

الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات

٥/٢ التوصيات

الفصل الخامس

١/٥ الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاستنتاجات :

فى ضوء ما تشير ليه نتائج هذه الدراسة ووفقاً لما أسفرت عنه المعالجة الإحصائية أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- ١- تحسن لبعض عناصر اللياقة البدنية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية ، حيث أن هذا التحسن دال إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بعد البرنامج .
- ٢- أوضحت النتائج وجود علاقة إيجابية عند اللياقة البدنية حيث استنتج الباحث أن التحسن فى اللياقة البدنية يؤدي بالفعل إلى تحسن فى النشاط الكهربى للعضلات العاملة .
- ٣- استنتج الباحث أن البرنامج المقترح كان له أثراً إيجابياً على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وكذلك فى بعض والنشاط الكهربى للعضلات العاملة قيد البحث .

٢/٥ التوصيات :

استناداً على ما تشير إليه نتائج هذا البحث يمكن للباحث أن يقدم التوصيات التالية :

- ١- تطبيق البرنامج الترويحى الرياضى لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والنشاط الكهربى لبعض العضلات العاملة للمكفوفين .
- ٢- توفير الأدوات والأجهزة الخاصة بالمعاقين بصرياً من قبل وزارة التربية والتعليم والإتحاد المصرى للمعاقين للمراكز والمدارس على مستوى الجمهورية .
- ٣- تخصيص وقت كافى لممارسة البرامج الرياضية حتى يتسنى للمعاق بصرياً تفريغ طاقاته الكامنة ، والاستفادة التامة من هذه الممارسة ، ويفضل أن يكون ذلك وفق برنامج زمنى محدد .
- ٤- إعداد البرامج الرياضية المقترحة بطريقة برايل متضمناً رسم مسار الحركة وعدد التكرارات والنقاط الواجب مراعاتها عند تنفيذ كل نشاط حتى يمكن للمعاق بصرياً تنفيذها بشكل فردى .
- ٥- كما يوصى الباحث بضرورة توفير الكوادر المتخصصة للعمل مع المعاقين بصرياً .
- ٦- تحديد شعبة بكلية التربية الرياضية لإعداد وتدريب ولتخريج قيادات وكوادر قادرة على العمل مع الفئات الخاصة ومنها فئة المعاقين بصرياً .