

الفصل الخامس

الاستخلاصات و التوصيات

الاستخلاصات

التوصيات

البحوث المقترحة

- الاستخلاصات :

فى ضوء الأهداف ومن خلال عينة البحث وأجراء الدراسة والمعالجات الإحصائية يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية :

١- تصنيف أنماط أجسام عينة البحث من خلال طريقة هيث وكارتر الأنثروبومترية متوسطات أنماط أجسام لاعبي الكاراتيه للعينة ككل :

(٢,٣ ، ٥,٤ ، ٢,٨) أى العضلى المتوازن .

- متوسطات أنماط أجسام لاعبي الكاراتيه للفئات الوزنية :

أ- وزنة - ٥٥ كجم : (٣-٤ - ٢,١) أى النمط العضلى النحيف .

ب - وزن - ٦٠ كجم : (٣,١ - ٤,٨ - ٢,١) أى النمط العضلى النحيف .

ج- وزن - ٦٥ كجم : (٢,٥ - ٥,٢ - ٢) أى النمط العضلى النحيف

د- وزن - ٧٥ كجم : (٢,١ - ٥,٤ - ٦,٢) أى النمط العضلى المتوازن .

هـ- وزن - ٧٥ كجم : (١,٦ - ٦,٢ - ٣,٤) أى النمط العضلى السمين .

و - وزن - ٨٠ كجم : (١,٣ - ٥,٦ - ٢,٨) أى النمط العضلى السمين .

ز- وزن فوق ٨٠ كجم (٠,٦ - ٦ - ٥,٧) عضلى - سمين / سمين عضلى .

- متوسطات أنماط أجسام لاعبي المنتخب الفلسطينى للكاراتيه حسب المجموعات الوزنية :

- مجموعة الأوزان الخفيفة : (٢,٧ - ٤,٩ - ٢,١) أى النمط العضلى النحيف .

- مجموعة الأوزان المتوسطة : (١,٨ - ٥,٦ - ٢,٨) أى النمط العضلى السمين .

- مجموعة الأوزان الثقيلة : (٠,٩ - ٥,٨ - ٤,٤) أى النمط العضلى-سمين / سمين-

عضلى.

٢- متوسطات القدرات البدنية لاعبي المنتخب الفلسطينى للكاراتيه :

* بالنسبة للعينة ككل :

- فى القوة المميزة بالسرعة : جاءت اللكمة المستقيمة (جياكو زوكى) بمتوسط (١٨,٩٢)

وفى الركلة الأمامية (ماى جبرى) بمتوسط (١٢,٨٢) ، وفى الوثب العمودى من الثبات

بمتوسط (٥٧,١٠) .

- فى تحمل السرعة : جاءت اللكمة المستقيمة العكسية (جياكو زوكى) بمتوسط (٧٥,٢٨) وفى الركلة الدائرية (مواشى جبرى) بمتوسط (٢١,٢٦) ، وفى الجرى (٣٠ × ٥ م) بمتوسط (٥٠,٤٠ ث) .
- فى المرونة : جاءت مرونة الحوض بمتوسط (٥٢,١٢) .

* بالنسبة للفئات الوزنية :

- فى القوة المميزة بالسرعة : فى اللكمة المستقيمة العكسية (جياكوزوكى) جاءت الأوزان (٦٥- ، ٧٠- ، ٧٥- ، ٨٠-) بمستوى ومعدل أعلى من باقى الأوزان الأخرى .
- وفى الركلة الأمامية (ماى جبرى) جاءت الأوزان (٦٠- ، ٦٥- ، ٧٠- ، ٧٥-) بمستوى ومعدل أعلى عن باقى الأوزان الأخرى .
- وفى الوثب العمودى من الثبات جاءت كافة الأوزان فى مستوى ومعدل متقارب تقريباً باستثناء وزن فوق (٨٠ كجم) .
- فى تحمل السرعة : فى اللكمة المستقيمة العكسية (جياكوزوكى) جاءت الأوزان (٧٠- ، ٧٥- ، ٨٠-) بمستوى ومعدل أعلى عن باقى الأوزان الأخرى .
- وفى الركلة الدائرية (مواشى جبرى) جاءت الأوزان (٦٠- ، ٦٥- ، ٧٠- ، ٨٠-) بمستوى ومعدل أعلى عن باقى الأوزان الأخرى .
- وفى الجرى (٣٠ × ٥ م) جاءت الأوزان (٥٥- ، ٦٠- ، ٦٥- ، ٧٠- ، ٧٥-) بمستوى ومعدل أعلى من باقى الأوزان الأخرى .
- وفى المرونة جاءت الأوزان (٥٥- ، ٦٠-) بمستوى ومعدل أعلى من باقى الأوزان الأخرى .

* بالنسبة للمجموعات الوزنية :

- فى القوة المميزة بالسرعة : اللكمة المستقيمة العكسية (جياكو زوكى) جاءت مجموعة الأوزان المتوسطة بمستوى ومعدل أعلى عن المجموعتين الخفيفة والثقيلة حيث جاءت بمستوى أعلى فى الأداء .
- وفى الركلة الأمامية (ماى جبرى) جاءت أيضاً مجموعة الأوزان المتوسطة ومجموعة الأوزان الخفيفة بمستوى متقارب وأعلى من مستوى مجموعة الأوزان الثقيلة .

وفى الوثب العمودى من الثبات جاءت مجموعة الأوزان الخفيفة والمتوسطة بمستوى متقارب وأعلى من مجموعة الأوزان الثقيلة .

- وفى تحمل السرعة : فى اللكمة المستقيمة العكسية (جياكو زوكى) جاءت مجموعة الأوزان المتوسطة بمستوى ومعدل أعلى عن باقى المجموعات.

وفى الركلة الدائرية (مواشى جبرى) جاءت مجموعة الأوزان الخفيفة بمستوى ومعدل أعلى من مجموعة الأوزان المتوسطة والثقيلة .

وفى الجرى (٥ × ٣٠ م) جاءت مجموعة الأوزان الخفيفة بمستوى ومعدل أعلى فى الأداء عن مجموعة الأوزان المتوسطة والثقيلة .

- وفى المرونة : جاءت مجموعة الأوزان الخفيفة فى المرونة بمستوى ومعدل أعلى عن مجموعة الأوزان المتوسطة والثقيلة .

٣- أعلى معدل تكرار للإصابات للفئات و المجموعات الوزنية :

- الملخ : (أصابع اليد - رسغ القدم - أصابع القدم) .
- الخلع : (أصابع اليد - المرفق - أصابع القدم - الفخذ) .
- رضوض المفاصل : (الكتف - الترقوة - القدم) .
- رضوض العظام : (رسغ اليد - أصابع القدم) .
- رضوض العضلات : (الخصيتين - عضلات القفص الصدرى - عضلات الظهر السفلى) .
- التمزق : (خلف الفخذ - أمام الفخذ) .
- جرح قطعى : (الرجلين - الوجه) .
- جرح نافذ : (الوجه - الذراعين - الرجلين) .
- السحجات : (الرجلين - الذراعين) .

٤- أعلى معدل تكرار لأكبر فترة تعرض للإصابة للفئات والمجموعات الوزنية :
- فى فترة المنافسات .

٥- أعلى معدل تكرار لأسباب الإصابة للفئات والمجموعات الوزنية :

- نتيجة (سوء أرض الملعب - الأمن والسلامة - إحماء غير كافى) .

٦- أعلى تكرار للعودة بعد الإصابة للمجموعات والفئات الوزنية :

- (كان من تلقاء نفس اللاعب) .

٧- توجد علاقة ارتباطية بين كلاً من المكونات الجسمية وبين الإصابات :

أ- النمط النحيف : (ملخ أصابع اليد - جرح قطعى فى الرجلين) .

ب- النمط العضلى : (رضوض العقب) .

ج- النمط السمين : (ملخ رسغ اليد - رضوض مفصل الترقوة وعظام الساعد والقصبة وعضلات الأربع رؤوس الفخذية - تمزق خلف الفخذ - جرح قطعى فى الوجه والرجلين - سحجات الرجلين) .

٨- توجد علاقة إرتباطية بين كلاً من القدرات البدنية والإصابات :

- القوة المميزة بالسرعة : (ملخ رسغ اليد - رضوض مفصل المرفق - رضوض عضلات القفص الصدرى) .

- تحمل السرعة : (ملخ أصابع اليد - رضوض مفصل الركبة ورسغ اليد والترقوة - رضوض عظام أصابع القدم والساعد والعقب والأف - رضوض عضلات القفص الصدرى - عضلات البطن - تمزق خلف الفخذ - جرح قطعى الرجلين - السحجات فى الصدر والذراعين) .

- المرونة : (لا يوجد أى علاقة إرتباطية) .

٩- توجد علاقة إرتباطية بين كلاً من مكونات الجسم والقدرات البدنية :

أ- القوة المميزة بالسرعة (النحيف ، العضلى ، السمين) .

ب- تحمل السرعة (النحيف ، العضلى ، السمين) .

ج- المرونة (النمط السمين) .

التوصيات :

- ١ - الاهتمام برفع نسبة اللياقة البدنية للاعبين فى الكاراتيه موضوع البحث لأنه يوجد علاقة بين اللياقة البدنية والإصابات حيث كلما ارتفعت نسبة أو مستوى اللياقة البدنية كلما إنخفضت نسبة حدوث الإصابات.
- ٢ - الاهتمام بتمرينات الإطالة لعضلات خلف الفخذ والعضلات الأمامية ذات الأربع رؤوس الفخذية وعضلات أسفل الظهر وكذلك تمرينات المرونة الخاصة بمفاصل القدم والركبة ورسغ اليد وأصابع اليد للاعبى الكاراتيه .
- ٣ - حث المدربين للاعبين على ارتداء واقي الرأس - الصدر - قصبه الرجل - الخصيتين حتى يتجنب اللاعب العديد من الإصابات فى الكاراتيه .
- ٤ - حث المدربين والإداريين على عمل سجلات فردية للاعبين الخاصة بالبرامج التدريبية والصحية للاعبى الكاراتيه .
- ٥ - الاهتمام بتزويد المدربين بكيفية تقويم نمط الجسم بكافة الطرق والاستفادة منه فى الكاراتيه .
- ٦ - معرفة المدربين بأنماط أجسام اللاعبين للاستفادة منها فى توجيه عملية التدريب فى الكاراتيه .
- ٧ - إجراء المزيد من الدراسات الخاصة بحصر الإصابات الأكثر شيوعاً فى مختلف الأنشطة الرياضية .
- ٨ - إجراء المزيد من دراسات مماثلة على أنماط أجسام لاعلى المنتخبات الرياضية القومية فى كافة الأنشطة الرياضية وخاصة رياضة الكاراتيه .
- ٩ - إجراء بعض دراسات لتوضيح العلاقة بين النمط السمين وعناصر اللياقة البدنية وخاصة عنصر المرونة لدى لاعبي الكاراتيه .
- ١٠ - إجراء المزيد من الدراسات لتوضيح أهمية العلاقة بين النمط السمين وعنصر المرونة حيث تبين للباحث وجود علاقة إرتباطية بين النمط السمين ومرونة الحوض للاعبى الكاراتيه .