

# الفصل الخامس

## الاستنتاجات والتوصيات

أولا : الاستنتاجات

ثانيا : التوصيات

## الاستنتاجات والتوصيات

### أولا : الاستنتاجات

فى ضوء أهداف البحث وفى حدود عينة البحث وخصائصها ، وبعد الاستناد إلى المعالجة الإحصائية وبعد عرض النتائج ومناقشتها ، يمكن استنتاج ما يلي :

١. يؤدى تدريب السباحة باستخدام تدريبات الهيبيوكسيك بالبرنامج التدريبى المتقن علميا باستخدام أحمال تدريبية تتناسب حجما مع الجرعة التدريبية المقررة وهى ( ثلاث جرعات تدريبية فى الأسبوع ) إلى تحسن مستوى الأداء الرقوى لمسافة ٥٠ م ، ١٠٠ م زحف على البطن .

٢. حدوث تحسن فى القياس البعدى نتيجة لاستخدام البرنامج التدريبى باستخدام تدريبات الهيبيوكسيك فى المتغيرات الفسيولوجية التالية :

- زيادة معدل النبض فى الراحة وبعد المجهود مباشرة .

٣. زيادة معدل ضغط الدم العام الانقباضى والانبساطى .

٤. تحسن فى السعة الحيوية وحجم هواء الزفير فى الثانية الأولى (FEV1) وحجم هواء الزفير فى الثانية الخامسة (FEV5) .

٥. تؤثر طريقة تدريبات الهيبيوكسيك فى تحسين الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين Vo2 max

٦. إن البرنامج التدريبى باستخدام تدريبات الهيبيوكسيك أدت إلى انخفاض فى نسبة تركيز حمض اللاكتيك (أثناء الراحة - أثناء المجهود) .

٧. يؤدى تدريب السباحة باستخدام تدريبات الهيبيوكسيك إلى تحسن المستوى الرقوى لسباحة ٥٠ م ، ١٠٠ م زحف على البطن .

### التوصيات :

بناء على استنتاجات البحث وفى ضوء أهدافه ومن خلال النتائج التى تم التوصل إليها فى حدود عينة البحث ، أمكن التوصل إلى التوصيات التالية :

١. الاهتمام بتدريبات الهيبيوكسيك وبصفة خاصة للسباحين الناشئين ، حيث تؤدى استخدام تدريبات الهيبيوكسيك للارتفاع بكفاءة الجهاز الدورى التنفسى والمستوى الرقوى للسباحات .

٢. استخدام وسائل وطرق التدريب الحديثة التي تساعد على الارتقاء بالمستوى الرقمى ، وذلك بما يتناسب مع المرحلة السنية والعمر التدريبي.
٣. وضع برامج مماثلة تناسب الأعمار السنية المختلفة للتعرف على أهمية تدريبات الهيبوكسيك على كل من المتغيرات الفسيولوجية وبعض الصفات البدنية وغيرها من القياسات الأخرى .
٤. إجراء دراسات أخرى مشابهة فى طرق السباحات الأخرى .
٥. تدعيم المنشآت الرياضية بمعامل التحاليل الطبية أو الأجهزة الطبية البسيطة للاستفادة منها فى متابعة وتقييم وتطوير البرامج التدريبية عن طريق نسبة تركيز حمض اللاكتيك فى الدم وخاصة فى الوجه القبلى .
٦. دراسة الجوانب الفسيولوجية والبيوكيميائية الأخرى التي لم تتناولها الباحثة لسباحي المسافات القصيرة (٥٠ - ١٠٠ م) .