

## **الباب الخامس**

**٥- الاستنتاجات والتوصيات**

**٥-١ الاستنتاجات**

**٥-٢ التوصيات**

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

### ٥-١ الاستنتاجات:

- في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث خلص الى الاستنتاجات الآتية :
- ١- للمنهج التأهيلي المعد باستعمال الاشرطة المطاطية وألوسط المائي تأثير بشكل ايجابي في تأهيل التمزق الجزئي للرباط الصليبي الامامي للرياضيين.
  - ٢- للمنهج المعد باستعمال الاشرطة المطاطية تأثير وبشكل افضل في تطوير صفة القوة العضلية لعضلات الفخذ .
  - ٣- إن التطور الحاصل في ( محيط الفخذ ، القوة العضلية ، زوايا الحركة ، درجة الالم ) ، خلال الفرق الواضح لنتائج القياسات البعدية للمجموعتين التجريبتين يؤكد فاعلية المتغير المستقل والضبط التجريبي.
  - ٤- إن مدة المتغير المستقل المتمثل بعدد الجرعات التأهيلية من خلال التمارين لكلا المجموعتين كان مناسباً ويعبر مدى التطور في عودة الرياضي المصاب الى ما قبل الاصابة في متغيرات البحث ( محيط الفخذ ، القوة العضلية ، زوايا الحركة ، درجة الالم).

## ٢-٥ التوصيات:

وفقا للاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحث بالاتي :

١- ضرورة استخدام المنهج المعد باستعمال الاشرطة المطاطية لما له من اثر ايجابي في تأهيل اصابة التمزق الجزئي للرباط الصليبي الامامي للرياضيين وتطوير ( محيط الفخذ، زوايا الحركة، درجة الالم) عموما والقوة العضلية خصوصا.

٢- يوصي الباحث استخدام المنهج المعد باستعمال الوسط المائي، لما له تأثير في ايجابي في تأهيل اصابة التمزق الجزئي للرباط الصليبي الامامي للرياضيين وتطوير ( محيط الفخذ ، القوة العضلية ، زوايا الحركة ، درجة الالم) ، وله الاثر الايجابي في استرخاء المصاب والراحة النفسية اثناء الاداء .

٣- يوصي الباحث اجراء دراسات اخرى مشابهة وعلى عينات مختلفة و باستعمال احواض سباحة اكبر وبمقاومات مختلفة في تأهيل درجات اخرى من التمزق للرباط الصليبي الامامي والاصابات الاخرى.