

الفصل الأول

٠/١ الإطار العام للبحث

١/١ مقدمة البحث

٢/١ مشكلة البحث

٣/١ أهمية البحث

٤/١ أهداف البحث

٥/١ فروض البحث

٦/١ مصطلحات البحث

قائمة الشكل

الصفحة	العنوان	شكل
٣٣	التركيب التشريحي للطرف السفلى	(٢-١)
٣٣	مكونات عظم الحوض	(٢-٢)
٣٤	شكل تشريحي مفصل الركبة	(٢-٣)
٣٥	يوضح العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية	(٢-٤)
٣٦	يوضح العضلة الخياطية	(٢-٥)
٣٦	يوضح العضلة الألوية العظمى	(٢-٦)
٣٦	يوضح العضلة النعلية	(٢-٧)
٣٧	يوضح العضلة التوأمية	(٢-٨)
٨٨	دلالة نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في اختبارات القدرات البدنية	(٤-١)
٨٩	دلالة نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في اختبارات القدرات البدنية	(٤-٢)
٩١	دلالة نسبة التحسن بين القياسين البعدين لدى المجموعة التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات البدنية	(٤-٣)
٩٣	دلالة ونسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية لإصابات الطرف السفلي لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه	(٤-٤)
٩٥	نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة الضابطة لإصابات الطرف السفلي لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه	(٤-٥)
٩٧	دلالة نسبة التحسن بين القياسيين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إصابات الطرف السفلي لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه	(٤-٦)

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	جدول
٣٠	دليل كرامير وفليك لتسلسل تدريب الأثقال والمقاومات للناشئين فى المراحل السنوية المختلفة	(٢-١)
٥٠	تجانس عينة البحث فى المتغيرات الأساسية	(٣-١)
٥١	دلالة الفروق بين متوسطي القياسيين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى متغيرات البحث الأساسية	(٣-٢)
٥٣	النسبة المئوية لآراء الخبراء حول تحديد أهم التمرينات الخاصة بتنمية القوة العضلية	(٣-٣)
٥٤	النسبة المئوية لآراء الخبراء حول تحديد أهم الاختبارات لقياس الصفات البدنية (قيد البحث)	(٣-٤)
٥٥	دلالة الفروق بين متوسط الارباعى الأعلى والإرباعى الأدنى فى اختبارات القدرات البدنية قيد البحث لدى عينة التقتين	(٣-٥)
٥٦	معامل الارتباط بين التطبيق الأول و التطبيق الثانى فى اختبارات القدرات البدنية قيد البحث لدى عينة التقتين	(٣-٦)
٥٨	البرنامج التدريبى المقترح للوقاية من الإصابات على أجهزة الأثقال	(٣-٧)
٨٧	دلالة الفروق بين القياسيين القبلى والبعدى ونسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية فى اختبارات القدرات البدنية	(٤-١)
٨٨	دلالة الفروق بين القياسيين القبلى والبعدى ونسبة التحسن لدى المجموعة الضابطة فى اختبارات القدرات البدنية	(٤-٢)
٩٠	دلالة الفروق بين القياسيين البعدين ونسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية والضابطة فى اختبارات القدرات البدنية	(٤-٣)
٩١	التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا ^٢ بين القياسيين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى إصابات الطرف السفلى لناشئ الكومتيه فى رياضة الكاراتيه	(٤-٤)
٩٢	التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا ^٢ ونسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البعدى لدى المجموعة التجريبية لإصابات الطرف السفلى لناشئ الكومتيه فى رياضة الكاراتيه	(٤-٥)
٩٤	التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا ^٢ ونسبة التحسن بين القياس القبلى والقياس البعدى لدى المجموعة الضابطة لإصابات الطرف السفلى لناشئ الكومتيه فى رياضة الكاراتيه	(٤-٦)
٩٦	التكرار والنسبة المئوية وقيمة كا ^٢ ونسبة التحسن بين القياسيين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى إصابات الطرف السفلى لناشئ الكومتيه فى رياضة الكاراتيه	(٤-٧)

١/١ الإطار العام للبحث :

١/١ مقدمة البحث :

تعتبر رياضة الكاراتيه أحد الرياضات النزالية أو التنافسية التي يعتمد فيها بشكل كبير على قدرات اللاعب من حيث كيفية انجاز بعض المهارات الحركية التي تمكنه من الفوز على منافسة ، ونتيجة للتطور المستمر فى التدريب والتخطيط لرياضة الكاراتيه وظهور مستويات العالمية فإنها تضع تحديات كبيرة أمام لاعبي الكاراتيه و واجبات تدريبية عالية لتمكنهم من الوصول للمستويات العالمية المطلوبة مما يجعل اللاعبين عرضة للإصابة .

يشير " مجدى عليوة " (١٩٩٧) إلى أن الحاجة المستمرة والمتزايدة لرياضات المنازلات والمنافسات الحديثة حملت معها بالتالى خطر الإصابة ، كما أن الضغوط الهائلة للتدريب والمنافسة ينتج عنها معدلات أعلى من الإصابات الخطيرة والتلفيات للجهاز العظمى والعضلى والمفصلى نتيجة للضغوط الغير طبيعية المسلطة على المفاصل وأغلفة المفاصل والأربطة والعضلات التي من الممكن أن تتسبب فى إصابة وتلف دائم كذلك فإن خطر الإصابات قد تزداد بصورة كبيرة ليس فقط بين متحدى المستويات العالمية فى الرياضة ولكن فى المستويات العادية والناشئين ويضيف أيضاً أنه من الطبيعى أن يحتل هدف الوقاية من الإصابة المكانة الأولى عند أى مسئول عن إعداد وتدريب اللاعبين ، فإن تزامن وسائل الأمن الرياضى والوقاية من الإصابة مع الإعداد البدنى والنفسى والعقلى والمهارى للاعبين لى تمكنهم من الوصول إلى بر الأرقام والتحديات بأسلم وأسرع الطرق ، وحيث أن ممارسة الرياضة تحمل خطر الإصابة وكما أنه فى نفس الوقت من الممكن حدوث إصابة للاعب دون الآخر فإنه أصبح من الضرورى دراسة جميع عوامل الأمن ووقاية اللاعبين من خطر الإصابة . (٣٦ : ٧ ، ١٣)

ويشير " محمد علاوى " (١٩٩٨م) نقلاً عن " بارجمان Pargman " (١٩٩٣م) إلى وجود بعض الإحصائيات الرياضية التي أشارت إلى أن هناك (٧) لاعبين من بين (١٠) لاعبين يعانون من الإصابات الرياضية البدنية المختلفة طوال فترة حياتهم وبذلك ينقطع عن التدريب والاشتراك فى المنافسات الرياضية لفترة طويلة تتراوح ما بين ثلاث أسابيع إلى ثلاثة شهور . (٣٨ : ١٢)

ويذكر " عبد الرحمن زاهر " (٢٠٠٤م) أن الوقاية من الإصابات الرياضية أمراً إلزامياً وضرورياً ومحوراً هاماً لاهتمام اللاعب نفسه وكل المعنيين والمهتمين بمستوى أدائه ، ولم تعد هذه الأساليب قاصرة على استخدام واقي مفصل القدم أو المعصم أو الرأس أو الإصرار على وجود الحقيبة المملوءة بمواد الإسعافات الأولية مع بداية كل تدريب أو مباراة ولكنها تعتمد على تضافر الجهود من أجل تحديد طرق التدريب الصحيحة لتفادي وتجنب حدوث الإصابات . (٢٤ : ٢٩)

ويشير " أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان " (١٩٩٤م) أن اللياقة البدنية ترتبط بصحة اللاعبين وتساعدهم على الوقاية والعلاج والتأهيل كما أنها تعبر عن مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط الرياضي والاهتمام بعناصر اللياقة البدنية للرياضيين مثل القوة والمرونة والقوة المتفجرة ... الخ من العناصر التي يعمل تنميتها على انخفاض معدل الإصابات الرياضية . (٢ : ٣٦)

ويشير " كمال درويش " (١٩٩٨م) إلى أنه نظراً للطفرة الهائلة التي حدثت في طبيعة الأداء الفني وما يتطلبه ذلك من زيادة هائلة في الأحمال التدريبية سواء من حيث الشدة أو الحجم ، كان ضرورياً على المدرب أن يلم بالتأثيرات الفسيولوجية الناتجة عن الأحمال التدريبية على اللاعبين بجانب الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية وخاصة القوة والمرونة ليضمن التأثيرات الإيجابية لها على اللاعبين ويتجنب التأثيرات السلبية التي تظهر من خلال تعرض اللاعبين للإصابات . (٣٤ : ١٧)

يؤكد " أحمد إبراهيم " (١٩٩٥م) أن للحمل المبارئي له تأثيرات على بعض الدلالات الفسيولوجية والعصبية للاعب الكاراتيه أثناء القتال الفعلي الكوميتيه Kumite للاعب الكاراتيه ، كما أن نجاح العملية التدريبية وتحقيق أهدافها المتمثلة في وصول اللاعب إلى أفضل مستوى ممكن في النشاط الرياضي التخصصي أصبح مؤشراً على تبصير وفهم المدرب لقدرات وإمكانيات اللاعب وكيفية الاستفادة من المعلومات المتوفرة له في أحدث تكييف للأجهزة الوظيفية المختلفة للأعمال سواء كانت تدريبية أو مبارائية كما أن معرفة التغيرات الفسيولوجية في الجسم أثناء النشاط الرياضي لها أهمية حيث تساعد في الوقاية والوقاية من الإصابات . (٤ : ١٢٦)

ويشير " طلحة حسام الدين " (١٩٩٧م) إلى أهمية تدريب المقاومات في تنمية كل من القوة العضلية والقدرة والتحمل حيث يعمل هذا الأسلوب من التدريب على تنمية شاملة للبناء العام للجسم مما يساعد على الوقاية من العديد من الإصابات وأن (٥٠٪) من الإصابات تحدث أثناء التدريب والمنافسات وإن تدريب القوة بشكل مناسب يحد من حدوث تلك الإصابات . (٢٠ : ٩٩)

٢/١ مشكلة البحث :

تدور مشكلة البحث حول استخدام بعض المدربين لأحمال تدريبية عالية أو الارتفاع المستمر بدون تدرج فى الزيادة وهذا له شقين الشق الإيجابى الوصول إلى مستوى على مع الزيادة المتدرجة أو الأصابة عندما تكون الأحمال التدريبية المعطاة لا تناسب إمكانيات وقدرات اللاعب والتي قد تتسبب فى إبعاد اللاعب عن الملاعب لفترة معينة أو إبعاده مدى الحياة .

ومن خلال عمل الباحث فى مجال التدريب والتأهيل للإصابات فى رياضة الكاراتيه لاحظ الباحث تعرض ناشئى رياضة الكاراتيه تخصص كوميتيه للكثير من الإصابات الرياضية خلال التدريب والمنافسة ويرجع الباحث هذا إلى القصور فى وضع الخطط والبرامج التدريبية والتي من المفترض أن تهدف إلى رفع مستوى اللاعب فى الأساليب الدفاعية والهجومية فى الكوميتيه.

ومن خلال المتابعة المستمرة للبطولات المحلية والدولية للكوميتيه ظهرت بعض الركلات الهجومية أثناء المباريات مثل ركلة الأورامواشى جرى التى تحتاج إلى درجة عالية من المرونة فى مفصل الحوض ولا يستطيع اللاعب العادى أن يؤديها إلا من خلال التدريب الجيد فى مرحلة الناشئين ولذلك فإن الاهتمام بالبرامج الوقائية التدريبية فى مرحلة الناشئين التى تعمل على الوقاية والإقلال من الإصابات ووصول الفرد إلى اللياقة البدنية العالية .

لذا يحاول الباحث من خلال هذه الدراسة تصميم برنامج وقائى يعتمد على تدريبات لتنمية وتقوية عضلات وأربطة الطرف السفلى (الرجلين) وزيادة مرونة المفاصل ومطاطية العضلات وتنمية القوة العضلية التى تساعد بشكل كبير فى الوقاية من الإصابات التى يتعرض لها الناشئين أو الإقلال من نسبة حدوث الإصابات لناشئى الكوميتيه .

٣/١ أهمية البحث :

وتبرز أهمية البحث فى اتجاهين أولاً الأهمية العلمية أن البرنامج الوقائى يعمل على الوقاية والإقلال من الإصابات فى الأطراف السفلية التى تعتبر من أكثر مناطق الجسم تعرضاً للإصابات ثانياً الأهمية التطبيقية فانه يضيف للعاملين فى المجال الرياضى وبخاصة المدربين على الإلمام بالنواحي المهارية والخطاطية وكثافة المنافسات بالنسبة للاعب لكى تساعد على تفادى حدوث الإصابة للاعبين تخصص كوميتيه .

ويذكر " جيمس James " (١٩٩٦م) إلى أن البرامج الوقائية تسهم مساهمة مباشرة وفعالة في الوقاية من الإصابات الرياضية المختلفة وفي رفع الكفاءة البدنية للاعب وتجنب حدوث الإصابة . (٦٧ : ٥١)

ويؤكد " عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب " (١٩٩٨م) على ضرورة وضع الإصابات الشائعة في الاعتبار بالإضافة إلى الإصابات السابقة لبعض اللاعبين حتى يمكن تحديد التمرينات المناسبة لتقوية هذه المناطق عند تصميم برامج القوة وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن تدريبات القوة باستخدام الأثقال يساعد على الوقاية من الإصابات سواء لاعبي الدرجة الأولى أو الناشئين . (٢٦ : ٢٠٥)

كما يشير " حسام شرارة " (١٩٩٣م) إلى أنه في برامج الإعداد البدني يجب الاهتمام بتمرينات القوة العضلية والمرونة للوقاية من إصابات المفاصل وأيضاً تمرينات الإطالة لأن ذلك من العوامل الهامة للوقاية من الإصابات . (١٣ : ١٥)

ويذكر كل من " مالكوم . ويل Malcolm , Paul " (١٩٩٧م) إلى أن الإصابات والوقاية منها تعتبر من أهم أهداف جوانب ممارسة الرياضة ، حيث تعد الخطط التي توضع وتصمم وكذلك برامج الوقاية من الإصابات ، إذا تم الاهتمام الكافي بهم سوف تحافظ على الرياضي بعيداً عن ألم الإصابات في الملعب ، ومع تأدية الرياضيين بمهارات عالية ولياقة بدنية متميزة فإن حدوث مثل هذه الإصابات قد لا يحدث أو على الأقل سوف يصل إلى أقل نسبة ممكنة . (٧٠ : ٩)

٤/١ هدف البحث :

- ١ - تصميم برنامج وقائي والتعرف على تأثيره على :
 - الحد من الإصابات الرياضية في الأطراف السفلية للناشئين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه .
 - على تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة لناشئي الكوميتيه مثل القوة العضلية والمرونة .

٥/١ فروض البحث :

لتحقيق هدف البحث يمكننا وضع الفروض التالية :

- (١) البرنامج الوقائى المقترح يعمل على الوقاية والإقلال من الإصابات الرياضية لناشئى الكوميتيه فى رياضة الكاراتيه .
- (٢) البرنامج الوقائى المقترح يؤدى إلى تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة لناشئى الكاراتية تخصص كوميتيه .

٦/١ مصطلحات البحث :

١/٦/١ الكوميتيه Kumite :

يعرفه "أحمد إبراهيم" (١٩٩٥) الكوميتيه بأنه منازلة بين لاعبين متكافئين فى زمن محدد ويتفقان فى نفس الدرجة والوزن والمرحلة السنية ويحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر مع الهجوم لتسجيل النقاط وذلك باستخدام الذراعين و الرجلين فى المناطق المصرح بها خلال الهجوم أو التسديد داخل إطار مواد قانون رياضة الكاراتيه . (٤ : ١٨)

٢/٦/١ الإصابة Injury :

تعرفها " زينب العالم " (١٩٩٢) بأنها عبارة عن تلف أو إعاقة سواء كان هذا التلف مصاحباً بتهتك الأنسجة نتيجة لأى تأثير خارجى سواء كان هذا التأثير ميكانيكياً أو عضوياً أو كيميائياً وعادة ما يكون هذا التأثير الخارجى مفاجئاً وشديداً . (١٦ : ٧٩)

٣/٦/١ الحمل المبرائى : Pregnancy Alambaraiy

يعرفه " أحمد إبراهيم " (١٩٩٥) عبارة عن الجهد العصبى والنفسى والبدنى المؤثر على الأجهزة الحيوية المختلفة نتيجة للأدوات الحركية والمواقف المتغيرة والمفاجئة التى يتعرض لها خلال مباراة فعلية داخل إطار المسابقة . (٤ : ١٢٦)

- ٧ -

٤/٦/١ التمزق العضلي : Muscular Strain

تعرفه " زينب العالم " (١٩٩٢) عبارة عن إطالة زائدة واستخدام زائد وإجهاد زائد للأنسجة العضلية . (١٦ : ٦٥)

٥/٦/١ التقلص العضلي : Spasom .Cramp

يعرفه "محمد بكرى" (١٩٩٧) هو عبارة عن انقباض تشنجي لاإرادي مستمر وقوى مصحوب بآلام تصيب عضلة أو مجموعة عضلية وقد يكون أثناء المجهود البدني العضلي أو أثناء الراحة أو حتى أثناء النوم . (٤٧ : ٤٥)

٦/٦/١ الالتواء : Sprain

يعرفه كارولين كسنر Carolyn Kisner M.S.P. (١٩٩٠) أنه عبارة عن تطويل أو ضغط متزايد على الأنسجة الرخوة أو المحفظة الزلالية للمفصل أو الأربطة أو الأوتار أو على جسم العضلة . (٦١ : ٢١٢)