

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات

ثانياً: التوصيات

أولاً : الإستخلاصات :

من خلال الأهداف والفروض التي وضعت للبحث وفي حدود العينة والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة ومن خلال المعالجات الإحصائية التي استخدمت في عرض ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى استخلاص النقاط الآتية :

١- إنتشار إنحراف العنق المائلة وإستدارة الظهر وإنحراف زوايا العمود الفقري بين التلاميذ المعاقين بصرياً من (١١-١٨) سنة .

٢- إنتشار ضعف قوة عضلات الظهر وقوة عضلات الرجلين ومستوى المرونة والتوازن لدى المعاقين بصرياً .

٣- أدى تطبيق البرنامج العلاجي التدريبي المقترح إلى تحسن الحالة القوامية من خلال الإنحرافات قيد البحث (إستدارة الظهر - العنق المائلة - زوايا إنحناءات العمود الفقري) .

٤- أدى تطبيق البرنامج العلاجي التدريبي المقترح إلى تحسن مستوى القوة العضلية للظهر والرجلين وتحسن مستوى المرونة والتوازن والسعة الحيوية لدى العينة التجريبية .

٥- إصلاح إنحناءات العمود الفقري تؤثر إيجابياً على قوة عضلات الظهر والرجلين وتحسن درجة التوازن العضلي لدى أفراد العينة .

٦- تحسن إنحناءات العمود الفقري يؤثر إيجابياً على السعة الحيوية والكفاءة الوظيفية للجهاز التنفسي .

٧- تحسن إنحناءات العمود الفقري يؤثر إيجابياً على المرونة لمفاصل بين الفقرات في العمود الفقري .

٨- نسبة التحسن بإنحرافات العمود الفقري تزداد كلما كان التدريب وفق خطة لتنظيم وتقنين الحمل التدريبي .

ثانياً : التوصيات :

- ١- الاستفادة من برنامج التمرينات العلاجية عند علاج التلاميذ المعاقين بصرياً المصابين بانحراف العنق المائلة واستدارة الظهر وزوايا انحناء العمود الفقري .
- ٢- أن تضع إدارة التربية الخاصة بوزارة التربية والتعليم فى إعتبارها عند تخطيط برامج ومناهج التربية الرياضية الإستفادة بنتائج هذا البرنامج والبرامج الأخرى التى وضعت وفقاً لخصائص هؤلاء التلاميذ .
- ٣- الإهتمام بالكشف المبكر لحالات الإصابة بانحرافات العنق المائلة وإستدارة الظهر وزوايا إنحناءات العمود الفقري للتلاميذ المعاقين بصرياً وخاصة أن إحتمالات نجاح العلاج تزداد كلما كان التلميذ أصغر سناً .
- ٤- ينبغى أن يجرى فى بداية كل عام دراسى إختبارات تشمل جميع التلاميذ فى المدرسة وتصنيف المصابين بانحرافات العنق المائلة وإستدارة الظهر فى مجموعات متجانسة لممارسة البرنامج العلاجى بنفس الأسلوب المتبع فى هذا البحث والعمل على نشر الوعى القوامى للمعاقين بصرياً .
- ٥- الإهتمام بعمليات الوقاية من الإنحرافات القوامية والحفاظ على الأوضاع السليمة للرقبة والكتف والعمود الفقري فى أوضاع الجلوس والوقوف والمشي .
- ٦- ضرورة إهتمام وسائل الإعلام والجهات المعنية بتربية النشئ بالفئات الخاصة وخاصة المعاقين بصرياً والعمل على نشر نتائج أبحاث الإنحرافات القوامية للأطفال حتى يمكن إدراك مدى أهمية هذه البرامج .
- ٧- العمل على إعداد كوادر للعمل مع ذوى الإحتياجات الخاصة وذلك بإدخال مادة التربية الرياضية المعدلة كماد أساسية داخل مناهج كليات التربية الرياضية .
- ٨- أن تقوم كليات التربية الرياضية بإدخال مدارس التربية الخاصة فى خطة التدريب الميدانى لكل من الطلبة والطالبات .