

الفصل الأول

١ / الإطار العام للبحث

١ / ١ مقدمة ومشكلة البحث.

٢ / ١ أهمية البحث.

٣ / ١ أهداف البحث.

٤ / ١ فروض البحث.

٥ / ١ مصطلحات البحث.

١ / الإطار العام للبحث

١/١ مقدمة ومشكلة البحث :

إن ممارسة النشاط الرياضي يصاحبه أحيانا احتمالات لحدوث الإصابة حيث أن الأسلوب التدريبي المبني على أسس علمية قد تنعدم معه حدوث الإصابة كما أن أسلوب التدريب الخاطئ تزداد معه نسبة حدوث الإصابة .

كما أن التقدم الهائل في مختلف المجالات الرياضية والمنافسة الشديدة من أجل إحراز أفضل نتائج والمستويات العالية أدى ذلك إلى حدوث الإصابات للاعبين وتزداد نسبة حدوث الإصابة كلما أدت قوة الاحتكاك بالأداة أو بالمنافس حيث يتعرض الجهاز العضلي للإصابة نتيجة للضغط الواقع على عضلات والأوتار والمفاصل من ممارسة النشاط الرياضي .

وتعتبر الإصابات الرياضية ظاهرة سلبية لا تتفق مع الأهداف الصحية للنشاط الرياضي لما لها من تأثير سلبي على الرياضي وعلى مستوى الأداء . فالإصابات الرياضية تحدث في الأنشطة المختلفة نسب متباينة حيث أن لكل نشاط رياضي درجة معينة من المخاطر ولو اختلفت الإصابة في طبيعتها شكلها . وقد تحدث الإصابة تغييرات تشريحية و فسيولوجية لبعض الوظائف الجسمانية مما يعنى أن لها أثيرا سلبيا على صحة الرياضيين وبالتالي على النتائج الرياضية . (٣١ : ٩١)

ونجد أن حالة اللاعب البدنية والمهارية والنفسية والاجتماعية والصحية من العوامل الرئيسية التي تؤثر على الإصابات الرياضية . (٨٠ : ٨)

وقد زاد الاهتمام بالإصابات الرياضية في السنوات الأخيرة باهتمام بالغ من العلماء ليس فقط في مجال العلاج والتأهيل التخصصي ولكن لمعرفة وتحليل أنواعها وأماكنها ومعدلاتها وأسباب حدوثها في كل نشاط رياضي بغرض معرفة وتحديد أنسب الطرق للوقاية . (٨٤ : ١٨)

ويذكر أسامة رياض (١٩٩٨) أن فسيولوجية العضلات السليمة تكون في حالة مستمرة من الانقباض والارتخاء (النغمة العضلية) سواء أثناء الراحة أو بذل المجهودات العضلية ومن المنفق عليه علميا أن العضلة السليمة المدربة جيدا لا تتعرض إلى الإصابة بالشد أو التمزق طالما أنها لا تواجه قوة ضغط أكثر من القدرة القصوى لانقباضها أما إذا تعرضت لذلك فقد تتمزق في بعض أليافها وربما تتعدى إصابة إلى ألياف العضلات الأخرى المحيطة بها . (١٢ : ١٨)

ويعتبر التمزق العضلي من الإصابات الرياضية الشائعة لدى الرياضيين حيث يمكن حدوثه في اخل جسم العضلة المصابة وقد يكون بالقرب من الأوتار الإندغامية أو عند منشأ العضلة .

والسبب الرئيسي للإصابة هو عدم تأهيل اللاعب للجهد المبذول بدنيا في الطقس البارد أو عند حدوث إرهاق عضلي للاعب وكذلك وصول اللاعب إلى مرحلة الإجهاد والتعب وقد تحدث الإصابة في ملعب من صدمة مباشرة بقوة تفقد العضلة معها مطاطيتها وقوة مقاومتها وكذلك التغلب على مقاومات قل من مستوى العضلات . (١١ : ١٨٠)

ويشير سالم الحريري (٢٠٠١) أن هناك ظروف خارجية تساعد على التمزق العضلي وهو التغير المفاجئ لمحيط العضلة من حار إلى بارد وبالعكس مع أداء حركات عنيفة مما يساعد على حدوث التمزق في العضلة وكذلك للتغذية دورا هاما في منع حدوث التمزق وتوليد الطاقة الضرورية للعضلة وكذلك العمر يلعب دورا هاما في التمزق العضلي فاللاعب الكبير سنا يفقد خاصية العضلة للمطاطية وبالتالي فإن العضلة لدية تكون أكثر قابلية للتمزق من اللاعب الصغير سنا . (٣٤ : ٥٦)

حيث يؤكد محمد الأمين وأحمد العدوي (١٩٨٧) أن إصابة تمزق العضلات خلف الفخذ من أكثر الإصابات في الطرف السفلي للاعب كرة القدم . (٥٧ : ١٧٢)

ولما كانت العضلات الخلفية للفخذ من أكثر العضلات تعرضا للإصابة نتيجة لما يقع عليها من أعباء كثيرة أثناء أداء النشاط الرياضي أو أثناء الجري أو الحركة حيث يعتمد عليها بدرجة كبيرة تفوق باقي العضلات الأخرى لذلك فهي من أكثر العضلات عرضة للإصابات بين الرياضيين لذلك يتطلب عمل برنامج تأهيلي يهدف إلى عودة الطرف المصاب للحالة الطبيعية ومن ثم إمكانية ممارسة النشاط الرياضي . (١٣٧)

ويرى محمد فتحي (١٩٨١) أن مرحلة التأهيل الرياضي للمصابين هي الحلقة المفقودة بين مرحلة العلاج الطبي و العودة إلى ممارسة النشاط الرياضي، وأنها تساعد على رفع اللياقة البدنية والفنية بدرجة كبيرة وأن هذه المرحلة. (٦٧ : ٦-٧)

بينما يشير كلا من بوهرو ثيبودا Booher and Thibodeau (١٩٨٥) أنه يجب تكرار عملية التقييم أثناء البرنامج التأهيلي لمعرفة التقدم الحادث وكذلك توجيه العلاج . (١٢٢ : ٨)

وتشير ميرفت يوسف (١٩٨٩) إلى أن التشخيص الصحيح للإصابة والعلاج والتأهيل المناسب للمنطقة المصابة ينتج عنه سرعة العودة للحالة الطبيعية والقدرة على الاستمرار في بذل الجهد. (٧٥ : ٢)

ونظرا للتطور التكنولوجي في مجال التدريب في العصر الحديث فقد أجريت بعض الدراسات لتحديد بعض المشاكل الناجمة عنه لمعرفة الأسباب ووضع البرامج الوقائية منها العلاجية عن طريق برامج التأهيل والتغذية واستخدام شتى الطرق العلاجية ومن خلال إطلاع الباحث وإجرائه دراسة مسحية للأبحاث والدراسات التي تناولت الإصابات الرياضية بصفة عامة وإصابات العضلات الخلفية والأمامية للفخذ .

ومن خلال عمل الباحث في مجال التأهيل الرياضي لوحظ أن إصابة العضلات الخلفية للفخذ بالتمزق تمثل مشكلة كبيرة لدى الرياضي وتترك أثرا نفسيا سيئا قد يؤثر على مستواه البدني والمهاري خوفا من تكرار الإصابة وأن هذه الإصابة تزداد نسبه حدوثها بين الرياضيين حيث أن عضلات خلف الفخذ يقع عليها أعباء كثيرة أثناء أداء النشاط أو أثناء الجري أو الحركة حيث يعتمد عليها بدرجة كبيرة تفوق باقي العضلات الأخرى ومن خلال إطلاع الباحث وإجرائه دراسة مسحية للأبحاث والدراسات التي تناولت الإصابات الرياضية عامة وإصابات العضلات الخلفية للفخذ خاصة وطرق تأهيلها في الفترة من عام (١٩٨٠م إلى ٢٠٠٦م) لوحظ عدم وجود دراسات قد تناولت التمرينات التأهيلية لإصابة عضلات خلف الفخذ المصابة بالتمزق من الدرجة الثانية كعلاج للإصابة قيد البحث ونتيجة لخطورة الإصابة وانتشارها بين الرياضيين الأمر الذي دفع الباحث إلى وضع برنامج لتأهيل عضلات خلف الفخذ المصابة بالتمزق من الدرجة الثانية بهدف العودة للحالة الطبيعية إلى أقرب ما كانت عليه العضلات قبل الإصابة .

٢/١ أهمية البحث:

لأهمية العلمية :

تظهر أهمية البحث العلمية في كونه أول دراسة علمية تتناول تأهيل عضلات خلف الفخذ لمصابة بالتمزق من الدرجة الثانية لدى الرياضيين ، وذلك من خلال تصميم برنامج تمرينات تأهيلية لمعرفة مدى تأثيره علي الرياضيين المصابين بتمزق عضلات خلف الفخذ من الدرجة الثانية.

لأهمية التطبيقية :

كمن أهمية البحث التطبيقية في كونه محاولة علمية جادة لتقديم برنامج تمرينات لتأهيل عضلات خلف الفخذ المصابة بالتمزق من الدرجة الثانية لدى الرياضيين حيث تعد من أكثر العضلات عرضة للإصابة ظرا لموقعها التشريحي حيث تشكل الجزء الرئيسي من المنطقة الخلفية للفخذ، وذلك لتخفيف المعاناة التي يتعرض لها الرياضيون بسبب تعرضهم لتلك الإصابة ، وحتى يتجدد الأمل لديهم في العودة للملعب وممارسة النشاط الرياضي التخصصي مرة أخرى بنفس الحالة التي كانوا عليها قبل حدوث الإصابة أيضا لتقليل حجم الخسائر المادية والمعنوية التي تعود على الأندية بسبب تعرض لاعبيها لتلك الإصابة.

٣/١ أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى:-

تصميم برنامج لتأهيل العضلات الخلفية للفخذ المصابة بالتمزق من الدرجة الثانية وذلك من خلال :

١/٣/١ تحسين القوة العضلية للعضلات الخلفية للفخذ .

٢/٣/١ تحسين الإطالة العضلية للعضلات الخلفية للفخذ.

٣/٣/١ مدى التغير في محيط الفخذ.

٤/٣/١ تحديد نسبة التحسن في المتغيرات المقاسة للطرف المصابة لعينة البحث.

٤/١ فروض البحث :

١/٤/١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القوة العضلية لعضلات خلف الفخذ بين الرجل المصابة والسليمة.

٢/٤/١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإطالة العضلية لعضلات خلف الفخذ بين الرجل المصابة والسليمة .

١/٤/٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مدى التغير في محيط الفخذ بين الرجل المصابة والسليمة.

١/٥ مصطلحات البحث :

١/٥/١ - الإصابة Injury

"عبارة عن أضرار قد تصيب الجهاز الساند المحرك (عضلات , عظام , مفاصل) أو الأعصاب فتعوق معها التطور الديناميكي لمستوي الرياضي وتحول دون استمراره في أدائه لتدريباته أو مشاركاته الرسمية والودية وهي ظاهرة مرضية". (٧٢ : ١٤)

١/٥/٢ - التمرينات التأهيلية Rehabilitation Exercises :

مجموعة مختارة من التمرينات يقصد بها تقويم أو علاج إصابة أو انحراف عن الحالة الطبيعية بحيث تؤدي إلى فقد أو إعاقة عن القيام بالوظيفة الكاملة لعضو ما بهدف مساعدة هذا العضو للرجوع إلى حالته الطبيعية. (٥٧ : ١٧٢)

١/٥/٣ - الإطالة Stretching :

هي المدى الذي تتخذة العضلة عند تأثرها بقوى شد تعمل على طرفيها في اتجاهين متضادين.

(٤٢ : ٢٨٤)

١/٥/٤ - التمزق العضلي Muscular Tear :

تمزق الألياف العضلية أو الأوتار أو الكيس المغلف للعضلة نتيجة مجهود عضلي شديد وعنيف ومفاجئ بدرجة أكبر من قدرة العضلة على تحمل هذا المجهود. (١٢ : ٤٤)

١/٥/٥ - التمزق الجزئي Partial Tear :

هو تمزق عدد كبير من الألياف والأنسجة العضلية في أي مكان بالعضلة وخاصة في باطن العضلة أو مكان إندغامها. (٧١ : ١٨٣)

١/٥/٦ - التمزق الكلي Complete Tear :

يعتبر هذا النوع أعنف وأصعب أنواع التمزق حيث تنفصل فية العضلة سواء في مكان المنشأ أو الإندغام أو الوسط وتكون الإصابة واضحة و ملموسة. (٧١ : ١٨٣)