

الفصل الخامس

الاستنتاجات
التوصيات

الاستنتاجات :-

فى ضوء نتائج البحث وفى حدود العينة وكذا المعالجة الاحصائية توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :-

١- لوحظ تحسنا واضحا فى نتائج كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وذلك فى الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين المطلق والنسبى .

ولكنه بمقارنة نتائج المجموعتين اتضح ان هناك تفوقا ملحوظا لصالح المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة عند مستوى معنوية ٠.٥ ,

٢- ظهر تحسن فى نتائج كل من المجموعة التجريبية وكذلك المجموعة الضابطة . وذلك فى نتائج القدرة اللاهوائية القصوى ولكنه بمقارنة نسبة التحسن للمجموعتين اتضح ان هناك تفوق لصالح المجموعة التجريبية عنه فى المجموعة الضابطة .

٣- حدث تطور فى نتائج كل من المجموعتين وذلك فى نتائج القدرة الهوائية واللاهوائية .

ولكنه بمقارنة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة اتضح ان هناك تفوقا لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠.٥ ,

٤- تحسنت نتائج كل من المجموعتين التجريبية والضابطة وذلك فى نتائج بعض المتغيرات الخاصة بمعدلات نبض القلب مثل انخفاض معدل النبض فى الراحة وبعد المجهود ولكنه بمقارنة نتائج المجموعتين اتضح تفوق المجموعة التجريبية فى انخفاض معدل النبض فى الراحة عند مستوى معنوية ٠.١ , وانخفاض معدل النبض بعد المجهود عند مستوى ٠.٥ , على المجموعة الضابطة

٥- ظهر تحسن فى نتائج كل من المجموعة التجريبية وكذلك المجموعة الضابطة وذلك فى نتائج سرعة استعادة الشفاء ولكنه بمقارنة نتائج المجموعتين اتضح ان هناك تفوق لصالح المجموعة التجريبية عنه فى المجموعة الضابطة .

٦- حدث تقدم ملموساً فى نتائج كل من المجموعة التجريبية وكذلك المجموعة الضابطة فى نتائج الكفاءة البدنية ولكن بمقارنة نتائج المجموعتين اتضح تفوق المجموعة التجريبية فى نتائج الكفاءة البدنية عند مستوى معنوية ٠.١ , على المجموعة الضابطة .

٧- حدث ارتفاع غير ملموس فى مستوى نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة فى ضغط الدم الانقباضى وضغط النبض بعد المجهود ولكنه بمقارنة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة اتضح تفوق المجموعة التجريبية فى نتائج ضغط الدم الانقباضى بعد المجهود عند مستوى معنوية ٠.١ , وضغط النبض بعد المجهود عند مستوى معنوية ٠.٥ , على المجموعة الضابطة .

٨- عدم وجود فروق دالة احصائية فى نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض متغيرات ضغط الدم (ضغط الدم الانبساطى فى الراحة وبعد المجهود ، ضغط الدم الانقباضى فى الراحة وضغط النبض فى الراحة)

ولكن بمقارنة نسبة التحسن لنتائج المجموعتين التجريبية والضابطة اتضح تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة .

٩- تطورت نتائج كل من المجموعة التجريبية والضابطة فى نتائج السعة الحيوية . ولكنه بمقارنة نتائج المجموعتين اتضح تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة .

١٠- حدث ارتفاع فى مستوى نتائج كل من المجموعة التجريبية وكذلك المجموعة الضابطة فى انخفاض عدد مرات التنفس بعد المجهود ولكنه بمقارنة نتائج المجموعتين اتضح تفوق المجموعة التجريبية فى انخفاض عدد مرات التنفس بعد المجهود عند مستوى معنوية ٠.٥ , على المجموعة الضابطة .

١١- تحسن مستوى كل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى نتائج المستوى الرقمى لسباق ٨٠٠ متر جرى .

ولكنه بمقارنة نتائج المجموعتين اتضح تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة عند مستوي دلالة ٠.٥ ,

التوصيات :-

فى ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلى :-

- ١- الاهتمام باستخدام تدريبات التحكم فى التنفس ضمن البرامج التدريبية الخاصة بمتسابقى المسافات المتوسطة وذلك نظراً لتأثيراتها الفسيولوجية الايجابية وانعكاس ذلك على مستوى الانجاز الرقمى .
- ٢- زيادة الجرعات التدريبية الخاصة بالتحكم فى التنفس وبصفة خاصة لمتسابقى ٨٠٠ متر جرى لتصل الى اكثر من ٥٠٪ من الحجم الكلى للوحدة التدريبية
- ٣- عدم المبالغة فى استخدام تدريبات التحكم فى التنفس فى حالة ظهور علامات التعب على اللاعبين مثل حدوث الصداع او الغثيان أو انخفاض مستوى الأداء بصورة واضحة .
- ٤- اجراء المزيد من الدراسات للتعرف على اثر استخدام تدريبات التحكم فى التنفس على لاعبى المسافات المتوسطة من ذو المستوى العالى وخاصة التى تهدف الى دراسة التغيرات البيوكيميائية لخلايا الدم .
- ٥- ضرورة التغيير في شدة الحمل بإستمرار عند استخدام تدريبات التحكم فى التنفس حتى لا يحدث تكيف للاجهزة الحيوية عند مستوى معين مع مراعاة ان يتم تطبيق هذه التدريبات فى فترة الاعداد الخاص
- ٦- اجراء المزيد من الدراسات للتعرف على اثر استخدام تدريبات التحكم فى التنفس فى الالعاب المختلفة وخاصة التى تهدف الى دراسة التغيرات البيوكيميائية لخلايا الدم .
- ٧- محاولة ابتكار اجهزة علمية دقيقة لضبط عملية التحكم فى التنفس اثناء الاداء البدنى
- ٨- ضرورة ابتكار وتجريب طرق اخرى للتحكم فى التنفس اكثر دقة وفاعلية وذلك للوصول باللاعبين الى اعلى مستوى بدنى وظيفى