

الفصل الخامس

الإستنتاجات والتوصيات

أولاً : الإستنتاجات

ثانياً : التوصيات

الاستنتاجات :

- تدعيم البرامج التدريبية المخططة تخطيطا علميا سليما بكميات مناسبة من مضادات الأوكسدة يؤثر إيجابيا على :

١ - تقليل تهتك وتمزق الألياف العضلة حيث قد أظهرت نتائج البحث انخفاض تركيز أنزيمي الترانس امينيز جلوتاميك أو كوالوستيك ترانس أمينز Got وجلوتاميك بروفيك ترانس أمينز Gpt وأنزيم الكرياتين كامينز Ck لدى المجموعة التجريبية عن الضابطة وذلك أثناء الراحة وبعد المجهود فى نهاية التجربة عن بداية التجربة حيث كانت نسبة تغير القياسات قبل المجهود فى نهاية التجربة عن قبل المجهود فى بداية التجربة لدى المجموعة التجريبية Got - ١٠,٢٦% ، Gpt - ٤,٠٨% و Ck - ٤,٩٨% ولدى المجموعة الضابطة Got - ٣,١٩% ، Gpt - ٦,٥٧% و Ck - ٢,٠٤% .

وكذلك نسبة تغير القياسات بعد المجهود فى نهاية التجربة عن القياسات بعد المجهود فى بداية التجربة لدى المجموعة التجريبية Got - ٧,٩٣% ، Gpt - ١٨,٨٧% و Ck - ٣,٩١% ولدى المجموعة الضابطة Got - ٤,٩٩% ، Gpt - ١٣,٧٣% و Ck - ١,٧١% .

٢ - انخفاض نسبة الأوكسدة بالجسم (نسبة الشوارد الحرة بالجسم) والذي يستدل عليها من انخفاض نسبة ثنائى الدهيد المالون MDA حيث كانت نسبة تغير قياس مادة MDA قبل المجهود فى نهاية التجربة عن قبل المجهود فى بداية التجربة لدى المجموعة التجريبية - ١٤,١١% ولدى المجموعة الضابطة ١١,١١% .

وكذلك نسبة تغير قياس مادة MDA بعد المجهود فى نهاية التجربة عن بعد المجهود فى بداية التجربة لدى المجموعة التجريبية - ١٧,٦٣% ولدى المجموعة الضابطة - ٣,٤١% .

- ٣ - تحسن المستوى الرقمي حيث بلغت نسبة تغير القياس بعد التجربة عن قبل التجربة لسباق ٨٠٠ م جرى لدى المجموعة التجريبية - ٦,١١% ولدى المجموعة الضابطة - ٢,٠٥% .

التوصيات :

- ١ - متابعة معدلات تغيرات أنزيمي الترانس امينيز GOT GPT وانزيم الكرياتين كاينيز CK خلال الموسم التدريبي للاعبين باعتبارهم مؤشر دال على التمزق والتلف العضلي.
- ٢ - متابعة معدل تغيير ثنائى الدهيد المألون خلال الموسم التدريبي للاعبين باعتباره مؤشر دال على نسبة الأوكسدة الناتجة من زيادة ذرات الأوكسجين الشارد بالجسم والذي تؤدي زيادته إلى تلف الخلايا العضلية .
- ٣ - مراعاة أمداد اللاعبين بصفة عامة ولاعبى ٨٠٠ م جرى بصفة خاصة بمضادات الأوكسدة المتمثلة (فيتامين أ ، ج ، هـ) والسيلينيوم والخميرة الطبية على هيئة أغذية أو على هيئة مستحضرات طبية مثل الأنتوكس.
- ٤ - إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية تحت ظروف فسيولوجية وبيئية أخرى على عينات مختلفة من اللاعبين وعلى مسابقات مختلفة.
- ٥ - تدعيم المنشآت الرياضية بمعامل التحاليل المجهزة لسهولة متابعة الحالة الفسيولوجية للاعبين .