

الفصل الخامس

الاستخلاصات - التوصيات

أولاً : الاستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها ومن خلال أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث والمعالجة الاحصائية للبيانات امكن التوصل إلى الاستخلاصات الآتية :

- ١ - البرامج الرياضية في القنوات الثلاث لا تشجع المرأة المصرية علي ممارسة الرياضة .
- ٢ - القناة الثالثة هي أفضل قنوات التلفزيون اهتماماً بالبرامج الرياضية مقارنة بالقناة الأولى والثانية .
- ٣ - البرامج الرياضية بالقناة الثالثة هي أكثر البرامج الرياضية مشاهدة بالنسبة للبرامج الرياضية بالقناتين الأولى والثانية .
- ٤ - لا يوجد برنامج رياضي معين في القنوات الثلاث يشجع علي ممارسة المرأة المصرية للرياضة .
- ٥ - البرامج الرياضية بالتلفزيون تركز علي البطولات والمنافسات علي حساب جانب الممارسة الرياضية .
- ٦ - أكثر الفئات مشاهدة للبرامج الرياضية بانتظام ربة المنزل يليها المرأة العاملة ثم الطالبة .
- ٧ - مواعيد إرسال البرامج الرياضية والمدة الزمنية المخصصة لها مقارنة بالبرامج الأخرى مناسب إلي درجة متوسطة .
- ٨ - اكتساب الهوايات والمعارف الجديدة هي أكثر الاسباب التي تجعل المرأة تشاهد البرامج الرياضية وأقل الأسباب هي ممارسة الرياضة مع البرنامج .
- ٩ - أفضل الاشكال التي تفضلها المرأة المصرية في برامج الممارسة الرياضية التمرينات السويدية المصحوبة بتعليق صوتي أو موسيقي .

- ١٠ - تفضل المرأة المصرية أن يكون مقدم البرنامج الرياضي امرأة تتصف بالجاذبية والرشاقة.
- ١١ - تفضل المرأة المصرية مشاهدة الرياضات المحلية والعالمية معاً.
- ١٢ - تفضل المرأة المصرية أن تقدم لها حلقات برامج الممارسة الرياضية كل حلقة علي حدة وليست في صورة متسلسلة مع التركيز علي التمرينات التي تركز علي الاجزاء المختلفة في جسم المرأة المصرية.
- ١٣ - أكثر أنواع الرياضة تفضيلاً للمرأة المصرية المشي ثم التمرينات السويدية ثم الجري وأخيراً الايروبيك.
- ١٤ - أفضل توقيتات ممارسة المرأة المصرية للرياضة الفترة المسائية يليها الفترة الصباحية وأخيراً فترة ما بعد الظهر.
- ١٥ - تفضل ربة المنزل ممارسة الرياضة خارج المنزل بينما تفضل كل من المرأة العاملة والطلبة ممارستها داخل المنزل.
- ١٦ - تفضل ربة المنزل أن تبث برامج الممارسة الرياضية صباحاً بينما تفضل المرأة العاملة والطلبة أن تبث تلك البرامج مساءً.
- ١٧ - المرأة المصرية تقوم بتسجيل البرامج الرياضية وتشاهدها فيما بعد لو أتيح لها هذا وفقاً لمساحة وقت الفراغ المتوفر لديها.
- ١٨ - تعتقد المرأة المصرية أن للرياضة قيم صحية ونفسية وجمالية.
- ١٩ - تعتقد المرأة المصرية أن لياقتها البدنية يمكن أن ترتفع إذا مارست الرياضة عن طريق برامج الممارسة الرياضية التليفزيونية.
- ٢٠ - المرأة العاملة وربة المنزل والطلبة في حاجة إلي ممارسة التمرينات الرياضية يومياً والارهاق أو ضيق الوقت لا يؤثر علي الرغبة في الممارسة.

ثانياً : التوصيات :

أعتمدأ علي نتائج الدراسة واستخلاصاتها وفي حدود عينة البحث توصي الباحثة
بالتوصيات الآتية :

- ١ - الاسراع في أنشاء قناة رياضية متخصصة.
- ٢ - زيادة مساحة البرامج الرياضية الحالية والاهتمام ببرامج الممارسة الرياضية التي تثير دافعية المرأة نحو ممارسة الرياضة .
- ٣ - تعديل مواعيد البرامج الرياضية الموجهة للمرأة المصرية لتكون في الفترة المسائية وفترة ما بعد الظهر .
- ٤ - زيادة المدة الزمنية المخصصة للبرامج الرياضية وخاصة البرامج التي تتم في شكل مسابقات .
- ٥ - برامج الممارسة الرياضية الموجهة إلي المرأة المصرية تأخذ شكل التمرينات السويدية المصحوبة بتعليق صوتي أو موسيقي والتركيز فيها علي التمرينات التي تعالج مشكلة السمنة لدي المرأة المصرية .
- ٦ - الاستعانة بشرائط عالمية تحتوي اشكال للممارسة الرياضية للمرأة والاهتمام بتقنية وأخراج البرامج الرياضية المحلية .
- ٧ - حلقات برامج الممارسة الرياضية تكون في شكل حلقات كل منها علي حدة .
- ٨ - تخصيص برامج رياضية موجهة لربة المنزل في الفترة الصباحية وفي الفترة المسائية للطالبة ولربة المنزل .
- ٩ - مراعاة الأعداد المهني التخصصي في مجال الرياضة للعاملين في البرامج الرياضية (من معدين - مقدمين - مخرجين) . وإعداد دورات صقل في المجال الرياضي لغير المختصين منهم .

١٠ - يفضل أن تقوم المذيعات المتخصصات في مجال الرياضة بتقديم البرامج الموجهة إلى المرأة المصرية.

١١ - التركيز علي زيادة وعي المرأة المصرية لأهمية الرياضية وتأثيرها الايجابي من خلال البرامج الرياضية.