

الفصل الخامس

الاستنتاجات

التوصيات

الاستنتاجات

- في ضوء منهج وعينة البحث و المعالجات الإحصائية توصل الباحث إلى النتائج التالية :
- ١- بالرغم من عدم وجود دلالة معنوية إلا إن البرنامج الإستشفائي المقترح باستخدام الأوزون يؤثر بنسبة تحسن على المستوى الوظيفي والرقمي للسباحين.
 - ٢- بالرغم من عدم وجود دلالة معنوية إلا إن البرنامج الإستشفائي المقترح باستخدام التدليك يؤثر بنسبة تحسن على المستوى الوظيفي والرقمي للسباحين.
 - ٣- بالرغم من عدم وجود دلالة معنوية إلا إن استخدام الأوزون في الاستشفاء يعمل على تحسين المستوى الرقمي للسباحين بنسبة أكبر من استخدام التدليك في الاستشفاء .
 - ٤- يعمل استخدام الأوزون في الاستشفاء على تقليل اللاكتيك بالعضلات بنسبة كبيرة أفضل من استخدام التدليك .
 - ٥- يفضل استخدام الأوزون في الاستشفاء من التدليك في فترة التدريب عالي الشدة وكذلك في فترة المنافسات .

التوصيات

- في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يوصى الباحث بالاتي :
- ١- استخدام البرنامج الاستشفائي المقترح عن طريق الأوزون الطبي لتحسين كلا من المتغيرات الوظيفية والمستوى الرقمي للسباحين في فترة المنافسات كلها .
 - ٢- استخدام البرنامج الاستشفائي المقترح عن طريق التدليك لتحسين كلا من المتغيرات الوظيفية والمستوى الرقمي للسباحين.
 - ٣- يجب استخدام أي من أسلوب الأوزون أو التدليك الاستشفاء أو كلاهما معاً لتحسين مستوى المتغيرات الوظيفية وكذلك المستوى الرقمي للسباحين .
 - ٤- الاهتمام بالاستشفاء بعد التدريب للسباحين نظراً لأهمية الكبيرة في التخلص من نواتج التعب وفي تحسين المستوى الرقمي .
 - ٥- الاهتمام بإجراء بحوث للتعرف على تأثير استخدام الأوزون على المتغيرات البيوكيميائية للسباحين .

قائمة المراجع

المراجع العربية

المراجع الأجنبية

أولاً: المراجع العربية :

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٨٥ م) : بيولوجيا الرياضة ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢. _____ وإبراهيم شعلان (١٩٩٥ م) : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣. _____ (١٩٩٧ م) : التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة
٤. _____ ، أحمد نصر الدين (١٩٩٣ م) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٥. _____ (١٩٩٩م): الاستشفاء في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة.
٦. _____ ، محمد صبحي حسانين (١٩٩٧ م) : فسيولوجيا ومورفولوجي الرياضة وطرق القياس والتقويم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٧. _____ ، محمد صبحي حسانين (٢٠٠٠م): موسعة الطب البديل ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٨. أحمد سليمان إبراهيم (٢٠٠٤م): " تأثير استخدام الساونا على سرعة استعادة الشفاء وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم" مجلة البحوث الرياضية- كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة العدد الثالث سبتمبر.
٩. أحمد محمود عبد الهادي المناوى (٢٠٠١م): " تأثير طريقتين مختلفتين من التدليك على بعض المتغيرات البيولوجية للسباحين خلال المنافسة " رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان القاهرة.

١٠. أحمد نصر الدين سيد (٢٠٠٣م): " تأثير برنامج استشفائي مقترح على خفض قيم لاكتات الدم لأقصى أداء بدني" مجلة البحوث الرياضية - كلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق المجلد السادس والعشرون العدد ٦٤ ديسمبر.
١١. أسامة رياض، أمام حسن محمد (١٩٩٩م): الطب الرياضي والعلاج الطبيعي ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٢. إيمان محمود عوض (٢٠٠٠م): " غاز الأوزون منحة الله لأطباء الأعصاب" رسالة ماجستير ، غير منشورة، كلية طب الأزهر جامعة الأزهر.
١٣. بهاء الدين سلامة (١٩٩٠م): الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
١٤. _____ (١٩٩٤م) : فسيولوجية الرياضة ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
١٥. بهاء الدين سلامة (١٩٩٩م): التمثيل الحيوي للطاقة ، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي ، القاهرة.
١٦. حسام الدين فاروق (٢٠٠٢م) : " بعض الاستجابات الفسيولوجية المصاحبة لأداء الحمل البدني وعلاقتها بمستوي الإنجاز لناشي السباحة " ، رسالة دكتورة غير منشورة ، جامعة حلوان .
١٧. حنفي محمود مختار (١٩٨٨م) : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران للنشر والتوزيع ، ط ١ ، القاهرة .
١٨. رشا محمد رياض محمد (٢٠٠٤م): " تأثير التدريبات الهوائية وغاز الأوزون علي رفع الكفاءة البدنية وتحسين مستوي مضادات الاكسده لدي المعاقين ذهنيا " رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعته حلوان .

١٩. ريهام حامد أحمد عبد الخالق (٢٠٠٢م): "تأثير الأوزون الطبي على سرعة الاستشفاء ومستوى الأداء في التمرينات الإيقاعية" رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان.
٢٠. زين العابدين (١٩٩٩م) : قصة الأوزون ، مطابع الهيئه المصريه العامه للكتاب ، القايره .
٢١. زين العابدين (٢٠٠١م) : قصة الأوزون - الطبعة الثانية. مطابع الهيئه المصريه العامه للكتاب ، القايره .
٢٢. سعد كمل طه (١٩٩٥م) : الرياضة ومبادئ البيولوجي ، مطبعة المعادي ، القايره .
٢٣. سعد كمال طه وإبراهيم يحيى خليل (٢٠٠٤م) : علم وظائف الأعضاء - أساسيات الفسيولوجي ، الجزء الأول ، دار الكتب المصرية .
٢٤. سيد عبد المقصود (١٩٩٧م) : نظريات التدريب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القايره .
٢٥. على فهمي البيك (١٩٩٣م) : تخطيط التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٢٦. _____ ، هشام مهيب، علاء عليوة (١٩٩٤م): راحة الرياضي ، الطبعة الأولى، منشأة المعارف ، الإسكندرية.
٢٧. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر(٢٠٠٦م): فسيولوجيا التدليك والاستشفاء الرياضي ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر.
٢٨. على جلال الدين(٢٠٠٦م): الأسس الفسيولوجية للأشظة الحركية ، دار الكتب.
٢٩. عصام عبد الخالق(١٩٧٢م): "التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات" ط ٢ دار الكتب الجامعية ، الإسكندرية.
٣٠. عصام عبد الخالق(١٩٩٩م): "التدريب الرياضي نظريات وتطبيق" ، الإسكندرية .
٣١. عصام حلمي (١٩٩٧م): اتجاهات حديثة لتدريب السباحة ، منشأة المعارف - الإسكندرية.

٣٢. _____ (١٩٩٨ م) : إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
٣٣. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين(١٩٩٢م): "أسس التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٣٤. محمد حسن علاوى و أسامة كامل راتب (١٩٨٧ م) : البحث العلمي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٣٥. _____ (١٩٩٤ م) : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، ط ١ ، القاهرة
٣٦. محمد صبحي عبد الحميد (١٩٩٨م) : فسيولوجيا الرياضة في التربية البدنية ، الجزء الأول ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣٧. محمد على القط (٢٠٠٢م): فسيولوجية الرياضة وتدريب السباحة، الجزء الأول المركز العربي للنشر القاهرة .
٣٨. _____ (٢٠٠٢م): فسيولوجية الرياضة وتدريب السباحة ، الجزء الثاني المركز العربي للنشر ، القاهرة .
٣٩. _____ (٢٠٠٤م): "إستراتيجية السباق" المركز العربي للنشر ، القاهرة.
٤٠. _____ (٢٠٠٥م): "إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة"، الجزء الأول المركز العربي للنشر القاهرة.
٤١. _____ (٢٠٠٥م): "إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة"، الجزء الثاني المركز العربي للنشر القاهرة.
٤٢. محمد قدرى بكري(٢٠٠١م): التدليك التقليدي والشرقى في الطب البديل، دار الفكر العربي، القاهرة .

٤٣. محمد محمود عبد الظاهر (١٩٩٦م): " تأثير بعض وسائل الاستشفاء على سرعة إزالة التعب العضلي لدى الرياضيين" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان

٤٤. مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨م) : التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٤٥. نجلاء إبراهيم محمد (٢٠٠٤م): "أثر استخدام بعض وسائل الاستشفاء علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي لمسابقي العدو" رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة أسيوط .

٤٦. هبة حلمي لطفى الجمل (٢٠٠٠م): "دراسة تحليلية لحركة حمض اللاكتيك أثناء الراحة الفعالة وغير الفعالة لدى سباحي المنافسات" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

٤٧. ياسمين النجار (١٩٩٩م): " اثر استخدام أساليب مختلفة لاستعادة الشفاء بعد حمل هوائي باستخدام صندوق الخطوة على تركيز اللاكتيك في الدم، وبعض المتغيرات الفسيولوجية" رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.

٤٨. يعقوب هراج كريكور (١٩٩٩م) : دراسة تطور المتغيرات الانثروبومترية - الفسيولوجية - والحركية الخاصة للاعبين كرة السلة خلال الموسم التدريبي الرياضي ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

49. Balkanyi , A .(1999): " **The interaction between Ozone therapy and Oxygen radicals and their importance in practice** " , proceedings of the nithe Ozone world congress . vol. 3. 23
50. Bond , V & Others (1991) : " **The Effect of active and passive on the removal of Accumbed Blood lactiate and subsequent muscle function**" , the journal of sports medical , septenfer .
51. Bonifazi M , F. Sardella. Clupo (2000) , Preparatory Versus main competitions : "**Differences in performances , lactate Responses and Precomoiton Plasma Cortisol Concentration in elite male Swimmers**", eur.g.apple Phusiol 82 (5 –6) : 368 – 73.
52. Cafarrelli.E Vibarloroy (1990) : "**Massage and short term recovery from muscular fatigue. the journal of sports medicine and physical education**". Faculty of science new youth university , totonto , ontario , Canda.
53. Darden, E. ph (1981) : The Athlets's Guide to Sports medicine contemporary Books Inc ., Canada
54. Dolgenr .E.A and morien (1993) : "**the effect of massage on lactate disappears**" .j strength and cond Rec.7. 159 – 16.
55. Fox L.E (1984) : Sport Physiology 2nd , Holt Saunders international Edition Japan .
56. Frank W. Dick (1997) : Sports Training Principles . A Black ltd 35 pedford Row , London W cir 4JH, 1997.
57. Gjonovich A., saltin G. F., Brusomini A., and Preciso G.(1995) : Effecto dell'ossigeno Ozono terapiasullaasogbia anaerobicadell' atleta: Considerazion preliminari, in Atti Incontriditerapia antalgica monselice.
58. Haddad E. B. et. al (1996) : " **Ozone of cytokine induced Neutrophil chemotractant and Nuclear factor-KB in Rat hung Inhibition by Corticosteroids** " Fed. Env. Biochem. Soc (FEBS)

59. Harra . D (1982) : Principle Of Sports Training , Sportverlay , Berlin , mac millan publishing Company, New Yourk U.S.A.
60. J. folinsbee, F. Silverman and R.J. Shepherd (1975) : "**Exercise responses following ozone exposure, journal of Applied Physiology**", Vol38, Issue, Copyright, American Physiological Society.
61. **Lamb . R.D.(1984): physiology of exercise responses and adaptation , 2ed adt Macmillan publishing company , New York, U.S.A.**
62. Matveyev (1981) : Fundamentals Of Sports training progress publishers . mosco .
63. Maglischo , E.W (1993) : **Swimming even faster. magfill publishing , California , U.S.A .**
64. Maglischo , E.W (2003) : **Swimming faster . magfill Publishing , California , U.S.A .**
65. Medonnell , PW Stewart, S Andreoni and My Smith (1995): "**Proportion of moderately exercising in dividuals responding to low-level, multi-hour ozone exposure**", Clinical Branch, U.S Environmental Portion Agency, Research Triangle Park, No 27711, USA .
66. Petter E (1991) : "**Plasman Insuliv Concentration during prolonge work at near maximal oxygen uptake**". J Appil physical , 29 (2) 155 158.
67. Renate viebahn (2002): **The use of Ozone in Medicine , 4th Edition odrel-publishers ,Germany .**
68. Richard .W Bowers and Edward L Fox (1992) : "**Sports physiology third Edition**" , W mic Brown Publishers , U.S.A .
69. Sharkay, B., (1996) : physiology of fitness 3 th., Ed., Human kinetic book, New Yourk.
70. Thiriet . p, Gozal (1993) : The Effect Of Various Recovery Modalities on Sufsequent Performance in consecutive Suramaricinal Exercise , The joiral Of Sports Va33,

71. Wayne Goldsmith, (2001): **“10 X 100m Aerobic Test and 6 X 50m speed endurance test”**, Moray hoiye School of education, University of Edinburgh holy rood Rd. Edinburgh, Australia