

الفصل الخامس

٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات

٥/١ الاستخلاصات

٥/٢ التوصيات

١/٥ الاستخلاصات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث والمنهج المستخدم وأسلوب التحليل الإحصائى المتبع وبعد عرض نتائج البحث وتفسيرها أمكن التوصل للاستنتاجات الآتية :

(١) أثر البرنامج الوقائى المقترح باستخدام التدريب بالأتقال والمقاومات الاستيك المطاط والجيتز الحديدى تأثيراً إيجابياً فى تنمية المتغيرات البدنية للوقاية من الإصابات بنسبة أعلى من البرنامج التقليدى للاعبين عينة البحث وكانت نسبة التحسن متمثلة فى أعلى نسبة وهى التقلص العضلى بنسبة (١٠٠%) ثم كدمات المفاصل بنسبة (٨٨,٨٩%) .

(٢) انخفاض الإصابات بأنواعها من إصابات عضلات ومفاصل وعظام للاعبى المجموعة التجريبية عن الإصابات للمجموعة الضابطة وكانت نسبة المجموعة التجريبية بالنسبة لإصابات العضلات كان التقلص العضلى بنسبة (١٠٠%) بالنسبة لإصابات المفاصل كانت أعلى نسبة تحسن (الكدمات - والتواء) وبلغت نسبة تحسن (١٠٠%) وفى إصابات العظام كانت أعلى نسبة تحسن كسور العظام بنسبة (١٠٠%) ثم كدمات العظام بنسبة (٧٧,٧٧%) بينما المجموعة الضابطة بلغت أكبر نسبة تحسن فى إصابات العضلات (١٤,٢٨%) متمثلة فى كدمات العضلات وبالنسبة لإصابات المفاصل كانت أعلى نسبة تحسن متمثلة فى الالتواء بنسبة (٢٥%) وبالنسبة لإصابات العظام بلغت أعلى نسبة تحسن (١٢,٥%) وكانت لكدمات العظام .

(٣) أثر البرنامج الوقائى المقترح للوقاية من الإصابات أدى ذلك إلى زيادة حجم وقوة العضلات وزيادة مطايطتها وزيادة المرونة والمدى الحركى للمفاصل وبالتالي انخفاض إصابات لاعبي المجموعة التجريبية فى نسبة إصابات العضلات والمفاصل من إصابات شد وتمزق وتقلص عضلى وإصابات الالتواء والأربطة والغضاريف .

(٤) ارتفاع الصفات البدنية نتيجة تطبيق البرنامج الوقائى للوقاية من الإصابات للاعبى المجموعة التجريبية.

(٥) حققت إصابات العضلات من (كدم وتمزق وشد وتقلص) أعلى نسبة فى الإصابات لدى المجموعة التجريبية والضابطة وكانت نسبة المجموعة التجريبية متمثلة فى أعلى نسبة (٥٣,٣٤%) وكانت للكدمات ، بينما أقل نسبة كانت بنسبة (٥٠%) وكانت للتمزق والتقلص العضلى ، وأما بالنسبة للمجموعة الضابطة فكانت (٥٠%) وكانت للتمزق والتقلص العضلى .

(٦) انخفضت نسبة إصابات العضلات للاعبى المجموعة التجريبية عن لاعبى المجموعة الضابطة ويرجع ذلك لتأثير البرنامج المقترح .

(٧) انخفضت نسبة إصابات المفاصل للاعبى المجموعة التجريبية عن لاعبى المجموعة الضابطة وذلك نتيجة لزيادة وارتفاع مستوى القوة والمرونة للمجموعة التجريبية حيث بلغت المجموعة التجريبية أعلى نسبة تحسن فى إصابات المفاصل متمثلة فى الكدمات والإلتواء بنسبة (١٠٠%) ثم الارتشاح بنسبة (٨٨,٨٨%) والمجموعة الضابطة بلغت أعلى نسبة تحسن فى إصابات المفاصل (٢٥%) متمثلة فى الالتواء.

٢/٥ التوصيات :

من خلال نتائج البحث وفى حدود عينة البحث يوصى الباحث بما يلى :

(١) تطبيق البرنامج المقترح لتنمية القوة العضلية والمرونة المفصالية على الناشئين فى رياضة الكاراتيه الممارسين للكوميتيه للوقاية والإقلال من الإصابات الطرف السفلى .

(٢) التركيز على تنمية عنصر القوة العضلية والمرونة المفصالية والمطاطية العضلية لأهميتها القصوى فى الوقاية من الإصابات وذلك إلى جانب تدريب عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل نشاط رياضى .

(٣) تنمية عنصر القوة خاصة بالمجموعات العضلية الكبيرة لعضلات الطرف السفلى التى عليها أحمال بدنية عالية أثناء ممارسة النشاط الرياضى وذلك من خلال استخدام الأثقال و الاستيك المطاط وتنفيذ التمرينات كلما أمكن فى ظروف مشابهة لطبيعة النشاط الرياضى .

(٤) العمل على تقنين عنصر المرونة داخل البرامج التدريبية كجزء رئيسى بالوحدة التدريبية وذلك لتأثيرها فى زيادة المدى الحركى ووقاية المفاصل والأربطة من الإصابات وتنفيذ البرامج الخاصة بالإطالة للعضلات العاملة فى تمرينات القوة العضلية أثناء فترات الراحة بين كل تمرين والآخر وبين المجموعات إلى جانب تنفيذها داخل الوحدة التدريبية .

(٥) استخدام التدريب بالأثقال والمقاومات مثل الاستيك المطاط والجيتز الحديدى داخل الجمنزيوم وذلك لكفاءة أجهزة الأثقال وفعاليتها فى تنمية القوة العضلية وزيادة الحجم العضلى وتوفير الوقت وتوفير عوامل الأمن والسلامة .

(٦) الاهتمام بالقياسات البدنية التى تساهم فى الإقلال والوقاية من الإصابات من خلال تقنين الأحمال التدريبية التى تعمل على تنمية متغيرات هذه القياسات .