

الاسم باللغة العربية: محمود اسماعيل عبدالعزيز ملش

الاسم باللغة الانجليزية: Mahmoud ismail abd el aziz malash

تاريخ محل الميلاد: ١٩٩٣/٨/٣

المؤهلات الدراسية وتاريخها: بكالوريوس التربية الرياضية مايو ٢٠١٥م

الوظيفة: معيد بكلية التربية الرياضية - جامعه بنها

عنوان الـدارس وتليفونه: قليبوب- قليبويه (٠١١٤١٠٣٧٠١٢-٠١٢٠٧٦٦٥٤٩٠)

القسم المسجل فيه: نظريات وتطبيقات رياضات المنازلات

الشعبة: تـدريب رياضي

الهدف من البحث: تصميم برنامج ارشادي وقائي للاصابات الرياضية الشائعة لدى ناشئ

الملاكمة

عنوان البحث

تأثير برنامج ارشادي وقائي للاصابات الرياضية الشائعة لدى ناشئ الملاكمة

The effect of a protective guidance program
From common sportive injuries for
The boxing juniors

الاساتذة المقترحون على الإشراف:

التوقيع

الوظيفة

الاسم

رأي مجلس القسم :

يعتمد،

التاريخ: / / ٢٠٠٠م

اليوم :

	رأي مجلس الدراسات العليا :
--	----------------------------

اليوم : التاريخ: / / ٢٠٠٠ م يعتمد،

	رأي مجلس الكلية :
--	-------------------

اليوم : التاريخ: / / ٢٠٠٠ م يعتمد،

١٤٣٩ هـ - ٢٠١٧ م

المقدمة :

ان الوصول الى المستويات الرياضيه العليا لايتطلب فقط برامج التدريب وإنما يتطلب ايضا الاهتمام بالعديد من الجوانب كاساس للحفاظ الى ما تم الوصول اليه لاطول فتره نتيجته لان الاصابات تؤثر بالسلب على مستوى اللاعب بل فى بعض الاحيان تؤدي الى عزوف اللاعب عن النشاط بصفة خاصه والرياضه بصفه عامه .

وكما انه لا يخلو اى مجال من مجالات النشاط الرياضى من احتمال حدوث الاصابه وحتمية حدوثها على اختلاف انواعها وشدة درجتها فالواقع هو الذى تفرضه طبيعة الاداء فى مختلف الانشطه على مختلف صورها . (١ : ١)

ويتفق كلا من امميه محمد على قطايع (١٩٩٤) و خليل ابراهيم خليل (١٩٩٦) ان التقدم العلمى فى المجال الرياضى فى هذا العصر والذى تهتم بعوامل امن وسلامة اللاعبين عن طريق تطوير الاجراءات والطرق المتبعه فى التدريب والمنافسه الا انا معدلات الاصابه مازالت مرتفعه مما يؤدى الى اعاقه سرعة الوصول الى المستويات العليا او المحافظه عليها ، فمعدلات الاصابه تختلف من رياضة الى اخرى حيث يتوقف ذلك على طبيعة خصائص وادوات النشاط الممارس ، ومدى توافر عوامل الوقايه من الاصابه اثناء التدريب او المنافسه ، فلا يخلو اى نشاط من رياضى من احتمال حدوث الاصابه او تكرارها على اختلاف انواعها ودرجة شدتها وفقا للمتطلبات البدنيه والمهاريه التى يقوم اللاعب بتنفيذها فى ضوء متغيرات اخرى (٤:٢) (٢٤٥، ١٤، ٢٥٥)

وتشير حياة عياد رفائيل الى ان الاصابات فى اثناء الممارسه الرياضيه تعد ظاهرة تستدعى انتباه كل العاملين فى المجال الرياضى وذلك على الرغم من التقدم فى مختلف العلوم الطبيعيه واتباع اساليب جديده فى العلاج . واستخدام احدث الاجهزه وتوفير المتخصصين من اطباء واخصائى التاهيل فى مجالات الاصابات الرياضيه ، فان الاصابات الرياضيه لاتزال منتشره بشكل بشكل يهدد مستوى الاداء (٢٩:٣)

ويرى محمد قدرى بكرى وسهام السيد الغمرى (٢٠٠٥) ان علم الاصابات الرياضيه تاسس باعتبار اننا له روافد علمية لها صلة وثيقة به مثل علم التنبؤ بالامراض (etiology) وعلم الامراض (pathology) والمقاييس الانثروبومترية والمورفولوجيه (morphology) بجانب علم التشريح (anatomy) فمن خلال دراسة طبيعة الاصابه الرياضيه لكل رياضى امكنا الى حد كبير من التنبؤ بها على اعتبار ان هذه الاصابات ليست عضويه اذ ان هناك لبعض الظواهر التى يمكن من خلالها التحذير من حدوث هذه الاصابات والعمل على تلافيها والوقوف عليها حيث يتم عمل دراسات تتبعيه وثائقيه

لموسم رياضى او عدة مواسم رياضيه متتاليه لكل نشاط رياضى على حده ومن واقع دراسة جانبان اساسيان هما نوعية الاصابه والتنبؤ بما هو محتمل وقت حدوثها خلال الموسم رياضى او اكثر يمكن ان يكون مؤشرا منطقيا على ضوئه يمكن التنبؤ بما هو محتمل من اصابه لكل نشاط رياضى وبالتالي اتخاذ الاجراءات الوقائية اللازمه مستقبلا (٢٠:٣٨:٥)

مشكلة البحث :

قد ظهر فى الآونة الاخيرة اسلوب جديد مستحدث يسمى الارشاد الوقائى وهو يستخدم مبدأ الوقايه فيما قبل حدوث الاصابات ، كما انه يتطلب الدرايه الكامله والخبره بالاصابات الرياضيه الخاصه بكل نشاط على حده وخصوصا ما يسمى مسببات الاصابه .

من خلال خبرة الباحث كلاعب وعمله كمعيد بقسم المنازلات والرياضات الفرديه بكلية التربيه الرياضيه جامعه بنها وكاخصائى تاهيل لاصابات الملاعب ومتابعة الباحث للعديد من البطولات منها الدوليه كبطولة التضامن الاسلامى بادريجان ٢٠١٧م وكذلك البطوله العربيه الثانيه للشباب بالمركز الاوليمبى بالمعادى ٢٠١٨م ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقه وجد الباحث ظهور العديد من الاصابات الرياضيه الشائعه لدى الملاكمين سواء فى بداية الموسم او فى نهاية الموسم او خلال فترات الاعداد او فى فترة التدريب والمنافسه ووجد

الباحث بعض الدراسات التي اوصت بضرورة وجود برامج التدريب الوقائي سواء من الناحية البدنية او الارشادية حيث اوصت الدراسات بضرورة الاهتمام بوجود محاضرات للتبنيه والتعريف بالاصابات وكيفية الوقايه منها ووبالتالى كان على الباحث ايجاد حل لمثل هذه المشكله وذلك من خلال التعرف على الاصابات الرياضيه الشائعه ومسبباتها من اجل التعرف على الاساليب الارشادية المستحدثه والتمرينات الوقائيه ووضع بعض الاسس الارشادية الوقائيه والتي تستخدم من اجل الوقايه من الاصابات المختلفه لدى ناشئ الملاكمه. للحفاظ على امن وسلامة اللاعبين من الاصابات بانواعها المختلفه.

كما ان الوقايه خير من العلاج فهي حكمه تعد من اصدق الحكم التي تتدوالها الالسنه فالطب الوقائي بلا جدال اعظم واعم اثرا من الطب العلاجي ، لانه يعمل على البحث فى اسباب الامراض والعلل وطرق انتشارها وعلاقتها بالانسان بهدف منعها قبل حدوثها سواء باستخدام وسائل طبيعيه او نصائح تقدم لافراد المجتمع (٦:٢٠) (٧ : ٢)

وتتم الوقايه من الاصابات الرياضيه بالتعرف على خصائص الاصابات الرياضيه ومسبباتها حتى يمكن تفادى حدوثها علما بان نسبه حدوث الاصابات فى الالعاب المختلفه وان لكل نوع من انواع الرياضه توداحتمالات كبيره اوضئيله لحدوث الاصابه , وتتوقف هذه الاحتمالات الى حد كبير على السبل الوقائيه اثناء التدرينات او فى المنافسه (٨:٢٧)(٩ : ٣)

الإصابات الرياضية والطب الرياضي.

تذكر ميرفت يوسف (٢٠٠١م) إن إصابات الرياضيين تختلف بشكل كبير عن الإصابات الأخرى حيث تتطلب اهتماماً خاصاً في التشخيص والعلاج والتأهيل كما تحتاج إلي تقييم الحالة تقييماً دقيقاً يختلف عن الإصابات الأخرى، ومن الأهداف الأولية لمهنة الطب الرياضي خلق مناخ لعب رياضي يكون آمناً علي قدر الإمكان وبرغم هذا المجهود فإن طبيعة المشاركة الرياضية تبين أن حدوث الإصابات شيء حتمي ، ولحسن الحظ فإن قليل من الإصابات التي تحدث في أوضاع رياضية تهدد حياة الرياضي ، أما الأغلبية من الإصابات

ليست خطيرة بهذا القدر السابق ويمكن إعادة تأهيلها . وأن هناك ازدياد فيمن يمارسون التدريبات الرياضية بصورة منتظمة كأسلوب في حياتهم ، والإصابات الناتجة من ممارسة الرياضة تتزايد بصورة مبالغ فيها حتى الرياضات التي لا يوجد احتكاك فإن تكرار حركات الجسم تؤدي إلي إصابات زيادة الاستعمال . حيث يقدر الباحثون أن هناك حوالي ٢٥ مليون ممن يمارسون الرياضة يحتاجون إلي الرعاية الصحية والاهتمام بالوقاية ومنع وعلاج الإصابات الرياضية وعندما تحدث الإصابة فإن تركيز الأخصائي الرياضي يتحول من منع الإصابة إلي إعادة التأهيل ومعالجة الإصابة وعملية إعادة التأهيل تبدأ فور حدوث الإصابة تبعاً لدرجة الإصابة . وأساليب الإسعافات الأولية المتبعة في حالة ذلك يكون لها تأثير مباشر علي البرنامج والنتائج النهائية لعملية إعادة التأهيل ، لذا فإنه بالإضافة إلي ضرورة وجود فهم معقول لكيفية منع الإصابات فإن الإخصائي الرياضي لابد أن يكون كفاء وقادر علي إعطاء العناية الصحية والمناسبة عند حدوث الإصابة . (٨٧ : ١٢ ، ١٣)

اهمية البحث والحاجه اليه :

يرى الباحث ان اهمية الدراسه والبحث تكمن فى الاثر الايجابى الناتج عن تطبيق الدراسه والذى يكمن فى الحفاظ على القاعده الاكبر من اللاعبين والتي قد يظهر ويتضح عليهم محاولات الابتعاد عن ممارسه الرياضه خوفا من الاصابات او ليس الابتعاد فقط وانما هو العزوف بالنسبه للاعبين ليس للمبتدئين فقط واتضح ذلك فى ابتعاد بعض اللاعبين الدوليين عن النشاد والرياضه نتيجته لما تعرضوا له من اصابات وكان منهم اللاعب الدولى والاوليمبى حسام بكر والذى ابتعد عن الرياضه بعد الاصابه والذى هو بمثابة القدوه لبعض اللاعبين المبتدئين ولولا بعض المحاولات الداميه من الاتحاد المصرى لما عاد اللاعب للمارسه مره اخرى وكذلك فقدان الامل للاعب عبد الرحمن عرابى على المنافسه على الميداليه الذهبية فى بطولة التضامن الاسلامى لما حدث له من اصابه فى الكتف ادت الى ابتعاده عن المنافسه على الميداليه الذهبية وهذا ما دعى الباحث بالقيام بمثل هذه الدراسه لما لها من اثر فى الحفاظ على سلامه اللاعبين من الاصاباتوالعمل على تقليل نسب حدوث الاصابات عن طريق التدريب والارشاد والتوجيه للمساعدته فى عدم عزوفهم عن النشاط .

ويؤكد محمد ابوهاشم (٢٠١٣ م) ويذكر عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٢م) نقلاً عن دراسة هينجا وآخرين Henga et al (١٩٩٧م) علي مجموعة من الأولاد والبنات تراوحت أعمارهم ما بين (٩-١٣) سنة وتم تدريبهم بالأنقال للوقاية من الإصابات ومجموعة أخرى لم يتدربوا بتنمية القوة بالأنقال ولوحظ أن انخفاض نسبة الإصابات لمجموعة الأنقال (٢٦%) عن أقرانهم الذين لم يتدربوا بالأنقال حيث بلغ معدل الإصابة لديهم (٧٢%). (٧٩: ١٨٤). (٣٥: ٤١)

إن الدرايه والإهتمام بمعرفة أسباب الإصابات الرياضية يؤدي إلي توقع مثل هذه الإصابات بدرجة كبيرة وبالتالي إعداد اللاعب لمقاومة هذه الإصابات وتقليل أثارها, هذا بالإضافة إلي أن دراسة أسباب الإصابات يؤدي إلي مساعدة اللاعب عن طريق الإطلاع علي ما توصل إليه العلم في الوقاية من الإصابات وعلاجها إلي العودة إلي الملاعب بسرعة, كما أن تكرار حدوث الإصابة بأنواعها المختلفة يزيد من فترات الإنقطاع عن التدريبات والمباريات مما يؤدي إلي إنخفاض مستوي اللاعب وتقليل عمره في الملاعب, كما تؤدي في بعض الأحيان تكرار الإصابة في نفس المكان وبنفس الدرجة عائقاً دائماً وتتحول الممارسة من ميزة إلي نقمة تستمر لفترة طويلة وتعتبر الإصابات التي تحدث للرياضي معوقاً للإنجاز الرياضي وتحقيق البطولات, كما يؤدي إهمال علاج الإصابة وإختصار فترة التأهيل إلى إبتعاد اللاعب عن الملعب مما يؤدي في النهاية إلي إعتزال الرياضة مبكراً. (١٠: ١٥)

هدف البحث:

- تصميم وبناءبرنامج ارشادي وقائي للإصابات الرياضية الشائعة لدى ناشئ الملاكمه.
- التعرف على تأثيرالبرنامج الارشادي المقترح على بعض المتغيرات البدنيه لدى عينه البحث .

فروض البحث

- توجد فروق داله احصائيه بين القياس القبلى والبعدى للمجموعه التجريبيه فى المتغيرات البدنيه والمحيطات .
- توجد نسب تحسن بين القياس القبلى والبعدى للمجموعه التجريبيه فى التغيرات البدنيه والمحيطات .

مصطلحات البحث

الملاكمه :

والملاكمة عبارة عن نزال وتنافس بين ملاكمين متساويين تقريبا في الوزن والدرجة فوق حلقة محددة المقاييس ، وقد يختلف الملاكمان في مستوي اللياقة البدنية أو الفسيولوجية أو الفكرية أو النفسية ويحاول كل ملاكم التفوق علي منافسه عن طريق تسديد أكبر عدد من اللكمات الصحيحة في أماكن الجسم المصرح فيها قانونيا باللكم . (١٢ : ١٠)

• الاصابات الرياضيه :

ويعرفها محمد قذري بكري ، سهام الغمري (٢٠١١م) بأنها هي : عبارة عن أعطاب قد تصيب الجهاز السائد المحرك (عضلات ، عظام ، مفاصل) أو الأعصاب فتعوق معها التطور الديناميكي لمستوى الرياضي وتحول دون استمراره في أدائه لتدريباته أو مشاركته الرسمية والودية وهي ظاهرة مرضية . (٤٠ : ١٣) (٣٥ : ٧)

ويعرفها اسامه مصطفى رياض (٢٠٠٢) هي تعطيل او اعاقه مؤثر خارجى لعمل انسجة واعضاء جسم الرياضى المختلفه وغالبا ما يكون هذا المؤثر مفاجئاً وشديداً مما ينتج عنه تغيرات وظيفيه فسيولوجيه مثل كدم وورم مكان الاصابه مع تغيير لون الجلد وتغيرات تشريحيه تحد من العمل الحركى للعضله او المفصل او الجزء المصاب (٢٢:١٠) (٦:١١)

• البرنامج الارشادى الوقائى :

هو برنامج مخطط ومنظم فى ضوء اسس علميه لتقديم الخدمات الارشاديه للافراد فى صورة جلسات ارشاديه جماعيه او فرديه . (١١:٦) (٧:٧)

• برامج الارشاد الوقائى :

هى مجموعه من الخطوات المنظمه التى تقوم على بعض الاجراءات والتى تساعد على الحماية والحد من الوقوع فى الاصابات الرياضيه وتطبيق مبدا الوقايه خير من العلاج حتى نبتعد باللاعب عن العزوف عن ممارسة النشاط . (تعريف اجرائى)

اجراءات البحث

منهج البحث

سوف يستخدم الباحث المنهج الوصفى والتجريبيى لملائمتهم الى طبيعة البحث .

عينة البحث

سوف يقوم الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئ الملاكمه
بمحافظة القليوبيه .

ادوات جمع البيانات

- الاستثمارات و الاستبيانات .
- الوثائق .
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول .
- الميزان الطبى لتحديد الوزن .
- الجينوميتر لقياس المرونه
- المنوميتر لقياس قوة القبضه المازوره لقياس المحيطات .
- ساعة ايقاف .
- صافره .
- كاميرا .
- صور وفيديوهات.
- استيك طبى مختلف المقاومات .
- ضمبل مختلف الاوزان .
- اكياس واثقال الرمل .

الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث باجرا الدراسه الاستطلاعيه على عينه عددها ١٠ لاعبين وتم تطبيق
البرنامج عليهم وذلك بهدف التعرف على .:

- التحقق من مدى صلاحية ادوات القياس المقترحة للتطبيق .
- معرفة مدى ملائمة الاجهزه والادوات المستخدمه فى البحث .
- مدى ملائمة الوحه التدريبيه لافراد العينه .
- ترتيب اخذ القياسات قيد البحث .
- التعرف على الصعوبات التى من الممكن ان تواجه الباحث خلال التطبيق .