

مدى فاعلية إعادة التأهيل الحركي في استرجاع اللاعب المصاب إلى مستواه



د. زاوي عبد السلام

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المركز الجامعي العقيد أكلي مجند أولعاج - البويرة

(A11)



إن التطور السريع في ميدان الرياضي لأغلب دول العالم ألزم العاملين فيه أن يأخذوا وينهضوا به على قدم وساق، من خلال ترجمتهم للبحوث والدراسات العلمية إلى واقع علمي في خدمة المجتمع الرياضي. وتعد رياضة كرة اليد أخرى رياضات هذا المجتمع، حيث شهدت تقدما واضحا في مجال تعليمها بشكل عام وتدريبها بشكل خاص، كما ساهمت في فهم مميزات الرياضي وكيفية الأخذ به بغية التمكن من تحقيق الأهداف المنشودة وصولا إلى أفضل الإنجازات التي احتوى في مضامينها الارتقاء برياضة كرة اليد. تستقطب لاعبين ذوي القامة الطويلة، يكتسبون الصفات البدنية المشكلة بالعضلات الضخمة، والأداء المتقن والمتسم بالسرعة والقوة تميزهم عن باقي الرياضات، وهذا ما يجعلهم يتعرضون لإصابات متفاوتة الخطورة ناجمة عن التفاعل القوي القائم بين اللاعب والخصم، وهي تبدأ من كدمات بسيطة إلى كسور مضاعفة وخطيرة، سواء على مستوى الركبة، الذراع، اليد، الكتف، الساق، والمرفق، وغيرها من الإصابات.

يدخل في مجال تدريبها ثلاث ركائز أساسية متمثلة في: علم التدريب الرياضي، علم الطب الرياضي وعلم النفس الرياضي. وقد اهتم الباحث هنا في الطب الرياضي، بقسم الإصابات الرياضية، وبالتحديد إعادة التأهيل الحركي، والتي تطرقنا من خلالها إلى دراسة وصفية تحليلية لأهم الإصابات التي يتعرض إليها لاعبي كرة اليد وأهمية إعادة التأهيل الحركي. جاهدين تحديد مختلف الإصابات الشائعة التي يتعرض لها لاعبي كرة اليد، مظاهرها، العلاج اللازم، وكذا الوقاية منها، أو على الأقل الحد من شدتها، وأهم برامج وطرق إعادة التأهيل الحركي، مع تحسيس الرياضيين بأهمية العلاج التأهيلي الحركي بعد تعرضهم للإصابات، وكذا توعيتهم ودفعهم إلى المتابعة التأهيلية بعد الإصابة.

وبعد الإلمام ببعض المفاهيم الأساسية والمصطلحات لغرض تدعيم هذا البحث تطرقنا إلى:

● مقدمة

● المدخل العام: تطرقنا فيه إلى الإشكالية المطروحة، والفرضيات، أهداف البحث، المفاهيم والمصطلحات، والدراسات السابقة.

● - الفصل الأول: حاولنا من خلاله التعرف على تصنيف الإصابات على حسب خطورتها كما تناولنا لمعظم الإصابات الرياضية والتي قد يتعرض لها الرياضي في حياته الرياضية وكذا معرفة بعض الطرق لعلاجها، وفي آخر هذا الفصل تطرقنا إلى أهم الإصابات التي يتعرض لها لاعبي كرة اليد مصنفين الإصابات على حسب العضو المتضرر وكذا العلاج اللازم لأهم الإصابات ومعرفة أي الإصابات تستلزم إعادة التأهيل.

● - الفصل الثاني: تطرقنا فيه إلى عملية التأهيل الحركي من تعريفها إلى أهدافها، ومعرفة أهم الوسائل التي يستعملها الأطباء في إعادة تأهيل الإصابات، وكذا كيفية وضع برنامج خاص لإعادة تأهيل لبعض الإصابات وأخذنا كمثال تأهيل الركبة، نظرا لتعرضها الدائم للإصابات.