

تأثير تمارينات خاصة في تأهيل تمزق العضلة الفخذية الضامة

الباحثة / دينا ستار عبد الجبار

E- mail / dinadina997@yahoo.com

2015-2016

ملخص البحث

المقدمة ومشكلة البحث / حيث تناولت المقدمة وصفا موجزا لاصابات الرياضية واهم متطلباتها وحدوثها وكذلك تختلف الاصابات باختلاف طبيعة الاداء المستعملة في النشاط ومن ابرز هذه الاصابات هي اصابة تمزق العضلة الفخذية الضامة والتي انتشرت في الآونة الأخيرة لذا تجسدت اهمية البحث في ضرورة تأهيل اصابة تمزق العضلة الفخذية الضامة والحد من تأثيرها وضرورة استخدام الاسس العلمية في وضع برنامج تأهيلي باستخدام التمارين العلاجية في تخفيف الالم وتأهيل العضلة الفخذية الضامة وتحسين القوة العضلية وبالتالي زيادة المرونة والاطالة في العضلات لمصابين الرياضيين اما مشكلة البحث فتمكن في خطورة ومدى تأثير هذه الاصابة على مستوى الاداء في ممارسة الانشطة الرياضية المختلفة وكيفية اختيار الاسس العلمية في وضع التمارين العلاجية المناسبة وذات تأثير الافضل في تأهيل واهد من الخطورة الاصابة تمزق العضلة الفخذية الضامة اما هدفا البحث اعداد تمارينات خاصة في تأهيل تمزق العضلة الفخذية الضامة والتعرف على تأثير تمارينات خاصة في تأهيل تمزق العضلة الفخذية الضامة. اما فرض البحث توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في متغيرات البحث (القوة العضلية , المرونة) وكان المجال المكاني في قاعة الطب الرياضي والعلاج الطبيعي اما المجال الزمني 2016/1/10 ولغاية 2016/2/28 والمجال البشري عينة من الرياضيين المصابين في تمزق العضلة الفخذية الضامة والبالغ عددهم (15) استخدمت الباحثة المنهج التجريبي كونه الطريق الامثل لحل مشكلة البحث بالتصميم التجريبي القبلي والبعدية لمجموعة واحدة واختارت الباحثة العينة بالطريقة العمدية من الرياضيين المصابين في تمزق العضلة الفخذية الضامة من دائرة الطب الرياضي والعلاج الطبيعي والبالغ عددهم (15) وقد تطرقت الباحثة الى الاجهزة والادوات والوسائل المهمة المستخدمة في البحث حيث شملت خطوات تنفيذ التجربة (اجراء التجربة الاستطلاعية واجراء الاختبارات البعدية وجمع البيانات ومعالجتها احصائيا). هناك اثر في استخدام التمارينات العلاجية ايجابيا على تنمية المرونة للرياضيين المصابين بتمزق العضلة الفخذية الضامة. استخدام التمارين المعدة في المنهاج التأهيلي لها فعالية كبيرة في تطوير كل من القوة العضلية بشكل ايجابي من قبل افراد العينة في تخفيف الالم الناتجة من الاصابة . التأكيد على استخدام التمارين في عداد المنهاج التأهيلي بهدف تحسين القوة العضلية والاهتمام بتمارين المرونة والاطالة لجميع عضلات الجسم اثنا الاحماء, توصى الباحثة استخدام تمارين علاجية مناسبة لعلاج هذه الاصابة الاهتمام بتمارين القوة العضلية طول موسم الرياضي ذلك لحماية العضلات والمفاصل الجسم من الاصابة. اجراء مزيد من البحوث في مجال العلاج الطبيعي التأكيد على نشر الوعي الصحي بين الرياضيين والمراجعة السريعة في حالة التعرض للإصابة عند ممارسة الرياضة لمنع حدوث مضاعفات .



الكلمات المفتاحية : تأهيل

The effect of a private rehabilitation exercises in ruptured femoral muscle connective

Researcher/Dina Satar Abdul-Jabbar

E-mail/dinadina997@yahoo.com

2015-2016

Extract

Introduction and research problem / where addressed provided a brief description of not sports injuries and the most important requirements and they occur as well as the injuries vary according to the nature of second-hand performance in activity Among the most prominent of these injuries are injury ruptured muscle femoral macrophages, which proliferated in recent times so epitomized the importance of research in the need to rehabilitate injured ruptured muscle femoral macrophages and reduce its impact and the need to use scientific bases in the development of a training program using therapeutic exercises to alleviate the pain and rehabilitation of muscle femoral macrophages and improve muscle strength, thereby increasing flexibility and stretching the muscles Sporting for the injured, while the problem of the research enabling the seriousness and extent of the impact of this injury at the level of performance in practice activities various sports and how to choose the scientific bases in the development of appropriate remedial exercises and with better effect in the rehabilitation and reduce the risk of injury ruptured muscle femoral macrophages, either target the search, preparation, especially in rehabilitation exercises ruptured muscle femoral macrophages, and get to know the impact, especially in rehabilitation exercises ruptured muscle femoral connective Find impose. As no statistically significant differences in the tribal tests and a posteriori the research sample in the research variables (muscle strength, flexibility), and was the spatial field in sports medicine and physical therapy room, either temporal sphere 2016/1/10 until 2016/2/28 human and field sample of Sporting injured in the rupture of the femoral muscle and connective's (15)

Research Methodology and field procedures: the researcher used the experimental method as the best way to solve the problem of empirical research design and pre and post for one set and chose researcher sample purposively from Sporting injured in the rupture of muscle femoral Macrophages from the Department of Sports Medicine, Physical Therapy, totaling (15) has touched a researcher into the machines and task tools and methods used in the research included steps to implement the terms of the experiment (to hold exploratory experiment and a posteriori tests and data collection and processing statistically).

4-conclusions and recommendations:

Conclusions: There is a trace in the use of therapeutic exercise positively on the flexibility of the development of athletes injured muscle tear connective Use. Femoral stomach exercises in the curriculum qualifying them highly effective in the development of both muscle strength in a positive way by the sample in relieving pain resulting from injury.



Recommendations: emphasis on the use of exercises in the curriculum qualifying counter in order to improve muscle strength and, attention exercises flexibility and stretching all the muscles of the body twelve warm-up, the researcher recommends the use of treatment exercise suitable for the treatment of this injury concern exercises muscle strength along the sports season to protect the muscles and joints of the body from injury. further research in the field of physical therapy emphasis on spreading health awareness among Sporting rapid review in case of injury when exercising to prevent complications.

Key words: Rehabilitation

الباب الاول

تعريف البحث :

1-1 مقدمة البحث وأهمية :

ان الاصابات الرياضية تمثل العائق الاساسي امام تطور المستوى الرياضي البطولي حيث تربك عملية التطور المرحلي للتدريب الرياضي وبالتالي صعوبة تحقيق الاهداف الرياضية المراد تحقيقها . (كما يشير ابو العلا احمد عبد الفتاح ,كمال عبد الحميد(2001) الى ان الرياضة في العصر الذي نعيشه تمارس من اجل هدفين اساسين احدهما هو الرياضة من اجل الصحة والوقاية من امراض جديدة تهدد البشرية في القرن الحادي والعشرين والتي يأتي في مقدمتها امراض قلة الحركة , التوتر , القلق , والتلوث الكيميائي وغيرها , الهدف الثاني هو الرياضة من اجل البطولة , وفي هذه المجال فان الاحمال التدريبية وماطرا عليها من زيادة هائلة اصبحت تهدد صحة الرياضي وقد اثبت ذلك الكثير من الدراسات والبحوث خطورة اصابة الرياضي نتيجة ظاهرة التدريب الرياضي مرتفع الشدة الذي نتج عنه كثير من الحالات المرضية عند الكثير من الرياضيين تحت تأثير حمل التدريب خلافا عن الاخطار التي يتعرض لها الرياضي) . (5:1)

ويتعرض الرياضيون للإصابة وفي كافة الالعاب عندما لا تراعي الشروط العلمية والفنية خلال التدريب او في المنافسات وذلك نتيجة الجهد المستمر على اعضاء واجهزة الجسم المختلفة وتعد الاصابات الرياضية من السبل المهمة لتطوير قابلية الرياضي . تعد الاصابات الرياضية احدى المشكلات التي قد يتعرض لها اللاعب خلال المنافسات الرياضية او خلال التدريب وقد تختلف هذه الاصابات باختلاف طبيعة الاداء والمواصفات الفنية للمهارات المستخدمة في النشاط الممارس .

(يؤكد عويس الجبالي (2002) على ان التدريب الرياضي من اهم اهدافه الاساسية ان يقي اللاعب من الاصابة وذلك من خلال التدريبات المرونة بدرجات عالية وزيادة قوة العضلات والاربطة والواتار وتوفر عنصر الامان في الاداء وعدم الاحماء الجيد يؤدي الى كثير من الاصابات وصابات تمزق العضلة الضامة). (19:7)



وان سواء الاعداد البدني الرياضي يظهر عليه التعب ويكون اكثر عرضة للإصابة , وينتج عن ذلك ضعف الاداء المهارى والتفكير الخططي فالوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية تعتبر من احدى اهم الاهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية وذلك بهدف التطور ولارتقاء بالأداء للوصول الى اعلى المستويات الرياضية العالية , فمن المؤكد ان نقص اللياقة البدنية من العوامل المهيأة للإصابة , حيث ان توفر عناصر اللياقة البدنية بقدر معين يقلل من نسبة حدوث الاصابة بين الممارسين وان يتمتع اللاعب بقدر من المرونة والقوة من شأنه تقليل فرص حدوث الاصابة في النشاط الممارس(9:22)

(للإصابات الرياضية الخارجية ذات اثر كبيراً على الرياضي من الاصابات الرياضية الداخلية لان معظم القوة الخارجية المسببة للإصابة تكون اكبر نسبياً من القوة الداخلية وبالتالي تحدث اثر سلبياً بدرجة اكبر على الانسجة المتعرضة لتلك الاصابة , وتحدث معظم الاصابات الداخلية بسبب الافتقار الى الاسلوب الفني العلمي السليم في الاداء الرياضي تحت ضغط مباشر او غير مباشر مما يؤدي الى الاصابات المستديمة , وان استمرار الضغط الناتج من الممارسة الرياضية لمدة طويلة مما يؤدي للإصابات على عضلات الجسم وخاصة عضلة الضامة نتيجة الافراط في الممارسة الرياضية) (2:23)

من خلال معرفة انواع واسباب الاصابات الرياضية من اجل العمل على ارساء المقومات الاساسية الرياضية للحد من الاصابة وحمايته وتوظيف الوسائل اللازمة , وذلك من خلال كشف نقاط الخلل ومحاولة معالجتها بالأساليب العلمية الصحيحة لان دراسة الاصابات الرياضية تمنح الفرصة لتوقع الاصابة قبل حدوثها وتحدد اشكال وانواع وانماط الاصابات , اذ ان الرياضات تتمتع بخصوصيات تختلف كثير من لعبة الى اخرى من حيث متطلبات الاداء وطبيعة التنافسية وكذلك حدوث بعض الاحتكاك المباشر ومتكرر بين اللاعبين اثناء المباراة الامر الذي قد يؤدي الى زيادة احتمال وقوع الاصابات في اجزاء الجسم المختلفة وبالأخص اصابات الطرفين العلوي والسفلي , ومن هذه الاصابات اصابات العضلة الضامة , اذ تعد هذه المفاصل من الاجزاء المهمة في الجهاز الحركي لجسم الانسان مثل مفصل المرفق , ومفصل الرسغ , ومفصل الفخذ , ومفصل الركبة , ومفصل الكاحل وغيرها من المفاصل لكون الحركة تعتمد وبشكل اساسي على هذه المفاصل مما يزيد احتمال وقوع اصابه في العضلة الضامة . لذا تكمن اهمية البحث في هذه الدراسة في تأهيل اصابة تمزق العضلة الفخذية الضامة باستخدام التمارين العلاجية , وان الاصابات والجدير بالذكر ان الابحاث العلمية والعمل الاكاديمي في مجال اصابات تمزق العضلة الفخذية الضامة لاييين محدود للغاية حتى الان ولم يحظى بالاهتمام الكافي في مجال البحث العلمي .

مشكلة البحث :

ونظر للخصوصية التي يتمتع بها الرياضي في ممارسة الرياضة ولطبيعة متطلبات والمتضمنة للمهارات الحركية والبدنية المختلفة في العديد من الانشطة الرياضية , فضلاً عن الاحتكاك المباشر وغير مباشر كنتيجة لذلك تزداد احتمالية وقوع اصابات مختلفة للجسم وبخاصة الطرف السفلي ومنها تمزق العضلة الضامة .

من خلال اطلاع الباحثة على البحوث والدراسات لاحظت الباحثة ان من اهم المشكلات التي قد تقابل اللاعبين على مدار عمرهم التدريبي الاصابة الرياضية فالإصابات بأنواعها ودرجاتها المتعددة تمثل اعاقه للرياضيين في ممارستهم للانشطة الرياضية حيث ان الاصابة ذات تأثير سلبي على صحة ونتائج الرياضي فالإصابات الرياضية تترواح شدتها وخطورتها تبعاً لنوع الممارس وايضا كفاءة اللاعب البدنية .

وترى الباحثة انه قد ترجع بعض الاصابات في العضلة الضامة الى شدة وعنف المنافسة الرياضية وكذلك لصعوبة بعض التحركات في اوضاع مختلفة وعدم معرفة اللاعب بطرق تجنب مثل هذه الاصابات مما دعى الباحثة الى اختيار موضوع الدراسة ولكونه من الممارسات لهذه اللعبة . وتحاول الباحثة بهذه الدراسة تأهيل العضلة الضامة باستخدام التمارين العلاجية في تأهيل تمزق العضلة الفخذية الضامة .

اهداف وفروض ومجالات البحث :

هدفا البحث هو اعداد تمارينات خاصة في تأهيل تمزق العضلة الفخذية الضامة , والتعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تأهيل تمزق العضلة الفخذية الضامة , اما فرض توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث في متغيرات البحث (القوة العضلية , المرونة) وكان المجال البشري عينة من الرياضيين المصابين بتمزق العضلة الفخذية الضامة والبالغ عددهم (15) واما المجال المكاني قاعة الطب الرياضي والعلاج الطبيعي والمجال الزمني 2016/1/10 لغاية 2016/2/28

مصطلحات البحث :

تمارين خاصة : وهي عبارة عن حركات معينة لحالات مرضية مختلفة عرضها وقائي وعلاجي وذلك من اجل استعادة وظائف الجسم الى حالتها الطبيعية , ويرعى اثناء ادائها الجوانب التشريحية والوظيفية والفلسفية والتربوية التي تخص المصاب (248:4)

العضلة الفخذية الضامة : وهي العضلة الموجودة من الجهة الداخلية للحوض وتعني كلمة ضامة هي العضلة المسؤولة التي تضم الفخذين مع الحوض للداخل. (262:8)

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي للتصميم القبلي والبعدي لمجموعة واحدة وذلك لملائمته لطبيعة حل مشكلتها (359:3).

2-2 مجتمع البحث وعينته : تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية الرياضيين المصابين في تمزق العضلة الفخذية الضامة في دائرة الطب الرياضي والعلاج الطبيعي في بغداد والبالغ عددهم (15) مصاب وبأعمار (20-30) وقد توفرت كل الشروط العلمية والمنهجية التي تحتاج اليها الدراسة .

جدول (1)

يبين تجانس افراد عينة البحث في متغيرات (الوزن - الطول - العمر - العمر التدريبي - وزن العضلة النسبي)

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	التوزيع
الوزن	71,90	69	8,882	0,979	اعتدالي
الطول	174,27	175	4,268	0,513-	اعتدالي
العمر	26,09	25	4,459	0,733	اعتدالي
العمر التدريبي	11,81	11	3,280	0,740	اعتدالي
الوزن النسبي للفخذ	0,16	0,15	0,041	0,731	اعتدالي

3-2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات :

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية .

- المقابلات الشخصية .



- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- استمارة جمع المعلومات من افراد العينة .
- استمارة الاختبارات المستخدمة .
- ميزان طبي لقياس كتلة الجسم (كيلو غرام واجزائه)
- شريط معدني لقياس الطول (وحدة قياس المتر واجزائه)..
- اختبار المرونة .
- اختبار القوة العضلية .
- سلم ,كرات طبية , سرير طبي
- حاسبة يدوية / لا بتوب
- قاعة خاصة لاجراء الاختبارات .

4-2 الاختبارات المستخدمة : (5:33)

اختبارات القوة العضلية

- 1-4-2** اختبار قياس القوة العضلية (ضم , تبعيد , دفع , سحب) لعضلة الرجل المصابة (العضلة الفخذية الضامة) :
- هدف الاختبار : - حساب قوة الضم والتبعيد الدفع والسحب لعضلة الرجل المصابة (العضلة الفخذية الضامة) .
- الأجهزة والأدوات :- استمارة تسجيل ، جهاز دايونوميتر على الارض مثبت بهسك المعدني وحلقة مطاطية كافية لدخول كف القدم وتثبيت الساق .
- الإجراءات والشروط :-**
- 1- (قياس القوة العضلية لضم العضلة المصابة) يقف المُختبر بوضع جانبي ويثبت الحلق بساق الرجل المصابة بعد أن يتم التأكد من تصفير جهاز الدايونوميتر، وتثبت الرجل الاخرى على الأرض ، ويقوم بسحب (ضم) الرجل المصابة بالاتجاه الانسي من الجسم بأقصى ما يمكن من قوة لقياس القوة العضلية .
 - 2- (قياس القوة العضلية لسحب العضلة المصابة) يقف المُختبر بوضع جانبي ويثبت الحلق بساق الرجل المصابة بعد أن يتم التأكد من تصفير جهاز الدايونوميتر، وتثبت الرجل الاخرى على الارض ، ويقوم بسحب (السحب) الرجل المصابة بالاتجاه الوحشي من الجسم بأقصى ما يمكن من قوة لقياس القوة العضلية .
 - 3- (قياس القوة العضلية لدفع العضلة المصابة) يقف المُختبر بوضع الامامي ويثبت الحلق بساق الرجل المصابة بعد أن يتم التأكد من تصفير جهاز الدايونوميتر، وتثبت الرجل الاخرى على الارض ، ويقوم (بدفع) الرجل المصابة بالاتجاه الامامي من الجسم بأقصى ما يمكن من قوة لقياس القوة العضلي
 - 4- (قياس القوة العضلية لتبعيد العضلة المصابة)



يقف المُختبر بوضع الامامي ويثبت الحلق بساق الرجل المصابة بعد أن يتم التأكد من تصفير جهاز الدايونيمتر، وتثبت الرجل الأخرى على الأرض ، ويقوم (بتباعد) الرجل المصابة بالاتجاه الخلفي من الجسم بأقصى ما يمكن من قوة لقياس القوة العضلية .
التسجيل : يتم تسجيل قراءة الجهاز بشكل مباشر باستمارة التسجيل وحدة القياس : كغم وأجزاء .

2-4-2 الاختبار المرونة: (136:6)

الغرض من الاختبار : قياس مرونة مفصل الحوض .
الادوات اللازمة : شريط قياس انثروبومتري .
مواصفات الاداء :
من وضع الوقوف فتحا ، مع ثبات الذراعين وبفتحة مناسبة يقوم المختبر بتباعد الرجلين الواحدة عن الأخرى باتجاه الجانبين الى ابعد مسافة ممكنة وعند بلوغه أقصى حد من التباعد ، يقوم المسجل بقياس طول الشعاع الذي يسقط بين الرجلين (من منطقة العانة والى سطح الأرض) .

التسجيل : يتم التسجيل لأقرب (0,1) س

2-4-3 اختبار المرونة :-

اختبار مد الركبتين المتبادل بالمستوى الامامي (من وضع الوقوف)
الغرض من الاختبار : قياس مرونة مفصل الورك .
الادوات المستعملة :- جدار الاستناد ، شريط قياس .
وصف الاداء : يقف المختبر مستند على الجدار وتثني (الرجل المصابة واستنادها على الركبة الرجل الأخرى ، ثم يقوم المختبر بمد الركبة المثنية ورفع الرجل للأمام للأعلى بأقصى مدى ممكن مع الثبات (2 ثانية) .
طريقة القياس :-
تحدد المسافة من خلال الزاوية بين الفخذين كلما كانت منفرجة كانت المرونة افضل ومع اقصى زمن للثبات) .

2-5 التجربة الاستطلاعية : تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2016/1/10 يوم الاحد وتم اعادتها 2016/1/12 على عينة من الرياضيين المصابين بتمزق العضلة الفخذية الضامة والبالغ عددهم (5) وتم تحديد مستوى فريق العمل المساعد من خلالها ذلك لان التجربة الاستطلاعية "تجربة مشابهة ومصغرة للتجربة الاساسية "

2-6 الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم 2016/1/17 الموافق يوم الاحد الساعة التاسعة صباحا في دائرة الطب الرياضي والعلاج الطبيعي وبمساعدة الفريق المساعد ، فسجلت النتائج لقياسات الوزن العمر والطول و العمر التدريبي والوزن النسبي للعضلة وفي اليوم الثاني 2016/1/19 المصادف يوم الثلاثاء فسجلت القياسات الخاصة بالمرونة والقوة العضلية .

2-7 المنهج التأهيلي المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج المعد من قبل الباحثة بعد الاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العربية والاجنبية والدراسات الخاصة بالتأهيل واخذ رأي الخبراء والمختصين على تأدية تمرينات خاصة لتأهيل مصابين بتمزق العضلة الفخذية الضامة لعينة البحث والذي استمر



لمدة اثني عشر وبواقع ثلاثة ايام في الاسبوع (الاحد - الثلاثاء - الخميس) ابتداء من 2016/1/17 ولغاية 2016/3/20 وكانت الغاية من هذه التمارين هي تقوية وتأهيل العضلة الفخذية الضامة وارجاعها الى حالتها الطبيعية .

2-8 الاختبارات البعدية : قامت الباحثة بأجراء الاختبارات البعدية ليومي الخميس الموافق 2016/3/17 و الاحد الموافق 2016/3/20 وقد تم استخدام نفس الخطوات في تنفيذ الاختبارات والقياسات القبليّة .

2-9 الوسائل الاحصائية : تم استخدام الوسائل الاحصائية الملائمة للبحث منها (الوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - وقيمة ت المحسوبة) .

3 - عرض نتائج البحث ومناقشتها

جدول رقم (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى عينة البحث في متغيرات المبحوثة .

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ع ف	قيمة ت* المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع			
المرونة مسافة	73,46	3,05	77,42	3,64	3,36	4,567	معنوي
المرونة زمن	14,83	5,25	20,18	4,09	4,22	4,912	معنوي
المرونة زاويه	25,72	3,87	29,74	2,61	2,98	5,227	معنوي
قوة عضلية انسي	13,76	4,53	17,02	1,79	2,51	5,030	معنوي
قوة عضلي وحشي	14,85	4,24	17,81	2,15	2,87	3,994	معنوي
قوة عضلي للامام	12,85	3,48	16,27	2,64	2,95	4,494	معنوي
قوة عضلية للخلف	13,66	5,67	16,43	2,85	3,14	3,419	معنوي

بلغت قيمة (ت) الجدولية (1,761) تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 14.

يبين جدول رقم (2) ان قيمة T المحسوبة كانت اعلى من القيمة الجدولية والبالغة (1,761) في جميع الاختبارات معني ذلك انه توجد فروق معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي في الاختبارات المبحوثة وتعزو الباحثة ذلك الى ان مفردات التمارين التأهيلية التي اعتمدت عليها الباحثة كانت ضمن الاسس العلمية في تحديد الشدة المطلوبة لتطوير عضلات الفخذ , وان تطوير القوة العضلية تعبر عن تقوية العضلات الفخذية , لذا ظهرت الفروق في المؤشرات لمجموعة تمارين القوة العضلية ولصالح الاختبار البعدي والتي دلت على فاعلية التمارين المستخدمة في المنهاج التأهيلي , ويبين الجدول ايضا الفروق المعنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغير المرونة ولصالح الاختبار البعدي مما يعني ان التمرينات التأهيلية المستخدمة قد اثرت تأثيراً ايجابياً في صفة (مرونة العضلات) فالمرونة



تتحسن من خلال تمارينات الاطالة الذي تعد خصيصاً لهذا الغرض , وتعزو الباحثة الى فاعلية وتنوع التمارين المستخدمة في المنهج وان التطور الحاصل في القوة العضلية والمرونة ساعد في تخفيف الالم الذي يشعر به المصاب .

4- الخاتمة:

استنتجت الباحثة من خلال البحث:

- هناك اثر في استخدام التمرينات العلاجية ايجابيا على تنمية المرونة للرياضيين المصابين بتمزق العضلة الفخذية الضامة .
- استخدام التمارين المعدة في المنهاج التأهيلي لها فعالية كبيرة في تطوير كل من القوة العضلية بشكل ايجابي .
- هناك تأثير ايجابي في استخدام التمرينات الخاصة من قبل افراد العينة في تخفيف الالم الناتجة من الاصابة .

و اوصت بمايلي:

- التأكيد على استخدام التمارين في عداد المنهاج التأهيلي بهدف تحسين القوة العضلية وذلك لتحقيق نتائج افضل في العلاج .
- الاهتمام بتمرينات المرونة والاطالة لجميع عضلات الجسم اثنا الاحماء .
- توصى الباحثة استخدام تمارين علاجية مناسبة لعلاج هذه الاصابة .
- الاهتمام بتمرينات القوة العضلية طول موسم الرياضي ذلك لحماية العضلات والمفاصل الجسم من الاصابة .
- اجراء مزيد من البحوث في مجال العلاج الطبيعي
- التأكيد على نشر الوعي الصحي بين الرياضيين والمراجعة السريعة في حالة التعرض للإصابة عند ممارسة الرياضة لمنع حدوث مضاعفات .

1995

جامعة القاهرة
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women



المصادر

- (1) ابو العلا احمد عبد الفتاح , كمال عبد الحميد ؛ الثقافة الصحية للرياضيين , ط1 (دار الفكر العربي , القاهرة , 2001) ص 5 .
- (2) اسامة رياض ؛ اطلس الاصابات الرياضية المصور , (دار الفكر العربي , القاهرة , 2010) ص 23
- (3) سامي محمد ملحم ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس , ط1 (عمان , دار السيرة للنشر والتوزيع , 2000) ص 359 .
- (4) عباس حسين عبيد السلطاني ؛ الطب الرياضي واصابات الرياضيين , ط1: (دار الضياء للطباعة , النجف الاشرف , 2013) ص 24 .
- (5) عائد صباح حسين ؛ دليل الاكاديمية الاولمبية الرياضية : 2011 ، ص 33 .
- (6) علي سلمان عبدالطرفي ؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية , (مكتبة النور , بغداد , باب المعظم , 2013) ص 136 .
- (7) عويس الجبالي ؛ التدريب الرياضي النظرية والتطبيق , (دار G.M.S , القاهرة , 2000) ص 19
- (8) قيس ابراهيم الدوري , علم التشريح ؛ ط1 (مؤسسة دار المعرفة للطباعة والنشر , 1980) ص 262
- (9) مدحت قاسم عبد الرزاق ؛ فعالية عنصري القوة والمرونة في الوقاية من الاصابات الشائعة وتأثير الاصابات على مستوى كفاءة المناعي للاعبين كرة القدم واليد رسالة دكتوراه غير منشور , (كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان , 2000) ص 22 .

المجلد 16 العدد 4 عام 2017



مجلة الرياضة المعاصرة

