

الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات

٥/٢ التوصيات

الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث ونتائجه وفى حدود عينة البحث وخصائصها واستناداً إلى المعالجات الإحصائية والبرنامج التدريبى المقترح والمكون من التمرينات الهوائية واللاهوائية والإمكانات المتاحة من أدوات مستخدمة وبعد عرض النتائج وتفسيرها أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- ١- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى تحسن بعض وظائف الكلى لصالح المجموعة التجريبية فى القياس البعدى .
- ٢- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى تحسن عناصر اللياقة البدنية لاعبات كرة القدم النسائية وذلك لصالح المجموعة التجريبية فى القياس البعدى .
- ٣- وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى تحسن القوة العضلية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .
- ٤- التمرينات الهوائية واللاهوائية لها تأثير إيجابى وفعال على بعض وظائف الكلى المتمثلة فى تحسين الوظائف الحيوية بالجسم .
- ٥- التمرينات الهوائية واللاهوائية تؤثر على بعض وظائف الكلى بالإيجاب .
- ٦- يؤثر البرنامج المقترح على جميع الوظائف الحيوية بالجسم وخاصة الكلى بالإيجاب لدى لاعبات كرة القدم النسائية .
- ٧- فى نهاية الفترة الزمنية للبرنامج أثرت الفترة الزمنية تأثيراً إيجابياً على الكلى وعلى الوظائف الحيوية لها .

٢/٥ التوصيات :

من خلال نتائج الدراسة وفي حدود عينة البحث يقترح الباحث التوصيات التالية :

- ١- الاهتمام بالتدريب الهوائي والمختلط واللاهوائي عند تصميم وتخطيط برامج التدريب للاعبات كرة القدم النسائية .
- ٢- الاهتمام بالتدريب الهوائي من خلال بناء أساسى هوائى قوى فى بداية الموسم التدريبى فى فترة الإعداد العام .
- ٣- الاهتمام بالتدريب الهوائي واللاهوائي للارتقاء بالإعداد الخططى ومستوى الإنجاز للاعبات كرة القدم النسائية .
- ٤- الاهتمام بتطبيق التدريبات الهوائية واللاهوائية فى المراحل السنية المختلفة للاعبات كرة القدم النسائية .
- ٥- توفير الأجهزة الحديثة بقياس معدل نبض القلب أثناء الأداء .
- ٦- الاستفادة من تطبيق البرنامج التدريبى على نفس المرحلة السنية من (١٦ - ٢٢) سنة للاعبات كرة القدم النسائية فى جمهورية مصر العربية .
- ٧- إجراء المزيد من البحوث والدراسات الخاصة بالتدريبات الهوائية واللاهوائية فى مختلف الرياضات الأخرى .