

الفصل الخامس

الإستخلاصات والتوصيات

- الإستخلاصات

- التوصيات

- الإستخلاصات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث والمنهج المستخدم وأسلوب التحليل الإحصائى المتبع وبعد عرض نتائج البحث وتفسيرها أمكن التوصل للإستنتاجات الآتية :-

١- أثر البرنامج التدريبى المقترح باستخدام التدريب بالأثقال والمقاومات تأثيراً إيجابياً فى تنمية المتغيرات البدنية والمورفولوجية للوقاية من الإصابات بنسبة أعلى من البرنامج التقليدى للاعبين عينة البحث .

٢- انخفاض الإصابات بأنواعها من إصابات عضلات ومفاصل وعظام للاعبى المجموعة التجريبية عن الإصابات للمجموعة الضابطة حيث بلغت نسبة الإصابة للاعبى المجموعة التجريبية (٢٨,٢٦ %) أما الإصابات للاعبى المجموعة الضابطة التى لم تخضع للبرنامج المقترح بلغت (٧١,٧٤ %) .

٣- أثر البرنامج التدريبى المقترح للوقاية من الإصابات لتنمية المتغيرات البدنية والمورفولوجية وأدى ذلك إلى زيادة حجم وقوة العضلات وزيادة مطايطتها وزيادة المرونة والمدى الحركى للمفاصل وبالتالي انخفاض إصابات لاعبى المجموعة التجريبية فى نسبة إصابات العضلات والمفاصل من إصابات شد وتمزق وتقلص عضلى وإصابات الالتواء والأربطة والغضاريف

٤- إرتفاع المتغيرات البدنية والمورفولوجية نتيجة تطبيق البرنامج التدريبى للوقاية من الإصابات للاعبى المجموعة التجريبية وتراوحت نسب التحسن للاعبين فى هذه المتغيرات من (١,٩ %) إلى (٣٨,٥١ %) عن البرنامج التقليدى للمجموعة الضابطة ، حيث تراوحت نسب التحسن للاعبىها فى المتغيرات البدنية والمورفولوجية من (٠,١٧ %) إلى (٤,٧٦ %) .

٥- حققت إصابات العضلات من (كدم وتمزق وشد وتقلص) أعلى نسبة فى الإصابات لدى المجموعة التجريبية والضابطة وبلغت نسبتها (٤٧,٨٢ %) من المجموع الكلى للإصابات وجاء فى الترتيب الثانى إصابات المفاصل من (كدم وإلتواء وأربطة وغضاريف وخلع) وبلغت نسبتها (٣٤,٧٥ %) من المجموع الكلى للإصابات وجاء فى الترتيب الثالث إصابات العظام من (كدم وكسر كلى) وبلغت نسبتها (١٧,٧٣ %)

- ٦- انخفضت نسبة إصابات العضلات للاعبى المجموعة التجريبية عن لاعبى المجموعة الضابطة حيث بلغت للاعبى المجموعة التجريبية (١٣,٠٤ %) بينما كانت نسبتها للاعبى المجموعة الضابطة (٣٤,٧٨ %) ويرجع ذلك لتأثير البرنامج المقترح .
- ٧- انخفضت نسبة إصابات المفاصل للاعبى المجموعة التجريبية عن لاعبى المجموعة الضابطة وبلغت نسبتها للاعبى المجموعة التجريبية (٨,٧١ %) بينما كانت نسبتها للاعبى المجموعة الضابطة (٢٦,٨٢ %) وذلك نتيجة لزيادة وارتفاع مستوى القوة والمرونة للمجموعة التجريبية .
- ٨- اختلفت الإصابات من حيث أماكن حدوثها حيث جاءت على الترتيب التالى تبعاً لارتفاع نسبتها إصابات الساق ثم الفخذ ومفصله ثم رسغ القدم ثم الركبة ثم رسغ اليد ثم البطن ثم الكتف ثم القدم واليد .

- التوصيات

- من خلال نتائج البحث وفى حدود عينة البحث يوصى الباحث بما يلى :-
- ١- تطبيق البرنامج المقترح لتنمية القوة العضلية والمرونة المفصالية والرشاقة وبعض المتغيرات المورفولوجية على الناشئين فى رياضة الجمباز للوقاية والإقلال من الإصابات
- ٢- التركيز على تنمية عنصر القوة العضلية والمرونة المفصالية والمطاطية العضلية لأهميتها القصوى فى الوقاية من الإصابات وذلك إلى جانب تدريب عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل نشاط رياضى .
- ٣- تنمية عنصر القوة خاصة بالمجموعات العضلية التى عليها أحمال بدنية عالية أثناء ممارسة النشاط الرياضى وذلك من خلال استخدام الأثقال وتنفيذ التمرينات كلما أمكن فى ظروف مشابهة لطبيعة النشاط الرياضى .

- ٤- العمل على تقنين عنصر المرونة داخل البرامج التدريبية كجزء رئيسى بالوحدة التدريبية وذلك لتأثيرها فى زيادة المدى الحركى ووقاية المفاصل والأربطة من الإصابات وتنفيذ البرامج الخاصة بالإطالة للعضلات العاملة فى تمرينات القوة العضلية أثناء فترات الراحة بين كل تمرين والآخر وبين المجموعات إلى جانب تنفيذها داخل الوحدة التدريبية .
- ٥- استخدام التدريب بالأنقال والمقاومات للناشئين داخل الجمنزيوم وذلك لكفاءة أجهزة الأنقال وفعاليتها فى تنمية القوة العضلية وزيادة الحجم العضلى وتوفير الوقت وتوفير عوامل الأمن والسلامة .
- ٦- الإهتمام بالقياسات البدنية والمورفولوجية التى تساهم فى الإقلال والوقاية من الإصابات من خلال تقنين الأحمال التدريبية التى تعمل على تنمية متغيرات هذه القياسات .
- ٧- ضرورة الإهتمام بتنمية عنصر الرشاقة لأهميتها فى إنجاز الواجب الحركى وتلافى حدوث الإصابات الرياضية مثل السقوط على الأرض فى نهايات الجمل الحركية وفى سرعة إنهاء المهارات بشكل يمنع السقوط والإصطدام وحدث الإصابة .

المراجع

- المراجع العربية

- المراجع الأجنبية

المراجع العربية

- ١- أبو العلا عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، القاهرة، دار الفكر العربى ، ١٩٨٢ .
- ٢- _____ : الأسس الفسيولوجية للتدريب الرياضى ، القاهرة ، دار الكتب ، ١٩٩٨ .
- ٣- _____ : حمل التدريب وصحة الرياضى الإيجابيات والمخاطر ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٨ .
- ٤- أبو العلا عبد الفتاح ، : فسيولوجيا التدريب ، كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٤ ، إبراهيم شعلان
- ٥- أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٣ . نصر الدين
- ٦- أبو العلا عبد الفتاح ، محمد : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس والتقويم ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ط١ ، ١٩٩٧ . صبحى حسنين
- ٧- أحمد خاطر ، على البيك : القياس فى المجال الرياضى ، ط٤ ، دار الكتاب الحديث ، ١٩٩٦ .
- ٨- أحمد فايز النماس : الإصابات الرياضية وعلاجها ، القاهرة ، مكتبة الإشعاع للنشر والتوزيع ، ١٩٩٦ .
- ٩- أسامة رياض : الطب الرياضى وإصابات الملاعب ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ط١ ، ١٩٩٨ .
- ١٠- _____ : الموسوعة الطبية الرياضية ، كرة القدم ، الإتحاد العربى لكرة القدم ، ١٩٨٦ .
- ١١- أسامة رياض ، إمام : الطب الرياضى والعلاج الطبيعى ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ . النجمى
- ١٢- بوب أندرسون : تمديد العضلات ، بيروت ، مركز التعريب والترجمة ، الدار العربية للعلوم ، ١٩٩١ .
- ١٣- حسام الدين شرارة : دراسة تحليلية لمعوقات العمل فى مجال إصابات الملاعب ، المجلة العلمية للتربية الرياضية، العدد الرابع ، أكتوبر ١٩٨٩ .
- ١٤- حسام رفقى : الصحة واللياقة البدنية وانقاص الوزن ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، ط١ ، ١٩٩٣ .

- ١٥- حياة عياد روفائيل : إصابات الملاعب ، وقاية وإسعاف وعلاج طبيعى ،
الأسكندرية منشأة المعارف ، ١٩٨٦ .
- ١٦- زينب العالم : التدليك الرياضى وإصابات الملاعب ، القاهرة ، دار الفكر
العربى ، ١٩٩٢ .
- ١٧- سميحة فخرى : الإصابات فى الأنشطة الرياضية للاعبى الدرجة الأولى
والناشئين ، دراسات وبحوث ، المجلد الخامس ، العدد الثالث
، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ .
- ١٨- سيد عبد الجواد ، عبد المنعم : دراسة معدلات نمو الصفات الفسيولوجية والمورفولوجية
للسباحة فى المرحلة السنبة ١١ - ١٦ سنة ، مجلة دراسات
وبحوث ، القاهرة ، حلوان ، ١٩٨٥ .
- ١٩- صالح عبدالله الزغبى : الوجيز فى الإسعافات والإصابات والعلاج الطبيعى ، عمان ،
دار الفكر للنشر ، ١٩٩٥ .
- ٢٠- طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى ، الجزء الأول ،
القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ .
- ٢١- طه اسماعيل ، ومفتى إبراهيم : كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدنى فى كرة
القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٩ .
- ٢٢- عادل عبد البصير : العلاقة بين القوة العضلية ومستوى الأداء الحركى للناشئين
فى الحمياز فى جمهورية مصر العربية ، رسالة ماجستير ،
جامعة حلوان ، ١٩٧٤ .
- ٢٣- _____ : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ،
مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠ .
- ٢٤- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية ، القاهرة ،
مركز الكتاب للنشر ، ط ١ ، ٢٠٠٤ .
- ٢٥- عبد العزيز النمر : تأثير استخدام الأثقال الحرة وأجهزة الإثقال على تنمية
التحمل العضلى ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية
والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، العدد
الخامس ، ١٩٩٢ .
- ٢٦- عبد العزيز النمر ، ناريمان : تدريبات الأثقال ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
الخطيب

- ٢٧- عزت محمود الكاشف : التمرينات التأهيلية للرياضيين ومرضى القلب ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٩٩ .
- ٢٨- _____ : دراسة تحليلية للإصابات الرياضية المرتبطة بتنفيذ جزء الجمناز بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية ، مجلد بحوث التربية الرياضية بالزقازيق ، المجلد الاول ، ١٩٨٤ .
- ٢٩- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢ .
- ٣٠- على عبد الرحمن : الإفادة التطبيقية من قانون تحكيم الجمناز للرجال فى إعداد لاعب الجمناز ، القاهرة ، مطابع المليجى ، ١٩٩٦ .
- ٣١- عويس الجبالى : التدريب الرياضى بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، دار G.M.S للنشر ، ٢٠٠٠ .
- ٣٢- كمال عبد الحميد إسماعيل : إصابات قدم الإرتقاء للاعبى كرة البد المصرية تحت ١٩ سنة ، مؤتمر الرياضة للجميع ، ١٥ ، ١٧ مارس ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ .
- ٣٣- كمال درويش وآخرون : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة البد ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
- ٣٤- مجدى الحسينى عليوه : الإصابات الرياضية بين الوقاية والعلاج ، القاهرة ، ظافر للطباعة ، ط٢ ، ١٩٩٧ .
- ٣٥- محمد إبراهيم شحاتة : أثر بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية على مستوى الاداء الحركى لرياضة الجمناز ، مجلة دراسات وبحوث ، المجلد الثالث ، العدد الثانى ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ .
- ٣٦- محمد إبراهيم شحاتة : الإصابات بين لاعبى الجمناز وإجراءات الامن والسلامة ، رسالة ماجستير ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٣ .
- ٣٧- محمد إبراهيم شحاتة : دليل القياسات الجسمية وإختبارات الاداء الحركى ، محمد جابر بريقع ، الأسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٥ .
- ٣٨- محمد إبراهيم شحاتة : أسس جمناز الأجهزة ، الأسكندرية ، مطبعة التولى ، ١٩٩ .
- ٣٩- محمد السيد شطا : الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعى ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩١ .

- ٤٠- محمد توفيق الوليلي : أثر برنامج تدريبي وقائي على الإصابات الشائعة في كرة اليد ، منشورات كلية التربية الرياضية ، الجامعة الاردنية ، المؤتمر الرياضي الأول ١-٤ تشرين الاول ، عمان ١٩٨٧ .
- ٤١- _____ : تدريب المنافسات ، القاهرة ، دار G.M.S للنشر ، ٢٠٠٠ .
- ٤٢- محمد حسن علاوى : سيكولوجية الإصابة الرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ .
- ٤٣- _____ : علم التدريب الرياضى ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢ .
- ٤٤- محمد حسن علاوى : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٤ . أبو العلا عبد الفتاح
- ٤٥- محمد حسن علاوى : اختبارات الاداء الحركى ، ط ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٤ . محمد نصر الدين رضوان
- ٤٦- محمد صبحى حسانين : أنماط أبطال الرياضة من الجنسين ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٥ .
- ٤٧- _____ : القياس والتقويم فى التربية البدنية ، الجزء الاول ، ط ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٥ .
- ٤٨- _____ : التقويم و القياس فى المجال الرياضى ، ط ٤ ، دار الكتاب الحديث ، ١٩٩٦ .
- ٤٩- محمد صبحى حسانين : موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ . أحمد كسرى
- ٥٠- محمد عادل رشدى : علم الإصابات الرياضية ، طرابلس ، دارقنينة ، ط ١ ، ١٩٩٢ .
- ٥١- محمد عبده صالح ، مفتى إبراهيم : الأداء المتكامل للاعبى كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٥ .
- ٥٢- محمد فتحى عبد الرحمن : مقدمة فى الإصابات الرياضية ، مذكرات غير منشورة ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ .
- ٥٣- _____ : العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية وإصابات الطرف السفلى للاعبى كرة القدم فى ج م ع ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ .

- ٥٤- محمد فتحى همدى : علم التشريح الطبى للرياضيين ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩١ .
- ٥٥- محمد فؤاد حبيب : الإصابات الشائعة بين الناشئين فى رياضة الجمباز ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، العدد الخامس والعشرين ، ١٩٩٦ .
- ٥٦- محمد قدرى بكرى : الإصابات الرياضية فى الأنشطة الجماعية والفردية ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧ .
- ٥٧- محمد قدرى بكرى ، ، ترجمة عن جاب ميركن ، مارشال هوفمان : دليلك إلى الطب الرياضى ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ .
- ٥٨- محمد نصر الدين رضوان : المرجع فى القياسات الجسمية ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٧ .
- ٥٩- محروس قنديل ، محمد : التمرينات والجمباز نظريات وتطبيقات ، مطبعة الجامعة ، ٢٠٠٠ .
- ٦٠- مختار سالم : إصابات الملاعب ، القاهرة ، دار المريخ ، ١٩٨٥ .
- ٦١- مسعود كمال غرابية : علاقة الخدمات الصحية ومستوى اللياقة البدنية بالمعدلات النسبية لانتشار الإصابات الرياضية لناشئى كرة القدم ، مجلة كلية التربية الرياضية بطنطا ، العدد السادس والعشرون ، ١٩٩٩ .
- ٦٢- مصطفى عبد الحميد : العلاقة بين الحالة البدنية والإصابات الرياضية لدى الرياضيين ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ .
- ٦٣- مرفت السيد يوسف : علاقة بعض مكونات الجسم ومستوى الاداء الرياضى بالإصابة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، العدد الخامس ، ١٩٩٣ .
- ٦٤- _____ : دراسات حول مشكلة الطب الرياضى ، الإسكندرية ، مكتبة الإشعاع الفنى ، ١٩٩٨ .
- ٦٥- مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث ، القاهرة ، دار المعارف ، ط ٢ ، ١٩٩٢ .
- ٦٦- _____ : أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال فى المرحلة الابتدائية والإعدادية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ .
- ٦٧- ناريمان الخطيب وآخرون : الإطالة العضلية ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٧ .

- المراجع الأجنبية: -

- 68- Cynthia Tucker,D : The mechanics of sports injuries on osteopathic approach , British library . 1995 .
- 69- Faigenbum,Ed Dd : Strength Triaging : Aguide for teachers and coaches national strength and conditioning association journal , 1993
- 70- Green JJ and Bernhad : Medical conrage analysis Wisconsin's olympics the badger stute games wismeed j 1996 (6) (41:44) Jan .
- 71- Hardy Fink : injures and the Gymnastics national tear of Canda international Gymnastics , sndy sports , santamoro , 1988 .
- 72- International Gymnastics federation: Men's technical commihee , code of points , edition , 1997 .
- 73- James Ezaclazewiset , al Athletic injuries and rehabilitation w . 13 sounders , company philodel phiu 1996 .
- 74- Klafs , E.C : the fenal athletes acoaches guide to conditioning and loun , M.J and training saint Louisa . 1981 .
- 75- Kohn.d , injurics during handball comparative speltive study between revinal , 1997 .
- 76- Malcom , R, poul , W : sports injures , London ,England , 1997 .
- 77- O,donoghue , D.A : Treatment of injures to athletes London , 1980 .
- 78- Ozmun , I . C , Mikesky , A.f, and surburg , P.R . n994 . enormous color adaptations following prepuces cont training medicine and science in sports and exercise , Indianapolis , 26 : 510-514 , 1994 .
- 79- William , I.G : sports medicine , London , 1997 .
- 80- Werlich T , pohlmann J , Brandel Echtermeyer v : sports fitness of active handball and scorer player with anterior instability of knecjoints or thepadisch Klinil , kiank-cnhanes speepork , article in Geman , 1995 .