

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً: الاستخلاصات

ثانياً: التوصيات

الاستخلاصات والتوصيات :

أولاً: الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث ومن خلال عرض النتائج ، وفي حدود عينة البحث يمكن استخلاص ما يلي:

- ١- اعتماد المدربين في وصفهم لبرامج الأندية الصحية على البرامج سابقة التجهيز (السابق تنفيذها)، مع القصور على الاعتماد على الانترنت لتحديث هذه البرامج.
- ٢- مراعاة المستويات البدنية للمستفيدين، مع العمل على وضع برنامج خاص بكل مستوى.
- ٣- قيام المدربين بزيادة عدد أيام التدريب، في حالة شعورهم بعدم الاستجابة للبرنامج والارتفاع بالمستوى.
- ٤- الاهتمام بمحتوى البرنامج التدريبي ليشمل تمارينات للإحماء وتنمية عناصر القوة العضلية والمرونة والرشاقة والتوازن والتهدة للاستشفاء.
- ٥- اهتمام برامج الأندية الصحية بالمسنين.
- ٦- توافر بعض أجهزة قياس ضغط الدم وقياسات القوة العضلية، مع توافر اللوحات الإرشادية التي توضح كيفية استخدام الأجهزة والأدوات الموجودة في المركز.
- ٧- يتم تحديد بعض أدوات وأجهزة المركز المستخدمة في التمارينات بمقابل مادي.
- ٨- وجود كارت لتسجيل الحالة الصحية للممارسين بالأندية الصحية.
- ٩- اهتمام مدير المركز بالمشاكل التي يمكن أن تكون بين المدربين والممارسين.
- ١٠- اهتمام المدربين بتمارين الإحماء والاسترخاء التي يتضمنها البرنامج الموضوع.
- ١١- أن المستفيدين يشعرون بتحقيق أهدافهم الشخصية باشتراكهم بالأندية الصحية، وذلك بارتفاع مستوى لياقتهم الشخصية، وتخلصهم من التوتر العصبي والعادات السيئة كالتدخين ، والتعرف بصداقات جديدة.
- ١٢- عدم ترتيب الأجهزة، ووجودها قريبة من بعضها وتزاحمها بالصالة، تعد أهم أسباب حدوث الإصابات للمستفيدين.
- ١٣- تمثل عدم وجود المدرب بالقرب من المستفيد أثناء الممارسة وعدم انتباه الساندين، واستخدام طريقة أداء غير سليمة من العوامل المسببة للإصابات.

التوصيات :

في ضوء أهداف البحث ومن نتائجه المستخلصة ، يمكن للباحث أن يوصي بما يلي:

- ١- الاهتمام بوضع أهداف عامة وأهداف فرعية للأندية الصحية قابلة للتطبيق والقياس وبالتالي قابلة للتقويم.
- ٢- الاهتمام بتحديث برامج التدريب بالأندية الصحية، ومن خلال الاعتماد على الإنترنت، وعدم الاعتماد فقط على البرامج التي سبق تنفيذها، وعرضها على خبراء متخصصين لتقويمها وإبداء آرائهم فيها بما يناسب الأعضاء من حيث المستوى والمرحلة السنية.
- ٣- الاهتمام بالبطاقات الصحية وتسجيل البيانات الدالة عن الحالة الصحية والبدنية، كأساس لعملية تقويم ومدى الاستفادة من البرامج الموضوعة.
- ٤- الاهتمام بتنمية جميع عناصر اللياقة البدنية، وخاصة التوافق والدقة والتحمل الدوري التنفسي، في محتوى البرامج المقدمة في الأندية الصحية، كموامل أشارت النتائج إلى إهمالها وقصور تنميتها.
- ٥- الاهتمام بوجود طبيب وأخصائي علاج طبيعي للعمل بالنادي الصحي لمواجهة حالات الإصابة التي يمكن أن يتعرض لها الممارسين.
- ٦- الاهتمام ببرامج الفئات الخاصة بالأندية الصحية، مع تحديد أيام أو فترات تخصص لهذه البرامج، وكذا تحديد مثلها للسيدات.
- ٧- العمل على استحداث مصادر أخرى لتمويل الأندية الصحية إضافة إلى الاشتراكات الشهرية، لتحسين مستوى الخدمات المقدمة للمشاركين.
- ٨- الاهتمام بتوفير حجرات لتغيير الملابس، وتوفير المرافق الصحية المناسبة لأعداد المشاركين.
- ٩- توفير مكتبة رياضية، للعمل على تنمية الثقافة الرياضية لدى المشاركين، مع توفير قاعة للاطلاع يمكن استغلالها في الفترات ما بين الجلسات أو الفترات التدريبية، مع توفير قاعات للموسيقى وشاشات للعرض السينمائي كوسائل ترفيهية وتثقيفية للممارسين.

- ١٠- العمل على تقنين البرامج التدريبية ووضع معايير للارتفاع بالأحمال التدريبية للممارسين، بما يلائم قدراتهم مع تسجيل قياساتهم التدريبية كأساس للتقويم.
- ١١- مراعاة الدقة في اختيار وترتيب الأجهزة والأدوات واختيار مكان يتناسب وعدد الأجهزة الموضوعة، مع وضع تنظيم إداري لاستخدام هذه الأجهزة، مع توافر مواصفات الأداء وشروط الاستخدام كعوامل مساعدة على تجنب الإصابة عند استخدام هذه الأجهزة.
- ١٢- اختيار المدربين وفق شروط موضوعة تهتم بالدورات التدريبية، ودرأيته التامة بتشغيل الأجهزة وصيانتها وإعداد البرامج التدريبية، وقواعد السند على الأجهزة واستخدام الطرق السليمة في الأداء.