

تأثير برنامج وقائي علي تحسين الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة للاعبي كرة القدم

- هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلي التعرف على تأثير برنامج وقائي علي الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة من خلال الآتي :

١. التعرف على تأثير البرنامج الوقائي علي قياس القوة العضلية (القبض - البسط) للركبتين.
٢. التعرف على تأثير البرنامج الوقائي في محيط الفخذ عند (٥سم ، ١٠سم ، ١٥سم)

• فروض البحث :

١. توجد فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات (القبليّة- البعدية) للقوة العضلية للعضلات العاملة علي القبض والبسط لمفصل الركبة ولصالح متوسطات القياسات البعدية.

٢. توجد فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات (القبليّة- البعدية) لمحيط الفخذ عند (٥سم ، ١٠سم ، ١٥سم) ولصالح متوسطات القياسات البعدية.

• منهج وعينة البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو (القياس القبلي والبدي) لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث وقام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي بطا والبالغ عددهم ٢٤ لاعب بواقع ٣ حراس مرمي و٢١ لاعب تم إستبعاد حراس المرمي و٦ لاعبين لعدم إلتزامهم في فترة الإعداد العام وبلغت حجم العينة ١٥ لاعب بواقع ١٢ لاعب للدراسة الأساسية و٣ لاعبين للدراسة الإستطلاعية

أهم النتائج :

١. البرنامج المقترح قد أدى إلى تحسن ايجابي في قياس محيط العضلات العاملة على مفصل الركبة عند ٥ ، ١٠ ، ١٥سم لمفصل الركبة

٢. البرنامج المقترح قد أدى إلى تحسن في قوة العضلات " القابضة والباسطة " لمفصل الركبة .

التوصيات:

١. تطبيق البرنامج الوقائي المقترح لتحسين الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة لتجنب الإصابات العضلية .

٢. التركيز علي تمارينات القوة العضلية لعضلات الفخذ الأمامية والخلفية والضامة بجانب عضلات الجسم ككل

٣. ضرورة الاستمرار في أداء تدريبات المدي الحركي للوقاية من أصابه مفصل الركبة

٤. الإهتمام بعمل برامج وقائية للمفاصل الأخرى مثل الفخذ والكاحل والكتف وغيرها.