

الفصل الخامس

الاستنتاجات و التوصيات

أولا : الاستنتاجات

ثانيا : التوصيات

أولاً : الاستنتاجات :

فى حدود عينة البحث وفى ضوء المنهج المستخدم والإجراءات التى اتخذها الباحث ومن خلال المعالجات الإحصائية التى استخدمت فى عرض ومناقشة النتائج أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

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