

## الفصل الخامس

٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات

٥/١ الاستخلاصات

٥/٢ التوصيات

## الفصل الخامس

### ٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات

#### ٥/١ الاستخلاصات :

بناءً على تجربة البحث وفي ضوء أهدافه ، وفي حدود العينة التي أجريت عليها التجربة خصائصها والمنهج المستخدم ، وفي إطار المعالجة الإحصائية وتحليل النتائج أمكن التوصل للاستنتاجات التالية :

٥/١/١ أدى تناول المركب الغذائي المقترح قيد البحث إلى الحد من مستوى ذرات الأكسجين الشاردة في الجسم عند لاعبي رفع الأثقال وكرة السلة .

٥/١/٢ ممارسة النشاط الرياضي بدون وجود نظام غذائي مقنن تؤدي إلى زيادة مستوى ذرات الأكسجين الشاردة في الجسم ، مما يجعلهم أكثر استعداداً للتعرض لخطر الإصابة بالأمراض التي تنتج من وجود هذه الذرات بالجسم .

٥/١/٣ ليس هناك تأثير دال إحصائياً للمركب الغذائي المقترح على مستوى PH ، ومستوى الجلوكوز والبروتين لعينة البحث المقترحة .

٥/١/٤ توجد علاقة بين نوع النشاط الرياضي الممارس ومستوى تركيز ذرات الأكسجين الشاردة بالجسم ، حيث أظهرت الدراسة ارتفاع مستوى ذرات الأكسجين للاعبي رفع الأثقال عن لاعبي كرة السلة .

## ٢/٥ التوصيات :

من خلال كل ما سبق توصل الباحث إلى التوصيات التالية :

١/٢/٥ أن يتناول لاعبي رفع الأثقال وكرة السلة المركب الغذائي المقترح لأنه أحدث تأثيرات إيجابية .

٢/٢/٥ تجربة المركب الغذائي المقترح على عينة أخرى من لاعبي الأنشطة الرياضية وأيضاً معرفة مدى تأثيره على المدى الطويل .

٣/٢/٥ يجب مراعاة أن يحتوي غذاء اللاعبين بصفة عامة على الأغذية الغنية بمضادات الأكسدة من فيتامينات وأملاح معدنية تساعد على إحداث التوازن في الجسم .

٤/٢/٥ إجراء دراسات أخرى للتعرف بشكل دقيق على الآثار التي تنتج من ذرات الأكسجين الشاردة على لاعبي الأنشطة المختلفة وأي الأنشطة أكثر تضرراً بهذه الأجسام .

٥/٢/٥ توعية المدربين والقائمين على العمل الرياضي توعية اللاعبين بضرورة وجود نظام غذائي مقنن ، ومعد من قبل أخصائيين بما يتناسب مع طبيعة ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس .