

الفصل الخامس

٥- الاستخلاصات والتوصيات

١-٥ الاستخلاصات .

٢-٥ التوصيات .

الفصل الخامس

٥- الاستخلاصات والتوصيات

٥-١ الاستخلاصات :

فى ضوء أهداف البحث ونتائجها وفى حدود عينة البحث يمكن استخلاص

مايلى :

- ممارسة الانشطة الرياضية على أعلى مستوى من التدريب المنتظم العالى الشدة والمميزه بالتحمل (الهوائية) ذات الشدة المتوسطة ولفترات طويلة مثل جرى المسافات الطويلة ولعبة كرة اليد تعمل على زيادة قطر الشريان الاورطى وبعدا الذين الايسر وقطر البطين الايسر فى الانبساط، وبالتالى زيادة كتلة البطين الايسر ومعدل الدفع من البطين الايسر، وسمك جدار البطين الايسر فى الانبساط والانقباض .
- ان ممارسة الانشطة اللاهوائية ذات العمل البدنى مختلف الشدة وان كانت تعمل على زيادة قطر الشريان الاورطى وبعدا الذين الايسر وزيادة فى معدل الدفع لسمك جدار البطين الايسر وبالتالى زيادة فى كتلته الا أن معدلات الزيادة تقل عن الممارسات للانشطة الهوائية قيود البحث .
- أقل القياسات الدالة عن حجم القلب بين مجموعة الممارسات للانشطة الرياضية المختلفة كانت لمتسابقى الانشطة اللاهوائية (متسابقات العدو ١٠٠ م ، وسباحات ١٠٠ م .
- تختلف الخصائص التكوينية لعضلة القلب تبعاً لاختلاف نوع النشاط الرياضى الممارس .

٥ - ٢ التوصيات :

فى ضوء أهداف البحث واستخلاصاته وفى حدود عينة البحث توصى
الباحثة بما يلى :

- ١- اجراء دراسات تكيملية على الرياضيين للتعرف على العلاقة بين
نسب الزيادة فى الخصائص التكوينية لعضلة القلب وبعض القياسات
المورفولوجية والصفات البدنية لجسم الرياضى ، والتي يمكن أن تعطى
مد لولا لحجم عضلة القلب للممارسين بكل نشاط رياضى .
- ٢- اجراء اختبارات فسيولوجية دورية للاعبات ، للمساعدة فى تقنين
الجرعات التدريبية التى تتناسب وقدرات اللاعبات ، لتحقيق أفضل
المستويات المهارية فى كل نشاط ممارس .