

## **الفصل الخامس : الإستنتاجات والتوصيات**

١-٥ الإستنتاجات .

٢-٥ التوصيات .

## ١-٥ الإستنتاجات

علي ضوء أهداف البحث وفي حدود العينه امكن التوصل الي ان البرنامج المقترح للتمرينات التوافقية له تأثير إيجابي علي تعلم سباحه الزحف للمبتدئات من (١٢-١٥) سنه واتضح ذلك مما يأتي :

- وجود فروق داله لصالح المجموعه التجريبيه في زمن ومستوي اداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين في سباحه الزحف .

- وجود فروق داله لصالح المجموعه التجريبيه في زمن ومستوي الأداء الكلي في سباحه الزحف

## ٢-٥ التوصيات

بناء علي النتائج التي تم التوصل إليها توصي الباحثه بما يلي :

- استخدام التمرينات التوافقية خارج وداخل الماء قيد البحث لتعليم سباحه الزحف للمبتدئات في المرحله السنيه من (١٢-١٥) سنه

- إجراء دراسات مماثله علي المبتدئات في سباحه الزحف في مراحل سنيه اخري

- إجراء دراسات مماثله علي المبتدئات من نفس المرحله السنيه في طرق السباحه الأخرى مع اختيار تمرينات توافقية تناسب طريقه السباحه المراد تعليمها .

- إجراء دراسات مماثله علي طرق السباحه المختلفه للأعمار السنيه المختلفه مع اختيار تمرينات توافقية تناسب طريقه السباحه المراد تعليمها .