

الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات

٥/٢ التوصيات

١٠/٥ الاستنتاجات والتوصيات

١١/٥ 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 المنافلات الفردية (كاراتيه - كونغ فو)
- ٢- استخدام برنامج تدريبات التايجى فى الجزء الختسمى للاعبى بعض المنافلات 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 الصينية كأحد الوسائل لسرعة استعادة الشفاء على الأنشطة الرياضية الأخرى .
- ٢- إدراج رياضة التايجى كوان الصينية 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 .