

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات :

في ضوء عينة البحث ونتائجه استخلصت الباحثة الاستنتاجات الآتية:

(١) برنامج التدريبات الهوائية المقترح ساهم إلى حد ما في رفع الكفاءة البدنية وتحسن مستوى مضادات الأكسدة المتمثلة في الجلوتاثيون المؤكسد والمختزل لأفراد عينة البحث .

(٢) إيجابية الجمع بين برنامج التدريبات الهوائية المقترح وغاز الأوزون الطبي وما له من أثر واضح في تحسن الكفاءة البدنية ومستوى مضادات الأكسدة المتمثلة في الجلوتاثيون المؤكسد والمختزل وبشكل أعلى عند مقارنته ببرنامج التدريبات الهوائية المقترح فقط لدى عينة البحث المختارة.

(٣) أظهرت الدراسة إيجابية وسهولة إعطاء الأوزون الطبي عن طريق الحقن الشرجي حيث جاءت نتائج الإعطاء مثمرة وفعالة وآمنة دون أي أثر سلبي.

(٤) الفائدة من اعطاء الاوزون الطبي لم تكن قصيرة المدي او وقتية حيث اجريت القياسات البعدية للمجموعة التجريبية الثانية (ب) بعد مرور اكثر من ٢٤ ساعة عقب اخر جلسة من جلسات الاوزون الطبي .

ثانيًا : التوصيات :

- (١) استخدام برنامج التدريبات الهوائية المقترح في هذه الدراسة مع جلسات من غاز الأوزون الطبي للعمل على رفع الكفاءة البدنية وتحسن مستوى مضادات الأكسدة علي فئة جديدة من الفئات الخاصة.
- (٢) اجراء دورات علمية وعملية بالنسبة للعاملين في مجال التدريبات البدنية وخاصة للمعاقين للاستفادة من فاعلية غاز الاوزون الطبي في تحسن الاداء.
- (٣) تدعيم مدارس الفئات الخاصة بالأدوات والأجهزة التي تمكنهم من رفع كفاءتهم البدنية.
- (٤) إجراء دراسة تتناول تأثير الأوزون الطبي على إمكانية تحسن الكفاءة الذهنية بالنسبة لذوي الاحتياجات الخاصة.