

الفصل الخامس

٥/١ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات والتوصيات

٥/٢ التوصيات

الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاستنتاجات :

فى ضوء ما يشير إليه نتائج هذا البحث ووفقاً لما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية
أمكن التوصل الى:

ان برنامج التمرينات الرياضية المقترح يؤثر تأثيراً ايجابياً على القدرات الحركية قيد البحث
لدى عينة البحث من التلاميذ والتلميذات المكفوفين جزئياً الممارسين للبرنامج ويتضح ذلك
فيما يلي :

١- تحسن القياس البعدى للقدرات الحركية قيد البحث لدى عينة البحث من البنين والبنات
المكفوفين جزئياً الممارسين لبرنامج التمرينات الرياضية المقترح .

٢- توجد فروق دالة إحصائية لصالح التلاميذ المكفوفين جزئياً فى بعض القدرات الحركية
وهى التوافق والرشاقة ، ولصالح التلميذات فى بعض القدرات الحركية الأخرى وهى
مرونة الجذع وقوة القبضة (اليمنى - اليسرى) ، والتوازن بنوعيه (الثابت
والحركى) نتيجة ممارسة برنامج التمرينات المقترح .

٢/٥ التوصيات :

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث توصى الباحثة بما يلى :

- ١- الاهتمام بتنمية القدرات الحركية للمكفوفين حتى يتسنى لهم توظيف طاقاتهم الكامنة والاستفادة النامة منها فى ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية واستثمار أوقات فراغهم .
- ٢- تطبيق برنامج التمرينات المقترح على جميع المكفوفين فى نفس المرحلة السنية فى جمهورية مصر العربية مع اخضاعه للدراسة والتقويم فى فترات منتظمة.
- ٣- العمل على اعداد برنامج تمرينات الرياضية للمكفوفين لممارسته بالاندية ومراكز الشباب والساحات الشعبية للاعمار السنية المختلفة لتحسين قدراتهم الحركية وشغل أوقات فراغهم.
- ٤- توفير الأدوات والأجهزة البديلة والمعينة التى تساعد الكفيف على أداء التمرينات والأنشطة الرياضية المختلفة على ان يتوافر فيها عوامل الامن والسلامة داخل المدارس الخاصة بالمكفوفين من قبل وزارة التربية والتعليم .
- ٥- ضرورة وضع مناهج مطورة من قبل وزارة التربية والتعليم للمراحل السنية المختلفة مع مراعاة درجة الإبصار للتلاميذ .
- ٦- ضرورة إعداد برامج تمرينات رياضية للمعاقين حركيا والصم والبكم فى نفس المرحلة السنية بهدف تطوير قدراتهم الحركية.
- ٧- عمل برامج مماثلة على جميع المراحل العمرية للمكفوفين.