

## الفصل الخامس

٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات

٥/١ الاستخلاصات

٥/٢ التوصيات

٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات :-

٥/١ الاستخلاصات :-

فى ضوء طبيعة الدراسة وحدود عينة البحث وأهدافه وإجراءاته ونتائجه استخلصت الباحثة ما يلي :-  
٥/١/١ وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (١) وذلك لصالح القياس البعدي فى جميع المتغيرات الكيميائية والكهروفسولوجية (قيد البحث) ، كما توجد نسب تغير ملحوظة فى القياس البعدي فى جميع المتغيرات الكيميائية والكهروفسولوجية (قيد البحث) وذلك نتيجة لاستخدام البرنامج التدايكي المقترح والمدعم بالكروم بيكولونيت وأخذ علاج الأنسولين تحت إشراف الطبيب .  
٥/١/٢ وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (٢) وذلك لصالح القياس البعدي فى المتغيرات السكر الصائم والفاطر والعصب المتوسط الحسي والحركي والعصب الشظي الحسي والحركي ، كما يوجد فروق غير دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (٢) فى متغيرات الكوليسترول صائم وفاطر وثلاثي الجلسريدات صائم وفاطر ، كما يتضح وجود نسب تغير ملحوظة فى القياس البعدي للمتغيرات السكر صائم وفاطر والعصب المتوسط حسي وحركي والعصب الشظي حسي وحركي ووجود نسب تغير قليلة جدا فى القياس البعدي للمتغيرات الكوليسترول صائم وفاطر وثلاثي الجلسريدات صائم وفاطر وذلك يرجع لاستخدام هذه المجموعة لتدليك المنعكسات فقط مع أخذ علاج الأنسولين تحت إشراف الطبيب .

٥/١/٣ وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (٣) فى متغيرات الكوليسترول الصائم والفاطر وثلاثي الجلسريدات صائم وفاطر ، كما يوجد فروق غير دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (٣) فى متغيرات السكر صائم وفاطر والعصب المتوسط حسي وحركي والعصب الشظي حسي وحركي وذلك لصالح القياس البعدي ، كما يتضح وجود نسب تغير فى القياس البعدي للمتغيرات الكوليسترول صائم وفاطر وثلاثي الجلسريدات صائم وفاطر ووجود نسب تغير قليلة جدا فى القياس البعدي للمتغيرات السكر الصائم والفاطر والعصب المتوسط حسي وحركي والعصب الشظي حسي وحركي وذلك نتيجة لاستخدام هذه المجموعة لمركب الكروم بيكولونيت فقط وعدم استخدامها لبرنامج تدليك المنعكسات المقترح مع أخذها لعلاج الأنسولين تحت إشراف الطبيب .

٥/١/٤ وجود فروق غير دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى جميع المتغيرات الكيميائية والكهروفسولوجية (قيد البحث) ، كما يوجد نسب تغير قليلة جدا فى القياس البعدي للمجموعة الضابطة فى المتغيرات الكيميائية والكهروفسولوجية (قيد البحث) وذلك نتيجة لعدم استخدام هذه المجموعة لبرنامج تدليك المنعكسات المقترح والمدعم بالكروم بيكولونيت وأخذها فقط لعلاج الأنسولين تحت إشراف الطبيب .

٥/١/٥ وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعات الأربعة للبحث فى القياس البعدي لجميع المتغيرات الكيميائية والكهروفسولوجية والمتمثلة فى السكر الصائم والفاطر والكوليسترول الصائم والفاطر وثلاثي الجلسريدات الصائم والفاطر والتوصيل العصبي الحسي والحركي للعصبين المتوسط والشظي .

٦/١/٥ وجود فروق ما بين متوسطات المجموعات الأربعة في القياس البعدي لمتغير السكر الصائم فكانت النتائج كالآتي :

- توجد فروق غير معنوية ما بين متوسط المجموعة التجريبية (١) والتجريبية (٢) لصالح المجموعة التجريبية (١) ، ووجود فروق ما بين متوسط المجموعة التجريبية (١) والمجموعتين التجريبية (٣) والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية (١) ، ووجود فروق ما بين متوسط المجموعة التجريبية (٢) والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية (٣) ، كما توجد فروق ما بين متوسط المجموعة التجريبية (٣) والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية (٣) .

٧/١/٥ وجود فروق ما بين متوسطات المجموعات الأربعة في القياس البعدي لمتغير السكر الفاطر فكانت النتائج كالآتي :

- وجود فروق ما بين متوسط المجموعة التجريبية (١) والمجموعات التجريبية (٢) والتجريبية (٣) والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية (١) ، كما توجد فروق ما بين متوسط المجموعة التجريبية (٢) والمجموعتين التجريبية (٣) والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية (٢) ، ووجود فروق غير معنوية ما بين متوسط المجموعة التجريبية (٣) والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة الضابطة .

٨/١/٥ وجود فروق ما بين متوسط المجموعات الأربعة في القياس البعدي لمتغير الكوليسترول الصائم فكانت النتائج كالآتي :

- وجود فروق ما بين متوسط المجموعة التجريبية (١) والمجموعات التجريبية (٢) والتجريبية (٣) والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية (١) ، ووجود فروق ما بين متوسط المجموعة التجريبية (٢) والتجريبية (٣) لصالح المجموعة التجريبية (٣) ووجود فروق ما بين المجموعة التجريبية (٢) والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية (٢) ، كما توجد فروق ما بين متوسط المجموعة التجريبية (٣) والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية (٣) .

٩/١/٥ وجود فروق ما بين متوسط المجموعات الأربعة في القياس البعدي لمتغير الكوليسترول الفاطر فكانت النتائج كالآتي :

- وجود فروق ما بين متوسط المجموعة التجريبية (١) والمجموعات التجريبية (٢) والتجريبية (٣) والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية (١) ، كما توجد فروق ما بين متوسط المجموعة التجريبية (٢) والمجموعتين التجريبية (٣) والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية (٣) ووجود فروق ما بين متوسط المجموعة التجريبية (٣) والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية (٣) .

١٠/١/٥ وجود فروق ما بين متوسطات المجموعات الأربعة في القياس البعدي لمتغير ثلاثي الجلسريدات الصائم وكانت النتائج كالآتي :



ووجود فروق ما بين متوسط المجموعة التجريبية (٣) والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية (٣) .

١٥/١/٥ وجود فروق ما بين متوسطات المجموعات الأربعة في القياس البعدي لمتغير التوصيل العصبي الحركي للعصب الشظي وكانت النتائج كالآتي :

- توجد فروق ما بين متوسط المجموعة التجريبية (١) والمجموعات التجريبية (٢) والتجريبية (٣) والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية (١) ، كما توجد فروق ما بين متوسط المجموعة التجريبية (٢) والمجموعتين التجريبية (٣) والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية (٢) ، ووجود فروق ما بين متوسط المجموعة التجريبية (٣) والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية (٣) .

١٦/١/٥ أعلى نسب تغير بين القياس (القبلي والبعدي) في جميع المتغيرات الكيميائية والكهروفسولوجية (قيد البحث) كانت للمجموعة التجريبية (١) المستخدمة لبرنامج تدليك المنعكسات المقترح والمدعم بالكروم بيكولونيت مع العلاج بالأنسولين وأقل نسب تغير كانت للمجموعة الضابطة التي تعالج بالأنسولين فقط .

١٧/١/٥ يوجد للمجموعتين التجريبيتين (١) و (٢) علي التوالي أعلى نسب تغير بين القياسين (القبلي والبعدي) في متغيرات السكر الصائم والفاطر والتوصيل العصبي الحسي والحركي للعصبين المتوسط والشظي ، كما يوجد للمجموعتين التجريبيتين (١) و (٣) علي التوالي أعلى نسب تغير بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الكوليسترول الصائم والفاطر وثلاثي الجلسريدات الصائم والفاطر .

#### ٢/٥ التوصيات :-

- استخدام برنامج تدليك المنعكسات المقترح والمدعم بالكروم بيكولونيت على مرضى السكر الرجال لما كان له من تأثير إيجابي على مرضى السكر السيدات خلال البحث .
- استخدام برنامج تدليك المنعكسات المقترح والمدعم بالكروم بيكولونيت على مرضى ومريضات السكر المعالجون بالأقراص لما كان له من تأثير إيجابي على مريضات السكر المعالجون بالأنسولين خلال البحث .
- استخدام تدليك المنعكسات كعلاج لأمراض أخرى ، لما كان له من تأثير إيجابي على مريضات السكر .
- تطبيق برنامج تدليك المنعكسات المقترح والمدعم بالكروم بيكولونيت في جميع مراكز علاج السكر والمستشفيات ، منع مراعاة زيادة الزمن الكلي للبرنامج المقترح بقدر الإمكان لزيادة الاستفادة من نتائج البحث الإيجابية .
- التوجيه بالاهتمام بالتدريس النظري والعملى لطرق التدليك الغير تقليدية (النقطية) ضمن مناهج إعداد طلاب وطالبات التربية الرياضية ، لما طرأ على هذا المجال من تقدم فى الآونة الأخيرة .

# المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

## قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥ .
- ٢- \_\_\_\_\_ : الاستشفاء في المجال الرياضي ، السونا - التدليك - جلسات الماء - التغذية - التخلص من التعب ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين : موسوعة الطب البديل في علاج الرياضيين وغير الرياضيين ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
- ٤- أحمد التاجي وآخرون : أنت والسكر ، الطبعة الأولى ، دار الهلال ، القاهرة ، ١٩٨٣ .
- ٥- \_\_\_\_\_ : أنت والسكر ، ط ٢ ، دار الهلال ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
- ٦- أحمد سعد الدين عمر : أثر برنامج تدريبي من المشي والدحذحة والجري علي تحسين الحالة الوظيفية لمرضى السكر المعالجون بالأقراص ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية بنات ، يوليو ١٩٩٦ .
- ٧- أحمد عزيز محمد فرج : تأثير تناول الكروم بيكولونيت والتدليك الرياضي بعد أداء بعض جرعات تدريبية في اتجاهات مختلفة علي سرعة استعادة الاستشفاء لسباحي ١٠٠م حرة ، رسالة دكتوراه ، جامعة قناة السويس ، كلية التربية الرياضية ، بورسعيد ، ١٩٩٩ .
- ٨- أحمد علي حسن : دراسة مقارنة لتأثير التدليك العام والجزئي علي بعض المتغيرات الفسيولوجية للرياضيين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ .
- ٩- أحمد محمود عبد الهادي المناوي : تأثير طريقتين مختلفتين من التدليك علي بعض المتغيرات البيولوجية للسباحين خلال المنافسة ، رسالة دكتوراه ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، ٢٠٠١ م .
- ١٠- إقبال محمد رسمي : تأثير التدليك الإنعاشي علي سرعة استعادة الاستشفاء وبعض المتغيرات البيولوجية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات ، رسالة دكتوراه ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٥ .
- ١١- بهاء الدين إبراهيم سلامة : بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٢ .
- ١٢- \_\_\_\_\_ : الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢ .

- ١٣- بهجت عباس ، عصام البغدادي : تأثير برنامج للمشي علي مستوي السكر الهيموجلوبين المتسكر والكوليسترول بالدم ، دراسة علمية ، المجلد التاسع عشر ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة الأردنية ، ٢٠٠٣ .
- ١٤- حلمي جيد : الجديد في علاج السكر ، كتاب اليوم ، ١٩٨٩ .
- ١٥- حياة عياد روفائيل ، صفاء صفاء الدين الخربوطلي : اللياقة القوامية والتدليك الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ .
- ١٦- خليل رضا اليوسفي : طب العائلة ، الدار العربية للنشر ، ط١ ، الكويت ، ٢٠٠٤ .
- ١٧- روحية دالي سيمن : الطب الصيني ، ترجمة هيثم سريه ، ط١ ، دار المعارف ، دمشق ، ١٩٩٠ .
- ١٨- زينب عبد الحميد العالم : التدليك الرياضي وإصابات الملاعب ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
- ١٩- سعد كمال طه ، إبراهيم يحيي خليل : سلسلة علم وظائف الأعضاء (أساليب الفسيولوجي) الخلية، العصب ، العضلة ، جزء أول ، دار الكتب المصرية ، ٢٠٠٥ .
- ٢٠- \_\_\_\_\_ : أساسيات علم وظائف الأعضاء (الفسيولوجي) الجزء الثاني (الدم) ، مكتبة السعادة ، القاهرة ، ٢٠٠٤ .
- ٢١- سلوي عبد الهادي شكيب : تأثير برنامج هوائي مع نظام غذائي علي بعض المتغيرات البيوكيميائية والفسيولوجية وضبط الوزن لمريضات السكر في المرحلة السنوية من ٢٥ إلى ٣٥ سنة ، نظريات وتطبيقات ، مجلة علمية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، أبو قير ، جامعة الإسكندرية ، نوفمبر ، ١٩٩٧ .
- ٢٢- سمير عطية محمد زعقوق :- الغذاء والأعشاب وصحة الأسنان ، ط١ ، دار الكتب والوثائق القومية المصرية ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٢٣- صالح عبد الله الزغبي : الوجيز في الإسعافات والإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، ١٩٩٥ .
- ٢٤- طايري عبد الرازق : علم التدليك الرياضي ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١ .
- ٢٥- طه السيد نصر الدين عبد الفتاح : تأثير برنامج تمارينات بدنية ونظام غذائي مقترح لعلاج مرضي السكر ، رسالة ماجستير ، جامعة طنطا ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠١ .
- ٢٦- عادل علي حسن : الرياضة والصحة ، ط١ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ .

٢٧- عبد اللطيف موسي عثمان : التغذية في الأمراض المختلفة ، مطبعة جامعة القاهرة ، الكتاب الجامعي ، ١٩٨٢ .

٢٨- عزة عريان عزيز : تأثير التدليك التدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري للاعبات السباحة التوقيعية بجمهورية مصر العربية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢ .

٢٩- فوزية عبد الله العويضي : التغذية العامة والعلاجية ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٣ .

٣٠- محمد عادل رشدي : الطب الرياضي في الصحة والمرض ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٩ .

٣١- محمد عبد العزيز حداد : برنامج تدريبي مقترح للتأثير على نسبة السكر والكوليسترول في الدم ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد ١٣ ، ١٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢ .

٣٢- محمد عبد القادر ، محمد البقري : تركيبات الليبتن المنخفض لدي الأشخاص المصابين بالسكر من النوع الثاني في السودان ، دراسة علمية ، مركز أبحاث السكر بمستشفى جامعة أم درمان ، السودان ، ٢٠٠٤ .

٣٣- محمد قدرى عبد الله بكري : الإصابات الرياضية والتأهيل الحديث ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .

٣٤- \_\_\_\_\_ : التدليك التقليدي والشرقي في الطب البديل ، ط ١ ، القاهرة ، ٢٠٠١ .

٣٥- محيي الدين مصطفى محمد : دراسة مقارنة بين تأثير كل من التدليك الرياضي وتدليك "الشياستو" على استشفاء الجهاز العصبي العضلي وبعض المتغيرات الفسيولوجية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ .

٣٦- مصطفى محمد أحمد أنور : أثر تمرينات التوافق العضلي العصبي على تحسين الحالة الوظيفية والنفسية لمرضى السكر ، رسالة ماجستير ، جامعة الإسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، ١٩٩٥ .

٣٧- نانسي توشيت : الجمعية الأمريكية لمرضى السكر ، مرض السكر ، الأسئلة والأجوبة ، الدار العربية للعلوم ، ٢٠٠١ .

ثانياً المراجع الأجنبية :

38- Bonen, vet al: **Effects of Exercise on Insulin Binding to Human Muscle**, The American physiological society, 1995.

39- Bonne T., Cooper: **Aphysiologic opaluating of the sports massage**, Athletic training , U.S.A., 1991.

- 40- Clancy S., Clarkson P., Decheke M., Nosaka K., Freedson P.: **Effect of Chromium Picolinate Supplementation on Body Composition, Strength and Urinary Chromium loss in football players**, Int. Jour. Sports. Nutrition, U.S.A., 1994.
- 41- Dolgner E., Morien: **The Effect of Massage on lactate Disappears, strength and cond rec-7,1997.**
- 42- Donald J., Fraish: **Human Biology**, Sonoma State University, Rohnert park, California, U.S.A, 1993.
- 43- France Tappan: **Healing, Massage, Holistic, Classis and Emerging Methods**, Appleton and long, Norwalk Connecticut, Sun Matea, California, 1995.
- 44- Goats. G. C: **Massage the Scientific basis of an ancient art**, part 1, the techniques, U.S.A., 1994.
- 45- Gulick D.: **Effects of Various Treat techniques on the Signs and symptoms of Delayed Onset Muscle Soreness**, dissertation abstracts Int. U.S.A., 1995.
- 46- Hasten D., Rome E., Franks B.: **Effects of Chromium Picolinate on Beginning Weight Training Students**, Int. Jour. of Sport – Nutrition, U.S.A., 1992.
- 47- Hinz Drexl: **Walking downwards is one effective cure to those infected with blood sugar disease**. Doctorate study the private medical center, Rash Collage Chicago State, 2004.
- 48- Jan F. Perry, David A. Rohe, Anita o., Gancia: **The Kinesiology workbook**, F. A. Daviscom, Philadelphia, 1992.
- 49- Jari, Ylinen and Melcach: **Sports Massage**, Sydney Auckland, Johannesburg, 1992.
- 50- Lucinda Lidell, et Al : **The Book of Massage the complete Step – by – Step Guide to Eastern and Western Techniques**, Ebuty press, U.S.A., 1998.
- 51- McCarty M.: **Anabolic Effects of Insulin on Bone Suggest a role for Chromium Picolinate in preservation of Bone Density**, Jour. Article, England, 1995.
- 52- Mel. C.: **Sport and Remedial Massage Therapy**, 1<sup>st</sup>- ebury press, London, 1996.
- 53- Readings.: **Chromium Picolinate**, jour. Fla. med. assoc., U.S.A, 1996.
- 54- Shoemaker J., Mader R.: **Failure of Manual Massage to Alter Limb Blood flow**, Jour. Med. Sci. Sports Exercise, U.S.A., 1997.

- 55- Sue Rodwell W.: **Nutrition and Diet Theraphy**, 8<sup>th</sup>- Ed., Mosby year book, Inc., St . Louis, U.S.A, 1997.
- 56- Tidus P.: **Manual Massage and Recovery of Muscle Function Following Exercise**, Literature Review, Int. Jour., Orthop Sports physical, Therapy, Canada, 1997.
- 57- Trent L., Thieding Cancel D.: **Effect of Chromium Picolinate on Body Composition**, Jour. Sports Med. Physical Fitness, San Diego, 1995.
- 58- Viberti, vet al: **Motabolic Effects of physical in Exercise Insulin Dependent Diabeties**, act, endocrineological, 1994.
- 59- Vitasalo J., Niemel A., Kaoppola R., Karjus t., Levola M., Rusko, Takala T.: **Warm under Water Massage Improves Recovery from Intense Physical Exercise**, euro. Jour. Physiology, Finland, 1995.
- 60- William Seth: **Relation between blood sugar infection and Alzheimer's Infection**. Scientific Study Fledging Hospital, Austria, 2004.
- 61- Zinman, et al: **The Metabolic Response to Exercise in Insulin Treated Diabetics**, (Suppl, 1) 1986 .
- 62- Zuniga Guajardo, S. and Kelly, D.: **Effects of acute exercise and chrominum picolinate on insulin binding to monocytes in obesity metabolism**, Jour. Sports Med., San Diego, 1999.