

## **الفصل الخامس**

**٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات**

**٥/١ استخلاصات البحث.**

**٥/٢ توصيات البحث.**

## ٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات :

### ٥/١ استخلاصات البحث:

في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته وفي حدود عينة البحث واستنادا إلى المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه من نتائج تستخلص الباحثة الآتي:

- سجل قياس المسقط العنقى للمجموعة الممارسة قيمة قدرها (٠,٨١) والمجموعة الغير ممارسة قيمة قدرها (٠,٧٣) لصالح ممارسى السباحة التوقعية .
- سجل المسقط الظهري للمجموعة الممارسة قيمة قدرها (٠,٧٧) والمجموعة الغير ممارسة قيمة قدرها (١,٠٤) لصالح ممارسى السباحة التوقعية .
- سجل قياس المسقط القطنى للمجموعة الممارسة قيمة قدرها (٣,٧٥) والمجموعة الغير ممارسة قيمة قدرها (٣,١٩) لصالح ممارسى السباحة التوقعية .
- سجل للزاوية العنقية للمجموعة الممارسة قيمة قدرها (٦,٣١) والمجموعة الغير ممارسة قيمة قدرها (٨,٠٢) لصالح ممارسى السباحة التوقعية .
- سجل للزاوية الظهرية للمجموعة الممارسة قيمة قدرها (٩,٢٠) والمجموعة الغير ممارسة قيمة قدرها (٥,١٦) لصالح ممارسى السباحة التوقعية .
- سجل للزاوية القطنية للمجموعة الممارسة قيمة قدرها (٩,٩٣) والمجموعة الغير ممارسة قيمة قدرها (٤,٤٩) لصالح ممارسى السباحة التوقعية .
- سجل الطول الحقيقى للعمود الفقرى للمجموعة الممارسة قيمة قدرها (٣,٢٥) والمجموعة الغير ممارسة قيمة قدرها (١,٨٤) لصالح ممارسى السباحة التوقعية .
- سجل الطول العمودى للعمود الفقرى للمجموعة الممارسة قيمة قدرها (١,٩٣) والمجموعة الغير ممارسة قيمة قدرها (٠,٨١) لصالح ممارسى السباحة التوقعية .
- عدم وجود ارتباط ما بين كل من المتغيرات التالية المسقط العنقى و الطول العمودى ، و المسقط العنقى و الطول الحقيقى ، و المسقط الظهري و الطول العمودى ، المسقط الظهري و الطول الحقيقى ، و المسقط القطنى و الطول العمودى ، و المسقط القطنى و الطول الحقيقى ، و الزاوية العنقية و الطول العمودى ، و الزاوية العنقية و الطول الحقيقى ، و الزاوية الظهرية و الطول العمودى ، و الزاوية الظهرية و الطول الحقيقى ، و الزاوية القطنية و الطول العمودى ، و الزاوية القطنية و الطول الحقيقى لدى الأفراد عينة البحث من الممارسين للسباحة التوقعية .

## ٢/٥ توصيات البحث :

فى ضوء الاستنتاجات التى تم التوصل إليها توصى الباحثة بما يلى:

- مراعاة إعطاء تمرينات تعويضية بعد التدريبات الأساسية للاعبات السباحة التوقعية.
- وضع برامج تعويضية تعطى للاعبات لتعديل التغيرات العمود الناتجة عن ممارسة .
- توفير الأجهزة والأدوات تساعد على معرفة التغيرات التى تحدث فى الجسم وخاصة فى العمود الفقرى نتيجة الممارسة .
- إجراء مزيد من الدراسات على المراحل السنوية المختلفة للتعرف على أهم المشاكل التى تؤثر على جسم الممارسات للسباحة التوقعية نتيجة للممارسة وكيفية مواجهتها .
- استخدام التدريب المتقاطع الذى يتم فيه ممارسة أنشطة متعددة مع النشاط الممارس لتحقيق التوازن العضلى بما يسمح بالحد من التشوهات .
- إجراء مزيد من الدراسات باستخدام طرق قياس أكثر دقة لدراسة التشوهات أن وجدت وأسبابها الحقيقية من خلال تتبع الممارسين للعبة للمراحل السنوية المختلفة .