

الفصل الخامس

0/5 الاستنتاجات والتوصيات

1/5 الاستنتاجات

1/5 التوصيات

10/5 الاستنتاجات والتوصيات:

1/5 الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه، وفي ضوء عينة البحث، والمنهج المستخدم، وأسلوب التحليل الإحصائي، وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصلت الباحثة للاستنتاجات التالية:

أن تطبيق البرنامج التدريبي داخل الوسط المائي له تأثير ايجابي في تحسن القدرات البدنية الخاصة بلاعبي رمي الرمح المعاقين حركيا فئة F46 فتحسن عنصر:

- القوة القصوى للقبضة بنسبه 13.36%
- القوة المميزة بالسرعة للذراع بنسبه 13.86%
- القوة المميزة بالسرعة للرجلين بنسبه 6.34%
- السرعة الانتقالية بنسبه 78%
- السرعة الحركية 14.28%
- المرونة المتحركة للمنكبين بنسبه 13.07%
- المرونة المتحركة للجذع من وضع الدوران للجانبين بنسبه 25.73%
- المرونة المتحركة للجذع من وضع ثني الجذع خلفا بنسبه 18.12%
- المرونة المتحركة لمفصل الحوض بنسبه 33.32%
- التوازن المتحرك بنسبه 12.70%
- الدقة بنسبه 27.42%
- الرشاقة بنسبه 6.58%
- التوافق بنسبه 12.22%

إن تطبيق البرنامج التدريبي داخل الوسط المائي له تأثير ايجابي في تحسن المستوى الرقمي اتسايقي رمي الرمح المعاقين حركيا فئة F46 فتحسن:

- المستوى الرقمي من الثبات بنسبه 11.88%
- المستوى الرقمي من الحركة بنسبه 18.92%

2/5 التوصيات:

اعتمادا على النتائج المستخلصة من البحث الحالي، وانطلاقا من الاستنتاجات المستمدة من عرض ومناقشة

النتائج توصي الباحثة بما يلي:

توصي الباحثة باستخدام البرنامج التدريبي المقترح في الوسط المائي لتحسين مستوى القدرات البدنية العامة والخاصة المستوي الرقمي للاعبين رمي الرمح المعاقين حركيا فئة f46.

- ضرورة التخطيط لبرامج التدريب داخل الوسط المائي لتحسين القدرات البدنية والمستوي الرقمي لذوي الاحتياجات الخاصة بجميع فئاتهم الطبية .
- العمل على توفير الإمكانيات المادية والبشرية الخاصة بممارسة الأنشطة الرياضية لذوي الاحتياجات الخاصة داخل الوسط المائي .
- ضرورة إزالة بعض المفاهيم الخاطئة في أذهان العديد من الرياضيين مثل القول بان ممارسة التدريب داخل الوسط المائي لا تناسب ذوي الاحتياجات الخاصة .
- ضرورة اهتمام الأندية الرياضية بتطبيق برامج التدريب داخل الوسط المائي.
- مساعدة الباحثين على إجراء البحوث في مجال إعداد البرامج التدريبية باستخدام الوسط المائي والأوساط التدريبية الأخرى لإثراء العملية التدريبية بما يساعد على الارتقاء بالمستويات الرقمية بمختلف الأنشطة الرياضية .
- ضرورة إجراء دراسات مشابهة على فئات إعاقة أخرى وأنشطة رياضية مختلفة.
- العمل على إعداد دليل لذوي الاحتياجات الخاصة للاستعانة به عند ممارسة البرامج التدريبية داخل الوسط المائي.
- ضرورة تواجد كوادر رياضية متخصصة مهنيا للتدريب داخل الوسط المائي.
- ضرورة اطلاع المتخصصين في مجال التدريب الرياضي على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب باستخدام الوسط المائي عبر شبكة المعلومات الدولية الانترنت وخاصة لذوي الاحتياجات الخاصة .