

الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات .

ثانياً : التوصيات .

الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة التي أجريت عليها الدراسة وكذا المعالجة الإحصائية توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- بلغت نسبة التحسن للهيموجلوبين في المجموعة التجريبية ٦,٣٧% بينما بلغت ١,١٦% في المجموعة الضابطة.
- ٢- بلغت نسبة التحسن لكرات الدم الحمراء في المجموعة التجريبية ٩,١٩% بينما بلغت ٢,٩% في المجموعة الضابطة.
- ٣- بلغت نسبة التحسن في الهيماتوكريت للمجموعة التجريبية ٤,٥٥% بينما بلغت ١,٠٦% في المجموعة الضابطة.
- ٤- بلغت نسبة التحسن في متوسط كرة الدم الحمراء للمجموعة التجريبية ٣,٣٥% بينما بلغت ١,١% في المجموعة الضابطة.
- ٥- بلغت نسبة التحسن في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين للمجموعة التجريبية ١٧,٥٢% بينما بلغت ٦,٢٨% في المجموعة الضابطة.
- ٦- بلغت نسبة التحسن في القدرة اللاهوائية للمجموعة التجريبية ١٣,٢٩% بينما بلغت ٤,٦٩% في المجموعة الضابطة.
- ٧- تدريب الهيبوكسيك المتقطع هو بديل فعال لتدريب المرتفعات.
- ٨- طريقة تدريب الهيبوكسيك المتقطع IHT غالباً ما يكون مصاحب بتحسن في الحالة الصحية العامة.
- ٩- تتفق النتائج بشكل إيجابي مع الدراسات الأخرى التي أجريت في المرتفعات وبخاصة نموذج (استراتيجيية) " عش عاليا وتدرّب بمكان منخفض " .
- ١٠- يجب الوضع في الاعتبار الفروق الفردية واختلاف درجة استجابة ردود الأفعال الحيوية للرياضي .

ثانياً:- التوصيات :-

في ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي:-:

١- المدربين:

- الاهتمام باستخدام تدريبات التحكم فى التنفس فى العملية التدريبية وخاصة الأنشطة التى تهتم بالتحمل الهوائى واللاهوائى.
- عدم المبالغة فى استخدام تدريبات التحكم فى التنفس وخاصة عند ظهور أعراض التعب (الصداع - الغثيان والدوخة - مستوى الأداء) حتى لا تظهر أعراض الهيبوكسيا.
- تطبيق البرنامج مرتين على الأكثر خلال الموسم التدريبي احدهما فى الدور الأول خلال فترة الإعداد ، والأخرى فى الدور الثانى من الموسم التدريبي .
- توجيه اللاعبين إلى الاهتمام بالأطعمة الغنية بالحديد ، والابتعاد عن تناول مشروب الشاي والقهوة بعد تناول الوجبة الغذائية مباشرة .

٢- الباحثين :

- إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنية أخرى , وكذا بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية فى الأنشطة الجماعية والفردية الأخرى.

٣- الإتحاد المصرى لكرة القدم :

- تنظيم دورات تدريبية تتعلق بتدريبات التحكم فى التنفس لمدربي كرة القدم .
- تحديث الطرق والوسائل المساعدة المستخدمة فى تدريبات التحكم فى النفس .
- إدخال مقرر التدريب بمحاكاة المرتفعات ضمن مقررات كرة القدم التى تدرس بالأكاديمية الأولمبية المصرية للقادة الرياضيين .