

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات

ثانياً : التوصيات

أولاً : الاستنتاجات

بناء على تجربة البحث وفي حدود العينة التي أجريت عليها التجربة بالنظام المقترح لتناول مشروب الكربوهيدرات بنسبة تركيز ٦% وبحجم ٥ مللي/كجم من وزن اللاعب أثناء الإحماء و ٢ مللي/كجم من وزن اللاعب على فترات خلال الوحدة التدريبية من ١٠ - ١٥ دقيقة وفي إطار التحليل الإحصائي لنتائج البحث أمكن التوصل للاستنتاجات التالية :

- ١- يؤدي تناول محلول الكربوهيدرات ٦% بالنظام المقترح في البحث الحالي إلى تأخير ظهور التعب الطرفي في تدريبات كرة السلة المصممة لمحاكاة طبيعة المباريات التنافسية في كرة السلة .
- ٢- يعتبر التعب الطرفي هو التعب النوعي المرتبط بتدريبات كرة السلة ذات الشدة العالية المتقطعة وتتحدد موضوعيته في الاتصال العصبي العضلي .
- ٣- لم يؤدي الجهد المبذول في أداء الوحدة التدريبية التي تحاكي الأداء الفعلي في المباريات التنافسية لكرة السلة إلى ظهور علامات التعب المركزي .
- ٤- يؤدي تناول محلول الكربوهيدرات ٦% بالنظام المقترح في البحث الحالي إلى تحسين فعالية الأداء في كرة السلة للمهارات المرتبطة بالسرعة وتشمل سرعة المحاورة والخطوات الدفاعية وتأخير ظهور التعب .
- ٥- لا يؤدي تناول محلول الكربوهيدرات ٦% بالنظام المقترح في البحث الحالي إلى تحسين المهارات المرتبطة بدقة الأداء مثل التصويب ودقة التمرير .

ثانيا : التوصيات

بناء على ما تم التوصل إليه من استنتاجات في البحث الحالي يمكن صياغة التوصيات التالية :

- ١- يوصي الباحث المدربين واللاعبين بتناول محلول الكربوهيدرات ٦% وفقا للنظام المحدد في البحث الحالي بهدف تأخير ظهور التعب الطرفي وأداء أحجام تدريبية أكبر وبشدات أعلى مما يساعد في رفع مستوى الأداء وتجنب حالات التدريب الزائد نتيجة نقص الكربوهيدرات .
- ٢- يوصى الباحثين بإجراء دراسات علمية تهدف للكشف عن مدى تأثير التعب المركزي الذي لم تتمكن إمكانيات البحث الحالي من الكشف عن تأثيره في كرة السلة التي تتميز بسرعة تغير مواقف اللعب وما يتطلبه ذلك من سرعة اتخاذ القرارات .
- ٣- تعويد اللاعبين على تناول محلول الكربوهيدرات ٦% خلال الوحدات التدريبية وعدم اقتصار ذلك على المباريات فقط .
- ٤- إجراء دراسات علمية تهدف إلى المقارنة بين الرياضيين وغير الرياضيين في نسبة نشاط إنزيم استيل كولين استراز المسئول عن تكسير الناقل العصبي استيل كولين بهدف إمكانية الاستفادة من هذه المقارنة في تحديد الإستجابات والتكيفات الفسيولوجية المرتبطة بالتدريب الرياضي .