٥ / ٠ الاستنتاجات والتوصيـــات :

٥ / ١ الاستنتاجات :

في حدود عينة واجراءات هذا البحث ومن خلال نتائجه تمكن الباحث من التوصل الى الاستنتاجات التالية :

٥ / ١ / ١ قد تؤدي استمرارية الزيادة في معدل البرولاكتين *PRL* نتيجة للحمل البدني العالي الناتج عن شدة وحجم وكثافة التدريب والمنافسة الى اعاقة التخليق الكيميائي للهرمونات الذكرية ٠

٥ / ١ / ٢ يعتبر المجهود البدني العالي عاملا فسيولوجيا منشطا لافراز كل من البرولاكتين *PRL* والادرينوكورتيكوتروفين *ACTH*

٥ / ١ / ٣ يؤدي التمرين الرياضي الى زيادة حساسية الانسجة للانسولين ، وزيادة استهلاك الجلوكوز في الخلايا ، وقد يشير ذلك الى استبعاد تعرض الرياضيين لارتفاع مستوى السكر في الدم ويعتبر الانخفاض الفسيولوجي للانسولين ضروري لرد الفعل الاستقلابي الطبيعي

٥ / ٢ التوصيـــات :

على ضوء النتائج التي تم التوصل اليها في هذه الدراسة ، يتقدم الباحث بالتوصيات التالية :

٥ / ٢ / ١ ضرورة اهتمام الباحثين باجراء المزيد من الدراسات عن استجابة الجسم الهرمونية للتمرين الرياضي ومدى علاقة الهرمونات بالأنشطة الرياضية المختلفة لمحاولة معرفة العلاقة بين كل نشاط غددي معين وطبيعة النشاط الرياضي ٠

٥ / ٢ / ٢ مراقبة مستويات هرمون البرولاكتين لدى لاعبي المستويات العالية لتجنب الزيادة المفرطة في هذا الهرمون التي قد تؤدي الى اضعاف خصوبة اللاعبين ٠

٥ / ٢ / ٣ تجنب اعطاء المواد الدهنية في غذاء اللاعبين قبل التمرين او المنافسة لأن ذلك يخفض من معدلات الجلوكوز والأنسولين في الدم ، ويرفع معدل هرمون البرولاكتين ٠ بينما لاتحدث هذه التغيرات عند تغذية اللاعبين بالنشويات والسكريات ٠

٥ / ٢ / ٤ دراسة مدى تأثير الانفعالات النفسية المصاحبة للنشاط الرياضي على معدلات هرمونات الجسم ٠

٥ / ٢ / ٥ دراسة مدى تأثير مكونات ودرجات حمل التدريب على معدلات هرمونات الجسم ٠

٥ / ٢ / ٦ دراسة مدى تأثير الحمل البدني العالي على معدلات هرمونات الذكورة ٠