

الفصل السادس

الاستنتاجات والتوصيات

- أولاً : الاستنتاجات .
- ثانياً : التوصيات .

أولاً : الإستنتاجات :-

إنبثاقاً من أهداف البحث وفروضة وما أسفرت عنه القياسات الإنثروبومترية والفسولوجية والبدنية قيد البحث والعمليات الإحصائية من نتائج توصلت اليها الباحثة إلى الإستنتاجات التالية :-

١. لتدريبات الهاتايوجا تأثيراً إيجابياً ومرتفعاً على المتغيرات المرتبطة بالتقعر القطنى الزائد وهي (زاوية التقعر القطنى - عمق التقعر القطنى - زاوية ميل الحوض - التحمل العضلى (تحمل القوة) لعضلات البطن - آلام أسفل الظهر) .
٢. أظهرت النتائج زيادة كفاءة الجهاز التنفسى حيث كانت الفروق لصالح القياس البعدى فى متغيرات (السعة الحيوية - معدل التنفس) .
٣. تقلل تدريبات الهاتايوجا من التقعر القطنى الزائد وتزيد من كفاءة الجهاز التنفسى حيث أن هناك تحسن واضح فى جميع المتغيرات الجسمية والفسولوجية والبدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى .

ثانياً : التوصيات :-

- وفقاً لما توصلت إليه الباحثة من نتائج وفى حدود طبيعة الدراسة أمكن التوصل إلى التوصيات التالية :-
١. استخدام تدريبات الهاتايوجا كمكون أساسى ضمن البرنامج التدريبى للاعبات الجمناز الفنى لما لها من تأثيرات إيجابية على التقعر القطنى الزائد وآلام أسفل الظهر .
 ٢. نشر الوعي الثقافى بأهمية تدريبات الهاتايوجا كوقاية وعلاج حيث أنها من التدريبات غير المكلفة وذات فعالية عالية .
 ٣. إعداد دورات تدريبية للهاتايوجا للعاملين فى المجال الرياضى خاصة قطاع البطولة لنشرها والإستفادة من فوائدها .
 ٤. إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث العلمية للتعرف على فعالية الهاتايوجا على باقى إنحناءات العمود الفقرى .
 ٥. إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث العلمية للتعرف على فعالية الهاتايوجا كأحد البرامج الوقائية والعلاجية لتجنب الآثار السلبية للأنشطة الرياضية المختلفة .