

الفصل الخامس

الإستنتاجات والتوصيات

**الإستنتاجات
التوصيات**

الاستنتاجات

فى ضوء نتائج وحدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم وأسلوب التحليل الإحصائى المتبع أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- ١ - يؤثر الأوزون الطبى تأثيرا إيجابيا على سرعة الإستشفاء لعينة البحث .
- ٢ - يؤثر الأوزون الطبى تأثيرا إيجابيا على مستوى الأداء الحركى فى التمرينات الإيقاعية خلال جلسات منتظمة .
- ٣ - أظهرت الدراسة إيجابية وسيلة الإمداد بالأوزون لسرعة الإستشفاء العضلى عن طريق الجلد مع سرعة ظهور النتائج فور الإمداد به وإتضح ذلك من خلال قياسات حامض اللاكتيك بعد التعرض له .

التوصيات

- ١ - توصى الباحثة بالأهتمام بفترة الإستشفاء فى التمرينات الإيقاعية.
- ٢ - إستخدام الأوزون الطبى كأحد وسائل أعادة الإستشفاء كأسلوب حديث فى المجال الرياضى وتزامنها مع التدريب.
- ٣ - ضرورة إجراء دراسات صقل للمدربين والعاملين فى المجال الرياضى بإستخدام الأوزون الطبى .

- ٤ - أهمية تواجد كبائن الأوزون الطبى فى معامل كليات التربية الرياضية والنوادر الرياضية ومراكز التدريب .
- ٥ - الإستعانة بمراكز الأوزون المتخصصة والأطباء لتحديد وتقنين الجرعات اللازمة فى الرياضات المختلفة .
- ٦ - تسهيل الحصول على وسائل القياس الحديثة فى المجال الرياضى .