

## الفصل الخامس

### الاستخلاصات و التوصيات

٥-١ الاستخلاصات

٥-٢ التوصيات

٥-١ الاستخلاصات :

من خلال مناقشة النتائج بعد معالجتها إحصائياً وبناءً على أهداف البحث وفروضه وفي حدود العينة المستخدمة أمكن استخلاص النتائج التالية : -

- (١) تطبيق كل من برنامج النشاط الرياضى ، والنظام الغذائى معا وتطبيق برنامج النشاط الرياضى فقط وتطبيق النظام الغذائى فقط . أدى الى نقص البدانة الذى اوضح فى إنقاص- : الوزن ، وبعض المحيطات الجسمية ، ونسبة الدهن بالجسم .
- (٢) تطبيق كل من برنامج النشاط الرياضى والنظام الغذائى معا وتطبيق برنامج النشاط الرياضى فقط أدى الى تحسن الكفاءة البدنية فى حين لم يؤد إنقاص البدانة عن طريق النظام الغذائى فقط الى تحسن الكفاءة البدنية .
- (٣) تطبيق برنامج النشاط الرياضى والنظام الغذائى معا أدى الى تحقيق أعلى درجة فى إنقاص البدانة وتحسين الكفاءة البدنية تلاه تطبيق برنامج النشاط الرياضى ثم تطبيق النظام الغذائى الذى أدى الى إنقاص البدانة بدرجة أقل ولم يؤد الى تحسن الكفاءة البدنية .

## ٥ - ٢ التوصيات :

إستناداً إلى النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة يتقدم الباحث بالتوصيات الآتية : -

- ( ١ ) استخدام البرامج المقترحة لمعالجة البدانة .
- ( ٢ ) استخدام البرنامج الرياضى لتحسين الكفاءة البدنية لغير الرياضيين .
- ( ٣ ) يفضل استخدام النظام الغذائى والنشاط الرياضى معاً لإنقاص البدانة وتحسين الكفاءة البدنية إن أمكن وإلا فاستخدام برنامج النشاط الرياضى فقط أفضل من إستخدام النظام الغذائى فقط فى حالة البدانة المتوسطة .
- ( ٤ ) الاهتمام بمزاولة النشاط الرياضى كعامل هام فى الوقاية من و معالجة البدانة ونقص الكفاءة البدنية .
- ( ٥ ) نشر الأنشطة الرياضية الهوائية مثل المشى والجرى و ركوب الدراجات والتجديف و السباحة ومن أيسرها وأكثرها فائدة رياضة الجرى و المشى .
- ( ٦ ) الاهتمام بنشر الوعى بين أفراد الشعب عامة عن طريق وسائل الاعلام المختلفة نحو خطورة البدانة والطرق الصحية لمعالجتها .
- ( ٧ ) العمل على توفير الأماكن المناسبة والأدوات اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة للأفراد فى مختلف المراحل السنية .
- ( ٨ ) جعل النشاط الرياضى جزءاً أساسى فى مناهج التعليم المختلفة وفسى البرنامج اليومى لمختلف المصالح و المؤسسات التى يفتقر العمل فيها الى النشاط البدنى المناسب .

- (٩) التوعية بأهمية اتباع الغذاء المتوازن ونشر الثقافة الغذائية بين أفراد الشعب والعمل على تكوين العادات الغذائية السليمة منذ الصغر .
- (١٠) يوصى الباحث بإجراء دراسات مماثلة على عينات أخرى وفي مراحل سنية مختلفة للتعرف على أثر ممارسة برامج مختلفة للنشاط الرياضي على انقاص البدانة وتحسين الكفاءة البدنية وكذلك أثر هذه البرامج المختلفة على النواحي النفسية والاجتماعية .
- وكذلك أثرها على بعض المظاهر المرضية التي يمكن معالجتها بهذه الطرق .