

الفصل الخامس

٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات

٥/١ استخلاصات البحث.

٥/٢ توصيات البحث.

٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات:

٥/١ استخلاصات البحث :

فى ضوء أهداف وفروض البحث وفى حدود عينة البحث والإجراءات المستخدمة وأسلوب التحليل الإحصائى المتبع وبعد عرض نتائج البحث وتفسيرها أمكن التوصل الى الاستخلاصات التالية :

٥/١/١ التشوهات القوامية المنتشرة بين لاعبات كرة القدم النسائية هى:

(١) تقوس الساقين	ظهر انتشاره بين اللاعبات عينة البحث بنسبة ١٠٠,٠٠٪
(٢) هبوط قوس القدم	ظهر انتشاره بين اللاعبات عينة البحث بنسبة ٧٠,٠٠٪
(٣) زيادة محيط احد الفخذين	ظهر انتشاره بين اللاعبات عينة البحث بنسبة ٥٦,٦٧٪
(٤) سقوط الرأس للأمام	ظهر انتشاره بين اللاعبات عينة البحث بنسبة ٤١,٦٧٪
(٥) زيادة الانحناء القطني	ظهر انتشاره بين اللاعبات عينة البحث بنسبة ٣٨,٣٣٪
(٦) تسطح الصدر	ظهر انتشاره بين اللاعبات عينة البحث بنسبة ٢٥,٠٠٪
(٧) استدارة الكتفين	ظهر انتشاره بين اللاعبات عينة البحث بنسبة ١٥,٠٠٪
(٨) تحدب الظهر	ظهر انتشاره بين اللاعبات عينة البحث بنسبة ٦,٦٧٪
(٩) نقص الانحناء القطني	ظهر انتشاره بين اللاعبات عينة البحث بنسبة ٣,٣٣٪
(١٠) زيادة التصاق الفخذين	ظهر انتشاره بين اللاعبات عينة البحث بنسبة ٣,٣٣٪

٥/١/٢ النسبة المئوية وترتيب التشوهات القوامية لمراكز لاعبات كرة القدم النسائية :

- (١) تشوه تقوس الساقين كانت نسبتها المئوية (٤٣,٣٣٪) للاعبات مركز وسط الملعب.
- (٢) تشوه هبوط قوس القدم كانت نسبتها المئوية (٣٥,٧١٪) للاعبات مركز الهجوم .
- (٣) تشوه تسطح الصدر كانت نسبتها المئوية (٨٠,٠٠٪) للاعبات مركز الدفاع.
- (٤) تشوه زيادة محيط احد الفخذين كانت نسبتها المئوية (٣٢,٣٥٪) للاعبات مركز وسط الملعب.
- (٥) تشوه سقوط الرأس للأمام كانت نسبتها المئوية (٥٢,٠٠٪) للاعبات مركز الهجوم .
- (٦) تشوه زيادة الانحناء القطني كانت نسبتها المئوية (٣٤,٧٨٪) للاعبات مركز الدفاع .
- (٧) تشوه استدارة الكتفين كانت نسبتها المئوية (٦٦,٦٧٪) للاعبات مركز الهجوم .
- (٨) تشوه تحدب الظهر كانت نسبتها المئوية (٧٥,٠٠٪) للاعبات مركز الدفاع .

- (٩) تشوه نقص الانحناء القطني كانت نسبتها المئوية (٥٠,٠ %) للاعبات مركز الدفاع ومركز حارس المرمى .
- (١٠) تشوه زيادة التصاق الفخذين كانت نسبتها المئوية (٥٠,٠ %) للاعبات مركز الدفاع ومركز حارس المرمى .

٣/١/٥ توجد فروق فى قياس التشوهات القوامية للاعبات كرة القدم قيد البحث لصالح الحالات التى يوجد بها تشوه قوامى وذلك فى تشوه (هبوط قوس القدم ، تسطح الصدر ، زيادة محيط احد الفخذين ، سقوط الرأس للأمام ، زيادة الانحناء القطني ، استدارة الكتفين) ولا توجد فروق فى تشوه (تحذب الظهر).

٢/٥ توصيات البحث :

- بعد عرض استخلاصات البحث أمكن التوصل الى التوصيات التالية :
- (١) الاستفادة من التعرف التشوهات القوامية المنتشرة بين لاعبات كرة القدم النسائية للعمل على تلاشيها وعمل برامج علاجية مقننة لهن .
 - (٢) الاهتمام بوضع برامج تأهيل للتشوهات القوامية المنتشرة بين لاعبات كرة القدم النسائية.
 - (٣) ضرورة تدريب مدربي كرة القدم على طرق وأساليب تأهيل للتشوهات القوامية المنتشرة بين لاعبات كرة القدم النسائية.
 - (٤) تثقيف لاعبات كرة القدم النسائية على الحفاظ على القوام السليم وتجنب الأوضاع القوامية الخاطئة .
 - (٥) إعداد كوادرن من المدربين على مستوى علمى وفنى .
 - (٦) الانتقاء الجيد للاعبات .
 - (٧) الفحص القوامى الدورى للاعبات كرة القدم .