

الفصل الخامس

هـ - الاستخلاصات والتوصيات

٥- ١ الاستخلاصات :

من خلال ما اظهره البحث من نتائج وفى حدود عينه البحث واجراءاته تم التوصل الى الاستخلاصات التالية :

- (١) للبرنامج المقترح تاثير ايجابيا على تحسن القوه المميزه بالسرعة الكلية ، والقوه المميزه بالسرعة للرجلين والذراعين داخل وخارج الماء ودال احصائيا .
- (٢) للبرنامج المقترح تاثير ايجابيا على تحسن بعض المتغيرات البيولوجية وهى النبض والسعة الحيويه - ولم يكن هناك تاثيرا دال احصائيا على الضغط الدم الانقباضى والانبساطى .
- (٣) للبرنامج المقترح تاثيرا ايجابيا على تحسن المستوى الرقوى للمجموعة التجريبية ودال احصائيا والفروق واضحه عن المجموعة الضابطة والتسى تحسنت ايضا نتيجة انتقال اثر التدريب المائى .
- (٤) تحسن مستوى الاداء فى اختبار الوثب لأعلى كان له الاثر الموضح ، والارتباط القوى فى مدى تقدم سباحى المجموعه التجريبية فى سباق ١٠٠ متر لطرق السباحه الاربع ، والذي يعتبر المحك الحقيقى لتطور صفة القوه المميزه بالسرعة لدى السباحين .

٥ - ٢ التوصيات :

X

- (١) يوصى الباحث المدرب باستخدام البرنامج المقترح بالاثقال لتنمية القوة المميزه بالسرعة لسباحى المسافات القصيره . والمشتقة من طبيعة الاداء الخاص لكل طريقة من طرق السباحة .
- (٢) يوصى الباحث المدرب بتقييم حالة السباح التدريبية باستمرار على مدار الموسم داخل وخارج الماء - خاصه اختبار الوثب لاعلى لتقييم صفة القوة المميزه بالسرعة للسباح ، ومقارنته باستمرار بمستوى التقدم الرقمى .
- (٣) يوصى الباحث المدرب باستخدام اختبار الوثب لاعلى كوسيلة انتقاء اولية وهامه للناشئين لضمان عامل التقدم وتوفير الكثير من الوقت والمجهود نحو اعداد سباحين الى مستوى عال .
- (٤) عدم محاولة استخدام الاثقال للناشئين (خاصه الحمل الاقصى) تحت ١٣ سنه للاولاد ، ١٢ سنه للبنات - ومراعاة ديناميكية النمو ، وتطور الصفات البدنيه مع مستوى العمر . ومحاولة تنمية القوة المميزه بالسرعة مع التطور الطبيعى لنمو الجسم - لضمان استمرار النشئ فى تفوقه حتى متوسط السن للاداء العالمى .
- (٥) يوصى الباحث اتحاد السباحه القصيرة المصرى بالغاء (مذبذبه) السباحين وهى بطولات تحت ١١ ، ١٠ ، ٩ سنوات - واعداد لقاءات اخرى مقننه وتحت الرقابة - ذلك لعدم التزام المدربون واستمرار الضغط الرهيب على النشئ فى سنه ٧ ، ٨ سنوات .