

الفصل الخامس

الاستنتاجات و التوصيات

أولاً : الاستنتاجات

ثانياً : التوصيات

أولاً : الاستنتاجات :

في حدود عينة البحث وفي ضوء المنهج المستخدم والإجراءات التي اتخذها الباحث ومن خلال المعالجات الإحصائية التي استخدمت في عرض ومناقشة النتائج أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- ١- أظهر تطبيق البرنامج التقليدي تحسن ملحوظ في مهارة كتم النفس تحت الماء لسباحة الزحف علي البطن وذلك للمجموعة الضابطة وبلغت نسبة التحسن (٨,٢٦٥ %).
- ٢- أظهر تطبيق البرنامج التقليدي تحسن ملحوظ في مهارة ضربات الرجلين لسباحة الزحف البطن وذلك للمجموعة الضابطة وبلغت نسبة التحسن (٥,٣٧٤ - %).
- ٣- أظهر تطبيق البرنامج التقليدي تحسن ملحوظ في مهارة حركات الذراعين للسباحة الزحف علي البطن وبلغت نسبة التحسن (١٠,٢٠٤ %).
- ٤- أظهر تطبيق البرنامج التقليدي تحسن ملحوظ في السباحة الكاملة للمجموعة الضابطة وبلغت نسبة التحسن (٧,٣٦٦ - %).
- ٥- أظهر تطبيق برنامج التمرينات المائية تحسن ملحوظ في مهارة كتم النفس تحت الماء لسباحة الزحف علي البطن للمجموعة التجريبية وبلغت نسبة التحسن (٥٢,٦٦٨ %).
- ٦- أظهر تطبيق برنامج التمرينات المائية تحسن ملحوظ في مهارة ضربات الرجلين لسباحة الزحف علي البطن للمجموعة التجريبية وبلغت نسبة التحسن (٢١,٩٣٣ - %).
- ٧- أظهر تطبيق برنامج التمرينات المائية تحسن ملحوظ في مهارة حركات الذراعين لسباحة الزحف علي البطن للمجموعة التجريبية وبلغت نسبة التحسن (١٥,٢٨٣ - %).
- ٨- أظهر تطبيق برنامج التمرينات المائية تحسن ملحوظ في السباحة الكاملة للمجموعة التجريبية وبلغت نسبة التحسن (١٧,٦٦٦ - %).
- ٩- أظهر تطبيق برنامج التمرينات المائية تحسن ملحوظ في مهارة كتم النفس تحت الماء وذلك لصالح المجموعة التجريبية وبلغت نسبة التحسن (٣٥,٥٥٥ %).
- ١٠- أظهر تطبيق برنامج التمرينات المائية تحسن ملحوظ في مهارة ضربات الرجلين وذلك لصالح المجموعة التجريبية وبلغت نسبة التحسن (١٧,٤٣٧ - %).
- ١١- أظهر تطبيق برنامج التمرينات المائية تحسن ملحوظ في مهارة حركات الذراعين وذلك لصالح المجموعة التجريبية وبلغت نسبة التحسن (٥,٦٦٥ - %).
- ١٢- أظهر تطبيق برنامج التمرينات المائية تحسن ملحوظ في السباحة الكاملة وذلك لصالح المجموعة التجريبية وبلغت نسبة التحسن (١١,٧١٠ - %).

ثانيا : التوصيات :

- في ضوء أهداف البحث و فروضه و ما تم عرضه من نتائج يوصي الباحث بما يلي :
- ١- باستخدام برنامج التمرينات المائية المقترح لتحسين مستوى الأداء المهاري في سباحة الزحف علي البطن .
 - ٢- ضرورة الاهتمام بالتمرينات المستخدمة في الماء لتحسين الطفو و التنفس و ضربات الرجلين و حركات الذراعين للسباحين .