

الباب الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

استنتج الباحث من خلال النتائج ما يأتي :

- ١- إن التمرينات اللاهوائية لها اثر في تغيير القدرات البدنية قيد الدراسة لدى اللاعبين.
- ٢- إن التمرينات اللاهوائية له اثر في تكيف وتطبع حجم عضلة القلب وبعض المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة لدى اللاعبين .
- ٣- إن التمرينات اللاهوائية ليس له أثر في نسبة أنزيمي (GOT,GPT) لد اللاعبين.
- ٤- إن التمرينات اللاهوائية له اثر في زيادة نسبة (حامض اللاكتيك) .
- ٥- إن التمرينات اللاهوائية له اثر ايجابي في زيادة نسبة (الصوديوم ، الكالسيوم ، البوتاسيوم) لد اللاعبين .

٥-٢ التوصيات :

يوصي الباحث بعدة توصيات هي :

- ١- تطبيق التمرينات اللاهوائية المقترح على فئة المتقدمين مع تغيير بسيط في الشدد وأحجام التمارين وكذلك فترات الراحة.
- ٢- ضرورة اطلاع المدربين على نتائج الأبحاث التي تجرى على اللاعبين لكي يتسنى لهم وضع المنهج التدريبي الملائم.
- ٣- إجراء دراسة نفسها ولكن بمتغيرات فسيولوجية وبايوكيميائية أخرى لمعرفة التكيفات الحاصلة للاعبين نتيجة ممارسة التدريب الرياضي.
- ٤- ضرورة تقنين الأحمال التدريبية وفق الأسس العلمية واعتماد المتغيرات الفسيولوجية أساس لتحديد الشدد والأحجام وفترات الراحة.
- ٥- شمول الألعاب الرياضية الأخرى بمثل هذه الدراسات.
- ٦- إدخال الفحوصات والقياسات الفسيولوجية من خلال استخدام احدث الأجهزة والأدوات في تقييم سير العملية التدريبية.