

## الفصل الخامس

٥ - الاستخلاصات والتوصيات

## ٥- ١ الاستخلاصات :

من خلال ما اظهره البحث من نتائج وفي 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 وهي النبض والسعة الحيويه - ولم يكن هناك تاثيرا دال احصائيا على الضغط الدم الانقباضى والانبساطى .
- (٣) للبرنامج المقترح تاثيرا ايجابيا على تحسن المستوى الرقعى للمجموعة التجريبية ودال احصائيا والفروق واضحه عن المجموعة الضابطة والتي تحسنت ايضا نتيجة انتقال اثر التدريب المائى .
- (٤) تحسن مستوى الاداء فى اختبار الوثب لأعلى كنان له الاثر المواضح ، والارتباط القوى فى مدى تقدم سباحى المجموعه التجريبية فى سباق ١٠٠ متر لطرق السباحه الاربع ، والذى يعتبر المحك الحقيقى لتطور صفة القوه المميزه بالسرعة لدى السباحين .

## ٥ - ٢ التوصيات :

- (١) يوصى الباحث المدرب باستخدام البرنامج المقترح بالاثقال لتنمية القوه 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 الوشب لاعلى لتقييم صفة القوه المميزه بالسرعة للسباح ، ومقارنته باستمرار بمستوى التقدم الرقمى .
- (٣) يوصى الباحث المدرب باستخدام اختبار الوشب 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 القوه المميزه بالسرعة مع التطور الطبيعى لنمو الجسم - لضمان استمرار النشئ فى تفوقه حتى متوسط السن للاداء العالمى .
- (٥) يوصى الباحث اتحاد السباحة القصيرة المصرى بالغاء ( مذبحه ) السباحين وهى بطولات تحت ١١ ، ١٠ ، ٩ سنرات - واعداد لقاءات اخرى مقننه وتحت الرقابة - ذلك لعدم التزام المدربون واستمرار الضغط الرهيب على النشئ فى سنه ٧ ، ٨ سنوات .