

الفصل الخامس

الإستنتاجات والتوصيات

- الإستنتاجات .
- التوصيات .

الاستنتاجات :

من واقع البيانات والمعلومات التي توصلت اليها الباحثة وفى نطاق عينة وطبيعة وأهداف هذه البحث ، وفى ضوء المعالجات الاحصائية للبيانات ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج يمكن التوصل الى الاستنتاجات الآتية :-

(١) تناول القهوة قبل الأداء البدنى فى الحالة العادية يؤدي الى تأثير ايجابى على بعض المتغيرات الفسيولوجية (ضغط الدم الانقباضى - سكر الدم) ، بينما ليس له تأثير على (ضغط الدم الانبساطى - النبض - السعة الحيوية النسبية) كما أنه يؤدي الى تحسن مستوى الأداء فى عدو ٢٠٠ م .

(٢) تناول اللبن قبل الأداء البدنى فى الحالة العادية يؤدي الى تأثير سلبى على بعض المتغيرات الفسيولوجية (ضغط الدم الانقباضى - النبض - سكر الدم) كما أنه ليس له تأثير على (ضغط الدم الانبساطى - النبض - سكر الدم - السعة الحيوية النسبية) ويؤدي الى انخفاض مستوى الأداء فى عدو ٢٠٠ م .

(٣) تناول القهوة قبل الأداء البدنى فى حالة القلق يؤدي الى تأثير سلبى على بعض المتغيرات الفسيولوجية (ضغط الدم الانقباضى - الانبساطى - النبض - سكر الدم) ، أى يؤدي الى زيادة هذه المتغيرات ، بينما ليس له تأثير على السعة الحيوية النسبية ونتيجة لزيادة المتغيرات الفسيولوجية المصاحبة للقلق تؤدي الى انخفاض مستوى الأداء فى سباق ٢٠٠ م عدو .

(٤) تناول اللبن قبل الأداء البدنى فى حاله القلق يؤدي الى تأثير ايجابى على بعض المتغيرات الفسيولوجية المصاحبة للقلق (ضغط الدم الانقباضى - النبض - سكر الدم) أى يؤدي الى انخفاض هذه المتغيرات ،

بينما لا يؤثر على (ضغط الدم الانبساطى -السعة الحيوية النسبية) ،
ونتيجة لانخفاض هذه المتغيرات أدى ذلك الى تحسن مستوى الأداء لسباق
٢٠٠ م عدو .

التوصيات :

فى ضوء أهداف البحث ونتائجه وفى حدود عينة البحث ، واسترشادا
بالاستنتاجات التى استخلصتها الباحثة ، فانها توصى بالآتى :-

(١) عدم تناول القهوة قبل الامتحان العملى مباشرة والمنافسة للأفراد
الذين يتسمون بقلق حالة عالى لأنه يؤدى الى زيادة الاضطراب
العصبى .

(٢) تناول اللبن قبل أداء الامتحان مباشرة وقبل المنافسة للأفراد الذين
يتسمون بقلق، الحالة العالى محاولة لانخفاض نسبة القلق .

(٣) يسمح للأفراد الذين يتسمون بقلق الحالة المنخفض تناول قدح صغير من
القهوة وذلك لتنبيه الجهاز العصبى قبل المنافسة .

(٤) اجراء مزيد من الدراسات للتعرف على تأثير المشروبات الطبيعىة
المختلفة وذلك للوصول الى أفضل أنواع المشروبات ملائمة للمسابقات
لتحقيق أفضل المستويات الرياضيه .

(٥) اجراء مزيد من الدراسات للتعرف على تأثير المنبهات والمهدئات على
الرياضات المختلفة .