

٥ - الفصل الخامس

١/٥ الإستخلاصات

٢/٥ التوصيات

٣/٥ قائمة المراجع

أولا : المراجع العربية

ثانيا : المراجع الأجنبية

١/٥ الإستخلاصات

بناءً على نتائج البحث وبعد عرض وتفسير النتائج نستخلص الآتى :

- ١ - يؤدي التدليك الإنعاشى إلى وصول معدل النبض إلى معدله الطبيعى الذى كانت عليه الطالبة أثناء الراحة وقبل أداء المجهود البدنى .
- ٢ - يؤدي التدليك الإنعاشى إلى وصول ضغط الدم الشريانى إلى معدلة الطبيعى الذى كانت عليه الطالبة أثناء الراحة وقبل أداء المجهود البدنى .
- ٣ - يؤدي التدليك الإنعاشى إلى إنخفاض التوتر الذى حدث فى الجلد نتيجة المجهود البدنى إلى ماكانت عليه الطالبة أثناء الراحة .
- ٤ - يؤدي التدليك الإنعاشى إلى أنخفاض مستوى تركيز حمض اللاكتيك فى الدم إلى ماكانت عليه الطالبة أثناء الراحة وقبل أداء المجهود البدنى .
- ٥ - يؤدي التدليك الإنعاشى إلى تحسين التوافق العصبى العضلى إلى ماكانت عليه الطالبة أثناء الراحة وقبل أداء المجهود البدنى .
- ٦ - يؤدي التدليك الإنعاشى إلى رفع كفاءة النشاط الكهربائى البيولوجى للعضلات العاملة إلى ماكانت عليه الطالبة أثناء الراحة وقبل أداء المجهود البدنى .
- ٧ - يساعد التدليك الإنعاشى على تحسين الدورة الدموية للجزء المدلك وبالتالي زيادة التغذية له مما يحسن من الأداء ويوفر ظروف فسيولوجية أفضل لتحسين الكفاءة البدنية للطالبات .
- ٨ - يساعد التدليك الإنعاشى على إزالة الشعور بالتعب بعد أداء المجهود البدنى وبالتالي يعمل على سرعة استعادة الإستشفاء للطالبات مما قد يساعد فى رفع مستوى اللياقة البدنية .

- ٩ - يساعد التدليك الإنعاشى على إرتخاء العضلات المدركة الذى يؤدى إلى تحسين الإنقباض العضلى .

٢/٥ التوصيات

بناء على إستخلاصات البحث وفى ضوء ماتم من إجراءات وفى حدود عينة البحث يمكن تقديم التوصيات التالية :

- ١ - تؤكد نتائج هذه الدراسة نتائج ماسبقها من دراسات أخرى بالنسبة للتأثير الإيجابى للتدليك على سرعة إستعادة الإستشفاء بعد المجهود البدنى ، لذا يجب الإهتمام بجعل التدليك جزء أساسيا من العملية التعليمية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات من الناحية التطبيقية .
- ٢ - الإهتمام بإجراء دراسات مشابهة مع إستخدام وسائل وطرق أخرى من طرق التدليك للتعرف على تأثيرها على الأجهزة الفسيولوجية بعد التعب والتى قد تساهم فى رفع مستوى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات .
- ٣ - يجب الإهتمام بتدريس مادة التدليك الرياضى وإدخاله ضمن مناهج كليات التربية الرياضية مع الإهتمام بالجانب العملى له حتى يتمكن خريجات هذه الكليات من الإستفادة منه فى مجال عملهم فى المستقبل .
- ٤ - ضرورة إجراء دراسات أخرى تتضمن وسائل مختلفة للتخلص من التعب والعمل على وصول الفرد إلى حالته الطبيعية .
- ٥ - يجب إستخدام التدليك الإنعاشى بعد أداء المجهود البدنى للعضلات التى يقع عليها العبء الأكبر من المجهود .
- ٦ - الإهتمام بإجراء التدليك الإنعاشى لما له من تأثيرات إيجابية على سرعة إستعادة الإستشفاء .