

الفصل الخامس

٥ / الاستنتاجات والتوصيات

١ / ٥ الاستنتاجات .

١ / ٥ التوصيات .

٥/ الاستنتاجات والتوصيات :

١/٥ الاستنتاجات :

اعتماداً على ما توصلت إليه الباحثة من نتائج في حدود طبيعة مجال البحث والمنهج المستخدم وعينة البحث وفي حدود وسائل جمع البيانات وطرف التحليل الإحصائي أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

١/١/٥ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي بين مجموعات البحث الأربعة (سلاح المبارزة - كرة السلة - ٨٠٠م جرى - ٥٠٠٠م جرى) .

٢/١/٥ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين مجموعات البحث الأربعة (سلاح المبارزة - كرة السلة - ٨٠٠م جرى - ٥٠٠٠م جرى) وذلك لصالح (٥٠٠٠م جرى و ٨٠٠م جرى وكرة السلة عن المبارزة) .

٣/١/٥ زيادة مستوى الأنترلوكين-٦ لدى لاعبي سلاح المبارزة بعد الحمل البدني بنسبة تغير ١٠٨٦,٢٪.

٤/١/٥ زيادة مستوى الأنترلوكين-٦ لدى لاعبي كرة السلة بعد الحمل البدني بنسبة تغير ١٢٧٠,٥٠٪.

٥/١/٥ زيادة مستوى الأنترلوكين-٦ لدى لاعبي (٨٠٠م جرى) بعد الحمل البدني بنسبة تغير ٢٤٧٣,٢٠٪.

٦/١/٥ زيادة مستوى الأنترلوكين-٦ لدى لاعبي (٥٠٠٠م جرى) بعد الحمل البدني بنسبة تغير ٣٩٥٠٪.

٧/١/٥ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي بين مجموعات البحث الأربعة (سلاح المبارزة - كرة السلة - ٨٠٠م جرى - ٥٠٠٠م جرى) لصالح القياس البعدي ، وذلك تبعاً لنوع وشدة وزمن النشاط الممارس وتبعاً لقوة انقباض العضلة وحجم العضلات العاملة .

٢/٥ التوصيات:

وفي ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي:

١/٢/٥ ضرورة إجراء دراسة بين مختلف أنواع أنواع السيتوكينات ومدى تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية .

٢/٢/٥ ضرورة إجراء دراسة لمعرفة مدى العلاقة بين (IL-6) والسيتوكينات الأخرى مثل (IL-1 - IL-1 β - TNF α) استجابة للنشاط الرياضى .

٣/٢/٥ ضرورة إجراء دراسة لمعرفة تأثير برنامج علاجي رياضى لتحسين الحالة الوظيفية لمرضى السكر وتصلب الشرايين وذلك عن طريق تحديد نسبة (IL-6) الناتج فى البلازما تبعاً لكل حالة مرضية .

٤/٢/٥ إجراء دراسة مقارنة لمعرفة الفرق بين (IL-6) الناتج أثناء الانقباض العضلى و (IL-6) الناتج من الخلايا أحادية النواة (Monocyte) وتأثير كل منهم على الحالة الفسيولوجية للفرد .

٥/٢/٥ إجراء دراسة بتحديد أى الأنسجة العضلية تشارك فى تحرر (IL-6) فى البلازما.

٦/٢/٥ الاهتمام بدراسة (IL-6) على الأنشطة الرياضية الأخرى لمعرفة الاستجابات المختلفة تحت تأثير هذه الأنشطة .

٧/٢/٥ دراسة العوامل الأخرى المؤثرة على نسبة (IL-6) البلازما مثل الأدرينالين واللاكتيك وكرياتين الكاينيز (CK) كل منهم على حده .

٨/٢/٥ إجراء دراسة تأثير مستوى (IL-6) فى البلازما فى أعمار سنوية مختلفة لمعرفة الفرق بين تأثير الفترة التدريبية على كل مرحلة سنوية .