

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

1/5 الاستنتاجات .

2/5 التوصيات .

0/5 الاستنتاجات والتوصيات :-

1/5 الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفي حدود التجربة موضع الدراسة وخصائصها واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وبعد عرض النتائج وتفسيرها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :-
أولاً : يؤدي تطبيق استخدام مؤشر جلوكوز الدم إلى تحسن في الاستجابات الفسيولوجية لدى السباحين عن عدم استخدامه .

ثانياً : يؤدي تناول المشروب ذات المؤشر الجلوكوزي مختلف النسب

(70 ، 80 ، 90%) قبل الأداء إلى تحسن الاستجابات الفسيولوجية حيث حدث تحسن في معدل النبض واللاكتيك وضغط الدم الانقباضي .

ثالثاً : يؤدي تناول المشروب ذات المؤشر الجلوكوزي مختلف النسب .

(70 ، 80 ، 90%) أثناء الأداء إلى تحسن في الضغط الانقباضي والانقباضي ومعدل النبض ومستوى السكر ومستوى اللاكتيك .

رابعاً : يعتبر توقيت تناول المشروب ذات المؤشر الجلوكوزي مختلف النسب.

(70 ، 80 ، 90%) أثناء الأداء هو من أفضل التوقيتات عن تناوله قبل الأداء وذلك من خلال فروق نسب التحسن عن تناوله قبل الأداء في الاستجابات الفسيولوجية .

خامساً : تعتبر المشروبات ذات المؤشر الجلوكوزي 90% هي من أفضل المؤشرات العالية في تحسن الاستجابات الفسيولوجية قبل وأثناء الاداء .

سادساً : لم يؤدي تناول المشروبات ذات المؤشر الجلوكوزي مختلف النسب قبل وأثناء الأداء إلى أي تحسن ملحوظ في زمن في المستوى الرقمي .

2/5 التوصيات :

- 1- يوصى الباحث باستخدام تطبيق مؤشر جلوكوز الدم كوسيلة في تغذية الرياضيين .
- 2 - يوصى الباحث باستخدام تطبيق مؤشر جلوكوز الدم قبل وأثناء الأداء من أجل تحسين الاستجابات الفسيولوجية .
- 3- يوصى الباحث باستخدام مؤشر جلوكوز الدم لفترات طويلة خلال فترة المنافسات للتعرف على مدى التحسن في مستوى الأداء من عدمه .
- 4- يوصى الباحث بإجراء أبحاث على تطبيق استخدام مؤشر جلوكوز الدم في توقيينات مختلفة أثناء التدريب وبعد التدريب للتعرف على افضل وانسب توقيينات أخرى بتطبيق استخدام مؤشر جلوكوز الدم ومن ثم التوصل إلى انسب الوسائل لسرعة الاستشفاء والتخلص من تأثيرات التعب والعمل على تحسين مستوى الأداء .
- 5- يوصى الباحث بإجراء المزيد من الأبحاث على تطبيق استخدام مؤشر جلوكوز الدم في مختلف الألعاب والأنشطة الرياضية والسباحة بصفة خاصة وذلك خلال فترات الموسم المختلفة.
- 6- يوصى الباحث باستخدام الوجبات الغذائية ذات المؤشر الجلوكوزي العالى وذلك في الأيام التي تسبق المنافسات