

## ٥ / . الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاستنتاجات

٢/٥ التوصيات

## ١/٥ الاستنتاجات :

فى حدود عينة البحث ومتغيراته وفى إطار التحليل الإحصائى للبيانات أمكن التوصل

للاستنتاجات التالية :

- يؤثر البرنامج العلاجى المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسين خشونة عظم الرضفه والتخلص منها لدى ناشئ الكرة الطائرة .
- توجد فروق داله إحصائية بين القياسات القبليه والبعديه لمحيط عضلات الفخذ لمفصل الركبه المصابه بخشونه عظم الرضفه لصالح القياس البعدى .
- توجد فروق داله إحصائية بين القياسات القبليه والبعديه فى القوة العضليه لمفصل الركبه المصابه بخشونه عظم الرضفه لصالح القياس البعدى .
- يوجد علاقه داله إحصائياً بين محيط عضلات الفخذ والقوة العضليه لمفصل الركبه المصابه بخشونه عظم الرضفه .
- تحسن المدى الحركى الإيجابى والسلبى مقارنة بالطرف السليم .

## ٢/٥ التوصيات .:

- إنطلاقاً مما أسفرت عنه نتائج الدراسة يوصى الباحث بما يلي : -
- الاستدلال بالبرنامج العلاجي المقترح لتأهيل اللاعبين المصابين بخشونه عظم الرصفه ,
- الإهتمام بالإصابات بمجرد حدوثها ثم عرضها على الطبيب المختص وأداء البرامج العلاجية المطلوبه .
- الإهتمام بتنمية تدريبات القوة العضلية للعضلات الأمامية والخلفية للخذ مع عدم إهمال تنمية العضلات الأخرى العاملة على مفصل الركبه .
- ضرورة الإستمرار فى أداء تدريبات المدى الحركى للوقايه من إصابات مفصل الركبه بعد إنتهاء فترة التأهيل .
- ضرورة الإستدلال بالطرف السليم لنفس الشخص المصاب فى كل من القياسات المختلفه للمحيطات والقوة العضليه للعضلات العاملة على مفصل الركبه .