

الفصل الخامس

٥/٠ الاستخلاصات و التوصيات

٥/١ الاستخلاصات

٥/٢ التوصيات

١/٥ الاستخلاصات :

في ضوء عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث للإستخلاصات التالية :

١/١/٥ يؤثر البرنامج التدريبي الهوائي باستخدام المستويات الثلاثة لتدريب التحمل الهوائي لماجليشيو ١٩٩٣ م تأثير إيجابي علي تحسين المتغيرات الوظيفية (معدل نبض الراحة - معدل النبض بعد المجهود - معدل استشفاء القلب بعد المجهود - السعة الحيوية - الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق ، النسبي)

٢/١/٥ يؤثر البرنامج التدريبي الهوائي باستخدام المستويات الثلاثة لتدريب التحمل الهوائي لماجليشيو ١٩٩٣ م تأثير إيجابي علي تحسين الكفاءة البدنية الخاصة بالسباحين .

٣/١/٥ يؤثر البرنامج التدريبي الهوائي باستخدام المستويات الثلاثة لتدريب التحمل الهوائي لماجليشيو ١٩٩٣ م تأثير إيجابي علي الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن من خلال تحسين نواتج الأداء (زمن أداء ٥٠ م سباحة زحف على البطن - طول الشدة - معدل الشدات) .

٤ /١/٥ استخدام مستويات تدريب التحمل الهوائي لماجليشيو (١٩٩٣م) في تقنين برامج تدريب البراعم يساهم بشكل كبير في تحسين قدرات الأجهزة الوظيفية وكذلك يساهم بشكل كبير علي تحسين مستوى الأداء المهاري للبراعم .

٢/٥ التوصيات :

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يوصى الباحث :

١/٢/٥ التركيز على تنمية التحمل الهوائي والأداء المهاري لسباحي البراعم (٨ سنوات) وتقنين حمل التدريب الخاص بهم باستخدام مستويات تدريب التحمل الهوائي لماجليشيو (١٩٩٣م) .

٢/ ٢/٥ مراعاة النواحي الوظيفية للمرحلة السنوية للمحافظة علي النواحي الوظيفية والنفسية لسباحي هذه المرحلة .

٣/٢/٥ متابعة وتقويم الأداء المهاري لسباحي المراحل العمرية (البراعم) عن طريق قياس نواتج الأداء (زمن الأداء - طول الشدة - معدل الشدات) .