

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

- الاستخلاصات

- التوصيات

الاستخلاصات :-

=====

فى ضوء اهداف البحث وفروضه ومن خلال مناقشه النتائج
أمكن للباحثه استخلاص ما يلى :-

(١) تناول الكربوهيدرات قبل اداء العمل العضلى اللاهوائى
يؤدى الى زياده كفاءه الاداء .

(٢) تناول الفركتوز + فيتامين ب ١ " الشيامين " قبل
الاداء البدنى يرفع مستوى الاداء لسباق ١٠٠ متر عدو .

(٣) تناول الفركتوز + فيتامين ب ١ قبل بدء السباق
بحوالى ٦٠ دقيقه يفيد فى تحقيق افضل النتائج
لسباق ١٠٠ متر عدو

(٤) تناول جرعه ١٠٠ جم فركتوز + فيتامين ب ١ له تأثير
ايجابى على مستوى الاداء بالمقارنه بالجرعات
٥٠ جم ، ١٥٠ جم فركتوز + فيتامين ب ١ قبل مسابقه
١٠٠ متر عدو .

(٥) تناول جرعات الفركتوز + فيتامين ب ١ قبل مسابقه
١٠٠ م عدو يساعد على سرعه استعادته الشفاء بين الاربع
محاولات العدو .

(٦) تناول الفركتوز منفردا بدون فيتامين ب ١ له تأثير
اقل على الاداء البدنى والمستوى الرسمى لسباق ١٠٠ م عدو .

التوصيات :-

من خلال ابحاث البحث والاستخلاصات السابقه تقوم
الباحثه بعرض بعض التوصيات التى يمكن الاستفادة منها
بالنسبه لمجال التدريب الرياضى :-

- ١- ضروره تناول الفركتوز + فيتامين ب ١ قبل العمل
العضلى اللاهوائى لما له من اثر ايجابى على زياده
كفاءه الاداء البدنى .
- ٢- ضروره تناول جرعه ١٠٠ جم فركتوز + ٢٠٠ مللجم
فيتامين ب ١ قبل سباق ١٠٠ متر عدوا بحوالى ٦٠ دقيقه
لزياده القدره على الاداء .
- ٣- ضرورة تناول الفركتوز محورياً بفيتامين ب ١ " الثيامين "
لمساعدته فى التمثيل الغذائى للكربوهيدرات .
- ٤- اجراء مزيد من الدراسات للتعرف على تأثير الفركتوز
+ فيتامين ب ١ على الرياضات المختلفه والانشطه الهوائيه
واللاهوائيه .
- ٥- اجراء مزيد من الدراسات للتعرف على اثر العناصر الغذائيه
الآخرى للوصول الى افضل انواع /الغذائيه ملائم للمسابقات
والمباريات .
- ٦- اجراء دراسات بغرض المقارنه بين الفركتوز وبين
السكريات الاحاديه الاخرى خلال النشاط اللاهوائى .