

الفصل الخامس

الإستنتاجات والتوصيات

١/٥ الإستنتاجات

٢/٥ التوصيات

الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث ونتيجة المعالجات الاحصائية التى أجريت وبعد عرض ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى بعض الاستنتاجات :-

- ١- أن البرنامج التدريبى بالأثقال للتوازن العضلى للقوة العضلية حقق التوازن العضلى للقوة العضلية بين العضلات القابضة والباسطة للطرف السفلى لسباحى الصدر .
- ٢- أن البرنامج التدريبى بالأثقال للتوازن العضلى للقوة العضلية أثر إيجابياً على المستوى الرقعى لسباحة ٥٠ صدر .
- ٣- بلغت نسبة التحسن فى قياسات القوة القصوى للعضلات العاملة والعضلات المقابلة كالتالى :
 - الرجل اليمنى (قابضة) ١٤,٦٨ % ، و (باسطة) ٩٠,١٢ %
 - الرجل اليسرى (قابضة) ٢٠,٣١ % ، و (باسطة) ١٠٤,٢٣ %
 - الرجلين معا (قابضة) ١٣,٠٨ % ، و (باسطة) ١٠٣,٦٥ %
 - المستوى الرقعى ٥,٠٢ %

٢/٥ التوصيات :

- ١- تطبيق البرنامج التدريبى متضمنا التدريبات الخاصة بالتوازن العضلى للقوة العضلية لجميع الأنشطة الرياضية الأخرى .
- ٢- الاهتمام بالتنمية المتوازنة لقوة العضلات العاملة على مفاصل الجسم المختلفة والعضلات المقابلة لها .
- ٣- الاهتمام بتخطيط التوازن العضلى منذ مراحل الممارسة المبكرة .
- ٤- مراعاة تصميم برامج أثقال بحيث تحقق مبدأ التوازن العضلى لجميع أجزاء الجسم المختلفة .
- ٥- تطبيق البرنامج بما يتناسب مع طرق السباحة الأخرى .
- ٦- تطبيق البرنامج بما يتناسب مع المراحل السنية الأخرى لسباحة الصدر .