

## تأثير برنامج مقترح لتأهيل إصابات عضلات الفخذ الضامة لدى لاعبي أندية الدوري العراقي لكرة القدم.

### Effect of a proposed program to rehabilitate the injuries of the thigh muscles in the Iraqi league football players

ضياء الدين برع جواد<sup>1</sup>، بوكبوس محمد لمين<sup>2</sup>

[dhiyaalameri@gmail.com](mailto:dhiyaalameri@gmail.com)

<sup>1</sup> جامعة المنوبة الجمهورية التونسية،

[boukebbousml@gmail.com](mailto:boukebbousml@gmail.com)

<sup>2</sup> جامعة باجي مختار / عنابة / الجزائر،

#### معلومات عن البحث:

#### ملخص:

تاريخ الاستلام: 2018/07/02

تاريخ القبول: 2018/11/05

تاريخ النشر: 2019/06/01

الكلمات المفتاحية: الإصابة العضلية، الحركات الرياضية، عضلات الفخذ الضامة.

تهدف الدراسة إلى معرفة مدى تأثير برنامج مقترح لتأهيل الإصابات للمصابين (تمزق العضلة الضامة) لدى لاعبي أندية الدوري العراقي لكرة القدم. ولقد استخدمنا المنهج التجريبي بنظام المجموعتين الضابطة والتجريبية على عينة عددها اثني عشر (12) مصاب قسمت إلى ست (6) مصابين يمثلون المجموعة التجريبية وهم من نادي الزوراء و ست (6) مصابين يمثلون المجموعة الضابطة وهم من نادي القوة الجوية. وتشير نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لاستعادة كفاءة العضلة الضامة ولصالح القياس البعدي. ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة التي تستخدم العلاج التقليدي. ويوصي الباحثين بضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية والتأهيلية للاعبين كرة القدم .

الباحث المرسل: بوكبوس محمد لمين

[boukebbousml@gmail.com](mailto:boukebbousml@gmail.com)

#### Keywords:

muscular injury,  
sports  
movements,  
quadriceps  
macrophages.

#### Abstract

That sports injuries are disabled or external stimulation to interfere with the work of tissues and various members of the athlete's body and often have this influential sudden and severe, which may result in often functional changes (physiological) such as a bruise and swelling the place of infection with the skin color change, and changes anatomical limit the kinetic work muscle or joint. The study aimed to determine the impact of the proposed rehabilitation program for people with a torn muscle connective with the players of the Iraqi football league clubs in Baghdad is officially registered in the lists of the Union. The researcher used the experimental curriculum system control and experimental groups using two measurements before me and after me for a sample of (12) divided infected (6) patients representing the experimental group they Zora Club (6) representing the control group patients who are Air Force Club. The study findings indicate the presence of significant differences between the two tests tribal experimental group to restore muscle efficiency of macrophages and in favor of telemetric. There are no significant differences between pre and post tests for the control group .

**I - مقدمة:** تعريف الإصابة هي تأثر نسيج أو مجموعة من أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج ، أو هي إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة وأعضاء جسم الرياضي المختلفة وغالبا ما يكون هذا المؤثر مفاجئا وشديدا مما قد ينتج عنه تغيرات فسيولوجية مثل كدم وورم مكان الإصابة وتغيرات تشريحية تحد من عمل العضلة أو المفصل .

تقسيمات الإصابات الرياضية: أولا: تقسيمات وفقا لشدة الإصابة:

- الإصابات البسيطة (من الدرجة الأولى) :

ويقصد بها الإصابات التي لا تعيق اللاعب أو تمنعه من إنهاء المباراة وتبلغ نسبتها من 90:80% من الإصابات ويمكن أن يندرج تحتها إصابات مثل الشد والتقلص العضلي والسحجات .

- الإصابات المتوسطة (من الدرجة الثانية) :

ويقصد بها الإصابات التي قد تمنع اللاعب من الأداء الرياضي تتراوح من أسبوع إلى أسبوعين وتبلغ نسبتها حوالي 8% مثل إصابات التمزق العضلي أو تمزق الأربطة البسيط والغير مصاحب بأي كسور .

- الإصابات الشديدة (من الدرجة الثالثة) :

ويقصد بها الإصابات شديدة الخطورة وتمنع اللاعب تماما من الاستمرار في الأداء لمدة لا تقل عن شهر وتبلغ نسبتها من 1:2% مثل الكسر والخلع والتمزق الذي يصاحبه كسر أو خلع ويمكن أن يطلق عليها أيضا الإصابات المركبة وهي قليلة الحدوث جدا بالإضافة إلى أن هناك مجموعة من الإصابات التي قد تؤدي وفاة اللاعب إن لم يتم إسعافها بسرعة شديدة وهي تحدث في حالات فردية نادرة مثل بلع اللسان الكسور المرتبطة بالعمود الفقري .

ثانيا: تقسيمات وفقا لنوع الجروح:

- الإصابات المفتوحة مثل الجروح أو الحروق .

## تأثير برنامج مقترح لتأهيل إصابات عضلات الفخذ الضامة لدى لاعبي أندية الدوري العراقي لكرة القدم.

- الإصابات المغلقة مثل التمزق العضلي والخلع الخ.

• أنواع وطرق العلاج الطبيعي:

أ. العلاج بالأشعة القصيرة: ومتوسط استخدامها من 10:6 جلسات كل منها بشدة من 50:60 رونتجن ويستخدم هذا النوع في إصابات الأوتار العصبية وإصابات الكوع والعصب الإنسي وعلاج الانزلاق الغضروفي بعظام الرقبة ويمنع استخدامها مع الناشئين لخطورتها على نمو العظام وكذلك في المناطق الجنسية لتأثيرها الضار على أنسجتها ولخطر الإصابة بالعم.

ب. الأشعة فوق البنفسجية: وتستخدم في علاج وتأهيل كل الإصابات بعد نزع الجبس وانقضاء الفترة المحددة له للعلاج بتكرار 20 جلسة في المتوسط ويمنع استخدامها للمصابين بالدرن الرئوي وكذلك المصابون بالأمراض الجلدية.

ج. الأشعة تحت الحمراء: وتستخدم في الآلام الغير مصاحبة بالتهابات والتقلصات العضلية .

د. التيار ذو التردد العالي (الموجات الرادارية): وتستخدم لزيادة كفاءة الدورة الدموية في إصابات الورم الناتج عن الكدمات والإصابات الحديثة والتمزقات العضلية بعد مرور 48 ساعة وتتراوح عدد الجلسات فيه من 10:8 جلسات ويمنع استخدامه في حالة تآكل العظام المستمر والمناطق التي بها نزيف.

هـ. التيار الكهربائي :

- التيار الكهربائي المستمر: وتتراوح شدته 15:10 جلسه علاجية كل منها 15:10 دقيقة ويستخدم في التهاب العصب الإنسي وإصابات العظام على مستوى اليد خاصة الالتهابات العظمية.

- التيار المتردد: ويستخدم في الإصابات الداخلية في القدم والركبة وتتراوح عدد الجلسات حوالي 6 جلسات خاصة في الإصابات الحديثة (أول 3 أيام).

وأشعة الللزر: اسءءءمء ءءلءا هءه الطرلقة فل علاء إصاءاء الملاءب فل ؤرة القءم ولكنها أعطء نءاءؤ نسبلما وؤءلر بالءؤر انه لفضل عللها طرلقه العلاء بالمؤاء الصوءلما .

ز. المؤاء الصوءلما: وءسءءم فل الإصاءاء المزمنا للعضلاء مءل النللفاء والءمزقاء العضلمة وءؤن عءء ؤلساءها عشرة 10 .

ء. أؤهزة العلاء المائل والمءوءعاء :

○ أؤهزة الءواماء المائلما وءسءءم فل ؤالاء الملمء والءمزق للأرلطة والعضلاء وبعء الءلمص من الؤبس.

○ ؤماماء الشمع الطبلما وءسءءم بعء الءلمص من الؤبس وفل الؤءماء .

○ السونا لءءسبن الءورة الءمولما ولأزاله الإؤهاد .

○ الؤماءاء الءلؤلمة والساخنة (طرلقة الصءماء) .

8- الشء الملؤانلؤل :

وهو اءء أنواع علاء الإصاءاء ولسءءم فل علاء إصاءاء العموء الفقرب (الملؤانلؤلمة ؤلر العضولما) سواء الفقراء العنقلمة أو القطنلمة وءءلك لسءءم فل شء الأطرف فل بعض الؤالاء الؤاصة مءل الآءار المءرءبما على ؤلم مفصل المرفق المربؤ.

9- العلاء بالؤؤز :

ولسءءم لعلاء بعض أنواع الإصاءاء مءل إصاءاء القءم والرؤبة والؤءف وألصا للءلمص من الآلام العضلمة.

10- العلاء باسءءءام المغناطلس: وءسءءم فل علاء إصاءاء الملاءب مءل ءمزق الأرلطة بأنواعه وألام عضلاء أسفل الظهر .

• القواعد الأساسية الءل لؤب مراعاءها فل علاء إصاءاء الملاءب:

- الؤالة النفسلمة للاعبلن:

## تأثير برنامج مقترح لتأهيل إصابات عضلات الفخذ الضامة لدى لاعبي أندية الدوري العراقي لكرة القدم.

يجب على أخصائي الإصابات أن يكون ملم بالإصابات الرياضية المماثلة وان يجلس مع اللاعب ويطمئنه أو يحذره من شدة الإصابة في حالة خطورتها ويجب أن يستخدم الألفاظ والمصطلحات الطبية البسيطة والتي تهدف إلى رفع الحالة المعنوية والنفسية للاعب ويشرح له نوع الإصابة ونوعية العلاج المستخدم ولماذا هذا النوع بالذات. ويجب أن يحذر من أن بعض الرياضيين قد يكون لهم حساسية معينة من أنواع العلاجات التي قد تستخدم في علاج بعض الإصابات مثل الإحساس النفسي للاعب بأن الراحة الطويلة الناتجة عن الإصابة سوف تؤثر على مستوى لياقته البدنية وتتوقف تلك الأعراض على نوعية الإصابة ومدى شهرة اللاعب، إن الإصابات العضوية تؤثر على الجانب النفسي للمرضى و عليه يجب مراعاة الحالة النفسية للمريض وتسطير برنامج إرشادي لتفادي حالات الكآبة. (بوكوس، 2012)

- مدة الراحة :

يجب أن ينبه الطبيب أو المعالج أن فترة الراحة تعتبر أولى خطوات العلاج فتكرار الإصابة الناتج عن عدم الراحة والوصول إلى حالة الشفاء التامة من الإصابة يمكن أن تؤثر على طول بقاء هذا الرياضي في الملاعب.

- العقاقير الطبية:

عند التعامل مع العقاقير الطبية يجب أن تتم بواسطة طبيب متخصص وأن يراعي عوامل الأمن والسلامة للاعبين فقد يكون هناك بعض اللاعبين لديهم حساسية من مركبات معينة لذلك يجب أن يلم الطبيب بالمعلومات التي تمكنه من وصف العلاج بشكل سليم مع ملاحظة تقليل الأعراض الجانبية بقدر الإمكان.

- الحقن الموضعي:

بعض الإصابات الرياضية لا يتم علاجها إلا عن طريق عملية حقن موضعي في مكان الإصابة والتي يجب أن تتم بواسطة طبيب متخصص أو أخصائي مدرب على الحقن ويجب أن يتم الحقن في مكان معقم طبيًا لتفادي مصادر التلوث لذلك يفضل عدم

الحقن داخل غرف خلع الملابس ولا في أرضية الملعب ويفضل عدم استخدام الحقن مع الإصابات البسيطة والمتوسطة لان معظم أنواع الحقن يعتمد على المسكنات مثل الكورتيزون وهو ما قد يسبب تحويل الإصابة البسيطة إلى إصابة مركبة نتيجة فقدان اللاعب للشعور بما يحدث داخل مكان الإصابة.

- الأربطة والعلاج بالثبیت :

ا. الرباط الضاغط المطاط :

ويستخدم في العديد من إصابات كسور الضلوع وإصابات الكتف والركبة والقدم .

ب. البلاستر العريض:

ويستخدم كطريقة للثبیت وليس له أي أعراض جانبية علي الدورة الدموية وأهم استخدامات هذه الطريقة عند الإصابات البسيطة على مستوى مفصل القدم.

ج. الجبس:

ويستخدم بالدرجة الأولى من الثبیت التقليدي للكسور والإصابات المتوسطة والشديدة وهو من أنواع الثبیت الغير مرغوب فيه لدي اللاعب المصاب ومن ثم يتطلب توضيح أهميته بالنسبة لإصابته. كما أنه أثناء علاج الرياضي باستخدام الجبس يلزم تدريبات ثابتة الطول (أيزومترية) لعضلات الأجزاء الغير مصابة مع مراعاة التدرج في كميتها وسرعتها . وأخطار ومشاكل الجبس الطبية معروفة وتتنوع وتمتد من حساسية للجلد إلى أخطار علي الأعصاب والأوعية الدموية في الجسم ,وهذا وينصح باختبار مدى سلامة الجهاز العصبي والحركي للأطراف تحت الجبس.

- التدليك والتأهيل:

التدليك بأنواعه المختلفة يدخل كعلاج وقائي لإصابات الملاعب .حيث يتم بواسطة إعداد اللاعب، للوصول إلي لياقة بدنية له، كما يستخدم لإزالة آثار المجهود الرياضي وآثار العمليات الجراحية والجبس، ومن ثم التدريبات الرياضية المتخصصة في مجال التأهيل الخاص باستعادة اللاعب لكفاءته ولياقته البدنية.

## تأثير برنامج مقترح لتأهيل إصابات عضلات الفخذ الضامة لدى لاعبي أندية الدوري العراقي لكرة القدم.

### - العلاج الطبيعي:

إن العلاج الطبيعي هام جدا في مجال تأهيل إصابات الملاعب باعتباره علاجا مكتملا للعلاج الطبي، ولا بد أن يكون العلاج الطبيعي تحت إشراف طاقم طبي، ويفضل التوافق فيما بين هذين النوعين سواء قام بالعلاج الطبيعي طبيب أو أخصائي الأشعة أو أخصائي العلاج الطبيعي.

كما يجب أن يشتمل مخبر أخصائي الطب الرياضي على التشخيص ونوع العلاج الطبيعي اللازم وكميته، وقد يؤخذ الرأي الجماعي هنا في الكمية القصوى للعلاج طبقا لحالة المصاب واستجابته للعلاج . وعند انتهاء العلاج الطبيعي يجب عودة المصاب إلي أخصائي الطب الرياضي ثانية ليقرر ما إذا انتهى العلاج أو تغيير نوع العلاج إلي نوع آخر.

**ب - أسباب الإصابات الرياضية: أولاً: التدريب الغير علمي :** ويقصد به إذا ما تم التدريب بأسلوب لا يعتمد على المبادئ والأسس العلمية قد يكون ذلك في حدوث الإصابة كما يلي:

أ- عدم التكامل في تدريبات تنمية عناصر اللياقة البدنية :

يجب الإهتمام بتنمية كافة العناصر المتعلقة باللياقة البدنية مع تفادي الإهتمام بجزء منها على حساب الآخر حتى لا يتسبب ذلك في حدوث إصابات، ففي كرة القدم مثلاً إذا ما أهتم المدرب بتدريبات السرعة وأهمل الرشاقة فإنه قد يعرض اللاعب للإصابة عند أي تغيير لاتجاهات جسمه بصورة مفاجئة، لذلك يلزم الإهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية العامة كقاعدة تبنى عليها اللياقة البدنية الخاصة واللياقة المهارية واللياقة الخطئية

ب- عدم التنسيق والتوافق في تدريبات المجموعات العضلية للاعب :

فالمجموعات العضلية القابضة والباسطة والمثبتة والتي تقوم بعملها في نفس الوقت أثناء الأداء الحركي للرياضي، وأيضاً عدم التكامل في تدريب المجموعات العضلة التي

تتطلبها طبيعة الأداء، وإهمال مجموعات عضلية أخرى مما قد يسبب إصابتها مثل الاهتمام بتدريب عضلات الفخذ الأمامية والوحشية (العضلة ذات أربعة رؤوس الفخذية) للاعب كرة القدم وإهمال تدريبات العضلات الأنسية المقربة (الضامة) مما يجعلها أكثر عرضة للإصابة بالتمزق العضلية .

ج- سوء تخطيط البرنامج التدريبي:

سواء كان برنامجاً سنوياً أو شهرياً أو أسبوعياً أو حتى داخل الوحدة التدريبية في الأسبوع التدريبي يوم المباراة، فإن أقصى حمل للاعب 100% من مستواه، مع مراعاة أن يكون التدريب في اليوم السابق للمباراة خفيفاً 20-30% من مستوى اللاعب، وقد يفضل أحياناً الراحة في بعض الحالات، أما إذا تدرّب اللاعب تدريباً عنيفاً في هذا اليوم فكثيراً ما يتعرض للإصابة. كذلك إذا ما حدث خطأ في تخطيط وتنفيذ حمل التدريب من حيث (الشدة والحجم التدريبي) داخل الوحدة التدريبية ذاتها فإنه قد يسبب إصابة اللاعب، حيث إنه من المفضل أن تتناسب شدة الحمل التدريبي تناسباً عكسياً مع حجم الحمل، بمعنى أنه إذا زادت شدة الحمل بمحتواها من (درجة السرعة أو زيادة وزن الثقل أو فاعلية الأداء) فإنه يلزم بالضرورة خفض حجم الحمل (عدد التكرارات)، حيث إنه إذا ارتفعت الشدة والحجم في نفس الوقت تعرض اللاعب للإصابة.

د- عدم الاهتمام بالإحماء الكافي والمناسب :

ويقصد بالإحماء الكافي لأداء التدريب أو المباراة والمناسب لهما، أيضاً أن يتناسب وطبيعة الطقس العام سواء كان صيفاً أو شتاءً مع مراعاة التدرج في التدريب على اختلاف مراحلها (منخفض الشدة - متوسط الشدة - عالي الشدة) تجنباً لحدوث إصابات

هـ- عدم ملاحظة المدرب للاعب بدقة: إن الملاحظة الدقيقة والجيدة من قبل المدرب للاعبين تساعد في عدم إشراك اللاعب المصاب أو المريض في التدريب أو في المباريات، ومن ثم فلا بد من ملاحظة الحالة الصحية والنفسية وطبيعة الأداء الفني للاعب وهل هو طبيعي أم غير طبيعي، لأنه قد يكون هناك خطأ فني في أداء اللاعب



## تأثير برنامج مقترح لتأهيل إصابات عضلات الفخذ الضامة لدى لاعبي أندية الدوري العراقي لكرة القدم.

وتكراره يُسبب إصابته، مثل محاولة أداء لاعب الجمناز لحركة في مفصل من المفاصل المشتركة في أداء إحدى الحركات وتكون أكبر من فاعلية المدى الطبيعي لهذا المفصل مما قد يسبب تمزقاً بأربطة المفصل أو خلعاً.

و- سوء اختيار مواعيد التدريب:

قد يسبب ذلك إصابة اللاعب، فمثلاً التدريب وقت الظهيرة في الصيف قد يصيب اللاعب بضربة شمس أو يفقد اللاعب كمية كبيرة من السوائل والأملاح مما يسبب حدوث تقلصات عضلية، ولذلك يفضل تدريب اللاعبين في الصباح الباكر أو في المساء صيفاً، وعكس ذلك في موسم الشتاء .

**ثانياً: مخالفة الروح الرياضية:** تعد مخالفة الروح الرياضية من أسباب الإصابات، وهي مخالفة لأهداف نبيلة تسعى الرياضة في تأصيلها في النفوس ليمتد أثرها على الحياة العامة وفلاح المجتمع ويسبب ذلك:

- التوجيه النفسي الخاطئ سواء كان من الإعلام أو المدرب خاصة في مجال كرة القدم حيث يوجه المدرب لاعبه للعنف والخشونة المتعمدة لإرهاب المنافس بما قد يسبب إصابة اللاعب نفسه أو منافسة المتميز لإبعاده عن الاستمرار لتقدمه مهارياً وفنياً .
  - الحماس والشحن النفسي المبالغ فيه مما قد يسبب إصابته أو إصابة منافسه.
- ثالثاً: مخالفة المواصفات الفنية والقوانين الرياضية:

تهدف القوانين الرياضية إلى حماية للاعب وتأمين سلامة أدائه لرياضته، ومخالفة تلك القوانين يؤدي إلى حدوث إصابات كمهاجمة لاعب مبارزة عند خلع قناعه أو مهاجمة لاعب من الخلف، و كدمه بخشونة وغيرها في كرة القدم، ويمتد ذلك إلى مخالفة القوانين في كل أنواع الرياضات، كما أن مخالفة المواصفات الفنية والقانونية لملابس اللاعبين تسبب احتمال إصابتهم.

وكذلك فإن مخالفة المواصفات القانونية والفنية للأدوات الرياضية مثل زيادة طول السلاح وصغر حجم الواقي أو القناع في المباراة أو عدم استدارة الكرة أو وجود بروزات في قوائم الكرة الطائرة أو السلة تسبب إصابات للاعبين.

**رابعاً: إهمال نتائج الفحوص المعملية والاختبارات الفسيولوجية للاعبين وعدم الأخذ بها:** يجب عند انتقاء الفرق عامة والفريق القومي (النخبة الوطنية) خاصة الأخذ بنتائج الفحوص الطبية، والاختبارات الخاصة بتقييم اللاعبين فسيولوجياً والتي تجرى بمراكز الطب الرياضي على أن تُعرض نتائجها على المدرب المؤهل ليتعاون مع أخصائي الطب الرياضي في اختيار اللاعب اللائق فنياً من حيث المهارة واللياقة البدنية، وذلك لتجنب العديد من الحوادث والإصابات التي تنتج من اختيار اللاعب الغير لائق فسيولوجياً وطبياً للاشتراك في المباريات، وتعد الاختبارات الفسيولوجية والبدنية نتاج العديد من الأبحاث العلمية والتي من خلالها يتم اختيار الفريق واللاعبين وهذا ما يحدث في الدول المتقدمة كأوروبا وأمريكا وذلك في معظم أنواع الرياضة، كما أن تلك الاختبارات هي سر الطفرة الحادثة في مستوى الأرقام القياسية العالمية بعد الحرب العالمية الثانية وإلى الآن، وفي ضوء ذلك لا يجب اشتراك أي لاعب في فريق قومي (نخبة وطنية) أو في بعثة رسمية قبل التأكد من تمام السلامة الطبية له وحصوله على موافقة الجهة المسؤولة عن الطب الرياضي في الدولة .

**خامساً: استخدام الأدوات الرياضية غير الملائمة لطبيعة الأداء:** ويقصد بذلك الأدوات التي يستخدمها اللاعب في مجال رياضته مثل كرة القدم، مضرب التنس والسلاح في المباراة. فيجب أن يكون هناك تناسب بين عمر اللاعب والأدوات المستخدمة في نشاطه الرياضي، فاستخدام الناشئ لأدوات الكبار خطأً بيذاغوجي جسيم ينتج عنه العديد من الأضرار الطبية والإصابات. فمثلاً إذا تم استخدام مضرب تنس أو سلاح في المباراة غير ملائم لوزن وعمر ولياقة اللاعب البدنية فقد يسبب ذلك تمزق بعضلات الكوع وهو ما يسمى بمرض (كوع التنس)، وهو التهاب مزمن بالاندغامات العضلية مصاحب بذلك

## تأثير برنامج مقترح لتأهيل إصابات عضلات الفخذ الضامة لدى لاعبي أندية الدوري العراقي لكرة القدم.

التمزق . كما أنه ومن الأهمية ضرورة استخدام لاعب كرة القدم والهوكي وباقي ألعاب المنافسات الجماعية لواقى الساق وواقى الخصيتين، أيضا استخدام لاعبي الملاكمة والكراتيه لواقى الرأس وواقى الأسنان هام جداً، حيث يعمل على تجنب إصابات ارتجاج المخ البسيط والحاد، وكذلك وقاية الأسنان وهي من الإصابات الشائعة في تلك الرياضات فالأدوات الملائمة لكل سن وكل رياضة تعمل على حماية اللاعب من الإصابات، كما أن تغيير نوع ووزن الأدوات يعد نوعاً من أنواع العلاج في طب الرياضة.

### سادساً: الأحذية المستخدمة وأرض الملعب

ويقصد بها تشوهات القدم غير الخلقية وتشمل التشوهات الوظيفية، والتشوهات الإستانتيكية في المجال الرياضي تنتج من سوء اختيار الأحذية المناسبة لكل رياضة بما يناسب كل قدم، فمثلاً حذاء لاعب المباراة يختلف عن حذاء لاعب كرة القدم وكذلك لاعب الجمناز وهكذا فالأحذية المناسبة لأرض الملعب تشكل حماية دائمة لقدم اللاعب ومثال على ذلك فإن الأحذية التي تتناسب مع الأرضيات المعشوشبة طبيعياً في كرة القدم تختلف عن أحذية الأرضيات المعشوشبة اسطناعياً ، كما أن هذا الاختيار يشارك فيه أخصائي الطب الرياضي بإبداء الرأي الفني للاعب والمدرّب .

سابعاً: اللاعبين وتناول المنشطات: إن استخدام اللاعبين للمنشطات المحرمة قانوناً يؤدي إلى إجهاد أجهزتهم الحيوية فسيولوجياً كما يعرضهم إلى العديد من الإصابات، حيث يقوم اللاعب ببذل جهداً غير طبيعي (اصطناعي) لا يوافق قدراته الفسيولوجية . مما يستوجب على كلاً من أخصائي الطب الرياضي والمدرّب أن تتضافر جهودهم معاً في عمل ملف يدون به إصابات كل لاعب من حيث :

- ملابس كل حادث للاعب .
- مكان حدوث الإصابة (ملاعب مفتوحة أو مغطاة وفي أي موسم الشتاء أم الصيف) .

- لحظة الإصابة خلال (الإحماء، المباراة، نهاية المباراة... إلخ) .
  - حالة اللاعب البدنية والإصابة (إجهاد عضلي، ضغط عصبي... إلخ) .
  - مستوى البطولة التي أصيب بها اللاعب.
  - وصف تفصيلي للحركة التي أدت إلى إصابة اللاعب .
- وذلك للاستفادة من هذا الملف عند التشخيص والعلاج والمتابعة ، كما يجب أن يضاف لها طريقة العلاج والفترة التي إستغرقها اللاعب للإستشفاء من هذه الإصابة.

#### 1- الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع:

دراسة ( محمد سعيد محمد إبراهيم، 2013 م ) بعنوان: تأثير برنامج علاجي باستخدام التمرينات العلاجية والليزر العلاجي في نقاط الوخز للحد من ألم أسفل الظهر. حيث استندت منها في إشارتها إلى انه توجد علاقة إرتباطية بين آراء المختصين في مجال العلاج الطبيعي والبرنامج المقترح ودرجة التحسن المطلوبة و على أن البرنامج العلاجي المقترح أنه يؤثر تأثيراً إيجابياً على سرعة استعادة الشفاء.

- دراسة ( رانفيل ج هارتجين وآخرون ، 2003 ) بعنوان : التمرينات كعلاج لألام أسفل الظهر المزمنة. حيث استندت منها في إشارتها إلى أن التعرف على جوانب الأمان والفاعلية للتمرينات لمساعدة الأطباء على فهم هذه التمرينات وإستخدامها كعلاج لألام الظهر المزمنة.

- دراسة ( هويدا حيدر الشيخ ) بعنوان : أثر برنامج مقترح للعلاج الطبيعي والتمرينات العلاجية على مصابي حديثاً بالشلل الناتج عن الجلطة بالمخ. حيث استندت منها في إشارتها إلى انه توجد علاقة بين آراء المختصين في مجال العلاج الطبيعي والبرنامج المقترح ودرجة التحسن. كما توجد علاقة بين التطور ومتغيرات البحث وتأهيل المصابين.

طرح السؤال أو الفرض أو الهدف من البحث: إن برامج التأهيل الرياضي هي النقطة المثالية التي يبدأ منها المصاب للتعافي من إصابته، حيث يبدأ التأهيل الرياضي مع

## تأثير برنامج مقترح لتأهيل إصابات عضلات الفخذ الضامة لدى لاعبي أندية الدوري العراقي لكرة القدم.

بداية برنامج معالجة الألم، مع استخدام بعض الوسائل المساعدة للتخفيف من الألم كالتبريد أو تطبيقات التسخين كالتنبيه الكهربائي والموجات فوق الصوتية، ويتضمن المحتوى الأعظم للتأهيل الرياضي برامج التمرينات والإطالة، فالإطالة تساعد علي رجوع العضلة المصابة أو الألم إلي الوضع الطبيعي قبل الإصابة وتحرير المدى الحركي من الألم، ويشمل نظام التمرينات القوة، والتحمل، والمرونة، والتوازن، لتحسين الأداء، ويعقب ذلك استخدام التدريبات الوظيفية للمساعدة في عودة الرياضي إلي فورمته السابقة في الأداء الرياضي قبل حدوث الإصابة، وتلك التدريبات غالباً ما تكون تخصصية في النشاط الرياضي الممارس، وفي الفترة الأخيرة تستخدم برامج التأهيل الرياضي وسائل مختلفة للطب البديل كتقويم العظام والأنسجة. فبرامج التأهيل يجب أن تُصمم بحيث تقابل احتياجات كل مريض من حيث نوع الإصابة ودرجتها، وكلما كانت مشاركة المصاب وعائلته إيجابية كلما نجح البرنامج تأهيل الإصابات، مع متابعة التأهيل الشامل بالتغذية الراجعة من خلال مؤشراتها. فهدف التأهيل بعد الإصابة هو مساعدة المريض للرجوع لأعلي مستوي ممكن من الناحية الوظيفية، والتحسين العام في جودة الحياة لديه علي المستوي البدني والنفسي والاجتماعي . وخلال هذه الدورات والمنافسات تقع أنواع مختلفة من الإصابات وذلك للصدام القوي والتنافس بين اللاعبين وتعتبر أكثر الإصابات انتشاراً إصابات عضلات الفخذ للاعبي كرة القدم وخاصة العضلة الضامة.

ومن هنا تبرز أهمية العلاج الطبيعي وتأهيل الإصابات بواسطة التمرينات العلاجية للمصابين وذلك لما تتميز به من تأثير إيجابي لعودة العضو المصاب إلى حالته الطبيعية دون التدخل الجراحي .

وتدعم ميرفت يوسف السيد (1998، ص، 39:42) أهمية التأهيل والعلاج بقولها إن التأهيل يعتبر علاج وتدريب الشخص المصاب لاستعادة القدرة الوظيفية في اقل وقت ممكن ذلك باستعمال وسائل العلاج الطبيعي التي تتناسب مع نوع وشدة الإصابة ، كما تصمم البرامج الخاصة بالتأهيل وتكون بسيطة نسبياً وتتضمن ثلاثة أهداف أساسية

قصيرة المدى وهي: (التحكم في الألم، المحافظة على المرونة وتحسينها، عودة القوة أو زيادتها).

❖ **أهمية البحث:** من خلال الإطلاع على الدراسات والبحوث المرجعية المرتبطة بهذا المجال وجدنا أن هناك اهتماماً قليلاً بالأبحاث على مستوى اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية والاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم ودائرة الطب الرياضي في وزارة الشباب والرياضة العراقية التي تتناول أسلوب مقنن لتمرينات تأهيل العضلات كأحد وسائل العلاج الطبيعي التي قد يكون لها تأثيراً إيجابياً في سرعة علاج وتأهيل الإصابة بجانب وسائل العلاج الطبيعي الأخرى بالإضافة إلى افتقار اللجنة الاولمبية والاتحاد ووزارة الشباب والرياضة ومكثباتها إلى مثل هذه النوعية من الدراسات في مجال العلاج الطبيعي والتأهيل الرياضي وندرة المختصين في العلاج الطبيعي في بغداد لذلك أردنا دراسة هذه المشكلة والخروج منها بنتائج إيجابية لعلاجها. كما تكمن أهمية هذه الدراسة في الآتي:

- قد تسهم هذه الدراسة في إيجاد الحل الأمثل لمعالجة وتأهيل إصابات العضلات الضامة.
- ربما تثرى هذه الدراسة مكثبات وزارة الشباب والرياضة واللجنة الاولمبية والاتحاد لكرة القدم وكليات التربية البدنية وعلوم الرياضية والباحثين في هذا المجال من الناحية التطبيقية.
- قد تفتح الباب أمام دراسات أخرى لتتناول الإصابات الأخرى الأكثر شيوعاً بين لاعبي كرة القدم .

**مشكلة البحث:** من خلال المسح الميداني لعدد أندية دوري كرة القدم في بغداد بلغت نسبة انتشار إصابات العضلات الضامة حوالي (65%) من جملة الإصابات في الملاعب ومن أكثر المشاكل التي تواجه اللاعبين عند الإصابة توقفهم عن اللعب مع الفريق لفترة طويلة وبالتالي فقدان الفريق للاعبين مهمين خلال الدوري التنافسي . ومن

## تأثير برنامج مقترح لتأهيل إصابات عضلات الفخذ الضامة لدى لاعبي أندية الدوري العراقي لكرة القدم.

خلال عمل احد الباحثين كمدرّب كرة قدم في الدوري العراقي وقربه من الرياضيين في بغداد واحتكاكه المباشر باللاعبين لاحظ انتشار ظاهرة حدوث الإصابات لدى لاعبي كرة القدم بصورة ملفته للنظر مع عدم اهتمام اللاعبين بعلاج تلك الإصابات مما يقود لتأخر الشفاء ، ومن أكثر الإصابات شيوعاً في ملاعب بغداد إصابات العضلات الضامة و إصابات مفصل الكاحل والأربطة الصليبية والتي يمكن أن يتعرض لها اللاعب في أوقات مفاجئة.

وهذا ما دفع الباحثين إلى محاولة إجراء دراسة تطبيقية تعتمد على أسس ومبادئ علمية تستهدف وضع برنامج تدريبات لتأهيل إصابات العضلات الضامة ومعرفة تأثيره على استعادة كفاءة تلك العضلات.

### ➤ أهداف الدراسة :

- تصميم برنامجاً تدريبياً لتأهيل المصابين في عضلات الفخذ الضامة .
- معرفة تأثير البرنامج على اللاعبين المصابين .

### ▪ فروض الدراسة :

- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح المجموعة الأولى التي تستخدم البرنامج التأهيلي المقترح لاستعادة كفاءة العضلة المصابة.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الثانية التي تستخدم العلاج التقليدي ، للعضلات في استعادة كفاءة العضلة المصابة ولصالح الاختبار البعدي.

### II - الطريقة وأدوات البحث:

#### 1- العينة وطرق اختيارها:

- مجتمع وعينة البحث : تتكون العينة من لاعبي أندية الدرجة الممتازة لكرة القدم في بغداد والمسجلين لدى الاتحاد العراقي من المصابين في عضلة الفخذ الضامة .

- **عينة الدراسة:** لقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من مصابي العضلة الضامة وهم لاعبي الدرجة الممتازة لكرة القدم بأندية كل من الزوراء-القوة الجوية، في بغداد والمسجلين بكشوفات الاتحاد العراقي والذين يترددون للعلاج بالمستشفيات والمراكز الصحية والبالغ عددهم ( 12 ) لاعب مصاب متقاربون في السن والوزن ومدة الإصابة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين :
- ✓ المجموعة الأولى ( التجريبية ) : وعددها ست (6) لاعبين مصابين على مستوى العضلة الضامة يطبق عليها برنامج التمرينات التأهيلية ويتناولون العلاج الدوائي .
- ✓ المجموعة الثانية الضابطة: وعددها ست (6) لاعبين مصابين على مستوى العضلة الضامة يستخدمون العلاج التقليدي فقط.
- **أدوات الدراسة :** استمارات استطلاع رأى، الاستبانة، الملاحظة، الاختبارات.
- 2- **إجراءات البحث / الدراسة:** وتشمل على
- 2-1 - **المنهج:** قمنا باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبارين القبلي والبعدي، لملاءمته متطلبات البحث ولكونه الطريق المناسب لحل المشكلة .
- 2-2 - **تحديد المتغيرات وكيفية قياسها:**
- 2-3- **الأداة / الأدوات ( الأسس العلمية للأداة / الأدوات ):** استمارات استطلاع رأى، الاستبانة، الملاحظة، الاختبارات
- **لجمع البيانات والمعلومات الموضوعية لأهداف وفرضيات الدراسة، وإقامة الدليل العلمي عليها أو ضدها، قمنا بالاطلاع على عدد كبير من المراجع العلمية والدراسات المشابهة، بالإضافة إلى الاعتماد على آراء الخبراء والمتخصصين في مجال البحث العلمي، والتربية الرياضية، بغرض التعرف على كيفية اختيار أدوات جمع البيانات**



## تأثير برنامج مقترح لتأهيل إصابات عضلات الفخذ الضامة لدى لاعبي أندية الدوري العراقي لكرة القدم.

والمعلومات في مثل هذه الأحوال، حيث توصلنا إلى أن أنسب الأدوات لمثل هذه الدراسات والبحوث هي الاختبارات:

- الأجهزة والأدوات المستخدمة في تنفيذ الاختبارات: مسطرة خشبية، مقاعد سويدية ، جهاز كمبيوتر (لاب توب) ،كاميرا رقمية (ديجتل)، ميزان لقياس الطول والوزن، أوزان (أكياس رمل مختلف الأوزان والأحجام تبدأ من 1كجم ،2كجم، 3 كجم، كرة طبية وزن 5كجم).

- الإجراءات الإدارية: لغرض تنفيذ تجربة البحث ميدانياً قمنا في تاريخ 22 /1/2016م بتنفيذ الإجراءات الآتية:

- قمنا بإجراء مسح شامل لعدد اللاعبين المصابين والمشاركين في الاتحادات المحلية لكرة القدم لناديين ( الزوراء، القوة الجوية ).

- مخاطبة الأندية بشكل أصولي عن البرنامج والهدف منه وذلك قبل انطلاق بطولة كاس العراق.

- مخاطبة دائرة الطب الرياضي والعلاج الطبيعي في وزارة الشباب والرياضة والمستشفيات ومراكز التأمين الصحي بطبع الموافقة وختمها لتسهيل مهمة البحث.

- عرض أفراد عينة البحث على طبيب مختص وفني بالعلاج الطبيعي في دائرة الطب الرياضي ومركز التأمين الصحي للتأكد من صحة التشخيص.

- استمرت فترة التطبيق 8 أسابيع إذ تحدد الأسبوع الأول والثامن لإجراء الاختبارات القبليّة والبعدية في حين كانت الست 6 أسابيع الوسيطة هي الفترة الفعلية لتطبيق البرنامج التأهيلي والتدريبي.

- أعدنا إستمارة تشخيص لقياس درجة الإصابة وقد تضمنت فحص اكلينكي وتشخيص طبي بالإضافة إلى اختبارات بدنية خاصة لقياس مدى الإصابة وهي (اختبارات : الوثب العريض من الثبات ،عدو 30 متر، الجلوس من الرقود على الظهر ثنى الركبتين، ثنى الجزع أماً من الجلوس الطويل).

## الاختبارات المستعملة في البحث:

- اسم الاختبار: ركض ( 30 )م من البداية المتحركة:  
الهدف من الاختبار:قياس السرعة الانتقالية (القصى):
- الأدوات: ساعة توقيت الكترونية، صافرة، تحديد ثلاث خطوط متوازية المسافة بين الخط الأول والثاني ( 10 )م والثاني والثالث ( 30 ) م، حيث يمثل الخط الأول مكان البداية من الوقوف أما الخط الثاني فيمثل مكان تشغيل ساعة التوقيت أما الخط الثالث فيمثل خط النهاية.
- مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية من الوقوف وعند سماع الصافرة يبدأ بالجري المستمر في محاولة منه للوصول إلى أعلى سرعة ممكنة مباشرة فوق الخط الثاني ويستمر في المحافظة على هذه السرعة حتى اجتياز الخط الثالث.
- التسجيل: يعطى للمختبر محاولة واحدة فقط. ويتم حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من لحظة المرور فوق الخط الثاني إلى لحظة دخول صدر المختبر فوق خط النهاية (الخط الثالث) .
- اختبار الوثب العريض من الثبات
- الغرض من الاختبار: القدرة العضلية لعضلات الرجلين.
- الأدوات: أرضية مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط للقياس، يرسم على الأرض خط للبداية.
- طريقة الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً وموازيتان بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج. يبدأ المختبر بمرجحة الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثنى الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة ، ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة من محاولة الوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية ) حتى آخر أثر تركه اللاعب القريب من

## تأثير برنامج مقترح لتأهيل إصابات عضلات الفخذ الضامة لدى لاعبي أندية الدوري العراقي لكرة القدم.

خط البداية أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض. وفي حالة ما إذا اختل المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها. ويجب أن تكون القدمان ملامستان للأرض حتى لحظة الارتقاء.

■ حساب الدرجات: للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.

اختبار الجلوس من وضع الرقود (ثنى الركبتين) : الغرض من الاختبار: التحمل العضلي

الأدوات: مراتب (بساط)

طريقة الأداء: من وضع الرقود على الظهر مع وضع اليدين متقاطعين على الصدر وثنى الركبتين لزاوية 90 درجة بين الساقين والفخذين.

يؤدي اللاعب أكبر عدد ممكن من مرات الجلوس من الرقود في 60 ثانية.

يجب لمس الركبتين بالمرفقين في كل مرة، مع لمس المرتبة بالكنتفين في كل مرة.

حساب الدرجات: يمنح للاعب ثلاث محاولات تحتسب أفضلهم.

اختبار ثنى الجذع من الجلوس الطويل:

الغرض من الاختبار: قياس المرونة.

الأدوات: مقعد بدون ظهر، مسطرة.

طريقة الأداء:

مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى ( 100 ) مثبتة عمودياً على المقعد بحيث يكون

رقم (50) موازياً لسطح المسطرة ورقم ( 100 ) موازياً للحافة السفلي للمقعد. ومؤشر

يتحرك على سطح المسطرة. يجلس المختبر وضع الجلوس الطويل والقدمان مضمومتان

مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين، يقوم

المختبر بثني جذعه للأمام ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى أبعد مسافة

ممكنة ، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل إليها لمدة ثانيتين.

يجب أن لا تثنى الركبتين أثناء الأداء. وأن يتم ثنى الجذع ببطء، والثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.

حساب الدرجات: تسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر.

كيفية تصميم برنامج تأهيل للإصابات المقترح:

بناءً على تحديد متغيرات البحث الأساسية واختيار الاختبارات المناسبة لطبيعة الدراسة (التدريبات الخاصة، إعادة تأهيل الإصابة، التدريبات البدنية العامة) قمنا باستطلاع رأى الخبراء في التربية البدنية والرياضية وإجراء مسح لعدد من برامج التدريب الخاصة بالدراسات السابقة وكذلك المراجع العلمية المتخصصة بتأهيل الإصابات والتدريب الرياضي بصفة عامة. لتحديد الجوانب الأساسية لإعداد البرنامج التأهيلي المقترح والتي تمثل في الآتي:

عدد الأسابيع الخاصة بفترة إعداد عينة البحث.

عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية المناسبة.

مجموع أزمدة التدريب ككل وكل مرحلة من المراحل التالية

(مرحلة التدريبات الخاصة (تأهيل الإصابة) التدريبات العامة)

تحديد درجات الحمل لكل مرحلة من المراحل طبقاً لمستوى العينة.

تحديد طرق التدريب المناسبة لتحقيق الهدف من البرنامج.

وقد أسفرت نتيجة المسح للبرامج التدريبية والتأهيلية المشابهة ومن آراء المختصين في

التربية البدنية والرياضة والمراجع العلمية على البرنامج المقترح التالي:

**البرنامج المقترح :** قمنا بتصميم برنامج تأهيل للإصابات بهدف معرفة تأثيره على أفراد

العينة حيث راعينا فيه كل من الأسس العلمية المطلوبة لتصميم البرنامج ومدى مناسبته

لأفراد العينة المختارة والفترة الزمنية وعدد مرات الممارسة الأسبوعية وزمن الوحدة

التدريبية الواحدة، وقسمنا البرنامج لثلاثة مراحل وهم:

## تأثير برنامج مقترح لتأهيل إصابات عضلات الفخذ الضامة لدى لاعبي أندية الدوري العراقي لكرة القدم.

### مراحل تنفيذ البرنامج: المرحلة الأولى:

1. مرحلة التحكم في الألم: وهي بعد الإصابة مباشرة خلال عملية التثبيت بالأرطعة و يتم خلالها استخدام التدريبات الآتية.
  - تدريبات تخيلية (تصور ذهني) للجزء المصاب.
  - تدريبات تأهيلية ساكنة ومتحركة للجزء السليم.
  - تدريبات ساكنة للجزء المصاب وتدرجات ساكنة للمفصل القريب من الإصابة.
  - تدريبات التنفس للدورة الدموية لزيادة كفاءة التمثيل الغذائي لباقي الجسم. فترة هذه المرحلة أسبوعين.
2. المرحلة الثانية: وهي مرحلة المحافظة على المرونة وتحسينها: وتلي هذه المرحلة الأولى مباشرةً وهنا يسمح فيها الطبيب بالحركات وأداء مجهود جزئي .
  - تدريبات تأهيلية ساكنة للجزء المصاب وغير المصاب.
  - تدريبات تأهيلية متحركة ضد مقاومة شديدة للجزء غير المصاب .
  - تدريبات تأهيلية للجزء المصاب بدون مقاومة أولاً ثم مقاومة العضو المصاب ثم مقاومة يدوية متدرجة.
  - تدريبات عنيفة ومتحركة مختلفة، تدريبات مائية، المشي العلاجي في الماء.
  - تدريبات عنيفة لتحسين التنفس والدورة الدموية والتمثيل الغذائي للمصاب. وفترة هذه المرحلة أسبوع.
3. المرحلة الثالثة: مرحلة استعادة وتطوير القوة وزيادتها : يسمح فيها الطبيب بأداء مجهود كامل و تعتبر أطول فترات البرنامج إذ تتكون من أربعة أسابيع ثلاثة أيام تدريب في الأسبوع وتلي المرحلة الثانية وتؤدي بعد الشفاء من الإصابة واختفاء الآلام والالتهابات يستخدم فيها التدريبات الآتية:
  - أقصى جهد بدني بتدرجات ساكنة ومتحركة للجزء المصاب والسليم مع التركيز على الجزء المصاب.

- تدريبات العلاج في الماء ضد مقاومة للأطراف المصابة والسليمة.
- مجموعات تدريبية مختلفة ومتنوعة مع الزيادة في السرعة والقوة والمرونة.
- تؤدي تدريبات المشي والتصويب للطرف السفلى والعلوي بالكرات الطبية والأثقال.

تدريبات رياضية متخصصة لكل من أنواع الأنشطة الرياضية .

4-2 - الأدوات الإحصائية ( ذكر للمعادلات المستخدمة ) : المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) والحزم.

تجانس العينة: للتأكد من تجانس العينة قامنا باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من العمر، الطول، والوزن، والجدول رقم ( 1 ) أدناه يوضح ذلك.

جدول رقم ( 1 ) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات السن ، الطول

والوزن لعينة البحث

الوزن بالكيلو جرامات		الطول بالسنتيمتر		العمر	
الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط
6.4	68.5	9.86	176.8	3.89	23.41

من الجدول رقم ( 1 ) نلاحظ صغر الانحراف المعياري عن المتوسط الحسابي لمتغيرات السن والطول والوزن لعينة البحث ، مما يؤكد تجانس العينة.

### III - النتائج :

▪ عرض النتائج الخاصة بفرض الدراسة الأول: للإجابة على فرض الدراسة الأول والذي ينص على: أنه

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التي تستخدم التمرينات التأهيلية لاستعادة كفاءة العضلة المصابة ولصالح القياس البعدي. قمنا باستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة

تأثير برنامج مقترح لتأهيل إصابات عضلات الفخذ الضامة  
لدى لاعبي أندية الدوري العراقي لكرة القدم.

التجريبية في الاختبارات المستخدمة للتأكد من تأهيل عضلات الفخذ الضامة وإيجاد قيمة الدرجة (ت) وتم التوصل إلى النتائج التي يشير إليها الجدول رقم (2) التالي:

جدول رقم (2) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وقيمة درجة (ت)

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالة	قيمة (ت)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
القوة	1.84	0.20	6.16	9.9	دال	2.39
السرعة	4.63	0.66	4.33	0.43	دال	1.98
التحمل	24.66	3.84	30.75	3.61	دال	2.83
المرونة	54.16	2.11	49.41	2.61	دال	3.47

دالة عند مستوى (0.05).

نلاحظ من الجدول رقم (2) أعلاه أن قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات قيد البحث كانت محصورة بين القيمتين (1.98، 3.47) بينما كانت قيمة (ت) الجدولية (1.94) عند مستوى دلالة (0.05) وبما أن (ت) المحسوبة للاختبارات أكبر من (ت) الجدولية إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلي والاختبارات البعدي في الدراسة لصالح الاختبارات البعدي، وهذه النتيجة تجيب على فرض الدراسة الأول والذي عبارته (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التي تستخدم التمرينات التأهيلية لاستعادة كفاءة العضلة المصابة ولصالح الاختبار البعدي).

• عرض النتائج الخاصة بفرض الدراسة الثاني: للإجابة على فرض الدراسة الثاني والذي ينص على: أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي

والاختبار ت لمجموعة البحث الثانية التي تستخدم العلاج التقليدي للعضلات في استعادة كفاءة العضلة المصابة ولصالح الاختبار البعدي.

قمنا بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لمكونات البرنامج المقترح وإيجاد قيمة الدرجة (ت) حيث تم التوصل إلى النتائج التي يشير إليها الجدول رقم (3) التالي:

جدول رقم ( 3 ) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وقيمة درجة ( ت )

الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالة	قيمة (ت)
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
القوة	1.71	0.28	1.84	0.27	غير دال	0.87
السرعة	5.08	0.59	4.86	0.33	غير دال	0.81
التحمل	22.75	1.89	27.91	7.85	غير دال	1.57
المرونة	55	5.21	46.61	10.91	غير دال	1.69

\*دال عند مستوى ( 0.05 ) .

يلاحظ من الجدول رقم ( 3 ) أعلاه أن قيمة ( ت ) المحسوبة للاختبارات في الدراسة كانت محصورة بين القيمتين ( 0.81 - 1.69 ) بينما كانت قيمة (ت) الجدولية (2.09) عند مستوى دلالة ( 0.05 ) وبما أن ( ت ) المحسوبة للاختبارات أصغر من (ت) الجدولية إذن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في الدراسة لصالح الاختبارات البعدية، وهذه النتيجة تجيب على فرض الدراسة الثاني والذي ينص على أنه (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة البحث الثانية التي تستخدم العلاج التقليدي للعضلات في استعادة كفاءة العضلة المصابة ولصالح الاختبار البعدي).



## تأثير برنامج مقترح لتأهيل إصابات عضلات الفخذ الضامة لدى لاعبي أندية الدوري العراقي لكرة القدم.

- وكانت النتيجة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الثانية التي تستخدم العلاج التقليدي للعضلات في استعادة كفاءة العضلة المصابة.

### VI- المناقشة:

بناءً على ما جمع من بيانات ومعالجتها وتحليلها وتفسيرها، توصلنا إلى الاستنتاجات الآتية:

- انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة التي تستخدم التمرينات التأهيلية لاستعادة كفاءة العضلة المصابة ولصالح الاختبار البعدي

مما يؤكد أن البرنامج المقترح لتأهيل إصابات عضلات الفخذ الضامة للاعبين أندية الدرجة الأولى لكرة القدم في بغداد له تأثير إيجابي. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ( هويدا حيدر الشيخ ) بعنوان : أثر برنامج مقترح للعلاج الطبيعي والتمرينات العلاجية على مصابي حديثاً بالشلل الناتج عن الجلطة بالمخ. والتي أشارت إلى انه توجد علاقة بين آراء المختصين في مجال العلاج الطبيعي والبرنامج المقترح ودرجة التحسن. كما توجد علاقة بين التطور ومتغيرات البحث وتأهيل المصابين.

وكذلك دراسة ( محمد سعيد محمد ابراهيم ) بعنوان : تأثير برنامج علاجي مقترح باستخدام التمرينات العلاجية والوسائل المصاحبة للرياضيين بتمزق الرباط الصليبي الأمامي. والتي أشارت إلى انه توجد علاقة إرتباطية بين آراء المختصين في مجال العلاج الطبيعي والبرنامج المقترح ودرجة التحسن المطلوبة ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن التمرينات العلاجية والوسائل المصاحبة تؤثر إيجاباً في إعادة تأهيل الإصابات الرياضية.

• و أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الثانية التي تستخدم العلاج التقليدي للعضلات في استعادة كفاءة العضلة المصابة.

مما يؤكد أن البرنامج التقليدي لتأهيل إصابات عضلات الفخذ الضامة للاعبين أندية الدرجة الممتازة لكرة القدم ببغداد ليس له تأثير إيجابي وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (محمد سعيد محمد إبراهيم، 2013 م ) بعنوان: تأثير برنامج علاجي باستخدام التمرينات العلاجية والليزر العلاجي في نقاط الوخز للحد من اللام أسفل الظهر على أن البرنامج العلاجي المقترح أنه يؤثر تأثيراً إيجابياً على سرعة استعادة الشفاء. وكذلك دراسة ( رانفيل ج هارتجين وأخرون ، 2003 ) بعنوان : التمرينات كعلاج للألام أسفل الظهر المزمنة والتي أشارت إلى أن التعرف على جوانب الأمان والفاعلية للتمرينات لمساعدة الأطباء على فهم هذه التمرينات وإستخدامها كعلاج للألام الظهر المزمنة ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن العلاج التقليدي يؤدي فقط إلى تخفيف الألم وإزالة الالتهابات فقط وليس الشفاء التام للإصابة.

#### V- خلاصة :

- في ضوء ما تم استخلاصه من نتائج وفي حدود عينة مجال الدراسة، نوصى بمايلي:
- الاستفادة من نتائج الدراسة باستخدام البرنامج المقترح لتأهيل إصابات عضلات الفخذ الضامة للاعبين كرة القدم.
  - الاهتمام بالبرامج التدريبية والتأهيلية للاعبين كرة القدم.
  - تدريب المدربين وتأهيلهم بإدخال كورس التأهيل الرياضي للاعبين ضمن مواد كورسات التدريب.
  - إجراء دراسات وبحوث علمية مشابهة.
  - إنشاء أقسام متخصصة للعلاج الطبيعي والتأهيل الرياضي بكليات التربية البدنية والرياضية.

## تأثير برنامج مقترح لتأهيل إصابات عضلات الفخذ الضامة لدى لاعبي أندية الدوري العراقي لكرة القدم.

- عمل لقاءات وندوات مستمرة بحضور كافة أعضاء الهيئة الإدارية للأندية الرياضية لنشر الوعي الطبي الخاص بمجال الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي .
- اهتمام القائمين على العمل في الأندية الرياضية والمنتديات ببناء علاقة ديناميكية مع المصابين على أساس التعاون والتوجيه السليم الذي يقوى تماسك المجتمع الرياضي، وتوجيه الأنشطة المختلفة في الأندية والمنتديات ومن بينها النشاط الرياضي لخدمة الوقاية من الإصابات الرياضية.
- توجيه الاهتمام بالبحث العلمي من الأكاديميين والمتخصصين في مجال الرياضة لدراسة مشكلة الإصابات الرياضية من قبل كليات التربية الرياضية، وتحديد أهم الفئات التي تحتاج إلى التدخل المهني وتوجيه طلاب الدراسة الأولية (البكالوريوس و الليسانس) والدراسات العليا الدبلوم العالي والماجستير والدكتوراه إلى هذا المجال لإجراء بحوثهم فيه
- ضرورة عمل دراسات أخرى مكملّة للدراسة الحالية في السنوات القادمة.
- ضرورة عمل لجنة تنسيقية من وزارة الشباب والرياضة ووزارة التربية ووزارة التعليم العالي واللجنة الاولمبية الوطنية ووزارة الداخلية والدفاع ، لغرض العمل والتنسيق المشترك للحد من الإصابات الرياضية وفتح مراكز ومستشفيات متخصصة بالإصابات الرياضية .
- إعادة النظر في الأنشطة المختلفة المطبقة في الأندية الرياضية بصفة عامة والأنشطة الرياضية بصفة خاصة، بحيث تصبح متضمنة برامج تتعامل مع الإصابات الرياضية.

### IV- الإحالات والمراجع:

- أبو العلا عبد الفتاح، حازم حسي نسالم (2011م): "الإتجاهات المعاصرة في تدريب السباحة (سباحة المياه المفتوحة - الإستشفاء - التغذية - خطط الإعداد طويل المدى)"، دار الفكر العربي، القاهرة .

- أبو العلاء اءمء عبء الفءاء (2003م) : "فسبولوءبءا الءربب الرباءب" ، ءار الفكر العربب، القاهرة.
- 3 - (1999م) : "الإسءشفاء فب المءال الرباءب" ، ءار الفكر العربب، القاهرة .
- (1997م) : " الءربب الرباءب - الأسس الفسبولوءبءبءة " ، ءار الفكر العربب، القاهرة.
- أبواللاء أءمء عبء الفءاء، أءمء نصر الءبن سبء (1993م) : "فسبولوءبءا اللببءة البءنبءة"، ءار الفكر العربب، القاهرة .
- أبو العلاء اءمء عبء الفءاء (1997): فسبولوءبءا ومورفلوءبءا الرباءب وطرق القبببب والنقوببب، القاهرة، ءار الفكر العربب.
- أبو العلاء اءمء عبء الفءاء (1993): الاءسءشفاء فب المءال الرباءبب، ط1، ءار الفكر العربب، القاهرة.
- أبو العلاء عبء الفءاء (2003): فسبولوءبءا الءرببب والرباءبءة. ط1. القاهرة. ءار الفكر العربب.
- أبو العلاء عبء الفءاء(1999): الاءسءشفاء فب المءال الرباءبب. ط2، ءار الفكر العربب. القاهرة.
- أءمء محمد المءربب (2009م) : "بعض الإسءءاباء الببوكبمببببءبءة والوءببببءة المصاءبءة للموسم الءربببب وعلاقتها بالمسءوبب الرقبب لسبالبب المسافاء القصبرة" ، رسالة ءكءوراء ءببب منشورة، كلية الءربببءة الرباءببءة، ءامعة المنصورة.
- أءمء مصطفب السوببب (1988م): "العلاقة بببب السرعة والقوة والقدرة على الاءسءرخاء للسبالبببب"، بعء علمبب ءببب منشور، المؤءمر الءوببب ءاربء وعلوم الرباءبءة، كلية الءربببءة الرباءببءة، ءامعة المنببب.

تأثير برنامج مقترح لتأهيل إصابات عضلات الفخذ الضامة  
لدى لاعبي أندية الدوري العراقي لكرة القدم.

- أحمد نبيل محمد (2004م): "فاعلية التدريب المكثف على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي لدى سباحي المسافات القصيرة بمحافظة المنيا"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- بهاء الدين إبراهيم سلامه (1999): التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (1990م) : الكيمياء في المجال الرياضي، القاهرة، دارالفكر العربي .
- بوكبوس محمد لمين (2012) : اثر زراعة الأعضاء البشرية و الحيوانية على التوافق الشخصي لدى المرضى محل الدراسة و دور العقيدة الإسلامية في تخطي حالات الكآبة و اليأس عند المرضى، العدد2 قسنطينة :مجلة الشريعة و الاقتصاد، جامعة العلوم الإسلامية قسنطينة.
- ضياء الدين برع جواد (2012): التطبيقات العملية في فلسفة التربية الرياضية ، بغداد ، دار الاسكندرونة للنشر والطباعة.
- سوّدد إبراهيم الكناني (2009م): "منهج تدريبي لتطوير تحمل السرعة وتأثيره علي بعضا لمتغيرات البيوكيميائية وأنجاز 100مترحرة"، بحث علمي غير منشور، مجلة الرياضة المعاصرة، جامعة بغداد المجلد 11.
- طارق محمد ندا (1992م): " فاعلية التدريب بالعتبة الفارقة اللاهوائية والحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوي الرقمي لدى السباحين "، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- عادل عبد المنعم مكي (1999) : "برنامج تدريبي بطريقة التحمل اللاهوائي اللاكتيكي وأثره علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية لسباحي المسافات القصيرة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- عبد العزيز عبد الحميد عمر، طارق محمد صلاح الدين (2004م) : "دراسة مقارنة لبعض أساليب التدريب في السباحة على المستوى الرقمي لفترة الإعداد"، بحث

- علمي غير منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسيوط، العدد 19 ج1 نوفمبر.
- عصام محمد حلمي (1997م) : "إتجاهات حديثة في تدريب السباحة"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
  - عصام محمد حلمي، محمد جابر بريقع (1997م) : التدريب الرياضي (أسس- مفاهيم- إتجاهات) ، منشأة المعارف، الإسكندرية.
  - على فهمي ألبيك، عماد الدين عباس أبو زيد (2003م) : " المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية " ، منشأة المعارف، الإسكندرية .
  - علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبو زيد، محمد أحمد خليل (2009م): "طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية "، منشأة المعارف، الاسكندرية.
  - محمد أحمد علي فضل الله (1998م) : "تأثير إختلاف تدريبات القدرة اللاهوائية علي ديناميكية إستشفاء إنزيمي AST، CPK لدي لاعبي السرعة وتحمل السرعة في العاب القوي" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان .
  - محمد حسن علاوي، أبو العلا احمد عبد الفتاح (1984م): فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
  - محمد صبحي حسنين (2004م) : "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية" ،الجزء الأول، ط6 ، دار الفكر العربي، القاهرة.
  - محمد صبري عمر (1993م): هيدرو ديناميكا الأداء في السباحة، منشأة المعارف، الأسكندرية.
  - محمد صبري عمر، حسين عبد السلام، محمد حسن محمد (2001م) : "هيدرو ديناميكا الأداء في السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية.

تأثير برنامج مقترح لتأهيل إصابات عضلات الفخذ الضامة  
لدى لاعبي أندية الدوري العراقي لكرة القدم.

- محمد علي القط (2006م): "فسيولوجيا الأداء الرياضي في السباحة"، المركز العربي للنشر، القاهرة.
- (2002م): "فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة"، (الجزء الأول)، المركز العربي للنشر، القاهرة.
- (2002م): "فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة"، (الجزء الثاني)، المركز العربي للنشر، القاهرة.
- (1999م): "وظائف أعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد نصر الدين رضوان (1998م): " طرق قياس الجهد البدني في الرياضة " مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- وائل عوض رمضان (2007م) : "تأثير التدريب في إتجاه العتبة الفارقة اللاهوائية علي بعض التغيرات الفسيولوجية والتحمل الخاص علي لاعبي كرة اليد" ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- يحيى السيد إسماعيل الحاوي (2002م) : " المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب " ، المركز العربي للنشر، القاهرة.
- أبو العلا احمد عبد الفتاح (1997): التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
- حنفي محمود (1978): " الأسس العلمية في تدريب كرة القدم " دار الفكر العربي، مصر.
- عماد كاظم خلف (1999): أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التهديف بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية.
- قاسم لزام (2010): جدولة التدريب والأداء الخططي بكرة القدم؛ ط1، بغداد، المكتبة الرياضية.

- مفءب إبراهم ءماد (1997): موسوعة الءعلم والءربب فب ءرة القءم البرامء الءرببفة المءطءة لفرق ءرة القءم، ء 1، مرءز الءاب للنشر، القاهرة.