

الفصل الخامس

- الاستخلاصات

- التوصيات

_____ !

الاستخلاصات :-

فى ضوء اهداف البحث وتحليل البيانات التى اسفرت عنها النتائج يستنتج الباحث ما يلى :-

١- وجد ان اعلى نسبة اصابة لدى لاعبي ولاعبات كرة اليد هى الكدم حيث بلغت (٢٩ر٢٥٪) يليها التمزق العضى حيث بلغت نسبتها (٢٢ر٦٨٪) ، يليها الالتواء وبلغت نسبتها (١٧ر٦٢٪) ثم الشد وبلغت نسبتها (١٦ر٩٠٪) واقل الاصابات بين لاعبي ولاعبات كرة اليد هى الخلع وبلغت نسبتها (٢ر٩٩٪) من مجموع الاصابات .

٢- بالنسبة لاماكن الاصابات فقد حصلت الركبة على نسبة مئوية (١٢ر٥٠٪) وحصل الفخذ على نسبة مئوية (١٢ر٣٧٪) وحصل القدم على نسبة مئوية (١٠ر٥٠٪) وحصلت اصابات اليد على نسبة مئوية (٩ر٢١٪) ثم اصابة الساق وحصلت على نسبة مئوية (٨ر٠١٪) وحصل مفصل الكتف على نسبة مئوية (٧ر٣٧٪) واقل الاصابات هى العمود الفقرى وحصل على نسبة مئوية (٨ر٩٪) من مجموع الاصابات .

٣- وقد وجد ان اعلى نسبة اصابة كانت لدى الناشئين حيث بلغت (٢٥ر٩٢٪) يليها لاعبي الدرجة الاولى رجال وبلغت نسبتها (٢١ر٦٣٪) يليها الناشئات وبلغت نسبتها (٢٠ر٨٦٪) يليها الدرجة الاولى سيدات حيث بلغت نسبتها (١٩ر٥٥٪) واقلها لدى منتخبات الناشئين حيث بلغت نسبتها (١٢ر٠٢٪) مجموع الاصابات .

٤- بالنسبة لاصابات لاعبي ولاعبات الخط الخلفى وجد ان اكثر اصابات الكدم هى مشط القدم حيث حصل على نسبة (٣٥ر٩٪) والتمزق فى اربطة مفصل القدم حيث حصلت على نسبة (٣٩ر٢٪) والكسر هى (اصابع كف اليد)

حيث حصلت على نسبة (١٧٧٦٪) والشد هي العضلة التوأمية وعضلة الفخذ الخلفيه حيث حصلت على نسبة (٣٥٩٪) والجزع (الالتواء) هي مفصل القدم حيث حصلت على نسبة (٤١٨٪) و الخلع في مفاصل اصابع اليد حصلت على نسبة (١١٨٪) ، التكلس هي اصابع كف اليد حيث حصلت على نسبة (١١٨٪) .

٥- بالنسبة لاصابات الخط الامامى وجد ان اكثر اصابات الكدم في عظم الساق حيث حصلت على نسبة (٣٢٧٪) ، التمزق في عضلة الفخذ الامامية حيث حصلت على نسبة (٣٧٩٪) ، الكسر في اصابع كف اليد حيث حصلت على نسبة (١١٨٪) ، الشد في عضلة الفخذ الامامية حيث حصلت على نسبة (٤٥١٪) ، الجزع (الالتواء) في مفاصل اصابع اليد حيث حصلت على نسبة (٤٦٤٪) ، الخلع في مفصل الكتف حيث حصلت على نسبة (١٥٧٪) التكلس في اصابع اليد حيث حصلت على نسبة (١٣٪) .

٦- بالنسبة لاصابات حراس المرمى وجد ان اكثر اصابات الكدم في اصابع كف اليد حيث حصلت على نسبة (٤٥٨٪) ، التمزق في اربطة مفصل المرفق حيث حصلت على نسبة (٤١٧٪) ، الكسر في اصابع كف اليد حيث حصلت على نسبة (١٦٧٪) ، الشد في العضلة التوأمية حيث حصلت على نسبة (٥٨٣٪) ، الجزع في مفاصل اصابع اليد حيث حصلت على نسبة (٥٤٢٪) ، الخلع في مفصل الكتف حيث حصلت على نسبة (٨٣٪) ، التكلس في مفاصل مشط القدم حيث حصلت على نسبة (١٦٧٪) .

٧- ندرة تعرض لاعبي ولاعبات كرة اليد لاصابة الكدم في عظم الشاظيه والكسر في مفصل المرفق ، عظم العضد ، مفصل الفخذ ، عظم الفخذ ، فقرات العمود الفقري ، الأنف ، الفك ، والتمزق في عظم الساعد وعضلات الصدر، والخلع في مفصل الفخذ ، مفصل الركبه .

- ٨ - بالنسبة للاصابات فى فترة الاعداد تحدث نتيجة اهمال بعض عناصر اللياقة البدنية وعدم الاهتمام بالاحماء وعدم تدرج مستوى الحمل والخطأ فى تكوين وتشكيل الحمل وعدم الاستعداد البدنى .
- ٩ - بالنسبة للاصابات فى فترة المنافسات فقد تحدث نتيجة اشتراك خطأ من المنافس . واخفاء اللاعب الاصابة لمشاركة فى المباراة . وخفض ورفع حمل التدريب وعدم تطبيق التعليمات الطبية .
- ١٠ - بالنسبة للاصابات بسبب العوامل الخارجية فقد تحدث نتيجة عدم مناسبة الملاعب والادوات وضعف الاضاءة بالملاعب ، واهمال الجانب الصحى . ومخالفة القوانين وشروط الامن .
- ١١ - بالنسبة لاصابات بسبب العوامل الداخلية فانها قد تحدث نتيجة عدم العناية بالتغذية وحالة الارهاق وعدم الاستعداد النفسى والبدنى .
- ١٢ - بالنسبة للاصابات المرتبطة بالسلوك غير الرياضى فقد تحدث نتيجة الخشونة المتعمده بين اللاعبين . وتساهل الحكام فى بعض الاحيان وانخفاض مستوى بعض الحكام .
- ١٣ - بالنسبة لاصابات فترة ما بعد التأهيل الرياضى تحدث نتيجة التسرع فى اشتراك اللاعب قبل اتمام الشفاء . وزيادة الحمل على اللاعب بعد عودته من الاصابة واهمال اللاعب لاداء التدريبات العلاجية والوقائية وعدم التزام اللاعب والمدرب لتعليمات الطبيب .