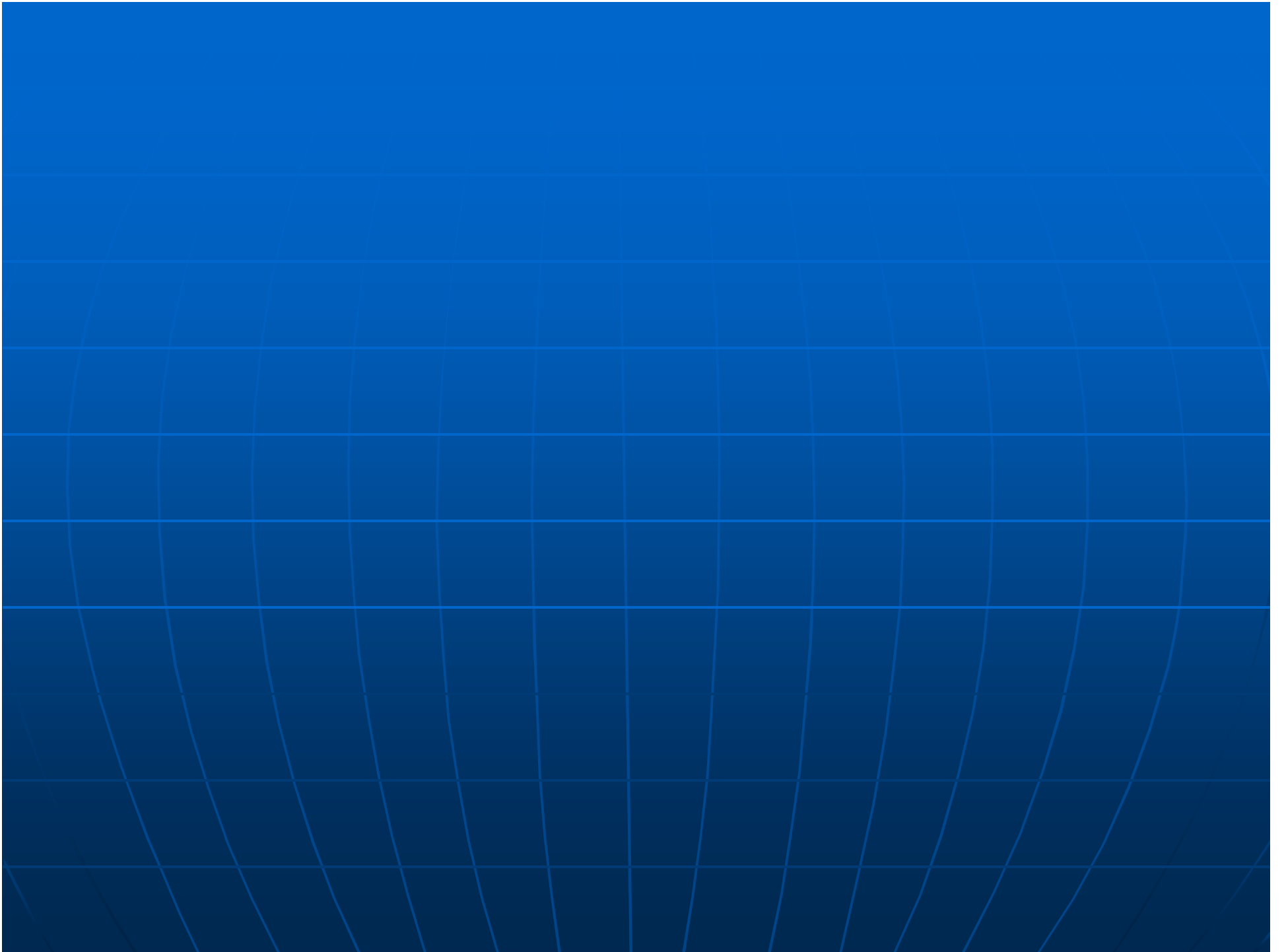


**" تأثير برنامج تأهيلي فسيولوجي
مقترح لعضلة الفخذ الرباعية وبعض
المتغيرات الفسيولوجية للاعبي
كرة القدم "**



n وتعتبر الإصابة من معوقات النشاط الرياضي حيث يتأثر بها الأداء الرياضي عموماً وبالتالي يظهر تأثيرها السلبي على اللاعب.

n وقد يترتب عليها حدوث تغيرات فسيولوجية في أجهزة الجسم الداخلية وبالتالي يقل مستوى كفاءة الرياضي عن مستواه السابق للإصابة.

n الإصابات العضلية هي أعلى نسبة إصابة بين اللاعبين حيث بلغت 71 % ، في حين تتصدر إصابات الفخذ أعلى نسبة حيث بلغت 34 % .

n وتعتبر عضلة الفخذ الأمامية من أكبر عضلات الجسم ، ومن أكثر العضلات تعرضاً للإصابة عند الرياضيين وقد تكون سبب في الاعتزال المبكر كما حدث مع بعض اللاعبين الدوليين.

n والسؤال الذى يطرح نفسه هل يعود اللاعب إلى الملاعب بنفس الكفاءة الوظيفية لعضلة الفخذ الأمامية التى كانت عليها قبل حدوث الإصابة وبأسرع وقت ممكن دون هبوط مستواه الفنى أم لا ؟

n وهل من الممكن تكرار الإصابة عند عودته للملاعب مرة أخرى ؟

n ومن المنطلق السابق تبلورت مشكله هذا البحث فى كونها محاولة علمية لوضع برنامج تأهيلي مقترح لتمزق عضلة الفخذ الأمامية على بعض المتغيرات الفسيولوجية.

أهداف البحث

تصميم برنامج تأهيلي فسيولوجي مقترح لعضلة الفخذ الأمامية بعد الإصابة للتعرف على :

- 1- الكفاءة الفسيولوجية العامة للاعب .
- 2- القوة العضلية والمدى الحركي ومحيطات عضلة الفخذ .
- 3- التعرف على الفرق بين تأثير البرنامج التأهيلي المقترح والبرنامج التقليدي .
- 4- التعرف على نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث .
- 5- مدى تأثير البرنامج المقترح على العضلة المصابة مقارنة بالعضلة السليمة .

فروض البحث

يؤثر البرنامج التأهيلي الفسيولوجي المقترح تأثيراً إيجابياً على :

- 1- الكفاءة الفسيولوجية العامة للاعب .
- 2- القوة العضلية والمدى الحركي ومحيطات عضلة الفخذ .
- 3- توجد فروق دالة إحصائية بين البرنامج التأهيلي المقترح والبرنامج التقليدي لصالح البرنامج التأهيلي المقترح
- 4- يوجد نسبة تحسن بين القياس القبلي والبعدي لمجموعتي البحث لصالح مجموعة البرنامج التأهيلي المقترح .
- 5- لا توجد فروق دالة إحصائية بين العضلة المصابة وعضلة الطرف السليم .

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدام المنهج التجريبي بطريقة القياس (القبلي
والبعدي) وذلك للأئمتة لطبيعة الدراسة

عينه البحث

n تم اختيار عينه البحث من اللاعبين المصابين بتمزق عضله الفخذ الأماميه من لاعبي نادي الصيد الرياضي ونادي الزهور الرياضي وبلغ عددهم (12) لاعب وتم استبعاد (4) لاعبين لعدم انتظامهم بتنفيذ البرنامج.

n المجموعة الأولى : وعددها (6) لاعبين خضعوا للبرنامج التأهيلي المقترح .

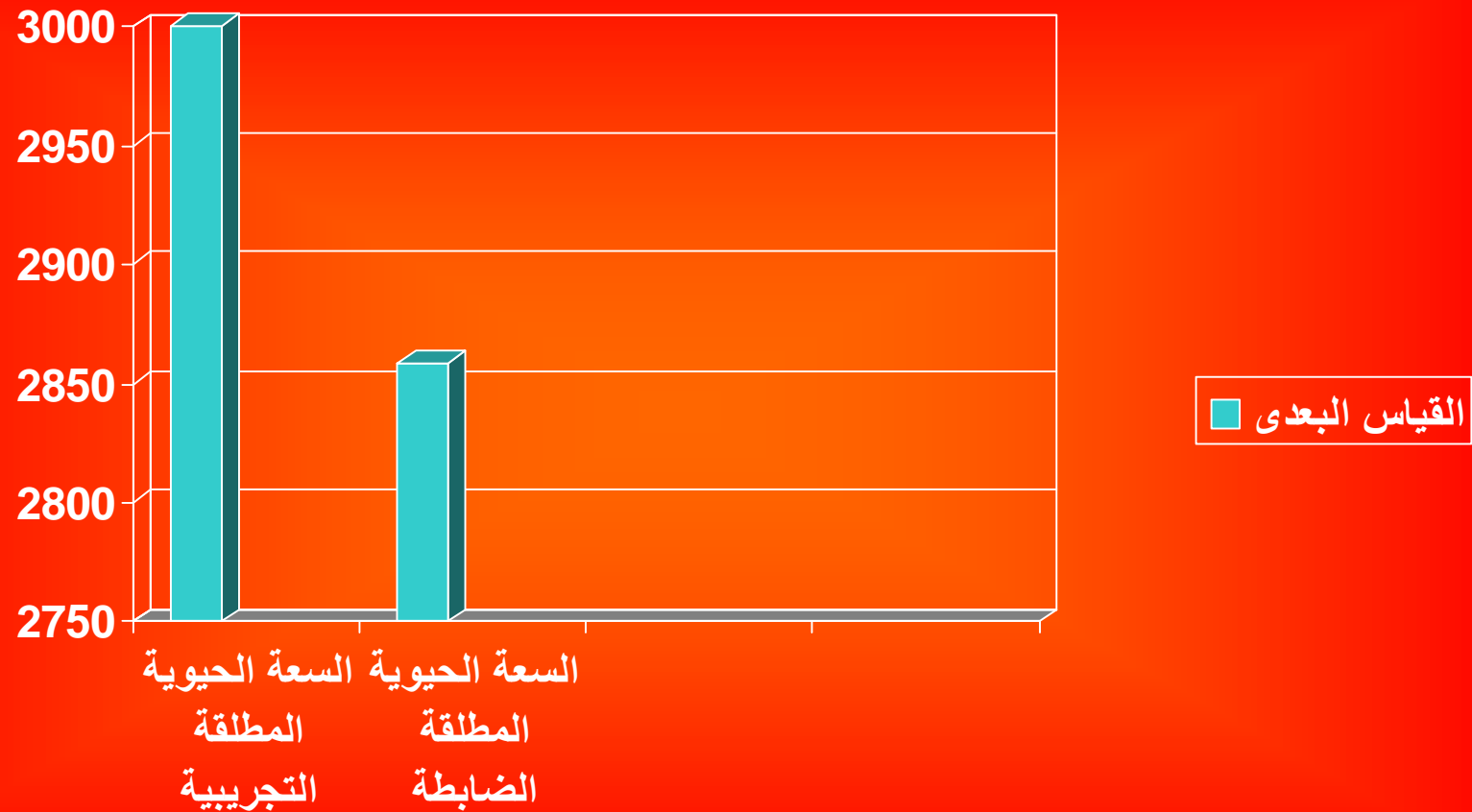
n المجموعة الثانيه : وعددها (6) لاعبين خضعوا للبرنامج التأهيلي التقليدي .

الاستنتاجات

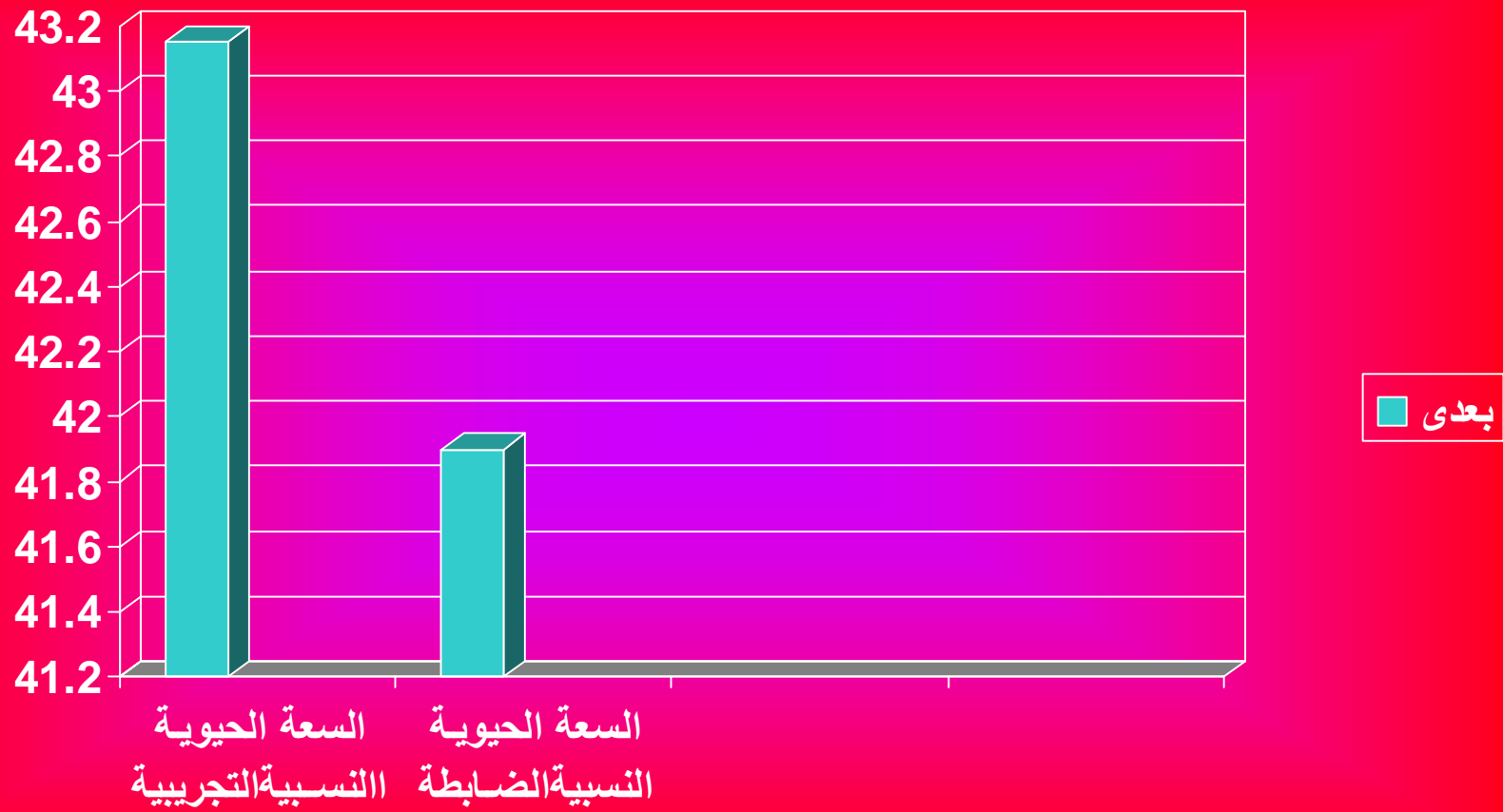
البرنامج التأهيلي أظهر تحسن المتغيرات الفسيولوجية الآتية:

- في الجهاز الدوري متمثلا التحسن الكبير في كلا من النبض وضغط الدم الإنقباضي وضغط الدم الإنبساطي
- وفي الجهاز التنفسي أظهر تحسن كبير في كلا من السعة الحيوية المطلقة والسعة الحيوية النسبية 0

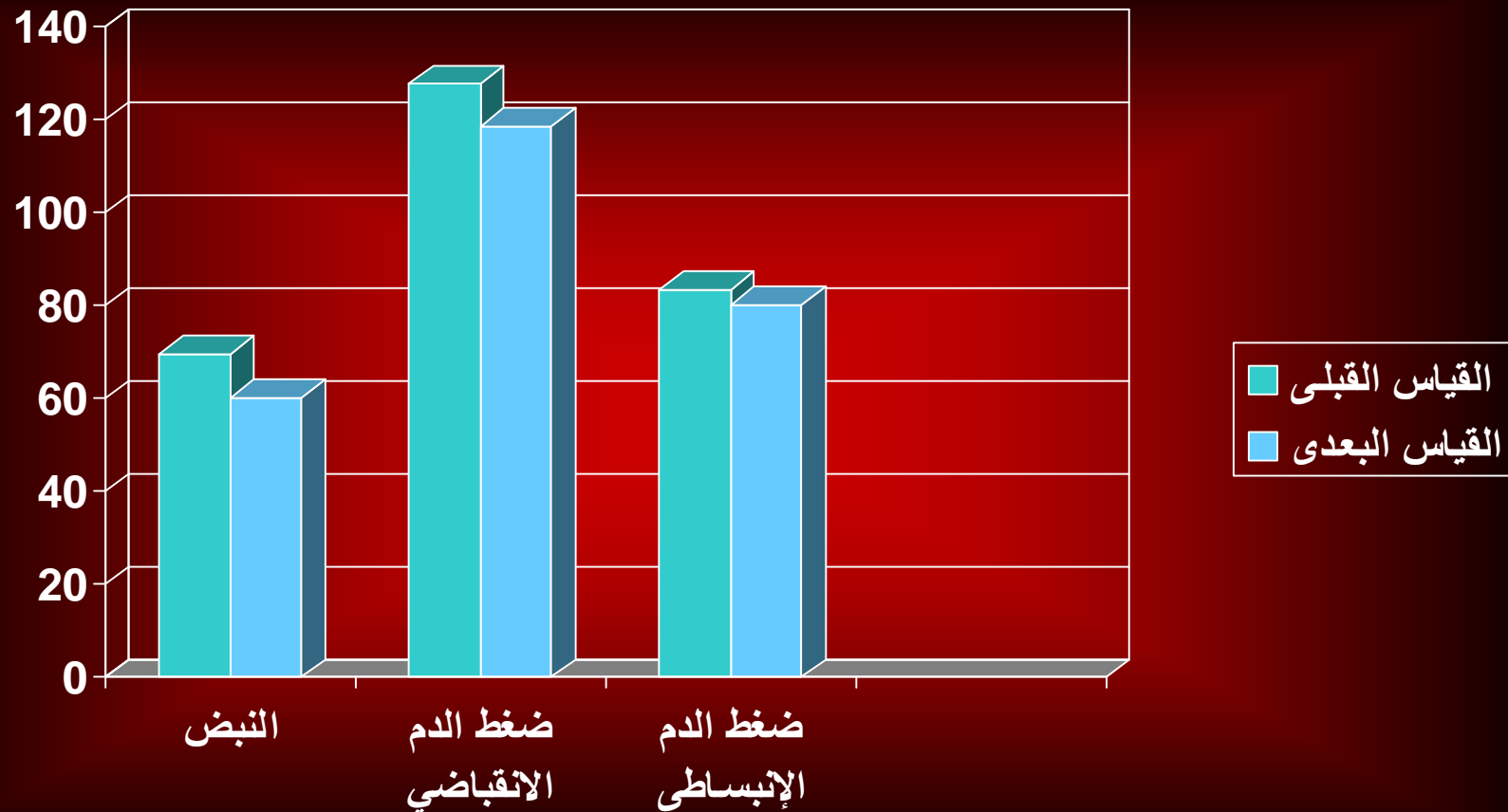
البرنامج التأهيلي أظهر تحسن كبير في الجهاز التنفسي



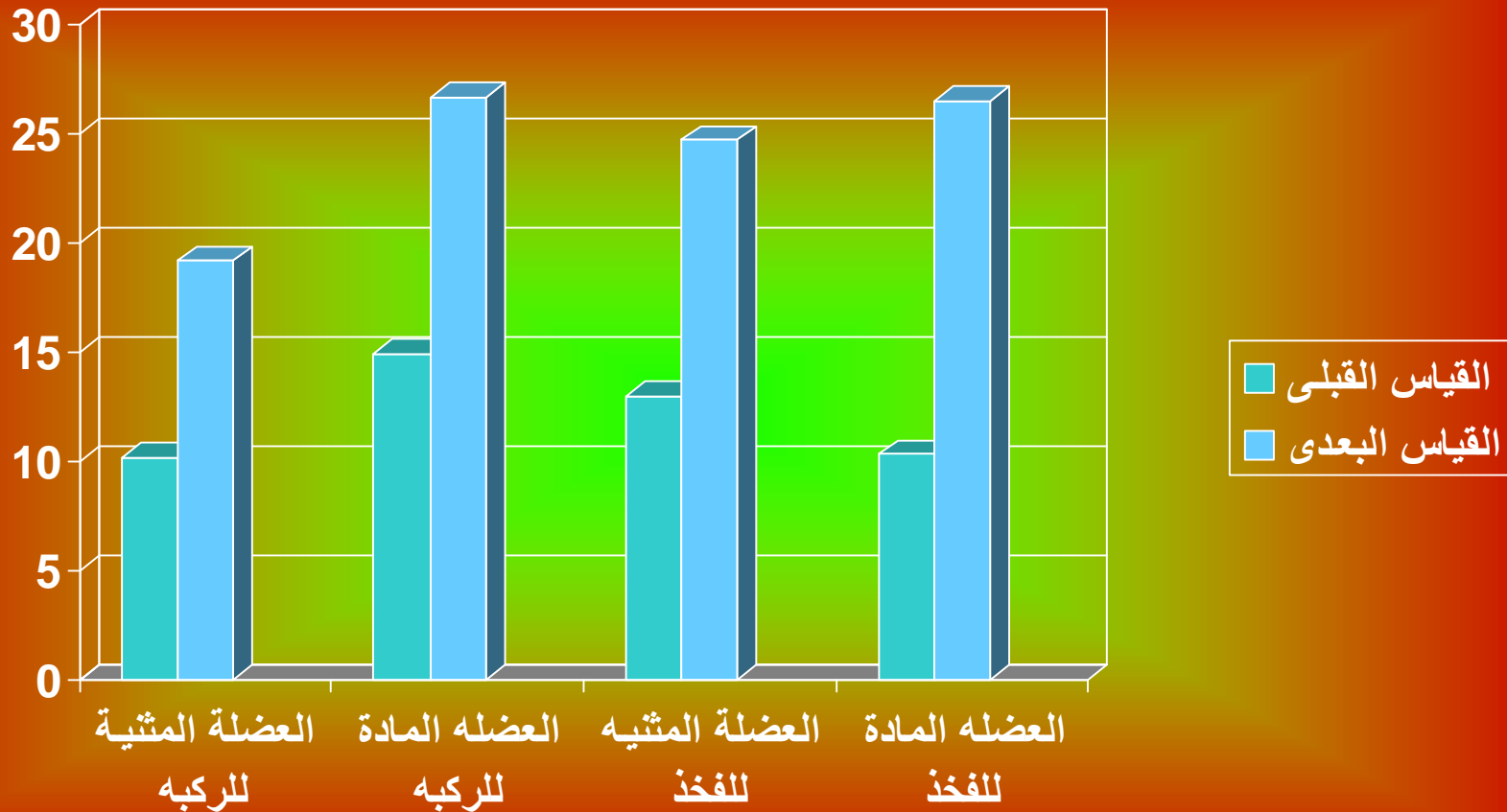
البرنامج التأهيلي أظهر تحسن كبير في الجهاز التنفسي



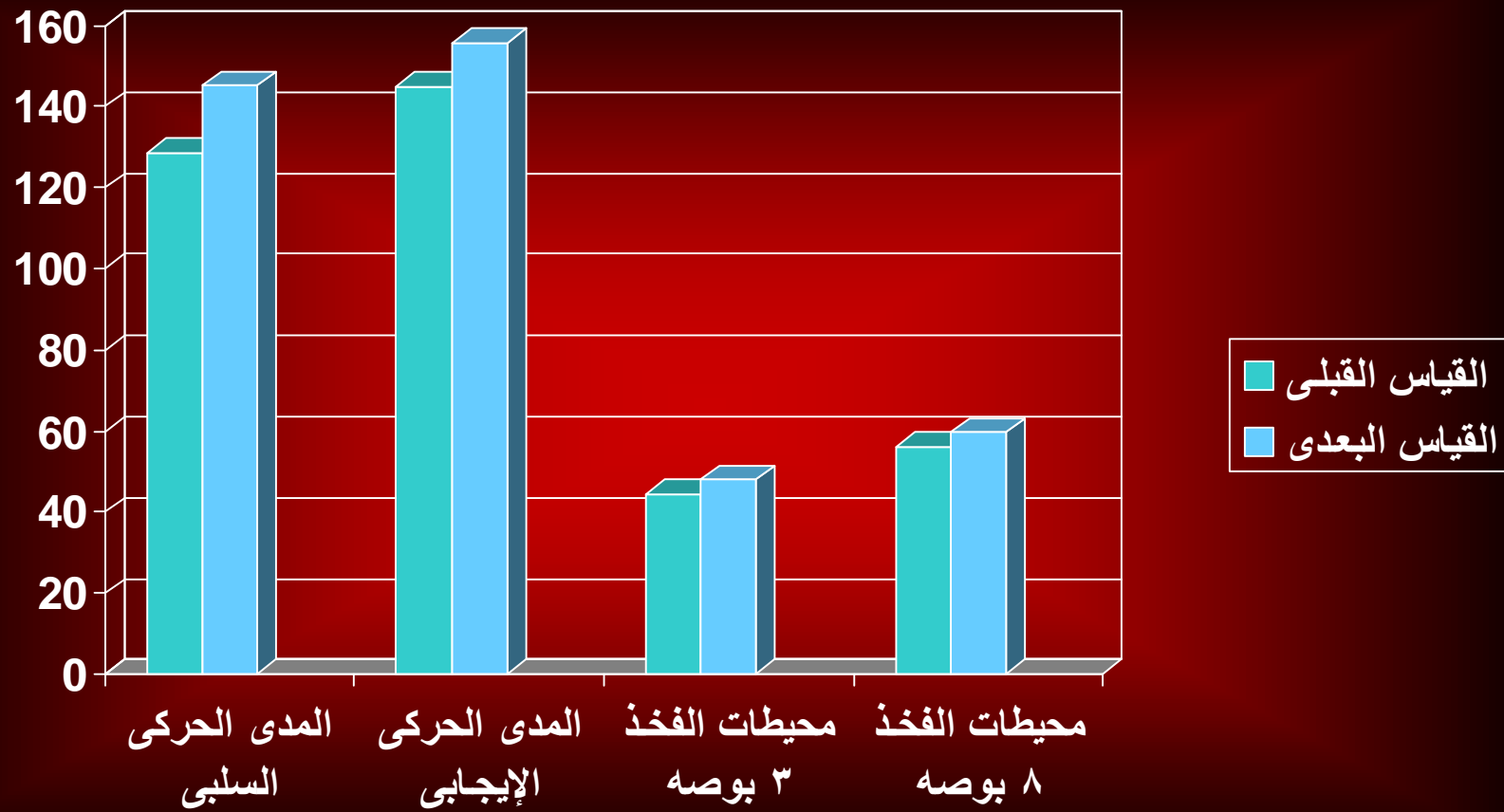
البرنامج التأهيلي أظهر تحسن كبير في الجهاز الدوري



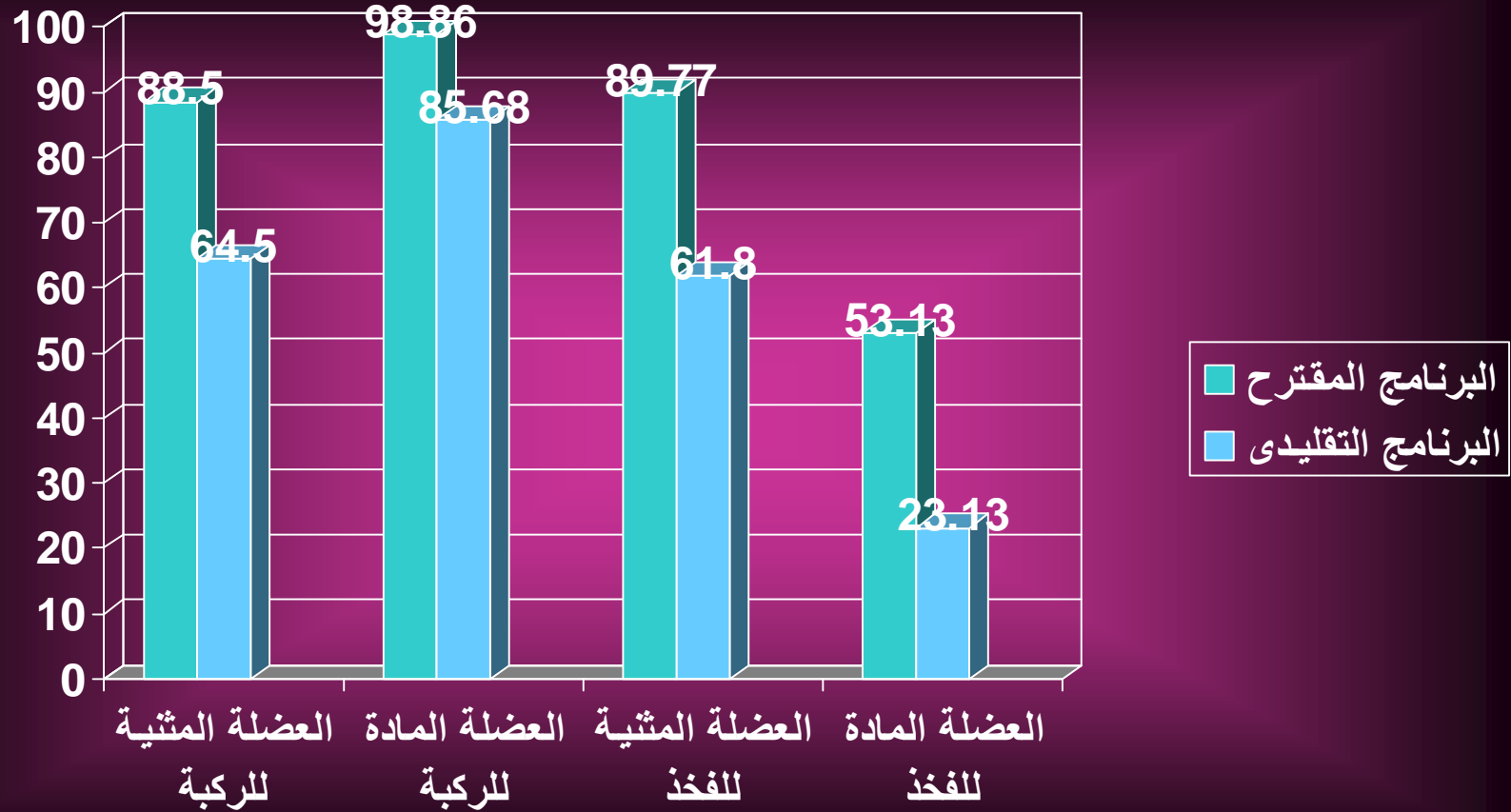
البرنامج التأهيلي أظهر تحسن كبير في للقوة العضلية



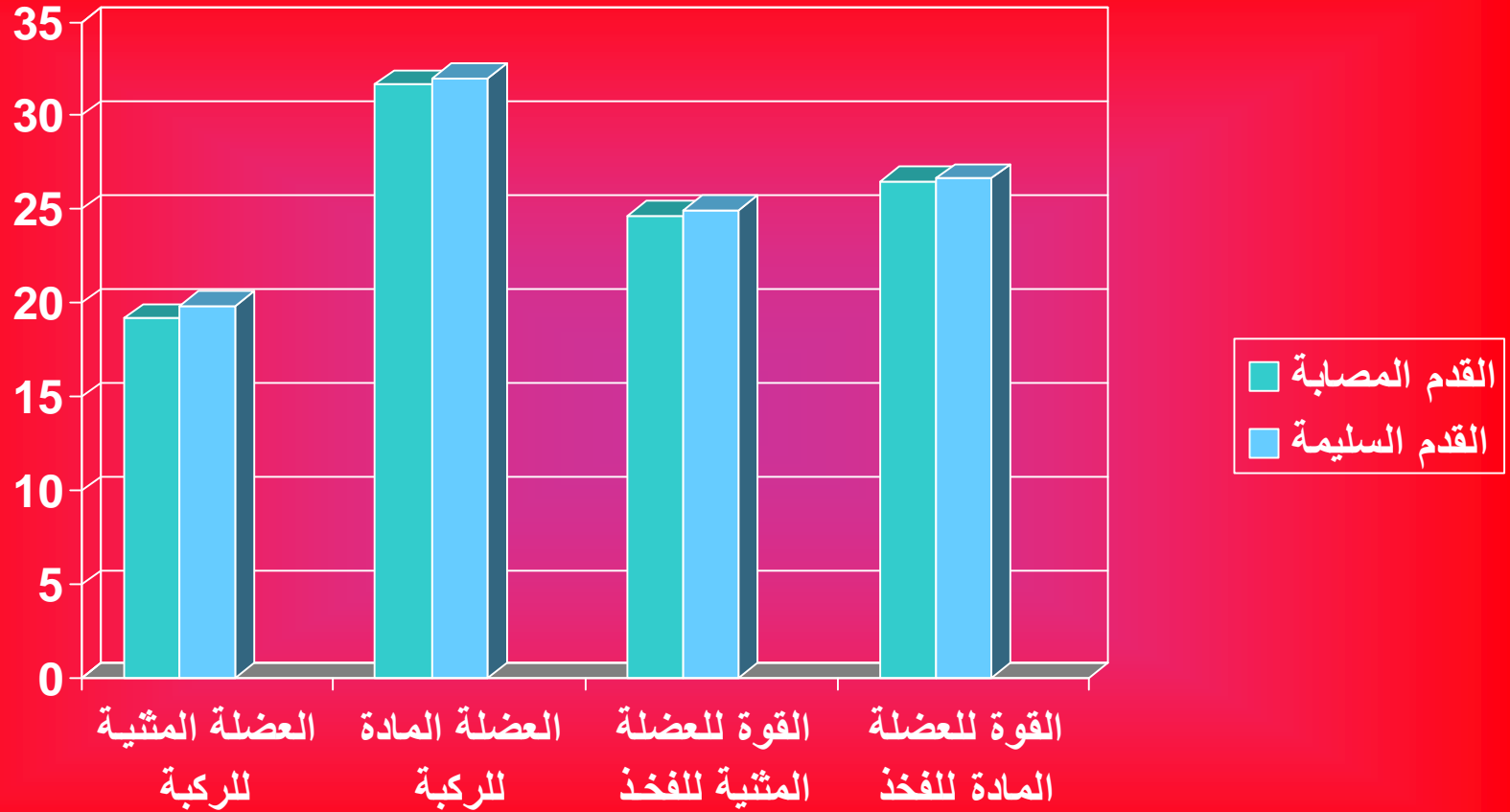
البرنامج التأهيلي أظهر تحسن كبير المدى الحركي ومحيطات الفخذ



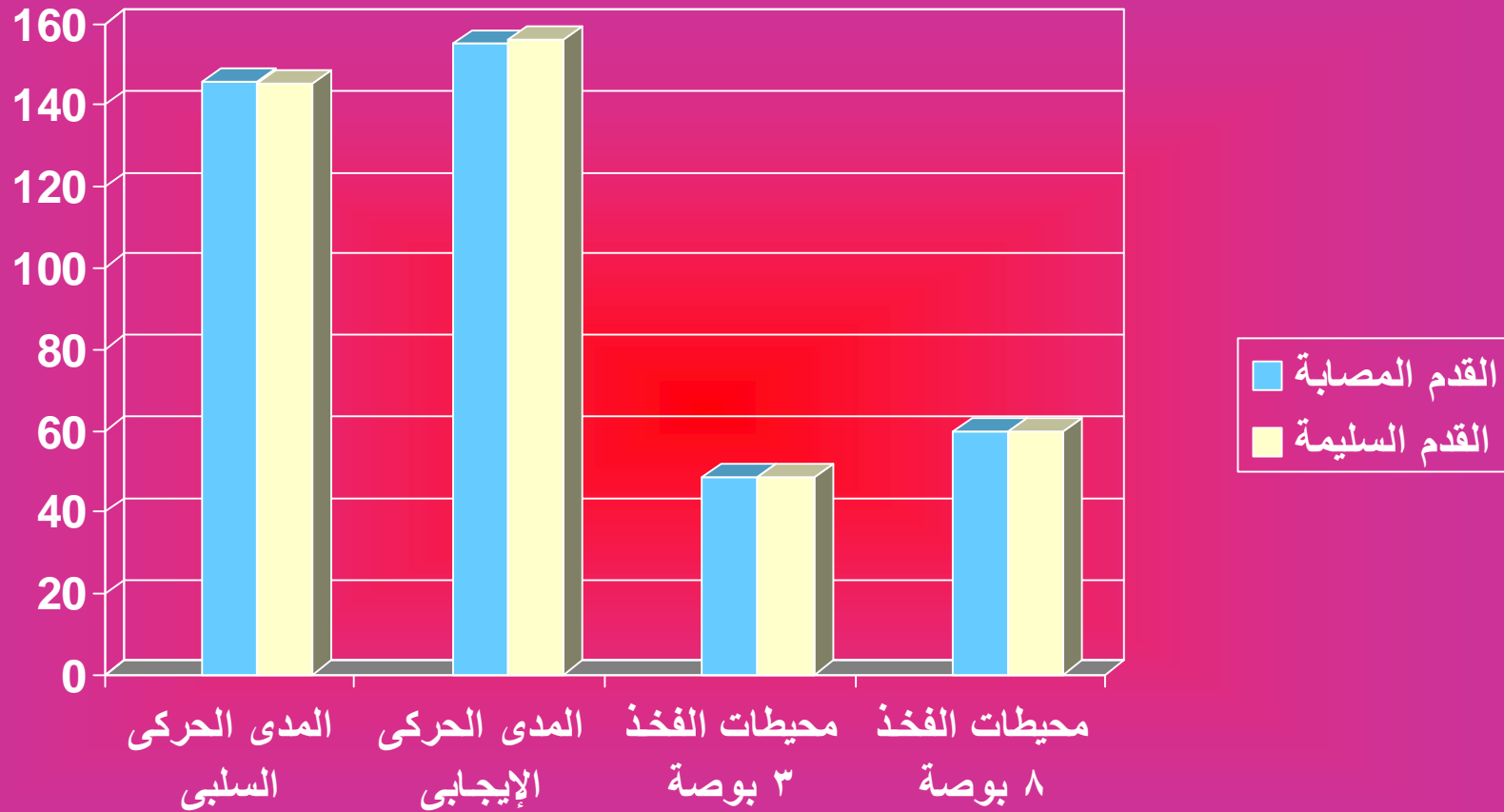
-ارتفاع نسبة التحسن بين القياسين القبلي البعدي لمجموعتي البحث الخاصة القوة العضلية لمجموعتي البحث لصالح المجموعة التجريبية.



5- عدم وجود فروق بين القياسين البعديين للقدم الصابة والقدم السليمة مما يدل على نجاح البرنامج المقترح.



5- عدم وجود فروق بين القياسين البعديين للقدم المصابة والقدم السليمة مما يدل على نجاح البرنامج المقترح.



2 - البرنامج المقترح له تأثيره الإيجابي على :

- تحسين القوة العضلية للعضلة المصابة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية 0

- تحسين المدى الحركي السلبي والإيجابي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية 0

- زيادة نسبة تحسن محيطات الفخذ لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية 0

3- وجود فروق دالة احصائيا للمتغيرات الفسيولوجية والقوة العضلية والمدى الحركي والمحيطات لمجموعتي البحث لصالح المجموعة التجريبية.

4- ارتفاع نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الخاصة بالمتغيرات الفسيولوجية والقوة العضلية والمدى الحركي والمحيطات لمجموعتي البحث لصالح المجموعة التجريبية.

5- عدم وجود فروق بين القياسين البعدين للقدم المصابة والقدم السليمة مما يدل على نجاح البرنامج المقترح.

6- استخدام وسائل العلاج الحديثة كجهاز الليزر والموجات فوق صوتيه ، التنبيه الكهربائي يؤدي إلى سرعة التأم التمزق وبالتالي سرعة استعادة الشفاء

التوصيات

1. الاستدلال بالبرنامج التاهيلي المقترح عند إصابة تمزق العضله الفخذ الرباعية 0
2. الاهتمام بتتمة القوة العضلية والمدى الحركى للعضلة المصابه دون إهمال للعضلات المحيطة
3. الاسترشاد بقياسات الجهازين الدوري التنفسي لعمل البرنامج التاهيلي
4. ضرورة الاهتمام بتمرينات الإطالة لوقاية العضلات من الإصابة
5. ضرورة إجراء الاختبارات المهاريه قبل العودة للمنافسة 0
6. إجراء مزيد من البحوث فى مجال التاهيل الرياضى وتأثيره على المتغيرات الفسيولوجية