المعارف ١٩٨٢ .

٢٠- سلوى محمد رشدى : اثر برنامج للتمرينات على كفاءة الجهاز الدورى
التنفس للنمط السمين من (٣٠ : ٢٥) سنة بحث
منشور بالمؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث
التربية الرياضية ابريل ١٩٨٤ .

٢١- سليمان احمد حجر ، محمد السيد الامين : الاسس العامه للصحة والتربية
الصحية . كلية التربية الرياضية بالقاهرة ١٩٩٨ .

٢٢- سليمان احمد ، محمد السيد الامين : الانتظام فى ممارسة الرياضة بعد مرحلة البطولة وتأثيره على بعض دلالات الصحة العامة ، مؤتمر الرياضة والبطولة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان يناير ١٩٨٧ .

٢٣- سمية مصطفى احمد اسماعيل : تحديد انماط اجسام لاعبات كرة السله وفقا لمراكز اللعب وعلاقتها بالقدرات البدنية الخاصة رساله ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة جامعة حلوان ١٩٩٠ .

٢٤- عايده عبد العزيز واخرون : دراسة اثر استخدام برنامج للتمرينات الهوائية فى وقت الفراغ لتنمية بعض الصفات البدنية لربات البيوت بنادى الشمس بالقاهرة ، دراسة منشورة فى كتاب مؤتمر الرياضة للجميع بكلية التربية الرياضية بالقاهرة ، دار الفكر العربي ١٩٨٤ .

٢٥- عادل على حسن : الرياضة والصحة عرض لبعض المشكلات الرياضية وطرق علاجها ، منشأه المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٥

٢٦- عربى حموده المغربى ، محمد ابراهيم شحاته : اثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات الجسمية والحركية والوظيفية والكمائية والبيوكيمائية لغير الممارسين من متوى على الاعمار . بحث منشور ، فى بحوث المؤتمر العلمى الرياضى الرابع لطالبات التربية الرياضية فى العراق الجزء الثانى ، ١٩٨٣ .

٢٧- عصام بدوى : الرياضة دواء لكل داء ، دار الفكر العربى ١٩٩٨

٢٨- عصمت عبد المقصود: الصحة والرياضة ، الطبعة الثالثة ، ١٩٩١

٢٩- عفاف عبد المنعم شحاتة : برنامج تمارينات بدنية مقترح لكبار السن
بالمؤسسات فى محافظة الاسكندرية رسالة دكتوراه
غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات
بالاسكندرية ، جامعة حلوان ١٩٧٩ .

٣٠- فضيلة حسين يوسف سرى : العلاقة بين النمط الجسمى وعلاقته بالانشطه
الرياضية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة ، مجلة كلية التربية جامعة عين شمس ١٩٨٢

٣١- _____ : النمط الجسمى وعلاقته بالانشطة الرياضية
المختلفة ، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان
١٩٨٠ .

٣٢- كالفين هول ، جاردن توليفرزى ، ترجمة فرج احمد فرج واخرون
نظريات الشخصيه القاهره - دار السليمه للطباعة
والنشر ، الكويت امستردام ١٩٧٨

٣٣- كمال عبد الرحمن درويش واخرون : دراسة تحليلية للاهتمامات بأنشطة
وقت الفراغ لكبار السن - دراسة منشوره بالمؤتمر
الدولى الرياضة للجميع بكلية التربية الرياضية
بالقاهرة - دار الفكر العربى القاهرة ، ١٩٨٢

٣٤- ليلي توفيق على هدايت : النمط الجسمى والوزن كعاملين مؤثرين على
النبض وضغط الدم عند ممارسة رياضة السلاح
رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية
الرياضية للبنات بالقاهرة . جامعة حلوان ١٩٧٩ .

- ٣٥- ليلي حسن بدر وآخرون : اصول التربية الرياضية والصحة العامة ،
الطبعة الثالثة مطبعة العاصمة ، القاهرة ١٩٩٣
- ٣٦- محاسن السيد عامر : الحالة الصحية العامة للأفراد الرياضيين وغير
الرياضيين رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية
الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٧٨ .
- ٣٧- محمد السيد الأمين : بعض الأساليب السلوكية المرتبطة بالمجال الصحي
وعلاقتها ببعض التغيرات الفسيولوجية
والانثروبومترية للأفراد من (٣٥ : ٤٠) سنة رسالة
دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين
القاهرة ١٩٨٦ .
- ٣٨- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية الجزء الثاني
القاهرة دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- ٣٩- _____ : التقويم والقياس في التربية البدنية . الجزء الأول دار
الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٦ .
- ٤٠- محمد محمود عبد القادر : نحو صحة أفضل - الغذاء الكامل للرياضيين
دار الكتب العلمية القاهرة ١٩٦٤
- ٤١- محمد نصر الدين رضوان ، محمد وجيه عبد الجواد : دراسة مقارنة في
أنماط الأجسام واللياقة البدنية وبعض سمات
الشخصية بين مدرس التربية الرياضية ، مدرس
المواد العامة في المرحلة الأولى بالسعودية إنتاج
علمي منشور بمجلة بحوث التربية الرياضية ،
المجلد الثاني - العدد ٣ ، ٤ أغسطس ١٩٨٥ .

٤٢- محمد يوسف الشيخ ، يسن الصادق . فسيولوجيا الرياضة والتدريب
الاسكندرية نبع الفكر ١٩٦٩ .

٤٣- مديحة محمد الامام عيسى : تأثير البرنامج الدراسى بالمعهد العالى للتربية
الرياضى بالاسكندرية على مقاييس اجسام طالبات
رسالة ماجستير غر منشوره الاسكندرية ١٩٧٢ .

٤٤- ميرفت احمد ميزو : النمط الجسمى وعلاقته بالتحمل العضلى الديناميكي
لدى لاعبات الدرجة الاولى فى بعض الالعاب
الفردية والجماعية رسالة ماجستير غير منشورة
كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية جامعة
حلوان ١٩٨١

٤٥- ناهد على محمد على : اثر ممارسة الرياضة على العوامل بالمصانع
رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية
القاهرة ١٩٧٨ .

٤٦- ناهد فرحات عسكر : العلاقة بين النمط الجسمى والاتجاهات نحو التربية
الرياضية بينها وبين اكتساب بعض المهارات فى
الالعاب ، رسالة دكتوراه غير منشورة مكتبة كلية
التربية الرياضية للبنات الاسكندرية جامعة حلوان .

٤٧- نبيلة محمد خليفة ، كوثر محمود رواش : تأثير برنامج تمرينات مقترح
على تقليل الوزن للسيدات فى المرحلة السنية من
(٢٥ - ٣٥) سنة بحث منشور، بالمؤتمر العلمى
الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية جامعة
حلوان ، الاسكندرية ابريل ١٩٨٤ .

٤٨- نجوى عبد الفتاح : العلاقة بين بعض مكونات النمط الجسمى للطالبات المتفوقات وغير المتفوقات ومستوى الاداء لبعض مهارات مادة المبارزة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، العدد الثانى ١٩٩٠

٤٩- هدى محمد طاهر : انواع الاجسام وتأثيرها على قابلية الفتيات لتعلم السباحة رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية القاهرة ١٩٧٣

- المراجع الاجنبية :-

- 50- Arthur s. Daniels, Tanet R. Macleam; Eneyclopedia of sports science and Medicine 1971
- 51- Carrity, H Marie “ Relation of Somatotypes of colleye Wamen to Physical fieteness performance,” Research Quarterly 37 Co ct - 1966
- 52- Clark ; H,H and Broms , J. “ Differences in maturity and Relative sbrength Anr,t sports Med, 8:143 , 1963
- 53- Clark H.H “ Application of Measurement to helth and physical Education 5 th ed., prentic - Hall. Eaglwood cliffa,N, J:1976
- 54- Cuerton, T.K “ Physical fitenss of champion athletes” Urbana, university of Hlinois. press, 1901

- 55- Damon, A., Bleibtreu, K.H., and et all predicting somatotype from Body Measurement” Amer J. phys. Anthropol, 20, 1962
- 56- Danial, Janet, R Maclean , Eneycl opeia of sports science and Medicine, 1971
- 57- Darks, C : J the offecto of a physical, fitness program of Body compostion, Flexibility, Rate Blood prossure, and Anxicty levels of the university of Almlcoma 1976.
- 58- Franhlin D.A. “Relation ship Betiveen Precent Maximal Vo Z Maplake and precent Maximal Heast Rate” R.o Vol, 51 (1980)
- 59- Harris, D.v, Dgws Research Research Reports, Women in Sport Vol III, Washington, the amerciass association for Health physical Eucation and recreation D,C, 1973.
- 60- Heath , B.H, and carter, J.E. T Amodifl Somatotype Method” Amer, Jphys. Anthropol, 21, 1967
- 61- Hebbelink , M and P ostma ,J : Anthrop ometrie and cerfairn Motor Fitness tests of Phusical education mayars , in south a frica research Qurterly, Vol, 34 No 2 May, 1967.

- 62- Hesson , James loren, E.D. "Bregham young university Response of selected somat otype to slrength Training Dissertation Abstracts enternational , Vol , 41 No 5.105 pp. November 1920
- 63-Hirata, K, " Physique and Age of tokyo Olympic champions,"Tournal of sports and physical fitness 1960
- 64- John H, Shaw, Williams G, Brenton Encyclopedia of sports saience and Medicine, 1971.
- 65- Johnson, W.R. and Bushirk , E.R: Sience and Medicine of Exercise and sport New york, Evansttion san Francese l london , 1974
- 66- Karvomen, M.J " Physical Activity inw work and eisure time en belation to cardiocascular dirreases An res 1982
- 67- Karpovich, p.v, And Sinning W.E " Physiology of Mascular Activty" Ionat on W B Toranto 1971
- 68- Lathews , D.K, and fox , El : the Physiol ogical Basis of Physical Education and Athletics 2 nd ., ed W.B saunders company, Landon 1976
- 69- Taubach, l.l, And Mcconville , J-T: "Realatin ships Betiveen Flexibilth . Anthopometry, And the somatotype of callege Res Q urt A mer A ss. Hper Vol 37, No (241 - 249) May 1966

- 70- Mathews, D.K. Measurements in Physical Education. 5th ed. Philadelphia, London, W.B. Saunders Company 1978.
- 71- Meyers, R. Carlton : Measurement in Physical Education, Second Edition ' New York the Ronalds Paris Company 1974.
- 72- Mitsumara Miyashita : Training and detraining Effects on Aerobic Power in Middle Aged and Older Men.
- 73- Parnell, R.W : Behaviour and Pysique, London, Edward Arnold - Ltd 1985
- 74- Perbix J.A : Relationship Between Somatotype and Motor Fitness In Woman "Res, Quart, JAMA, Ass, H pe. vol, 25, no (84-90) march 1954
- 75- Sheldon, W.H, : Atlas of Men H afaes puplishing company, Darien, conn, 1970
- 76- Sills, F.D., and Everett, P.W, Relationship of Extreme somatotyp to performance In motor, And Strenght test "Res, Quart 24 No 9223227) 1953
- 77- Stare. F.J and Williams, M, Mc; living Nutritin copyringht, Newyork London, Sudney, Taronto 1973
- 78- Williams, Plesso and Cugena R.O Commel Hlght, Weight and grip strength R.O vol 3. 1962 PP. 439 - 4403

- 79- Young - E-A : Nutrition, Ading and the A deg,
University of texas Health Science
center at san A ataion , 1983 pp 95-
313 (review)