

الفصل الخامس

الإستنتاجات والتوصيات

- إستنتاجات البحث .

- توصيات البحث .

- إقتراحات لبحوث مستقبلية .

الفصل الخامس : الإستنتاجات والتوصيات

إستنتاجات البحث :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة العينة والمنهج المستخدم والمعالجات الإحصائية المستخدمة ، ومن خلال نتائج التجربة ومناقشتها ، يمكن إستخلاص الإستنتاجات التالية :

- ١- توجد فروق داله إحصائياً لمتوسطات الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية فى جميع عناصر اللياقة البدنية قيد البحث وتشمل على (قوة القبضة - القوة العضلية النسبية - الجلد الدورى التنفسى - الجلد العضلى - التوافق - سرعة الإستجابة - السرعة الحركية - مرونة المنكبين) مما يدل على تحسنها نتيجة ممارسة البرنامج الرياضى المقترح .
- ٢- بالنسبة للمجموعة الضابطة حدثت زيادة داله إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى فى متغير السرعة الحركية ، ويرجع الباحث هذا إلى طبيعة التدريب المهنى اليومى الذى يتطلب سرعة حركة اليدين والأصابع فى إنجاز العمل .
- ٣- يوجد فرق معنوى له دلالة إحصائية لمتوسطات الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية فى مستوى الكفاءة المهنية ، مما يدل على تحسنها نتيجة تحسن عناصر اللياقة البدنية قيد البحث نتيجة ممارسة البرنامج الرياضى المقترح .

توصيات البحث :

أظهرت نتائج البحث أن البرنامج الرياضى المقترح أثر إيجابياً على جميع عناصر اللياقة البدنية قيد البحث والكفاءة المهنية ، لذلك يوصى الباحث بما يلى :

١- إدخال تمرينات القوة والجلد العضلى ضمن برامج التأهيل البدنى بمراكز التأهيل
والتأهيل المهني للمعاقين بدنياً ، حيث أظهرت نتائج البحث تحسن كل من قوة القبضة
والجلد العضلى لأفراد المجموعة التجريبية نتيجة ممارسة تمرينات قوة القبضة والجلد
العضلى ضمن البرنامج الرياضى المقترح .

٢- إدخال تمرينات السرعة بنوعيتها الحركية وسرعة الإستجابة ضمن برامج التأهيل البدنى
بمراكز التأهيل والتأهيل المهني للمعاقين بدنياً حيث أظهرت نتائج البحث تحسن كل من
السرعة الحركية وسرعة الإستجابة لأفراد المجموعة التجريبية نتيجة ممارسة تمرينات
السرعة ضمن البرنامج الرياضى المقترح .

٣- إدخال تمرينات المرونة ضمن برامج التأهيل البدنى بمراكز التأهيل والتأهيل المهني
للمعاقين بدنياً حيث أظهرت نتائج البحث تحسن مرونة المنكبين لأفراد المجموعة
التجريبية نتيجة ممارسة تمرينات المرونة ضمن البرنامج الرياضى المقترح

٤- إدخال تمرينات التوافق ضمن برامج التأهيل البدنى بمراكز التأهيل والتأهيل المهني
للمعاقين بدنياً حيث أظهرت نتائج البحث تحسن التوافق لأفراد المجموعة التجريبية
نتيجة ممارسة تمرينات التوافق ضمن البرنامج الرياضى المقترح .

٥- إدخال تمرينات الجلد الدورى التنفسى ضمن برامج التأهيل البدنى بمراكز التأهيل
والتأهيل المهني للمعاقين بدنياً حيث أظهرت نتائج البحث تحسن الجلد الدورى التنفسى
لافراد المجموعة التجريبية نتيجة ممارسة تمرينات الجلد الدورى التنفسى ضمن
البرنامج الرياضى المقترح .

٦- إدخال الأنشطة الرياضية المعدلة ضمن برامج التأهيل البدنى بمراكز التأهيل والتأهيل
المهني للمعاقين بدنياً .

٧- ضرورة إستمرار المعاق فى ممارسة البرامج الرياضية بانتظام لما لها من أثر إيجابى
على لياقة المعاق البدنية ورفع كفاءته المهنية .

توصيات عامة .

- ١- ضرورة توفير كافة الأدوات والإمكانات اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة داخل مراكز التأهيل .
- ٢- إعداد القيادات الرياضية للعمل مع المعاقين بدنياً .
- ٣- إدخال رياضة المعاقين ضمن برامج الدراسة فى كليات التربية الرياضية .
- ٤- توفير فرص التأهيل والتشغيل للمعاقين بدنياً والزام الشركات والمؤسسات بتشغيل نسبة منهم فى المهن المختلفة .
- ٥- نشر الوعى فى المجتمع بما يتعلق بحقوق المعاقين .
- ٦- إنشاء مراكز للتأهيل المهنى للمعاقين الذكور وأخرى للإناث .

إقتراحات لبحوث مستقبلية :

- يرى الباحث أن نتائج هذا البحث تفسح المجال للبحوث والدراسات العلمية إستناداً إلى البيانات والإستنتاجات التى قدمها الباحث ويقترح الباحث الدراسات الآتية :
- ١- دراسة تصميم برامج رياضية للمعاقين بدنياً لكل نوع من أنواع الإعاقة للجنسين .
 - ٢- دراسة وضع وتصميم تمارينات وبرامج رياضية خاصة بكل مهنة للمعاقين بدنياً بمراكز التأهيل المهنى ودراسة أثر هذه البرامج على كفاءة المعاق فى هذه المهنة .
 - ٣- دراسة مشابهة على المعاقين بدنياً من الإناث لمعرفة أثر البرنامج الرياضى عليهم وعقد المقارنات بين الجنسين .

قائمة المرجع

أولاً : المراجع العربية .

- ١- أحمد خاطر وعلى البيك : القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٨م .
- ٢- أحمد عبد الله قضيبي : التدريب المهني فى عشرون عاماً ، مصلحة الكفاية الإنتاجية والتدريب المهني ، وزارة الصناعة والبتترول والثروة المعدنية ، العدد الثانى ، القاهرة ، ١٩٧٨م .
- ٣- أحمد كامل أحمد وصلاح مصطفى الفوال : الخدمات الإجتماعية والميثاق ، مكتبة القاهرة الحديثة ، القاهرة ، ١٩٦٩م .
- ٤- اجلال محمد إبراهيم : تأثير ممارسة التمرينات الرياضية على زيادة الانتاج وعلى بعض سمات الشخصية للعاملات بالمصانع ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الخامس ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤م .
- ٥- اسماعيل شرف : تأهيل المعوقين ، المكتب الجامعى الحديث ، القاهرة ، ١٩٨٣م .
- ٦- أشرف عيد مرعى : تأثير برنامج رياضى مقترح على درجة التوافق الشخصى والاجتماعى لدى المعوقين بدنياً من تلاميذ المرحلة الأعداية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠م .
- ٧- برركان عثمان : أثر التمرينات البدنية على تطور النمو العقلى والجسمى للمعوقين فكراً ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٨م .
- ٨- حسين حسن مصطفى : تأثير برنامج مقترح للتمرينات البدنية على بعض القدرات الحركية والانحرقات القوامية للمعوقين بدنياً ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩م .

- ٩- زين العابدين محمد على : دراسة اجتماعية لقياس مدى التكيف المهني للمعاقين المصابين بمرض شلل الأطفال ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الخدمة الاجتماعية بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٨٢ م .
- ١٠- سعد دياب : سلسلة العلاقات الإنسانية ، دار القلم ، القاهرة ، ١٩٦٣ م .
- ١١- سمير كامل عاشور : الاحصاء التحليلي ، معهد الاحصاء ، جامعة القاهرة ، ب٠ ت .
- ١٢- سهير مصطفى المهندس : أثر برنامج ترويحى رياضى على بعض الأجهزة الحيوية للمسنين ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م .
- ١٣- سيد أبو دراهم : دراسة لبعض النواحي البدنية والنفسية للمعوقين جسدياً ، رسالة دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية جامعة الاسكندرية ، ١٩٨١ م .
- ١٤- سيد محمد الهوارى : الإدارة والأصول والأسس العلمية ، مكتبة عين شمس، القاهرة ، ١٩٧٠ م .
- ١٥- عاطف زكى ابراهيم : أثر برنامج تدريب رياضى مقترح لتنمية القوة العضلية للأطراف العليا لدى المعوقين بالشلل النصفى السفلى ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ م .
- ١٦- عبد الرحمن محمد عيسوى : علم النفس فى الحياة المعاصرة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٣ م .
- ١٧- عبد الفتاح عثمان : الرعاية الاجتماعية والنفسية للمعوقين ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٩ م .
- ١٨- عفت عبد الحميد الوكيل : الأنشطة الترويحية كعنصر حيوى فى برامج التأهيل الجسمائى للمعوقين بدنياً ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان ، ١٩٧٦ م .

- ١٩- _____ : أثر الترويح على التأهيل البدنى للمعوقين جسمانياً ، رسالة
دكتورة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ،
١٩٨٣ م .
- ٢٠- فؤاد البهى السيد : علم النفس الاحصائى لقياس العقل البشرى ، الطبعة الثالثة، دار
الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٩ م .
- ٢١- فوقية ابراهيم عجمى : العلاقة بين ممارسة العمل مع جماعات فى محيط الخدمة
الاجتماعية والاستفادة من برامج التدريب المهنى للمعوقين ، رسالة دكتوراة
غير منشورة ، كلية الخدمة الاجتماعية ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ م .
- ٢٢- كارولين . هـ اليدج : التأهيل المهنى للمرضى ، ترجمة فوزية بدران ، دار الفكر
العربى ، القاهرة ، ب . ت .
- ٢٣- كمال درويش ومحمد الحماحمى : الترويح الرياضى فى المجتمع المعاصر ، مطبعة
المدينة القاهرة ، ١٩٨٦ م .
- ٢٤- كمال درويش ومحمد صبحى حسانين : التدريب الدائرى ، دار الفكر العربى ، القاهرة
، ١٩٨٤ م .
- ٢٥- كمال عبد الحميد ومحمد صبحى حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر
العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٢٦- لىلى السيد فرحات : أثر برنامج ترويحى مقترح على المصابين بالشلل الكامل
للأطراف السفلى ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .
- ٢٧- _____ : أثر برنامج رياضى مقترح على بعض القياسات الأنتروبومترية
للمصابين بشلل الاطفال ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ،
المؤتمر الدولى تاريخ وعلوم الرياضة ، ٣ : ٥ يناير ، المجلد الثانى ، ١٩٨٨ م

- ٢٨- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٠ م
- ٢٩- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨١ م
- ٣٠- محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، دار الفكر العربى ، الجزء الأول ، القاهرة ، ١٩٧٩ م
- ٣١- _____ : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، دار الفكر العربى ، الجزء الثانى ، القاهرة ، ١٩٧٩ م
- ٣٢- محمد كامل البطريق ، حسن طه أبو الفضل : مدخل الخدمة الإجتماعية دراسة تحليلية لدور الخدمة الإجتماعية فى المجتمع الإشتراكي ، مكتبة القاهرة الحديثة ، القاهرة ، ب . ت .
- ٣٣- محمود عبد الفتاح ، عدنان درويش : الرياضة والترويح للمعوقين ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٣٤- مختار حمزة : سيكولوجية المرضى وذوى العاهات ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٦٦ م
- ٣٥- نادية حسن رسمى : دور الرياضة فى الترويح والتأهيل البدنى والنفسى للمعوقين جسماً ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٨ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

- 36- Adames, R. C., Danial, A. N. and Rullman, J.: Games Exercises for the Physically Handicapped, Lea and Febiger, 2nd ed., Philadelphia, 1975.
- 37- Adames, R. C. : Games Sports and Exercises for the Physically Handicapped, 2nd ed., Lea and Febiger, Philadelphia, 1975 .
- 38- Hollisif, F. : Special Physical Education, Adapted Corrective, Developmental, 4th. ed., N. B. Saunders Company, Philadelphia, 1978.
- 39- Tomas, C. L. : Tabar's Cyclopedic Medical Dictionary, 1978.
- 40- Winnick, J. & Short, F. : The Physical Fitness of Young Sites with Spinal Nevro Muscular Condition, Adapted Physical Activity Quarterly, New york, 1984.
- 41- _____ : Physical Fitness Testing of the Disabled Project, Human Kinetics Publishers, Inc. 1985.