

## الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات

٥/٢ التوصيات

## ١/٥ الاستنتاجات والتوصيات

### ١/٥ الاستنتاجات :

فى حدود أهداف البحث وفروضه وفى إطار ما أسفرت عنه النتائج أمكن للباحث استنتاج ما يلى :

- ١- برنامج تدريبات التايجى يؤثر تأثيراً إيجابياً على سرعة استعادة الشفاء ( نسبة حامض اللاكتيك بالدم - معدل النبض ) لدى لاعبي المنازلات الفردية (كاراتيه - كونغ فو )
- ٢- استخدام برنامج تدريبات التايجى فى الجزء الختامى للاعبى بعض المنازلات الفردية يؤدى إلى تحسين والإقلال من نسبة اللاكتيك بالدم وتحسين معدلات عودة النبض للحالة الطبيعية.
- ٣- وجود تحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح البعدى لدى لاعبي الكاراتيه .
- ٤- وجود تحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح البعدى لدى لاعبي الكونغ فو .

### ٢/٥ التوصيات :

فى حدود النتائج التى تم التوصل إليها الباحث يوصى بما يلى :

- ١- تطبيق تدريبات التايجى كوان الصينىة كأحد الوسائل لسرعة استعادة الشفاء على الأنشطة الرياضية الأخرى .
- ٢- إدراج رياضة التايجى كوان الصينىة ضمن مناهج كلية التربية الرياضية كأحد وسائل استعادة الشفاء .
- ٣- اهتمام المدربين بتطبيق تدريبات التايجى فى نهاية الوحدة التدريبية وداخلها.
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث العلمية على المراحل السنوية المختلفة من الجنسين فى الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية باستخدام تدريبات التايجى لتحسين الوظائف الحيوية .
- ٥- إجراء دراسات أخرى على المتغيرات الوظيفية المختلفة ومعرفة تأثير تلك التدريبات عليها .