

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

n وتعتبر عضلة الفخذ الأمامية من أكبر عضلات الجسم ،
ومن أكثر العضلات تعرضاً للإصابة عند الرياضيين وقد
تكون سبب في الاعتزال المبكر كما يحدث مع اللاعبين
الدوليين، و أن أعلى نسبة إصابة بين اللاعبين هي
الإصابات العضلية حيث بلغت 71 % ، في حين تنصدر
إصابات الفخذ أعلى نسبة حيث بلغت 34 % .

وهذا يؤكد أن أهم الإصابات الرياضية هي إصابة مفصل الركبة ، مفصل القدم وخاصة إصابة التمزق لعضلات الفخذ ، وعضلة الفخذ الأمامية من أكبر عضلات جسم الإنسان وأكثرها عرضة للإصابة من كدمات وتمزقات وتحدث إصابة التمزق نتيجة الانقباض العضلي المفاجئ الشديد ضد مقاومة أو نتيجة مجهود عنيف أكبر من قدرة العضلة على تحملها وتمزق عضلات الفخذ أصبحت ظاهرة علمية لها أبعادها الطبية والفنية وخاصة في الأنشطة التي بها احتكاك مباشر .

n وقد لوحظ أن من أكثر العضلات تعرضاً للإصابة وأخطرها حيث أنها تجبر اللاعب بالابتعاد عن الملعب إذا لم يتم علاجه وتأهيله بأسلوب علمي لعودة العضله إلى حالتها السابقة قبل الإصابة .

n والسؤال الذي يطرح نفسه هل يعود اللاعب إلى الملاعب بنفس الكفاءة الوظيفية لعضلة الفخذ الأمامية التي كانت عليها قبل حدوث الإصابة وبأسرع وقت ممكن دون هبوط مستواه الفني أم لا ؟ وهل من الممكن تكرار الإصابة عند عودته للملاعب مرة أخرى ؟ ومن المنطلق السابق تبلورت مشكله هذا البحث في كونها محاولة علمية لوضع برنامج تأهيلي وظيفي مقترح لإصابة التمزق العضلي لعضلة الفخذ الأمامية والتعرف على تأثير البرنامج التأهيلي على بعض الأجهزة الحيوية المرتبطة بالنشاط البدني ومنها الجهاز الدوري والجهاز التنفسي والتي تعد مؤشرا للكفاءة الوظيفية للاعب .

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

عينة البحث

n تم اختيار عينة البحث من اللاعبين المصابين بتمزق عضلة الفخذ الأمامية 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 .

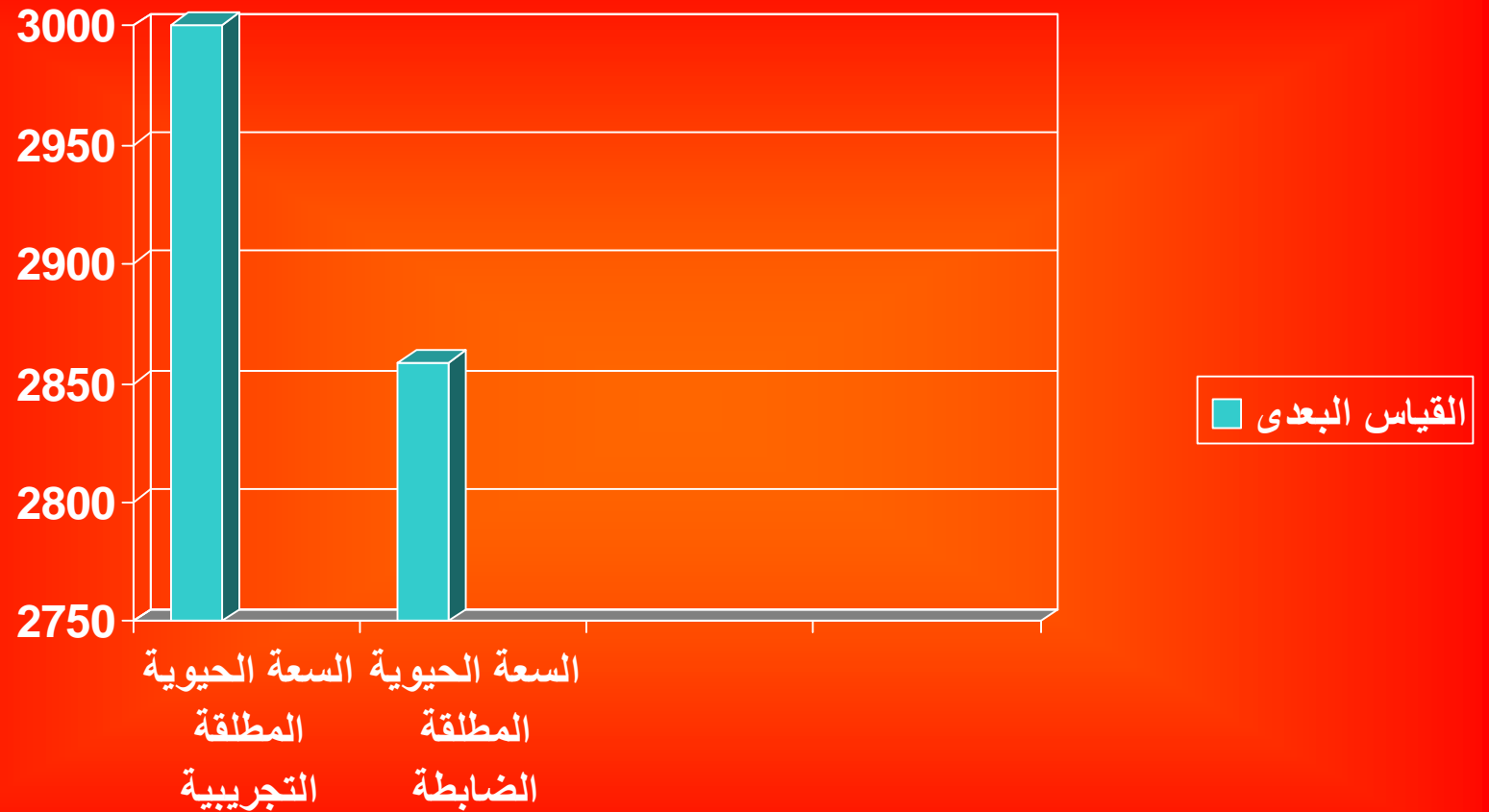
n المجموعة الثانية : وعددها (6) لاعبين خضعوا للبرنامج التأهيلي التقليدي .

الاستنتاجات

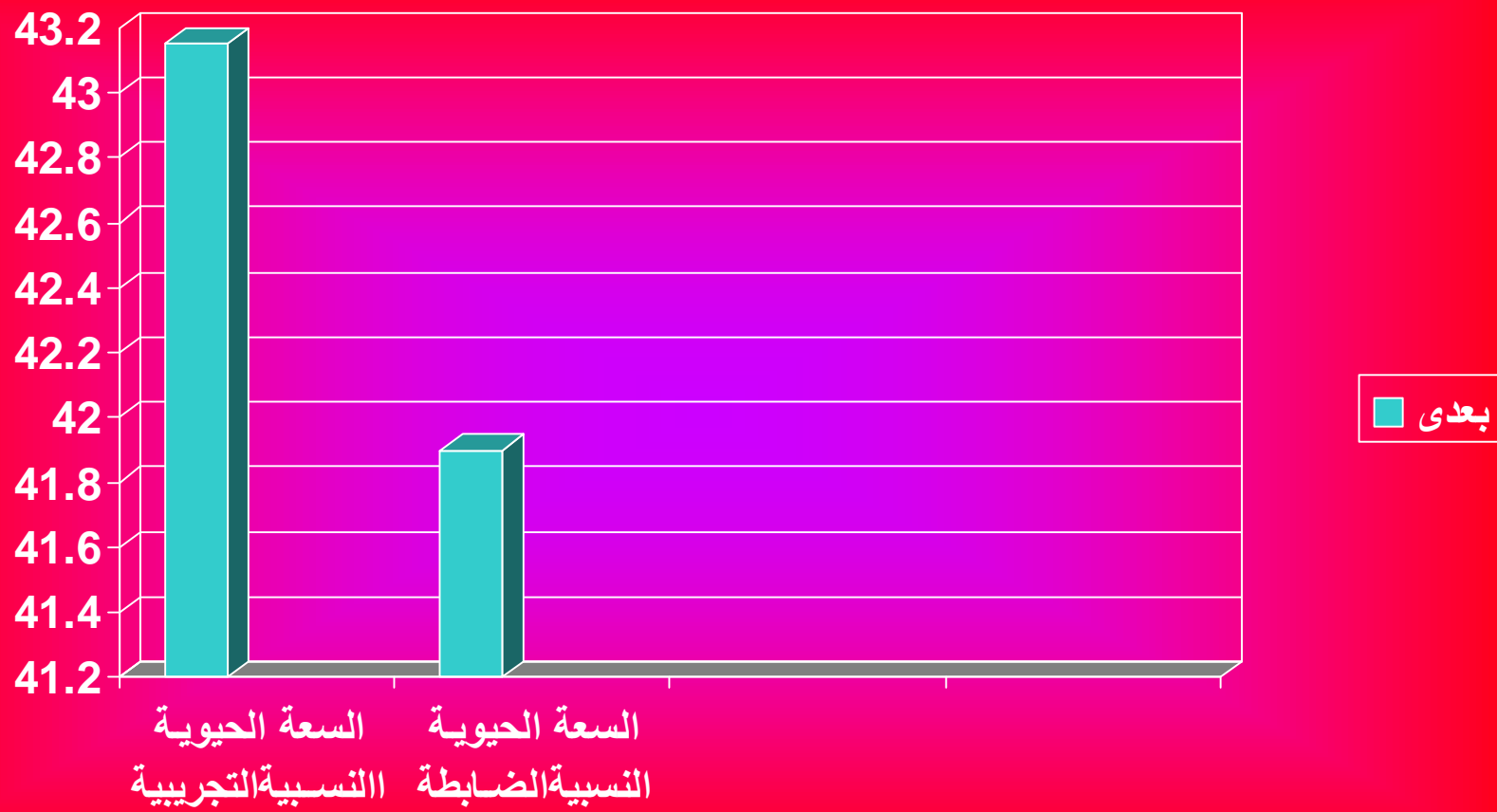
البرنامج التأهيلي أظهر تحسن المتغيرات الفسيولوجية الآتية:

- 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

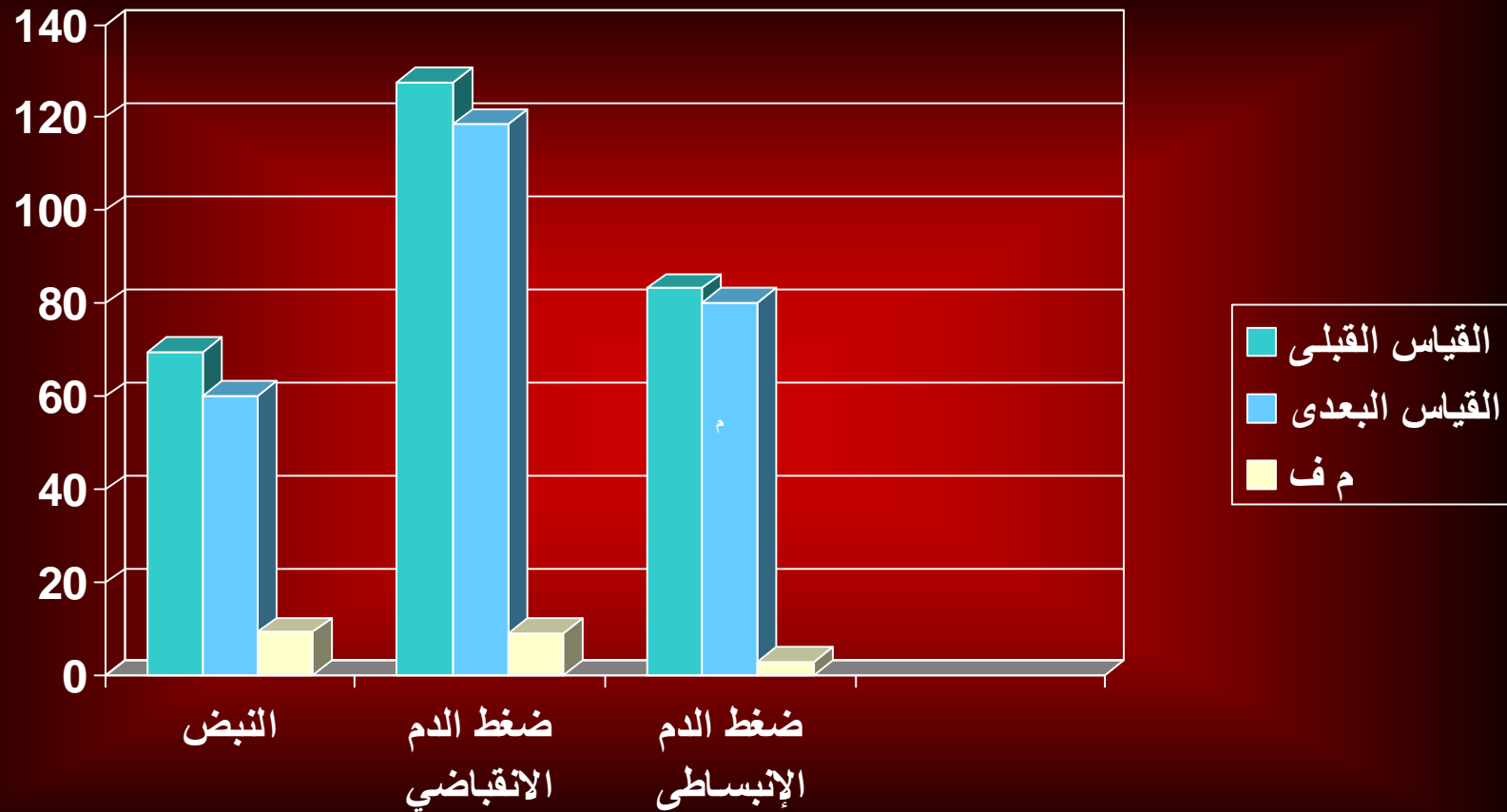
البرنامج التأهيلي أظهر تحسن كبير في الجهاز التنفسي



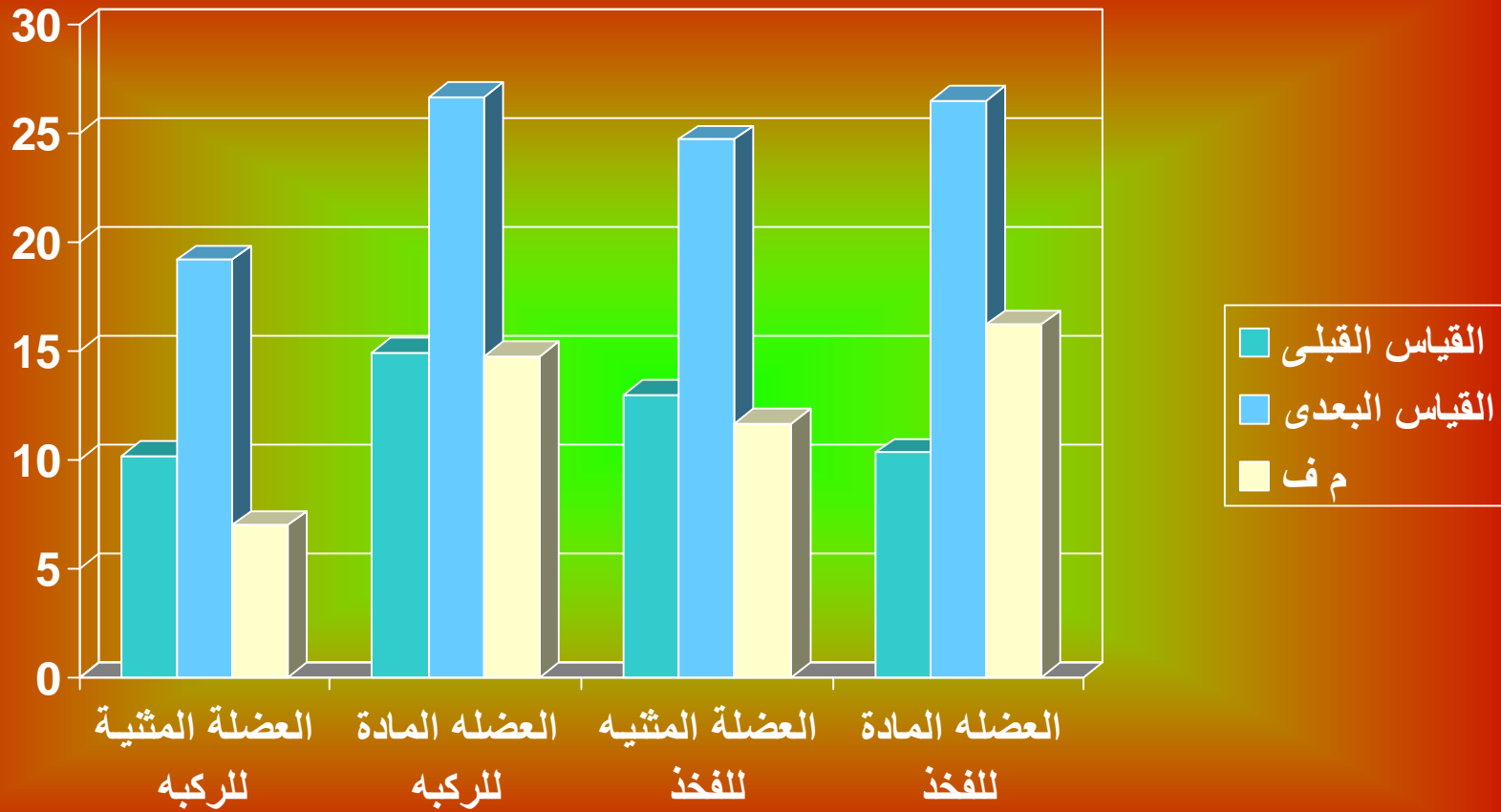
البرنامج التأهيلي أظهر تحسن كبير في الجهاز التنفسي



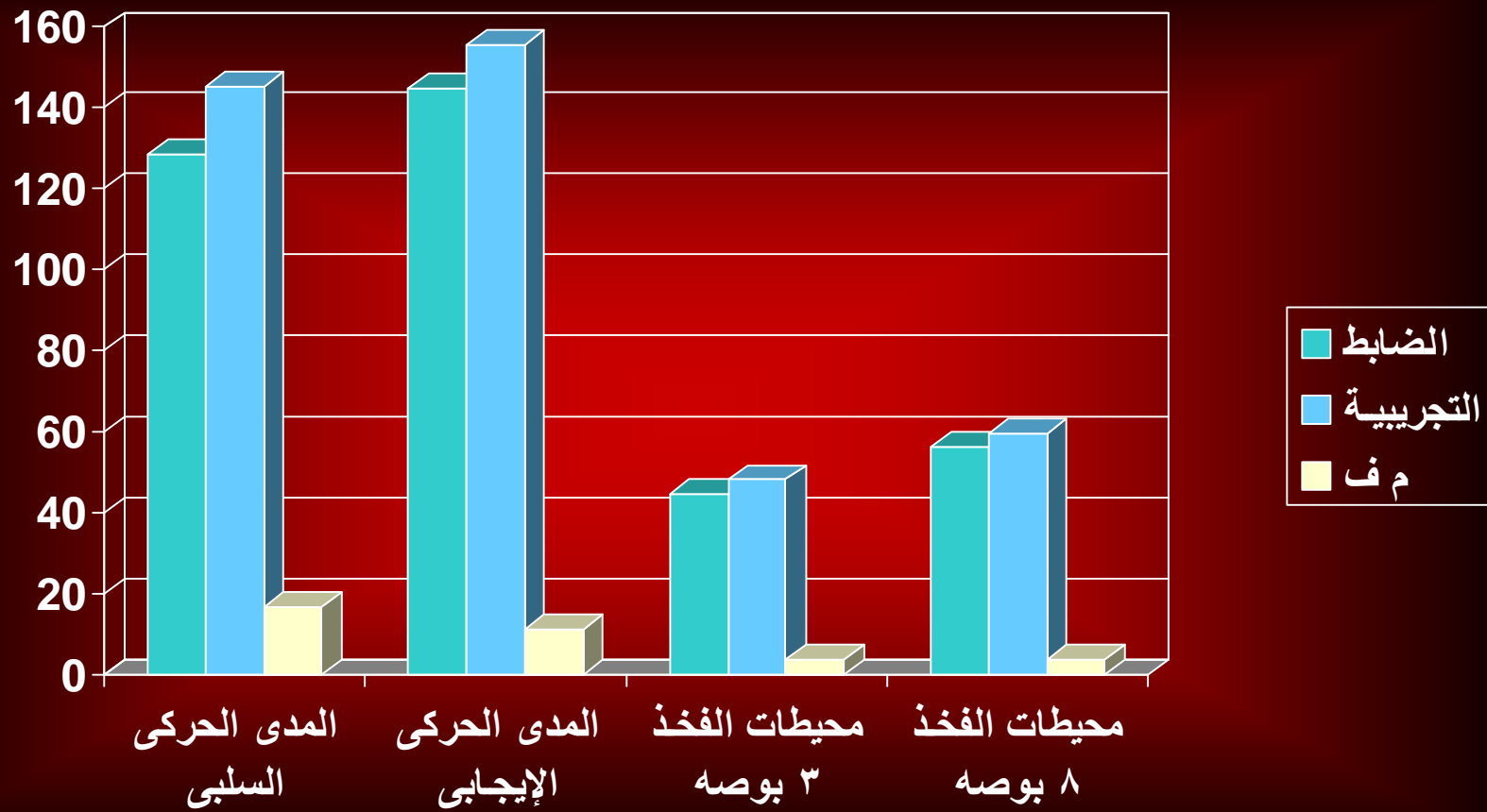
البرنامج التأهيلي أظهر تحسن كبير في الجهاز الدوري



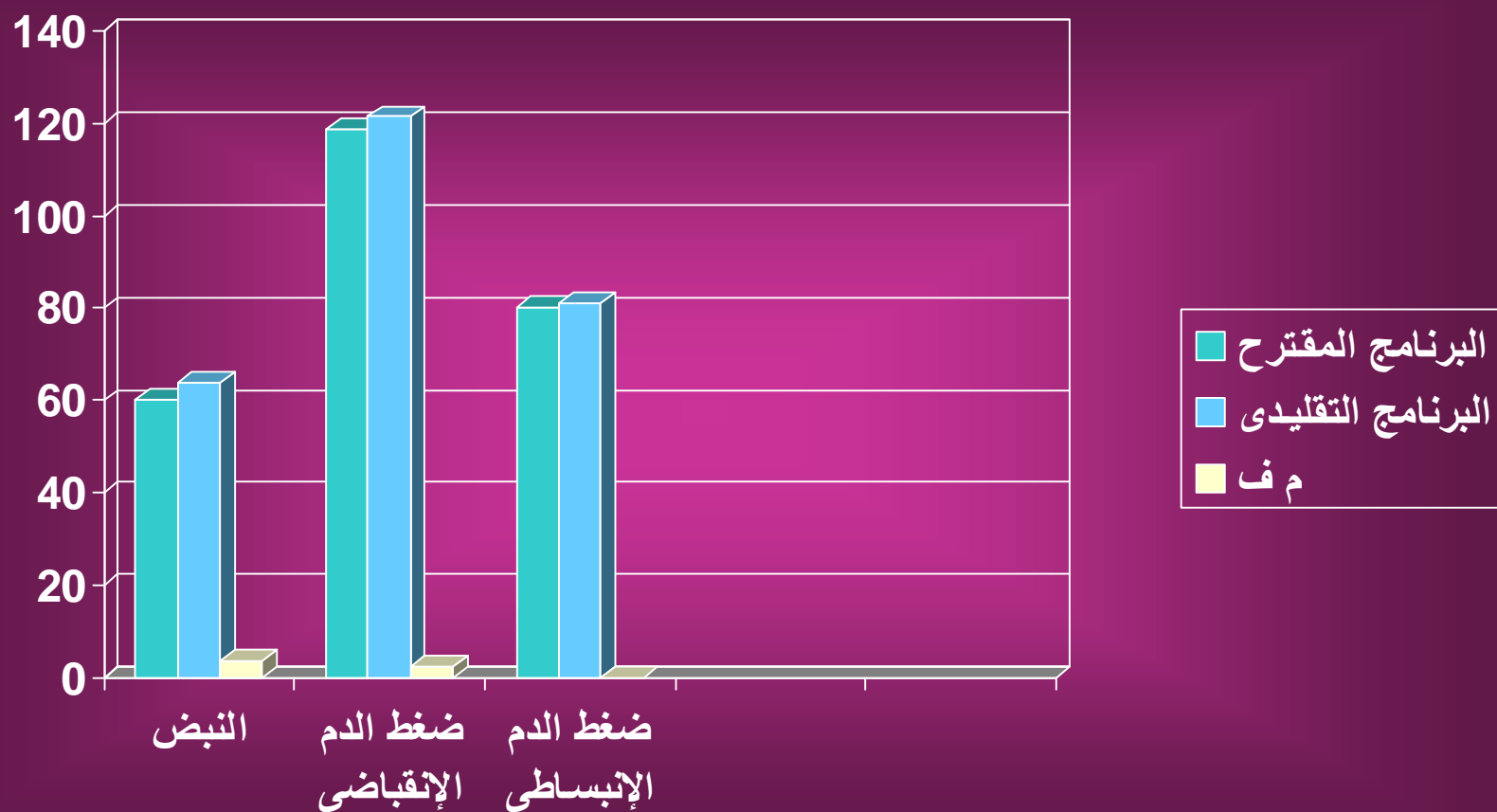
القبلي والبعدي للقوة العضلية للقدم المصابة لمجموعة البرنامج المقترح



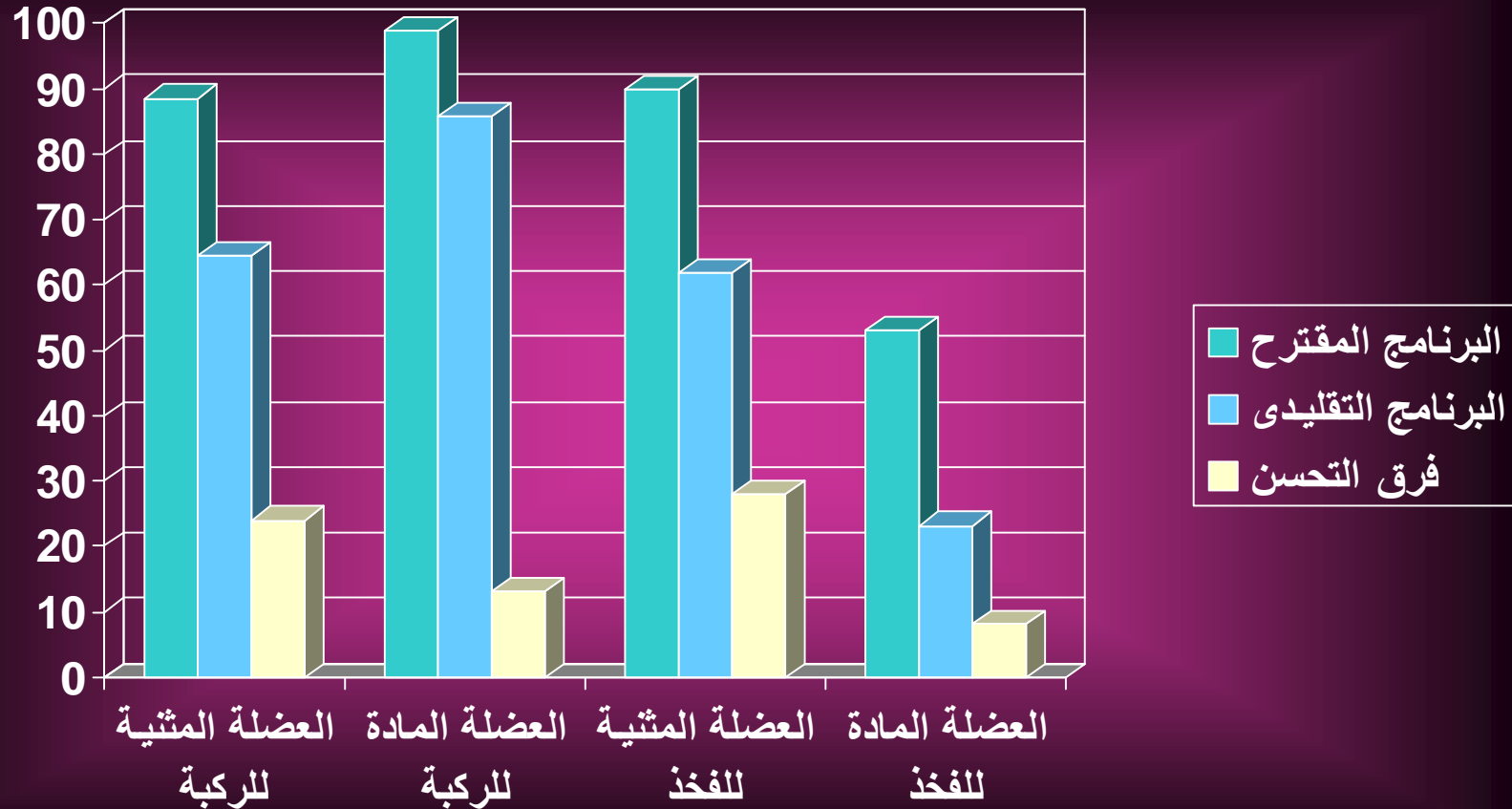
البرنامج التأهيلي أظهر تحسن كبير المدى الحركي ومحيطات الفخذ للقدم المصابة لصالح البرنامج المقترح



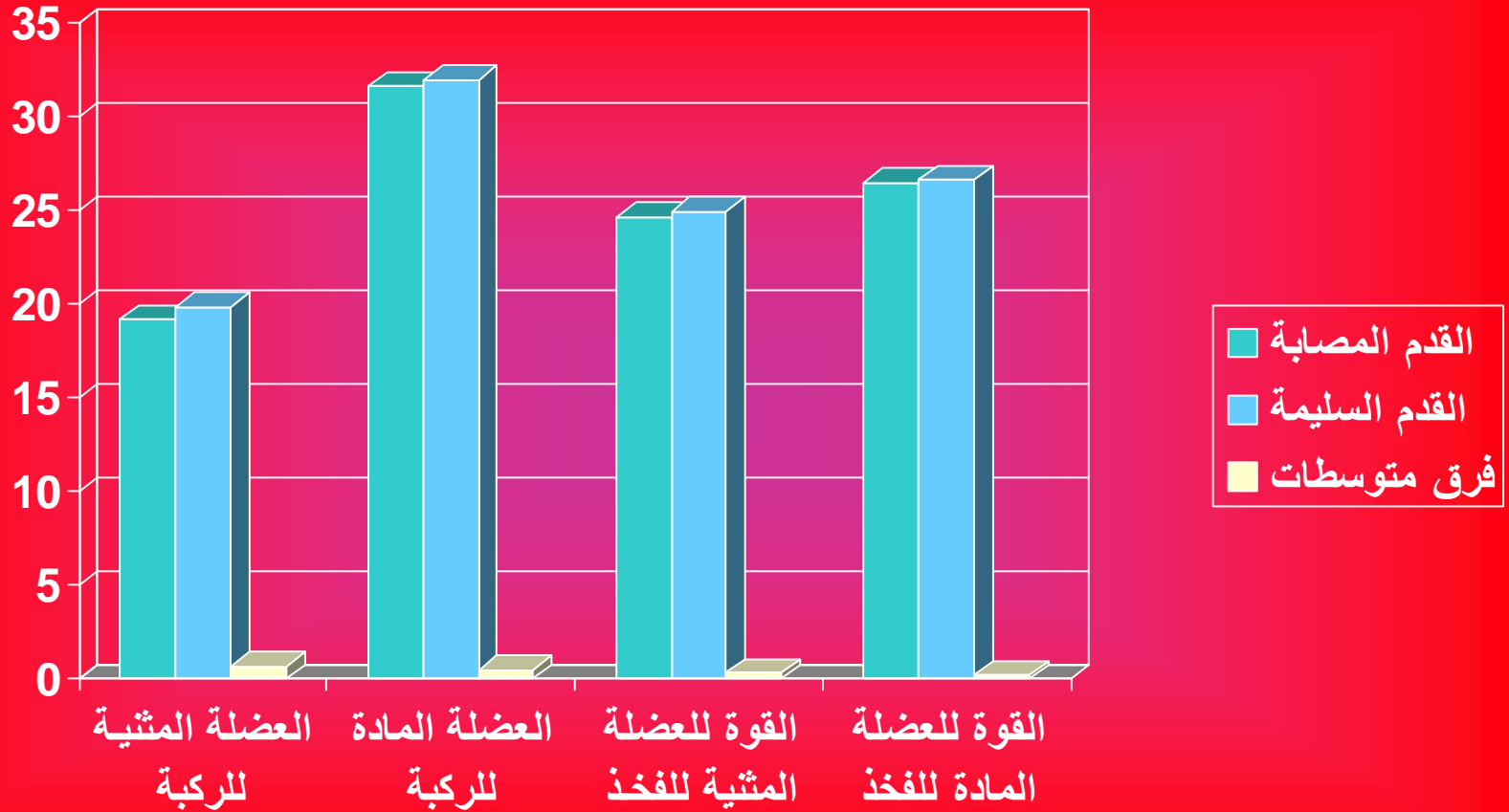
وجود فروق دالة إحصائية للمتغيرات الفسيولوجية لمجموعتي البحث لصالح المجموعة التجريبية.



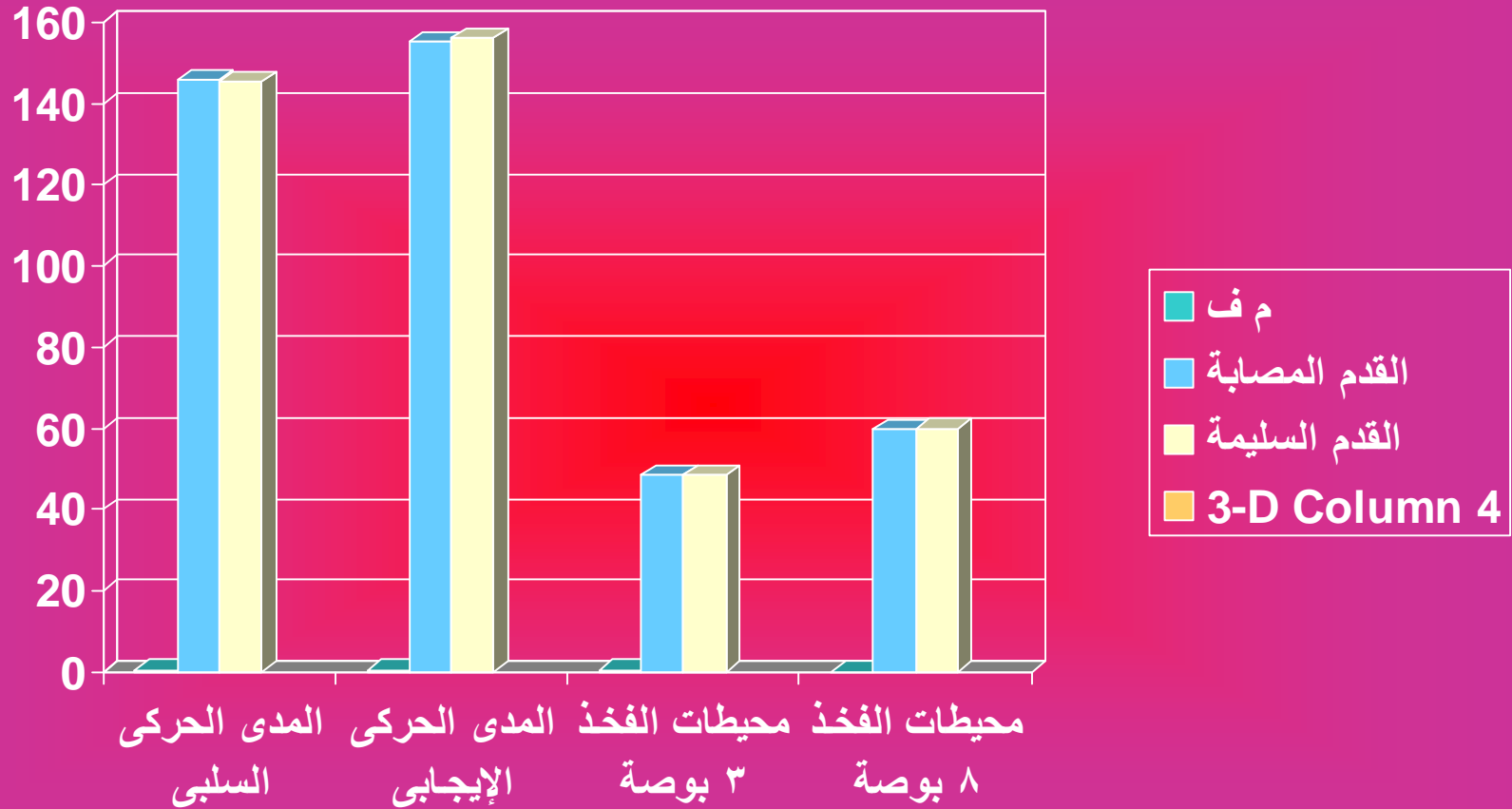
-ارتفاع نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث الخاصة
القوة العضلية لمجموعتي البحث لصالح المجموعة التجريبية.



5- عدم وجود فروق بين القياسين البعديين للقدم المصابة 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 البعديين للقدم الصابة 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 إستعادة الشفاء

التوصيات

- 1- الاستدلال بالبرنامج التأهيلي المقترح عند إصابة تمزق العضله الفخذ الرباعية 0
- 2- الإهتمام بتتمية القوة العضليه والمدى الحركى للعضله المصابه دون إهمال للعضلات المحيطة
- 3 - الإسترشاد بقياسات الجهاز الدورى لعمل البرنامج التأهيلي 0
- 4 - الإسترشاد بقياسات الجهاز التنفسى لعمل البرنامج التأهيلي 0
- 5- ضرورة الإهتمام بتمارين الإطالة لوقاية العضلات من الإصابه 0
- 6 - ضرورة إجراء الإختبارات المهاريه قبل العودة للمنافسه 0
- 7- إجراء مزيد من البحوث فى مجال التأهيل الرياضى وتأثيره على المتغيرات الفسيولوجيه