

الفصل الخامس

0/5 الاستنتاجات والتوصيات

1/5 الاستنتاجات

2/5 التوصيات

0/5 الاستنتاجات والتوصيات :

1/5 الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث ، وما عرض من نتائجه ، وفى حدود عينة البحث تمكن الباحث من استنتاج ما يلى :

1/1/5 أضعف أوضاع مفصل الكتف والتي من المحتمل أن يصاب فيها خلال مراحل أداء الإرسال من أعلى فى التنس هو وضع التباعد مع تدوير العضد للخارج ، حيث تصل محصلة مركبة التثبيت إلى أدنى معدلاتها خلال مراحل الأداء لتتراوح بين - 18.3 كجم عند الكادر رقم 16 ، - 42.00 كجم عند الكادر رقم 19 .

2/1/5 أضعف أوضاع مفصل الكتف خلال مراحل أداء الضربة الخلفية من أعلى فى كرة السرعة هو وضع التباعد مع تدوير العضد للخارج ، حيث انخفضت محصلة مركبة التثبيت عند الكادر رقم 9 فكانت = - 1.59 كجم ، وعند الكادر رقم 10 كانت - 5.65 كجم ، وهما أضعف كادرات للمفصل خلال مراحل الأداء .

3/1/5 الأهمية النسبية للعضلات العاملة ، ونسب مساهمتها فى تثبيت مفصل الكتف خلال مراحل أداء الإرسال من أعلى فى التنس كأساس لبرامج التدريب الوقائى ، وهى كالتالى :

1. احتلت العضلة الدالية المركز الأول من حيث الأهمية النسبية حيث كانت نسبة مساهمتها فى تثبيت مفصل الكتف خلال مراحل الأداء = 44.25% ، منها 34.6% للألياف الوسطى ، 7.49% للألياف الخلفية ، 2.16% للألياف الأمامية .
2. فى الترتيب الثانى من حيث الأهمية النسبية توجد العضلة فوق الشوكة بنسبة مساهمة = 11.74%
3. وفى الترتيب الثالث من حيث الأهمية النسبية توجد العضلة تحت اللوح ، حيث ساهمت فى تثبيت مفصل الكتف خلال مراحل أداء المهارة بنسبة مساهمة = 10.16%
4. وفى الترتيب الرابع توجد العضلة الصدرية العظمى بنسبة مساهمة = 9.97%
5. وفى الترتيب الخامس العضلة المدورة الكبرى بنسبة مساهمة = 9.06%
6. وفى الترتيب السادس توجد العضلة العريضة الظهرية بنسبة مساهمة = 7.14%
7. وفى الترتيب السابع يأتى الرأس الطويل للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية بنسبة مساهمة = 5.91%
8. وفى الترتيب الثامن يوجد الرأس القصير للعضلة ذات الرأسين العضدية بنسبة مساهمة = 0.92%
9. وفى الترتيب التاسع توجد العضلة الغرابية العضدية بنسبة مساهمة = 0.85%

وذلك من إجمالى تثبيت مفصل الكتف خلال مراحل الأداء .

4/1/5 - الأهمية النسبية للعضلات العاملة ، ونسب مساهمتها في تثبيت مفصل الكتف خلال مراحل أداء الضربة الخلفية من أعلى في كرة السرعة كأساس لبرامج التدريب الوقائي ، وهي كالتالي :

1. احتلت العضلة الدالية المركز الأول من حيث الأهمية النسبية في تثبيت مفصل الكتف خلال مراحل الأداء بنسبة مساهمة = 41.72 % ، منها 24.54 % للألياف الأمامية ، 9.74 % للألياف الخلفية ، 7.44 % للألياف الوسطى .
 2. في الترتيب الثاني من حيث الأهمية النسبية توجد العضلة الصدرية العظمى (الجزء الترقوى) بنسبة مساهمة = 16.85 %
 3. وفي الترتيب الثالث يأتي الرأس الطويل للعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية بنسبة مساهمة = 15.83 % .
 4. وفي الترتيب الرابع يوجد الرأس القصير للعضلة ذات الرأسين العضدية بنسبة مساهمة = 10.55 % .
 5. وفي الترتيب الخامس توجد العضلة الغرابية العضدية ، حيث ساهمت في تثبيت مفصل الكتف خلال مراحل أداء المهارة بنسبة 9.58 % .
 6. وفي الترتيب السادس توجد العضلة المدورة الكبرى بنسبة مساهمة = 3.07 % .
 7. وفي الترتيب السابع توجد العضلة العريضة الظهرية بنسبة مساهمة = 2.4 % .
- وذلك من إجمالي تثبيت مفصل الكتف خلال مراحل أداء المهارة .

2/5 - التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه الاستنتاجات يوصى الباحث بما يلي :

- 1- وضع برامج التدريب الوقائي لمفصل الكتف للاعبين التنس ، وكرة السرعة في ضوء الأهمية النسبية للعضلات العاملة ، ونسب مساهمتها في تثبيت مفصل الكتف طبقاً لنتائج هذا البحث .
- 2- الاهتمام بتدريبات القوة والمرونة لما لها من أهمية كبيرة في الوقاية من الإصابات .
- 3- الاهتمام بتدريب العضلات العاملة في وضع التباعد مع التدوير للخارج ، وكذلك العضلات المقابلة لها لأهمية ذلك في الوقاية من الإصابات .
- 4- تطبيق النمذجة والمحاكاة ، وتحليل وجمع متجهات القوى في دراسة ميكانيكية الإصابات لمفاصل الجسم الأخرى في رياضات مختلفة كأساس لبرامج التدريب الوقائي .