الفصل الخامس

٥/ الاستنتاجات و التوصيات

٥/١ الاستنتاجات

٥/٢ التوصيات

obeikandl.com

٥/ الاستنتاجات و التوصيات

٥/١ الاستنتاجات :

ترتباً لما أسفرت علية النتائج وبناءً على ما جاء في تجربة البحث وفي حدود عينة البحث و طرق التحليل الإحصائي أمكن ذلك من التوصل إلى النتائج الاتية :

١/٥ /١ يؤدي الحمل البدني الهوائي إلى زيادة تركيز مجموعة الأحماض الامينية (الهستدين – الليسين – الثيرونين – الميثونين –الفينيل النين) بعد أداء الحمل البدني الهوائي مباشرة .

٢/١/٥ يؤدي الحمل البدني الهوائي إلى زيادة تركيز إنزيم الكولين استراز بعد أداء الحمل البدني الهوائي مباشرة .

١/٥ /٣ يؤدي الحمل البدني اللاهوائي إلى زيادة تركيز مجموعة الأحماض الامينية (الهستدين – الليسين – الثيرونين – الميثونين – الفينيل النين)في الدم بعد أداء الحمل البدني الهوائي مباشرة .

٤/١/٥ يؤدي الحمل البدني اللاهوائي إلى زيادة تركيز إنزيم الكولين استراز بعد أداء الحمل البدني اللاهوائي مباشرة .

٥/١/٥ أثبتت الدراسة انه لا توجد دلالة فروق بين لاعبي الأحمال الهوائية واللاهوائية في القياس البعدى لكل من الهستدين والفينيل النين –الميوثين .

٦/١/٥ أثبتت الدراسة انه توجد دلالة فروق بين لاعبي الأحمال الهوائية و اللاهوائية في القياس البعدى لكل من إنزيم الكولين استراز – الليسين لصالح القياس البعدي بالحمل الهوائي.

٧/١/٥ أثبتت الدراسة انه توجد دلالة فروق بين لاعبي الأحمال الهوائية و اللاهوائية في القياس البعدى لحمض الثيرنين لصالح القياس البعدي بالحمل اللاهوائي .

٨/١/٥ يؤدي الحمل البدني الهوائي إلى زيادة المتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض – ضغط الدم الشرياني) بعد أداء الأحمال البدنية الهوائية واللاهوائية مباشرة .

٩/١/٥ أثبتت الدراسة ان ا زيادة نسب تركيز الأحماض الأمينية ترتبط ارتباط طردي مع كلا من زيادة إفراز إنزيم الكولين استراز و زيادة الحمل البدني أي ان كلما كان المجهود عنيف زادت نسب تركيز الأحماض الأمينية بالدم وزادت نسب إفراز إنزيم الاستيل كولين وهذا يثبت ان الأحماض الأمينية تمثل مؤشر قوى للتعب الطرفي .

١/٥ /١٠ لتعرف على نسب تركيز مجموعة الأحماض الأمينية بالدم ومستوى تركيز إنزيم الكولين استراز بعد أداء السباقات ٤٠٠ متر و ٥٠٠٠ متر.

٢/٥ التوصيات :

٢/٥ /١ إجراء مزيد من الدراسات علمية تتناول موضوع ميتابوليزم الأحماض الامينية وكيفية استخدام الأحماض الامينية كغذاء تكميلي مقنن أثناء فترات التدريب المختلفة.

٢/٢/٥ فتح المجال أمام الباحثين لدراسة تأثير الأحمال البدنية المختلفة في الألعاب الجماعية والفردية على الأحماض الامينية .

٣/٢/٥ محاولة إجراء دراسات علمية تهتم بي فترات الاستشفاء الكافية لرجوع الأحماض الامينية إلى معدلتها الطبيعية قبل المجهود الرياضي .

٤/٢/٥ إجراء دراسات تعمل على وضع نسب مقننة للأحماض الامينية في الدم باعتبارها مؤشراً للتعب الطرفي والتعب المركزي وذلك لتأخير ظهور التعب والإنهاك البدني والعصبي بهدف تقنين العملية التدريبية.

٥/٢/٥ ان يتم انتقاء الناشئين تبعا لمستوى نشاط إنزيم الكولين استراز ومستوى نشاط الأحماض الأمينة بالدم حتي يتم توجيههم الى النشاط المناسب لهم .

٢/٥ /٦ استخدام مؤشر إنزيم الكولين استراز للكشف عن التعب عامة مع ضرورة دراسة هذا الإنزيم فى مجال علم النفس الرياضى لمعرفة تطور السلوك الإجتماعى والنفسي للرياضيين .

٢/٥ /٧ لاهتمام بدراسة الناقلات العصبية وكيفية تنشيطها والعمل على زيادة تحسن أداءها وذلك بغرض تأخير التعب الطرفي و المركزي في مختلف الأنشطة الرياضية .

٨/٢/٥ وضع برامج رياضية مختلفة يكون الهدف منها تأخير التعب الطرفي وذلك لتحسين الأداء والاستمرار ر في الأداء بأفضل مستوى لدى اللاعب أطول فترة ممكنة .

٩/٢/٥ مراعاة تناول أغذية غنية بالكربوهيدرات أثناء فترات الإعداد و المنافسات حتى يستخدم كوقود للطاقة حتى لا يعتمد الجسم على البروتينات والدهون كمصادر للطاقة لتأخير ظاهرة التعب بنوعية المركزي و الطرفي .

٢/٥ /١٠ لتركيز على الوجبات الغذائية للاعبين أثناء فترة المنافسات من قبل متخصصين غذائيين لرصد العناصر الغذائية المطلوبة لإنتاج الطاقة وتزويد اللاعبين بها .

٢/٥ /١١ إجراء دراسات علمية تهدف للكشف عن مدى الاستفادة من الأحماض الأمينية كمؤشر للتعب الطرفي لدى اللاعبين وفي سباقات أخرى فى المسافات القصيرة ١٠٠متر و ٢٠٠ عدو فى ألعاب القوى حيث تناولت الدراسة٤٠٠متر عدو فقط.

obeikandl.com