

الفصل الخامس

(الاستخلاصات والتوصيات)

أولاً: الاستخلاصات

ثانياً: التوصيات

• الاستخلاصات والتوصيات:

أولاً: الاستخلاصات :

من خلال ما أظهره البحث من نتائج وفي حدود عينة البحث واجراءاته تم التوصل الى الاستخلاصات التالية:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعات التجريبية الثلاثة في زيادة المدى الحركي للمفاصل المختارة (القدم - الركبة - العمود الفقري - الكتف) كما يوجد فروق دالة احصائيا بين المجموعات الثلاثة في القياس البعدي في متغير المرونة الايجابية للكتف في اتجاه التثي لصالح المجموعة الثالثة (المختلط) .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعات التجريبية الثلاثة في متغير القوة العضلية الثابتة (القدم - الركبة - العمود الفقري - الكتف) كما يوجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعات الثلاثة في القياس البعدي في متغيرات قوة الكتف في اتجاه التثي لصالح المجموعة الأولى (داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط)، متغير قوة العمود الفقري في اتجاه التثي لصالح المجموعة الأولى (داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط) ، متغير قوة الركبة في اتجاه التثي لصالح المجموعة الأولى (داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط)، متغير قوة القدم في اتجاه التثي لصالح المجموعة الأولى (داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط).

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعات التجريبية الثلاثة في مستوى الإنجاز الرقمي كما يوجد فروق دالة احصائيا بين المجموعات الثلاثة في القياس البعدي في متغيرات طول الضربة ٥٠ م حرة لصالح المجموعة الأولى (داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط) ، متغير طول الضربة ٥٠ م ظهر لصالح المجموعة الأولى (داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط) ، متغير معدل ضربات ٥٠ م ظهر لصالح المجموعة الثانية (خارج الماء) ، متغير دليل فعالية الضربات ٥٠ م ظهر لصالح المجموعة الأولى (داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط)، متغير طول الضربة ٥٠ م صدر لصالح المجموعة الأولى (داخل الماء) والمجموعة الثالثة (المختلط)، متغير معدل الضربات ٥٠ م صدر لصالح المجموعة الثانية (خارج الماء)، متغير طول الضربة ٥٠ م فراشه لصالح المجموعة الأولى (داخل الماء) ، متغير دليل فعالية الضربات ٥٠ م فراشه لصالح المجموعة الأولى (داخل الماء) .

٤- توجد علاقة ارتباطية بين متغيرات المرونة والقوة ومستوى الانجاز الرقمي كما يلي:

- سباحة الحرة :

• مرونة الكتف في اتجاه التثي وكل من طول الضربة ودليل فاعلية الضربات .

- مرونة الكتف فى اتجاه المد ومعدل الشدات.
- مرونة القدم فى اتجاه الثنى ودليل فاعلية الضربات.
- قوة الكتف فى اتجاه المد ومعدل الشدات.
- قوة الكتف فى اتجاه الثنى وطول الشدة.
- قوة القدم فى اتجاه المد وكل من طول الضربة ومعدل الضربات ودليل فاعلية الضربات.

- سباحة الظهر:

- مرونة الكتف فى اتجاه الثنى وكل من زمن ٥٠ م و طول الضربة ومعدل الضربات ودليل فاعلية الضربات.
- قوة الكتف فى اتجاه الثنى وكل من زمن ٥٠ م و طول الضربة ومعدل الضربات ودليل فاعلية الضربات.
- قوة القدم فى اتجاه الثنى وكل من زمن ٥٠ م و طول الضربة ومعدل الضربات ودليل فاعلية الضربات.

- سباحة الصدر:

- مرونة الكتف فى اتجاه الثنى وكل من طول الضربة ومعدل الضربات.
- مرونة العمود الفقري فى اتجاه المد وكل من طول الضربة ومعدل الضربات.
- مرونة الركبة فى اتجاه الثنى وكل من زمن ٥٠ م و طول الضربة ومعدل الضربات ودليل فاعلية الضربات.
- مرونة القدم فى اتجاه الثنى وكل من طول الضربة ودليل فاعلية الضربات.
- مرونة القدم فى اتجاه المد وكل من زمن ٥٠ م و طول الضربة ودليل فاعلية الضربات.
- قوة الكتف فى اتجاه الثنى وكل من طول الضربة.
- قوة الركبة فى اتجاه الثنى وكل من زمن ٥٠ م ودليل فاعلية الضربات.
- قوة القدم فى اتجاه الثنى وكل من زمن ٥٠ م و طول الضربة ودليل فاعلية الضربات.

- سباحة الفراشة:

- مرونة الكتف فى اتجاه الثنى وكل من زمن ٥٠ م و طول الضربة ومعدل الضربات ودليل فاعلية الضربات.
- مرونة الكتف فى اتجاه المد وكل من طول الضربة ومعدل الضربات ودليل فاعلية الضربات.
- مرونة العمود الفقري فى اتجاه المد وكل من زمن ٥٠ م ودليل فاعلية الضربات.
- مرونة القدم فى اتجاه الثنى وكل من زمن ٥٠ م ومعدل الضربات.
- قوة الكتف فى اتجاه المد وكل من معدل الضربات ودليل فاعلية الضربات.

- قوة الكتف فى اتجاة التى وكل من ومعدل الضربات.
- قوة العموى الفقرى فى اتجاة المد وكل من زمن ٥٠ م ومعدل الضربات ودليل فاعلية الضربات.

ثانيا: التوصيات

فى ضوء النتائج التى أسفرت عنها الدراسة يوصى الباحث بالآتى:

- ١- الاهتمام بتتمية عنصر المرونة داخل الوسط المائى للتأثير على مستوى الانجاز للسباحين الناشئين.
- ٢- تطبيق البرنامج التدريبي على مراحل سنية مختلفة من السباحين.
- ٣- عدم الإعتماد على طريقة واحدة من طرق الإطالة لتتمية المرونة للسباحين.
- ٤- دراسة تصميم تدريبات خاصة لتتميه المرونة داخل الوسط المائى للسباحين.
- ٥- عدم الاعتماد على التدريبات الارضية فقط فى تتميه اللياقه البدنيه وخاصه المرونه والقوة للسباحين.