

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاستنتاجات

٢/٥ التوصيات

١/٥ الاستنتاجات

في ضوء مجال البحث والهدف منه ، واستناداً على ما تم من إجراءات ومعالجات إحصائية ، وفي نطاق مجتمع البحث وفي حدود عينة الدراسة وبعد عرض ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية : -

- ١ - ملاعب الترفلكس والباركيه أقل الملاعب حدوثاً للإصابات في كرة اليد .
- ٢ - تزداد الإصابات على ملاعب الأسفلت والبلاط .
- ٣ - أكثر الإصابات حدوثاً هي الجروح ، الكدمات ، التمزق ، الالتواء ، الشد ، الخلع ، الكسر .
- ٤ - أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابة هي الركبة والكتف .
- ٥ - أقل أجزاء الجسم تعرضاً للإصابة هي القدم والعمود الفقري .
- ٦ - أكثر مراكز اللاعبين تعرضاً للإصابة بالترتيب هو لاعب الدائرة ، لاعب الجناح الأيمن ، لاعب الجناح اليسر ، حارس المرمى ، اللاعب الخلفي الأيمن ، اللاعب الخلفي اليسر ، صانع الألعاب .
- ٧ - الموقف الهجومي هو أكثر مواقف اللعب حدوثاً للإصابة .
- ٨ - تزداد الإصابات في منطقة (م٦ - م٩) .
- ٩ - تقل الإصابات في منتصف الملعب .

٢/٥ التوصيات :

في ضوء بيانات واستنتاجات هذه الدراسة وفي حدود طبيعته ومجاله يوصي الباحث بما يلي :

- ١- الاهتمام بالأرضيات الترفلكس والباركيه عند إنشاء الملاعب .
- ٢- ضرورة تعليم الناشئ (اللاعب) كيفية التصرف السليم عند السقوط في المواقف المختلفة .
- ٣- الاهتمام بأجزاء الجسم التي يحدث بها إصابات .
- ٤ - الاهتمام بتدريب اللاعبين على كيفية امتصاص الإصابة في المركز الذي يلعب فيه .
- ٥- عمل برامج تدريبية وقائية لكل مركز من مراكز اللعب على حدة .
- ٦- التركيز في المواقف الهجومية عند التدريب .
- ٧- عدم اللعب على ملاعب الأسفلت والبلاط .
- ٨- ضرورة وجود أخصائي علاج طبيعي مع كل فريق .