

٥ / الفصل الخامس

الاستخلاصات و التوصيات

١ / ٥ استخلاصات البحث .

٢ / ٥ توصيات البحث .

١/٥ استخلاصات البحث :

- في حدود عينة البحث وفي ضوء المنهج المستخدم والإجراءات التي اتخذها الباحث وما تم تحقيقه من فروض أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية :
- ١/١/٥- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمجموعة التدريبات المائية قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- ٢/١/٥- هناك نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث وكانت ترتيبها كالتالي:
- ١- هناك نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمتغير زمن دورة الذراع قيد البحث لصالح القياس البعدي .
 - ٢- هناك نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمتغير زمن الشدة والدفع قيد البحث لصالح القياس البعدي .
 - ٣- هناك نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمتغير زمن الحركة الرجوعية قيد البحث لصالح القياس البعدي .
 - ٤- هناك نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمتغير طول الضربة قيد البحث لصالح القياس البعدي .
 - ٥- هناك نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمتغير سرعة الضربة قيد البحث لصالح القياس البعدي .
 - ٦- هناك نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي للمتغير الزمن الكلي لدورة الذراع قيد البحث لصالح القياس البعدي .
 - ٧- هناك نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي في زمن ٢٥ م و ٥٠ م حرة قيد البحث لصالح القياس البعدي .
 - ٨- هناك نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي لمتغير النبض قيد البحث لصالح القياس البعدي.
 - ٩- هناك نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي لمتغيرات ضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- ٣/١/٥- أهمية استخدام برامج التدريبات المائية في رياضة السباحة لإعداد وتأهيل السباحين خلال مراحل الموسم التدريبية وفي المنافسات المختلفة من مسابقات السباحة .
- ٤/١/٥- أهمية استخدام برامج التدريبات المائية في تحسين المتغيرات البدنية و المهارية لرياضة السباحة لإعداد وتأهيل السباحين خلال مراحل الموسم التدريبية وفي المنافسات المختلفة من مسابقات السباحة
- ٥/١/٥- أهمية استخدام برامج التدريبات المائية في تحسين المتغيرات البدنية و المهارية لإعداد وتأهيل الرياضيين في مختلف أنواع الرياضات للوصول إلى الفورمة الرياضية .
- ٦/١/٥- إمكانية تطبيق برامج التدريبات المائية الحرة أو باستخدام أدوات لتحسين الأداء الفني و عناصر اللياقة البدنية للرياضيين في العديد من الرياضات طبقا لهدف وخطة البرنامج الموضوع .

٢/٥ توصيات البحث :

فى ضوء أهداف البحث ونتائجه وما تم استخلاصه يوصى الباحث بما يلي :

١/٢/٥- ضرورة إدراج برنامج التدريبات المائية سواء الحرة أو باستخدام أدوات كجزء أساسى لتحسين الأداء الفني فى السباحة وزمن ٥٠ م حرة لسباحي عمومي .

٢/٢/٥- يوصى الباحث بتعميم استخدام برنامج التدريبات المائية قيد البحث سواء الحرة أو باستخدام أدوات فى تدريبات فى السباحة لتحسين عملية الأداء الفني ككل داخل البرامج التدريبية الخاصة بإعداد الفرق والمنتخبات القومية للاعبى ٥٠ م حرة بشكل خاص وفى مسابقات السباحة بشكل عام .

٣/٢/٥- يوصى الباحث المدرب الرياضى بمراعاة ألا يقتصر برنامجه التدريبي على التدريبات الأرضية أو باستخدام أقال أو ما دون ذلك من برامج تقليدية ومواكبة التطور التكنولوجي الجاري على مستوى العالم ، وتوظيف التدريبات المائية وفقاً لبرنامج مقنن من بداية الموسم الرياضى وحتى نهايته .

٤/٢/٥- يوصى الباحث بتنسيق منهاج شامل ومتكامل لأنواع ووسائل برامج التدريبات المائية وتدريبه مع التطبيق العملي فى كليات التربية الرياضية على مستوى جمهورية مصر العربية .

٥/٢/٥- ضرورة عقد ندوات علمية للمدربين بأندية جمهورية مصر العربية عن أهمية تكنولوجيا التدريب فى المجال الرياضى بصفة عامة وفى مجال رياضة السباحة بصفة خاصة و إطلاعهم على أهمية استخدام برامج التدريبات المائية فى تحسين المتغيرات البدنية و المهارية لإعداد وتأهيل الرياضيين فى مختلف أنواع الرياضات للوصول إلى الفورمة الرياضية .

٦/٢/٥- يوصى الباحث بإجراء أبحاث علمية مشابهة لبرامج التدريبات المائية الحرة أو باستخدام أدوات على مختلف أنواع الرياضات ووضع أسس علمية مدروسة لمعرفة تأثيرها ومدى إمكانية توظيفها فى تحقيق رسالة التربية الرياضية تجاه للرياضيين والمدربين والرياضة بشكل عام .