

الفصل الخامس الإستخلاصات والتوصيات

أولاً : الإستخلاصات .

ثانياً : التوصيات .

الإستخلاصات والتوصيات :

أولاً : الإستخلاصات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه ، وفى ضوء عينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية تمكن الباحث من استخلاص ما يلى :

١- حدث تحسن فى معدل نبض القلب لدى عينة البحث بعد تنفيذ البرنامج التدريبي، حيث بلغ معدل نبض القلب قبل تنفيذ البرنامج (٨٠ نبضة / الدقيقة) ، وبلغ بعد تنفيذ البرنامج (٧٨ نبضة / الدقيقة) ، وبدراسة دلالة الفروق بينهما وجدت فروق ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠,٠٥ ، كما وجد ارتباط موجب فى معدل نبض القلب قبل وبعد تنفيذ البرنامج حيث بلغت قيمته (٠,٦٨٦).

٢- حدث تحسن فى ضغط الدم الانقباضي لدى عينة البحث بعد تنفيذ البرنامج التدريبي، حيث بلغ ضغط الدم الانقباضي قبل تنفيذ البرنامج (١١٥ مم زئبق) ، وبلغ بعد تنفيذ البرنامج (١٢٠ مم زئبق) ، وبدراسة دلالة الفروق بينهما وجدت فروق ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠,٠٥ ، كما وجد ارتباط موجب فى ضغط الدم الانقباضي قبل وبعد تنفيذ البرنامج حيث بلغت قيمته (٠,٥٣٩).

٣- حدث تحسن فى ضغط الدم الانبساطي لدى عينة البحث بعد تنفيذ البرنامج التدريبي، حيث بلغ ضغط الدم الانبساطي قبل تنفيذ البرنامج (٧٠ مم زئبق) ، وبلغ بعد تنفيذ البرنامج (٨٠ مم زئبق) ، وبدراسة دلالة الفروق بينهما وجدت فروق ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠,٠٥ ، كما وجد ارتباط موجب فى ضغط الدم الانبساطي قبل وبعد تنفيذ البرنامج حيث بلغت قيمته (٠,٥٧٤).

٤- حدث تحسن فى معدل اندفاع هواء الزفير فى الثانية الأولى لدى عينة البحث بعد تنفيذ البرنامج التدريبي ، حيث بلغ معدل اندفاع هواء الزفير فى الثانية الأولى قبل تنفيذ البرنامج (٢,٤٠ لتر) ، وبلغ بعد تنفيذ البرنامج (٣,٥٠ لتر)، وبدراسة دلالة الفروق بينهما وجدت فروق ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠,٠٥ ، كما وجد ارتباط موجب فى معدل اندفاع هواء الزفير فى الثانية الأولى قبل وبعد تنفيذ البرنامج حيث بلغت قيمته (٠,٦٥٢).

٥- حدث تحسن فى السعة الحيوية لدى عينة البحث بعد تنفيذ البرنامج التدريبي ، حيث بلغت السعة الحيوية قبل تنفيذ البرنامج (١,٤٥ لتر) ، وبلغ بعد تنفيذ

البرنامج (٢,١٠ لتر) ، وبدراسة دلالة الفروق بينهما وجدت فروق ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠,٠٥ ، كما وجد ارتباط موجب في السعة الحيوية قبل وبعد تنفيذ البرنامج حيث بلغت قيمتها (٠,٨٨٩).

٦- حدث تحسن في معدل التنفس لدي عينة البحث بعد تنفيذ البرنامج التدريبي ، حيث بلغ معدل التنفس قبل تنفيذ البرنامج (٢١ مرة / الدقيقة) ، وبلغ بعد تنفيذ البرنامج (١٩ مرة / الدقيقة) ، وبدراسة دلالة الفروق بينهما وجدت فروق ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠,٠٥ ، كما وجد ارتباط موجب في معدل التنفس قبل وبعد تنفيذ البرنامج حيث بلغت قيمته (٠,٠٢٣).

٧- حدث تحسن في التحمل الدوري التنفسي لدي عينة البحث بعد تنفيذ البرنامج التدريبي ، حيث بلغت المسافة المقطوعة في زمن (١٢ دقيقة) قبل تنفيذ البرنامج (٩٢٣,٥٠ متر) ، وبلغت بعد تنفيذ البرنامج (١٠٠١,٠ متر) ، وبدراسة دلالة الفروق بينهما وجدت فروق ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠,٠٥ ، كما وجد ارتباط موجب في التحمل الدوري التنفسي قبل وبعد تنفيذ البرنامج حيث بلغت قيمته (٠,٧٩٣).

٨- حدث تحسن في التوازن لدي عينة البحث بعد تنفيذ البرنامج التدريبي ، حيث بلغ زمن اختبار الوقوف على مشط قدم واحدة قبل تنفيذ البرنامج (١٠ ثواني) ، وبلغ بعد تنفيذ البرنامج (١٦ ثانية) ، وبدراسة دلالة الفروق بينهما وجدت فروق ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠,٠٥ ، كما وجد ارتباط موجب في التوازن قبل وبعد تنفيذ البرنامج حيث بلغت قيمته (٠,٢٦٠).

٩- حدث تحسن في المرونة لدي عينة البحث بعد تنفيذ البرنامج التدريبي ، حيث بلغ زمن اختبار اللمس السفلي الجانبي قبل تنفيذ البرنامج (١١ مرة / ٣٠ ثانية) ، وبلغ بعد تنفيذ البرنامج (١٨ مرة / ٣٠ ثانية) ، وبدراسة دلالة الفروق بينهما وجدت فروق ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠,٠٥ ، كما وجد ارتباط موجب في المرونة قبل وبعد تنفيذ البرنامج حيث بلغت قيمتها (٠,٤٤٩).

١٠- حدث تحسن في تحمل قوة عضلات الزراعين لدي عينة البحث بعد تنفيذ البرنامج التدريبي، حيث بلغ العدد في اختبار الانبطاح المائل ثني الزراعين قبل تنفيذ البرنامج (٨ مرات) ، وبلغ بعد تنفيذ البرنامج (١٤ مرة) ، وبدراسة دلالة الفروق بينهما وجدت فروق ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠,٠٥ ، كما وجد

ارتباط موجب فى تحمل قوة عضلات الذراعين قبل وبعد تنفيذ البرنامج حيث بلغت قيمته (٠,٦٦٩).

١١- حدث تحسن فى تحمل قوة عضلات البطن لدى عينة البحث بعد تنفيذ البرنامج التدريبي، حيث بلغ العدد فى اختبار الجلوس من رقبود القرفصاء قبل تنفيذ البرنامج (٧مرات) ، وبلغ بعد تنفيذ البرنامج (١٢ مرة) ، وبدراسة دلالة الفروق بينهما وجدت فروق ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠,٠٥ ، كما وجد ارتباط موجب فى تحمل قوة عضلات البطن قبل وبعد تنفيذ البرنامج حيث بلغت قيمته (٠,٢٩٣).

١٢- حدث تحسن فى تحمل قوة عضلات الظهر لدى عينة البحث بعد تنفيذ البرنامج التدريبي، حيث بلغ العدد فى اختبار رفع الجذع من انبطاح قبل تنفيذ البرنامج (١٠مرات) ، وبلغ بعد تنفيذ البرنامج (١٦ مرة) ، وبدراسة دلالة الفروق بينهما وجدت فروق ذات دلالة معنوية عند مستوي ٠,٠٥ ، كما وجد ارتباط موجب فى تحمل قوة عضلات الظهر قبل وبعد تنفيذ البرنامج حيث بلغت قيمته (٠,٧٦١).

ثانياً : التوصيات :

فى ضوء أهداف البحث وإستخلاصاته ، وإعتماداً على البيانات والنتائج التى تم التوصل إليها وفى حدود عينة البحث يوصى الباحث بالآتى :

- ١- الاسترشاد بالبرنامج الرياضى المقترح لتأهيل مرضى الانسداد الرئوي المزمن كوسيلة من وسائل علاج وتأهيل مرضى الانسداد الرئوي المزمن .
- ٢- التدريب بشدة حمل متوسط من (٥٠ - ٧٥%) للتدريب الهوائي للعمل على زيادة الكفاءة الوظيفية للجهاز الدورى التنفسى وبالتالي رفع اللياقة البدنية .
- ٣- ضرورة الاهتمام بتلك المرحلة السنوية وخاصة أصحاب الأمراض منهم .
- ٤- ضرورة إجراء أبحاث مماثلة على عينات أكثر عدداً وذات مراحل سنوية مختلفة وعلى أمراض صدرية أخرى .
- ٥- تدعيم المستشفيات والأندية الصحية العامة والخاصة بالمعامل والأجهزة الحديثة الخاصة بالقياسات الوظيفية والبدنية والاستفادة منها فى تقييم دقيق وتعديل للبرامج الرياضية الموضوع كلاً وفقاً للهدف المراد تحقيقه .
- ٦- زيادة الاهتمام من قبل وسائل الإعلام المختلفة والمسئولين بدور البرامج الرياضية فى تأهيل الكثير من المرضى حتى يزداد الوعي بأهمية ذلك الجانب الحيوي من جوانب العلاج .
- ٧- محاربة عادة التدخين فى كل الأماكن العامة والخاصة ووضع قوانين صارمة لردع المخالفين .