

## الفصل الخامس

### ٥ / الاستنتاجات والتوصيات

- ١ / ٥ الاستنتاجات .
- ١ / ٥ التوصيات .

## ٥/ الاستنتاجات والتوصيات :

### ٥/ ١ الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث ونتائج وفي حدود عينة البحث وخصائصها واستنادا إلى المعالجات الإحصائية والبرنامج التأهيلي المقترح والإمكانات المتاحة من الأدوات والأجهزة المستخدمة وبعد عرض النتائج وتفسيرها أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

٥/١/١ لا توجد فروق دالة إحصائية بين الرجل السليمة والمصابة في قوة العضلات الخلفية للفخذ في القياس البعدي .

٥/١/٢ لا توجد فروق دالة إحصائية بين الرجل السليمة والمصابة في الإطالة للعضلات الخلفية للفخذ في القياس البعدي.

٥/١/٣ لا توجد فروق دالة إحصائية بين الرجل السليمة والمصابة في متغيرات محيط الفخذ في القياس البعدي.

٥/١/٤ التمرينات التأهيلية لها تأثير إيجابي وفعال وسريع في عودة الوظائف الطبيعية للعضلات الخلفية متمثلة في ( زيادة القوة العضلية - الإطالة العضلية - محيط العضلة ) .

### ٥/ ٢ التوصيات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود توظيف العينة والمعالجات الإحصائية المستخدمة ومن خلال نتائج التجربة ومناقشتها يمكن للباحث أن يوصى بالآتي :

٥/٢/١ الاسترشاد بالبرنامج التأهيلي المقترح قيد الدراسة في تأهيل العضلات الخلفية للفخذ والمصابة بالتمزق من الدرجة الثانية .

٥/٢/٢ استخدام قياسات القوة العضلية والإطالة العضلية ومحيط الفخذ كمؤشر لعملية التأهيل والمتابعة .

٥/٢/٣ إجراء المزيد من البحوث في مجال التأهيل الرياضي والإصابات خاصة إصابات العضلات الخلفية للفخذ .

٥/٢/٤ الاهتمام بوسائل الوقاية من الإصابات وخاصة إصابة العضلات الخلفية للفخذ بالتمزق.

٥/٢/٥ الاهتمام بالتمرينات التأهيلية واستخدام الأجهزة الحديثة في تأهيل الإصابات.

٥/٢/٦ التركيز على تنمية عصري القوة العضلية ومطاطية العضلات لأهميتها القصوى في الوقاية من الإصابات.