

الفصل الخامس
الاستنتاجات والتوصيات
أولاً : استنتاجات البحث
ثانياً : توصيات البحث

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : استنتاجات البحث

ثانياً : توصيات البحث .

الاستخلاصات والتوصيات :

أولاً : استخلاصات البحث :

- في حدود عينه البحث والاجراءات المستخدمة يمكن استنتاج الأتى :-
- ١- تدريبات القوة والتي طبقت فى البرنامج المقترح لها تأثير على المستوى الرقوى للسباحة (٥٠ م) فراشة.
 - ٢- تدريبات السرعة والتي طبقت فى البرنامج المقترح لها تأثير أيضا على المستوى الرقوى للسباحة (٥٠ م) فراشة.
 - ٣- تدريبات الأثقال والتي تم تطبيقها فى البرنامج المقترح لها تأثير إيجابى على الاختبارات البدنية.

ثانياً : توصيات البحث :

- في حدود ما أمكن الوصول إليه من نتائج يوصى الباحث بما يلى :
- ١- استخدام البرنامج المقترح لتنمية القوة العضلية والسرعة لدى السباحين لتأثيره الإيجابى على هذه المتغيرات .
 - ٢- استخدام البرنامج المقترح يؤدى إلى تحسن فى الإنجاز الرقوى للسباحين .
 - ٣- استخدام البرنامج المقترح فى مرحله الإعداد وما قبل المنافسة فى موسم التدريب مما يؤدى إلى تحسن القوة العضلية والسرعة .