

الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات

٥/٢ التوصيات

٥/١ الاستنتاجات:

في ضوء الدراسة وأهدافها والمنهج المستخدم وعينة البحث وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة للبيانات والنتائج التي أسفر عنها البحث يمكن استخلاص النتائج التالية:

٥/١/١ التدريب في اتجاه العتبة الفارقة اللاهوائية يؤدي الى تحسين في المتغيرات الفسيولوجية (معدل القلب في الراحة- حمض اللاكتيك- العتبة الفارقة اللاهوائية) للاعب كرة اليد عينة الدراسة.

٥/١/٢ التدريب في اتجاه العتبة الفارقة اللاهوائية يؤدي الى تحسين في المتغيرات البدنية (تحمل السرعة - تحمل الأداء - تحمل القوة) للاعب كرة اليد عينة الدراسة.

٥/١/٣ توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين المتغيرات الفسيولوجية (معدل القلب في الراحة - حمض اللاكتيك - العتبة الفارقة اللاهوائية) و المتغيرات البدنية (تحمل السرعة - تحمل الأداء - تحمل قوة) للاعب كرة اليد.

٥/١/٤ تدريبات العتبة الفارقة اللاهوائية تؤدي إلى تقليل نسبة حامض اللاكتيك أثناء الاداء وتؤدي إلى تأخير الوصول إلى العتبة الفارقة اللاهوائية وبالتالي يقل التعب وترتفع كفاءة الأداء.

٢/٥ التوصيات:

بناء على الاستنتاجات التي توصل إليها البحث، يوصي الباحث بالتالي.

١/٢/٥ استخدام العتبة الفارقة اللاهوائية كمؤشر فسيولوجي خلال المجهود البدني لتوجيه برامج التدريب في تدريب كرة اليد.

٢/٢/٥ الاعتماد على مستوى العتبة الفارقة اللاهوائية الفردية في تحديد الأحمال التدريبية والتنبؤ بالحالة التدريبية للاعبين كرة اليد.

٣/٢/٥ التغلب على القصور في التحمل الخاص لدى اللاعبين بتوجيه التدريب في اتجاه العتبة الفارقة اللاهوائية.

٤/٢/٥ استخدام الاختبارات قيد البحث والاستفادة منها في تقويم جوانب الإعداد وبخاصة الفسيولوجية للتعرف على بداية العتبة الفارقة اللاهوائية لكل لاعب في كافة المتغيرات الفسيولوجية؛ مما يساعد بموضوعية على تحديد شدة الأحمال التدريبية وتوجيهها، مع مراعاة الفروق الفردية للاعبين في الإعداد والتوظيف الأمثلين لهم وفقاً لقدراتهم.

٥/٢/٥ وضع نتائج هذه الدراسة أمام أعين المسؤولين على الفرق القومية المصرية لوضع حلول علمية لمعالجة نواحي القصور في التحمل الخاص والوصول إلى تحقيق مراكز أكثر تقدماً .

٦/٢/٥ أهمية تدريبات العتبة الفارقة اللاهوائية لأستخدامها في أنشطة رياضية أخرى كمدخل هام في طرق إعداد اللاعبين للمنافسات .

٧/٢/٥ إجراء المزيد من الدراسات عن التدريب في اتجاه العتبة الفارقة اللاهوائية .