

الفصل الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات .

٥ - ١ الاستنتاجات .

٥ - ٢ التوصيات .

٥ - الاستنتاجات و التوصيات

١-٥ الاستنتاجات :-

بعد عرض نتائج البحث احصائيا توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات .

١ - ان جميع القياسات الوظيفية للبحث كانت ضمن الحدود الطبيعية ولم تسجل عينة البحث قياس حرجا في القياسات المدروسة .

٢ - اظهرت الدراسة ارتفاع في مستويات تراكيز هرمون التستوستيرون لعينة الرباعين مقارنة مع عينة غير الرياضيين .

٣ - وجود ارتفاع في بروتين الألبومين و الكلوبولين نتيجة تدريبات اللاهوائية مرتفعة الشدة الممارسة من قبل الرباعين .

٤ - ان ممارسة النشاط الرياضي المنتظم و المقنن يؤدي الى ارتفاع مؤشرات المناعة في جسم الانسان .

٥ - ٢ التوصيات :

- ١ - اجراء دراسة على نفس المؤشرات الوظيفية لفعالية تعمل بنظام طاقة هوائي وقياس انعكاس تأثير هذا النظام على هذه المؤشرات .
- ٢ - دراسة متغيرات وظيفية اخرة للجهاز المناعي على نفس الفئات العمرية لكن بأوزان مختلفة .
- ٣ - الاهتمام برياضة رفع الاثقال لما تحققه من تغيرات ايجابية تنعكس على انتظام في افراز هرمون التستوستيرون و رفع المستويات المناعة في جسم الانسان .