

الفصل الخامس

٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات

٥/١ استخلاصات البحث.

٥/٢ توصيات البحث.

٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات:

٥/١ استخلاصات البحث :

في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود عينة البحث والإجراءات المستخدمة وأسلوب التحليل الإحصائي المتبع وبعد عرض نتائج البحث وتفسيرها أمكن التوصل الى الاستخلاصات التالية :

٥/١/١ التشوهات القوامية المنتشرة بين لاعبات كرة القدم النسائية هي:

ظهر انتشاره بين اللاعبات عينة البحث بنسبة	١٠٠,٠٠ %	(١) تقوس الساقين
ظهر انتشاره بين اللاعبات عينة البحث بنسبة	٧٠,٠٠ %	(٢) هبوط قوس القدم
ظهر انتشاره بين اللاعبات عينة البحث بنسبة	٥٦,٦٧ %	(٣) زيادة محيط احد الفخذين
ظهر انتشاره بين اللاعبات عينة البحث بنسبة	٤١,٦٧ %	(٤) سقوط الرأس للأمام
ظهر انتشاره بين اللاعبات عينة البحث بنسبة	٣٨,٣٣ %	(٥) زيادة الانحناء القطني
ظهر انتشاره بين اللاعبات عينة البحث بنسبة	٢٥,٠٠ %	(٦) تسطح الصدر
ظهر انتشاره بين اللاعبات عينة البحث بنسبة	١٥,٠٠ %	(٧) استدارة الكتفين
ظهر انتشاره بين اللاعبات عينة البحث بنسبة	٦,٦٧ %	(٨) تحذب الظهر
ظهر انتشاره بين اللاعبات عينة البحث بنسبة	٣,٣٣ %	(٩) نقص الانحناء القطني
ظهر انتشاره بين اللاعبات عينة البحث بنسبة	٣,٣٣ %	(١٠) زيادة التصاق الفخذين

٥/١/٢ النسبة المئوية وترتيب التشوهات القوامية لمراكز لاعبات كرة القدم النسائية :

- (١) تشوه تقوس الساقين كانت نسبتها المئوية (٤٣,٣٣ %) للاعبات مركز وسط الملعب.
- (٢) تشوه هبوط قوس القدم كانت نسبتها المئوية (٣٥,٧١ %) للاعبات مركز الهجوم.
- (٣) تشوه تسطح الصدر كانت نسبتها المئوية (٨٠,٠٠ %) للاعبات مركز الدفاع.
- (٤) تشوه زيادة محيط احد الفخذين كانت نسبتها المئوية (٣٢,٣٥ %) للاعبات مركز وسط الملعب.
- (٥) تشوه سقوط الرأس للأمام كانت نسبتها المئوية (٥٢,٠٠ %) للاعبات مركز الهجوم.
- (٦) تشوه زيادة الانحناء القطني كانت نسبتها المئوية (٣٤,٧٨ %) للاعبات مركز الدفاع.
- (٧) تشوه استدارة الكتفين كانت نسبتها المئوية (٦٦,٦٧ %) للاعبات مركز الهجوم.
- (٨) تشوه تحذب الظهر كانت نسبتها المئوية (٧٥,٠٠ %) للاعبات مركز الدفاع.

- (٩) تشوه نقص الانحناء القطني كانت نسبتها المئوية (٥٠,٠ %) للاعبات مركز الدفاع ومركز حارس المرمى .
- (١٠) تشوه زيادة التصاق الفخذين كانت نسبتها المئوية (٥٠,٠ %) للاعبات مركز الدفاع ومركز حارس المرمى .

٣/١/٥ توجد فروق في قياس التشوهات القوامية للاعبات كرة القدم قيد البحث لصالح الحالات التي يوجد بها تشوه قوامي وذلك في تشوه (هبوط قوس القدم ، تسطح الصدر ، زيادة محيط احد الفخذين ، سقوط الرأس للأمام ، زيادة الانحناء القطني ، استدارة الكتفين) ولا توجد فروق في تشوه (تحذب الظهر).

٢/٥ توصيات البحث :

بعد عرض استخلاصات البحث أمكن التوصل الى التوصيات التالية :

- (١) الاستفادة من التعرف التشوهات القوامية المنتشرة بين لاعبات كرة القدم النسائية للعمل على تلاشيها وعمل برامج علاجية مقننة لهن .
- (٢) الاهتمام بوضع برامج تأهيل للتشوهات القوامية المنتشرة بين لاعبات كرة القدم النسائية.
- (٣) ضرورة تدريب مدربي كرة القدم على طرق وأساليب تأهيل للتشوهات القوامية المنتشرة بين لاعبات كرة القدم النسائية.
- (٤) تثقيف لاعبات كرة القدم النسائية على الحفاظ على القوام السليم وتجنب الأوضاع القوامية الخاطئة .
- (٥) إعداد كوادر من المدربين على مستوى علمي وفني .
- (٦) الانتقاء الجيد للاعبات .
- (٧) الفحص القوامي الدوري للاعبات كرة القدم .