

الفصل الخامس الإستنتاجات والتوصيات

- الإستنتاجات
- التوصيات

الفصل الخامس

الإستنتاجات والتوصيات

الإستنتاجات

فى حدود طبيعة مجال البحث والهدف منه وفى ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم والإطار المرجعى من دراسات نظرية وإبحاث علمية وطبيعة العينة ومن خلال نتائج التحليل الإحصائى للبيانات أمكن التوصل للإستنتاجات الآتية :

- البرنامج التدريبى المقترح أدى الى تكيف أجهزة الجسم ومنها الكبد لمتطلبات العمل البدنى وقد أتضح ذلك من خلال إنخفاض تركيز أنزيمى الترانس أمينيز GPT ، GOT .
- البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى تحسين فى الأنزيم النازع للهيدروجين فى الدم LDH وهذا أسهم فى زيادة قدرة اللاعبين على سرعة التخلص من حامض اللاكتيك وتأخر ظهور التعب ، وسرعة استعادة الأستشفاء .
- البرنامج التدريبى المقترح أثر إيجابيا على تحسن قياسات الجهاز الدورى التنفسى والمتمثلة فى السعة الحيوية والنبض وضغط الدم وماينعكس على ذلك من تحسن فى الكفاءة الوظيفية للاعب الذى يؤدى بدوره إلى زيادة التحمل والأستمرار فى الأداء بكفاءة عالية .
- البرنامج التدريبى المقترح له تأثيره الواضح على تحسن مستوى اللياقة البدنية وذلك بالنسبة لعناصر القوة ، السرعة ، القدرة ، المرونة ، الرشاقة ، التوازن .
- البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهارى على أجهزة جمباز البنات الثلاثة حسان القفز ، عارضة التوازن ، الحركات الأرضية .

- مما سبق يتضح أن البرنامج المقترح يناسب لاعبات الجمباز فى المرحلة السنية تحت (٨) سنوات حيث أنه قد حقق نسبة تحسن فى الكفاءة الوظيفية والكفاءة البدنية ومستوى الأداء المهارى .

التوصيات

- انطلاقاً من إجراءات البحث وفى ضوء النتائج المستمدة من التحليل الإحصائى تتقدم الباحثة بالتوصيات الآتية :
- توصى الباحثة بإستخدام البرنامج التدريبى المقترح للياقة البدنية لرفع مستوى ناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات .
- الإستفادة من التعرف على التغيرات التى تحدث فى تركيز إنزيمى الترانس أمينيز وخاصة أنزيم ناقلة الأمين الألائية GPT حيث أعطى هذا الأنزيم دلالة إحصائية عند القياس فى متابعة وتقويم وتطوير البرامج التدريبية المرتبطة بتمية اللياقة البدنية .
- الإستفادة من التعرف على التغيرات التى تحدث فى تركيز الأنزيم النازع للهيدروجين فى الدم LDH فى تخطيط ومتابعة وتقويم وتطوير البرامج التدريبية حيث أن هذا الأنزيم يرتبط بقدرة الجسم على التخلص من حمض اللاكتيك وتأخر ظهور التعب .
- تدعيم المنشآت الرياضية بمعامل للتحاليل الطبية لدورها الهام فى متابعة وتقويم وتطوير برامج التدريب .
- الإهتمام بالقياسات الخاصة بالجهاز الدورى التنفسى بجانب القياسات البدنية للتعرف على كفاءة اللاعبين وتتبع وتقويم البرامج التدريبية .
- الإستفادة من نتائج الأبحاث الخاصة بتحليل مكونات الدم فى وضع وتطوير البرامج التدريبية .
- اجراء دراسات أخرى مشابهة على مراحل ومتغيرات أخرى .

مراجع البحث

-

المراجع العربية

المراجع الأجنبية

-

المراجع العربية

-

- ١ - أبو العلا أحمد عبدالفتاح ، أحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٣ .
- ٢ - أحمد الهادى يوسف : محددات لأعداد وتنمية بعض القدرات الفسيولوجية الخاصة بلاعبى الجمباز الناشئين ، المجلد السادس ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ .
- ٣ - أحمد فتحى الزيات : العلاقة بين التغيرات التى تطرأ على نسبة أنزيمات الترانس أمينيز فى الدم نتيجة المجهود العضلى ومستوى اللياقة البدنية ، المجلة العلمية بكلية طب الأزهر ، العدد الرابع ، ١٩٧٨ .
- ٤ - أحمد محمد خاطر ، على البيك : القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف بمصر ، الطبعة الثانية ١٩٧٨ .
- ٥ - الإتحاد المصرى للجمباز ، اللجنة العليا للحكام : قانون التحكيم لمباريات الجمباز فى بطولات العالم والدورات الأولمبية والمسابقات الدولية والقارية والإقليمية والمنافسات المحلية ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
- ٦ - سعد كمال طه : الرياضة ومبادئ البيولوجى ، مطبعة المعادى ، القاهرة ، ١٩٩٠ .
- ٧ - صديق محمد إبراهيم طولان : أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مستوى أداء بعض حركات مجموعة الإرتقاء فى رياضة الجمباز بكلية التربية الرياضية بإبى قير بالأسكندرية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .

- ٨ - صديقة محمد درويش : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تركيز إنزيمات الترانس أمينيز في سيرم الدم والمستوى الرقمي لمتسابقات المسافات المتوسطة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، المجلد السادس ، العدد الثاني ، مايو ١٩٩٤ .
- ٩ - طلحة حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٢ .
- ١٠ - عزت محمود الكاشف : الإنتقاء في رياضة الجمباز ، مكتبة النهضة ، ١٩٨٦ .
- ١١ - عزيزة عبدالغنى : اثر تنمية القدرة العضلية على رفع مستوى الاداء على متوازي البنات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩ .
- ١٢ - عمرو حلمي : تأثير تطوير القدرة اللاهوائية على ربط الجملة الحركية ومستوى الاداء لدى الناشئين في رياضة الجمباز ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ .
- ١٣ - فاتن طه إبراهيم : تأثير كل من التمرينات الهوائية واللاهوائية على كفاءة الجهاز الدور التنفسي وبعض مكونات الدم ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ .
- ١٤ - فاروق عبدالوهاب : مبادئ فسيولوجية الرياضة ، دار الكتب ، القاهرة ، ١٩٨٣ .
- ١٥ - فوزى يعقوب ، عادل عبدالصير : النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥ .

- ١٦ - محمد العربي شمعون وعلى عبدالرحمن : الفروق فى مكونات الجمل الحركية بين أبطال جمهورية مصر العربية وأبطال العالم فى رياضة الجمباز ، المؤتمر الدولى للشباب والرياضة ، المجلد الأول ، القاهرة ، ٢١- ٢٨ ديسمبر ١٩٨٢ .
- ١٧ - محمد حسن علاوى وابوالعلا عبدالفتاح : فسولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٤ .
- ١٨ - _____ : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، الطبعة العاشرة ، القاهرة ، ١٩٨٦ .
- ١٩ - محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية الرياضية ، دار الفكر العربى ، ١٩٧٩ .
- ٢٠ - مرفت محمد سالم : تأثير برنامج مقترح لتنمية السرعة والقدرة على مستوى الاداء على حصان القفز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ .
- ٢١ - _____ : تأثير التدريبات الهوائية واللاهوائية على بعض القدرات الوظيفية للقلب ومستوى الاداء على جهازى الحركات الأرضية والعارضتان المختلفتا الارتفاع ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ .
- ٢٢ - هارا : أصول التدريب ، ترجمة عبده على نصيف ، دار الحرية للطباعة ، بغداد ، ١٩٧٦ .

٢٣ - وفاء محمد عادل : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبات السباحة التوقيعية للناشئات تحت ١٢ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ .

٢٤ - يوفيلوش : أسس الكيمياء الحيوية ، الجزء الأول الكيمياء الأستاتيكية ، ترجمة محسن محمد عبدالعال ، موسكو ، دار امير للطباعة والنشر ، ١٩٨٠ .

المراجع الأجنبية :

- 25 - Ali Khalifa Ali, Clinical Chemical Pathology and Applied Biochemistry, Ain Shams University. 1987.
- 26 - Barrow, H. and Magee, R : Apractical Approach to Measurement in Physical Education, Hery Publishers, London. 1978.
- 27 - Danial, S., Corter, A., Wychkiff, A., Davold, F., Haptologlobin and serum enzymatic response to maximal Exercise in relation to Physical Fitness, Med and Sci, in Sports and exercise, Vol. 16, No.4, 1984.
- 28 - Gledhill, N., The in Fluence of altered Blood Volume and Oxygen Transport capacity On Aerabic Performance, Exetcise and Sport Science, 13, 1985.
- 29 - Harra, D., Training Lehre. Sprrtverlag Berling, 1971.
- 30 - Hooks, G : Application of Weight training to Athletios, 2nd ed, Prentic. Hall. Inc. Englewood Cliffs. In U.S.A. 1962.

- 31 - Hockey, R.V., Physical Fitness, Pathway to Healthful Living
The C.V. Mosby Company, Saint Luis, 1979.
- 32 - Jensen, G.R. and Fusher A.G : Scientific basis of Athletic Conditioning, Les & Febiger, Philadelphia, 1972.
- 33 - Jensen, C.R., and Fisher, AG. Scientific Basis of Athletic Conditioning, 2nd E, Philadelphia, Lea and Febiger, 1979
- 34 - John, M., David, S. : Principles and Practice of Medicine Textbook, Society and Charchilliving Stone, (3 rd ed) 1982.
- 35 - Larson, L.A. Yocume R. Measurement and Evaluation in Physical Health and Recreation Education. St. Louis Mosby Co. 1951.
- 36 - Leppanen, F.A., : Experimental, Basis of Stadardized Specimen Collection, The Effect of Short Moderate Exercise on Serum GOT, GPT, LDH, C.K Second Jclinlab Invest. 1989.
- 37 - Mathews, D.K. Foon, E.L : The Physicological Basis of Physical Education and athletic, Saunders Co. Philadelphia. 1971.
- 38 - Norbert W.Tietz, Ph. D. Fundmentals of Clinical Chemistry, W.B Saunderses Company Philadel Phia, London Toronto. 1979.
- 39 - Okkuwa, T., and M. Miyomara : Plasma LDH. Activits and LDH Isozymes After 400 and 300m Runs in Sprint and Langdistance Rummers. J. Sport Med. Phys Fitn 1986.

- 40 - Overton, J. M. , Tipton, C.M., Matthes, R.D., and Leininger, J.R, Voluntary Exercise and its Effect on Young and Stroke Prone Hypertensive rats, J.Appl. Physiol, 61, 1989.
- 41 - Perlmotter. G., Bies, C., Fagam, T. Lowenthal, D., : Serum Enzyme Elevation and Return to baselin Following Maximal Exercise Stress Testing in Males, Med and Sci., in Sports and Exercises., Vol. 18, No. 2 1986.
- 42 - Rapaport, St., Plasma Clatting Factors in Chranic hepartocellular Disea Se, Engl J, Med, 1987.
- 43 - Roger, S., David, I, : Serums CPK, GPT, GOT and Muscular Soreness Changes Following muscle Over exertion and training, Med and Sci., in Sports and Exercises Vol. 18, No. 2, 1986.
- 44 - Rose, L.L.J.A Bousser, and K.H Coopere, Setum Engzyme after Marathon Running, J.A PPI, Physiol., Vol. 29, No. 3, 1975.
- 45 - Rose, J.H., Attwood, E.C., : Atkin G.E., Villar R.N., Astudy On the Effects of Severs Repetitive Exercise on Serum myoglobin Creatine Kinase, Transaminases and lactate dehydrogenas, J Med, Vol. 52, Spring. 1983.
- 46 - Saad K. Taha, and Ather. Effect of Aerobic and anaerobic exercise bouts an some relabalic and Hematological Parameters, during different phases of the Menstr val cycle Zagazig Journal of medical Physiology 2 (1) 89 - 95 1993.

- 47 - Sherlock, S., : Diseases of The Liver and biliary system, (11th ed), Black well scientific Pudlications, Oxford, London, Boston, 1989.
- 48 - Stending, L., Shapira Y., Graff. E., Schomberger, E., : Delayed Mentabolic Changes after Strenouse exertion in Trained Young men, Published erratum appears in magnes Res, 1989.
- 49 - Van, R., Kielblock , A., : Phsiological and biochemical and biochemical changes during atriathlon Cometition. Int, J sport med, Vol. 7, No. 1, 1986.
- 50 - L.G. Whitby, and Ather, Lacture Notes on Clinical Chemistry, Blackwell Saientific Publications, Oxford London Edimbrgh Melbourne, Second Edition 1980.
- 51 - Wyndham, M.C., Kew, R., Kok, P., Serumenzyme Changes in Unacclimatized and a cclimatized men under Severe heat stress. Jof App Phys., 1978.