

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات

ثانياً : التوصيات

اولا : الاستخلاصات

في ضوء اهداف البحث ومن خلال اجراءاته وفي حدود عينه البحث وفي ضوء نتائجه يمكن استخلاص مايلي :-

- ١- يؤدي تناول وجبة الكربوهيدات والمتمثلة في (٥٠ جرام عسل نحل + ١٠٠ جرام زبدة + ١٠٠ جرام لبن حليب جاموسي + ١٠٠ جرام خبز عربي ابيض + فيتامين ب ١ الثيامين) قبل اداء الجهد البدني بساعتين ونصف الي زيادة القدرة علي اداء الجهد البدني
- ٢- يؤدي تناول وجبة البروتين والمتمثلة في (١٠٠ جرام بيض دجاج + ١٠٠ جرام زبدة + ١٠٠ جرام لبن حليب جاموسي + ١٠٠ جرام خبز عربي ابيض + فيتامين ب ١ الثيامين) قبل اداء الجهد البدني بثلاثة ساعات الي زيادة القدرة علي اداء الجهد البدني .
- ٣- يؤدي تناول وجبة الدهون والمتمثلة في (١٠٠ جرام جبو بيضاء اسطنبولي + ١٠٠ جرام زبدة + ١٠٠ جرام لبن حليب جاموسي + ١٠٠ جرام خبز عربي ابيض + فيتامين ب ١ الثيامين) قبل اداء الجهد البدني بأربع ساعات يؤدي الي زيادى القدرة علي اداء الجهد البدني .
- ٤- يؤدي تناول أى وجبة من الوجبات الغذائية الثلاثة قبل المجهود البدني الي تحسن في الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين المطلق والحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين النسبي .
- ٥- تناول أى وجبة من الوجبات الغذائية الثلاثة قبل المجهود البدني يؤدي الي تحسن غير ملموس في القدرة اللاهوائية القصوي .
- ٦- يؤدي تناول أى وجبة من الوجبات الغذائية الثلاثة قبل المجهود البدني الي تحسن بعض المتغيرات الفسيولوجية الخاصة بمعدلات نبض القلب كإنخفاض معدل النبض عند المجهود .
- ٧- يؤدي تناول وجبة الكربوهيدات ووجبة البروتين قبل المجهود البدني الي زيادة الكفاءة البدنية .

٨- يؤدي تناول وجبة الدهون قبل الاداء البدني الي زيادة غير ملموسة في الكفاءة البدنية .

٩- يؤدي تناول الوجبة الكربوهيدرات قبل الاداء البدني الي زيادة سرعة العودة للحالة الطبيعية وسرعة اسعادة الشفاء في خلال الدقائق الخمسة الاولى .

١٠- يؤدي تناول الوجبة البروتينية والوجبة الدهنية قبل الاداء البدني الي تحسن غير ملموس في استعادة الشفاء في خلال الدقائق الخمسة الاولى .

ثانيا : التوصيات

بناء علي استخلاصات البحث وفي ضوء ما تم من اجراءات وفي حدود عينه البحث
أمكن التوصل الي التوصيات التالية:

١- ضرورة تناول وجبة الكربوهيدرات والمتمثلة في (٥٠ جرام عسل نحل = ١٠٠ جرام زبدة + ١٠٠ جرام لبن حليب جاموسي + ١٠٠ جرام خبز عربي ابيض + فيتامين ب ١ الثيامين) قبل الاداء البدني بساعتين ونصف لما لها من تأثير ايجابي علي القدرة علي اداء الجهد البدني وتحسن في الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين وانخفاض معدل النبض عند المجهود وزيادة الكفاءة البدنية، سرعة استعادة الشفاء .

٢- ضرورة تناول وجبة البروتين والمتمثلة في (١٠٠ جرام بيض دجاج + ١٠٠ جرام زبدة + ١٠٠ جرام لبن حليب جاموسي + ١٠٠ جرام خبز عربي ابيض + فيتامين ب ١ الثيامين) قبل اداء الجهد البدني بثلاثة ساعات لما لها من تأثير ايجابي علي القدرة علي اداء الجهد البدني وتحسن في الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين وانخفاض معدل النبض عند المجهود وزيادة في الكفاءة البدنية .

٣- ضرورة تناول وجبة الدهون والمتمثلة في (١٠٠ جرام جبنة اسطنبولي + ١٠٠ جرام زبدة + ١٠٠ جرام لبن حليب جاموسي + ١٠٠ جرام خبز عربي ابيض (فيتامين ب ١ الثيامين) قبل الاداء البدني باربع ساعات لما لها من تأثير ايجابي علي القدرة علي اداء الجهد البدني، الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين وانخفاض في معدل النبض بعد المجهود .

- ٤- يجب العمل على وجود اخصائى تغذية رياضية ضمن الاجهزة الفنية لتدريب الفرق الرياضية.
- ٥- تفيد نتائج هذه الدراسة الي ضرورة اجراء مزيد من الدراسات للتعرف علي افضل وسائل الاستشفاء الملانمة لطبيعة الجهد البدني باستخدام العناصر الغذائية التي تعمل علي سرعة تعويض الجليكوجين المستهلك اثناء المجهود البدني.
- ٦- ضرورة اجراء مزيد من الدراسات للتعرف علي افضل العناصر الملانمة لطبيعة كل نشاط رياضي.
- ٧- يراعي تجنب التدريب باستخدام حمل اقصي او اقل من الاقصي في الانشطة الرياضية التي يتميز بارتفاع شدتها وتعتمد علي نظام انتاج الطاقة اللاهوائية في الفترة الزمنية فى كل يوم خلال شهر رمضان والتدريب بعد الافطار.