

## الفصل الخامس

---

## الاستخلاصات والتوصيات

---

## المراجع العربية والأجنبية

-

## الفصل الخامس

---

### الاستخلاصات والتوصيات

-----

من خلال نتائج البحث وفي حدود عينة البحث  
وخصائصها والمجال الذي نفذ فيه هذا البحث يمكن استخلاص  
ما يلي :

#### أولاً : التحمل اللاهوائي :

وجود تحسن لصالح القياسات البعدية  
عن القبلية لأفراد عينة البحث في اختبار بلاثيسوف  
للتحمل اللاهوائي ( كتم النفس - السباحة تحت الماء -  
سباحة الزحف ) .

#### ثانياً : القياسات الفسيولوجية :

ظهور تحسن لصالح القياسات  
البعدية عن القبلية لأفراد عينة البحث في السعة  
الحيوية ومعدل النبض .

#### ثالثاً : المستوي الرقمي :

وجود تحسن لصالح القياسات  
البعدية عن القبلية لأفراد عينة البحث في  
سباحة ٥٠ متر حرة .

التوصيات :

- فى ضوء ما أسفر عنه الاستنتاجات على اجراءات وبيانات هذه الدراسة وفى حدود المجتمع الذى مثلته العينة توصى الباحثة بما يلى :
- ١ - الاهتمام بتدريبات الاحماء كأساس هام من أسس التكيف الفسيولوجى مع الاهتمام أيضا بفترة التهدئة .
  - ٢ - مراعاة استخدام الحمل الاقصى والاقل من الاقصى لتحسين كفاءة التحمل اللاهوائى حيث أن الاجهزة التى تعمل تحت ضغط تنمو وظيفيا وشكليسا .
  - ٣ - ضرورة اجراء قياسات فسيولوجية ورقمية بصورة تتبعية على فترات متقاربة لتحديد الجرعة التدريبية بما يناسب وقدرات كل لاعب .
  - ٤ - توفير أجهزة القياسات الفسيولوجية الحديثة للوقوف على مدى فاعلية البرامج التدريبية المستخدمة .
  - ٥ - العمل على تأهيل المدربين العاملين مع هذه الفئة حيث أنها لها مواصفات خاصة يجب مراعاتها عند وضع برامج تدريبية لهم مع الاهتمام بعمل دورات صقل للوقوف على كل ما هو جديد فى كيفية الارتقاء بمستوى سباحينا المعاقين .
  - ٦ - ضرورة العمل على الاهتمام برياضة السباحة للمعاقين وزيادة عدد الممارسين لها .

٧ - وضع برامج تدريبية لمختلف الاعاقات البدنية على أسس علمية سليمة لتحقيق

أفضل المستويات وتوفير الجهد .

٨ - ضرورة اجراء المزيد من الدراسات والابحاث فى مجال رياضة السباحة

للمعاقين حيث أن لابطالنا باع فى هذا المجال على المستوى الافريقي

والعربي والعالمى .