

## الفصل الخامس

### الاستخلاصات والتوصيات

أولا : الاستخلاصات

ثانيا : التوصيات

## أولاً : الاستخلاصات :

فى ضوء أهداف البحث ، ومن عرض نتائجه ، وفى حدود عينة البحث يمكن استخلاص مايلى :

أ- يؤدى تناول الكربوهيدرات قبل أداء العمل العضلى الهوائى واللاهوائى الى زيادة كفاءة الجهاز العضلى العصبى من حيث :

١- زيادة مقدار أقصى انقباض عضلى ثابت وزيادة مستوى النشاط الكهربائى فى حالة الراحة .

٢- تقليل مقدار انخفاض أقصى انقباض عضلى ثابت وكذلك مستوى النشاط الكهربائى بعد أداء العمل العضلى .

٣- زيادة مستوى النشاط الكهربائى فى بداية أداء العمل العضلى الهوائى واللاهوائى .

٤- تقليل انخفاض مستوى النشاط الكهربائى فى نهاية أداء العمل العضلى الهوائى واللاهوائى .

٥- الاحتفاظ بكفاءة العمل الميكانيكى فى نهاية أداء العمل العضلى الهوائى المتمثل فى عدم انخفاض عدد الانقباضات العضلية المطلوب أدائها .

٦- زيادة كفاءة العمل الميكانيكى فى بداية أداء العمل العضلى اللاهوائى .

٧- تقليل انخفاض كفاءة العمل الميكانيكى فى نهاية أداء العمل العضلى اللاهوائى .

ب - يؤدي تناول الكربوهيدرات قبل أداء العمل العضلى الهوائى واللاهوائى الى تحسن بعض وظائف الجهاز الدموى ، حيث تقل زيادة معدل النبض وارتفاع ضغط الدم بعد الاداء .

ج - يؤدي تناول الكربوهيدرات قبل أداء العمل العضلى الهوائى واللاهوائى الى تقليل انخفاض مستوى تركيز سكر الجلوكوز بالدم بعد الاداء .

د - يؤدي تناول الكربوهيدرات قبل أداء العمل العضلى الهوائى واللاهوائى الى زيادة زمن الاستمرار فى أداء العمل العضلى .

#### ثانيا : التوصيات :

بناءً على استخلاصات البحث ، وفى ضوء ما تم من اجراءات ، وفى حدود عينة البحث أمكن التوصل الى التوصيات التالية :

١- ضرورة تناول الكربوهيدرات المتمثلة فى محلول الجلوكوز قبل أداء العمل العضلى الهوائى واللاهوائى بساعتين ونصف لما له من أثر ايجابى على زيادة كفاءة الجهاز العضلى العصبى ، والذى يؤدي بدوره الى زيادة القدرة على الاداء وتأخر الوصول الى مرحلة التعب .

٢- الاهتمام بتقنين فترات الراحة المثالية لاستعادة كفاءة الجهاز العصبى تبعا لشدة الحمل المؤدى .

٣- تفيد نتائج هذه الدراسة الى ضرورة اجراء مزيد من الدراسات للتعرف على أفضل وسائل الاستشفاء الملائمة للعمل العضلى

الهوائى واللاهوائى تبعا لتأثير كل منهما على كفاءة الجهاز العضلى العصبى .

٤- الاهتمام بتقويم الحالة التدريبية للاعبين فى ضوء نتائج قياسات تتبعية لكفاءة الجهاز العضلى العصبى سواء فى الأنشطة الرياضية الهوائية أو اللاهوائية .

٥- العمل على تقنين فترات التدريب الاسبوعية ، وكذلك حجم جرعة التدريب اليومية للاحتفاظ بمستوى تركيز سكر الجلوكوز عند معدلاته الطبيعية .

٦- الاهتمام بتناول طلاب كليات التربية الرياضية للسوائل التى تحتوى على نسبة من الكربوهيدرات للاحتفاظ بمستوى تركيز سكر الجلوكوز عند معدلاته الطبيعية مما يؤدى الى الاحتفاظ بكفاءة الجهاز العضلى العصبى لاداء مختلف الأنشطة الرياضية خلال اليوم الدراسى .