

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ميسان
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
فرع العلوم التطبيقية

اسم البحث

تأثير المنهج التأهيلي لعلاج إصابة السحب المغبني لدى
حراس المرمى بكرة اليد.

المشرف الدكتور

علي عزيز

اعداد الطالب

سجاد يونس بنون سلطان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الرَّحْمَنُ (١) عَلَّمَ الْقُرْآنَ (٢) خَلَقَ الْإِنْسَانَ (٣) عَلَّمَهُ الْبَيَانَ (٤)

صدق الله العلي العظيم

سورة الرحمن / ١-٤

الاهداء

احمد الله عز وجل على منه وعونه لإتمام هذا المشروع

الى الذي اعطاني كل ما يمتلك في وقت ساد فيه العوز والفقر والحرمان
الى الذي مهد لي الطريق نحو النجاح كي احقق اماله
الى الذي بذل كل جهدة في الايام القاسية كي يرسم لنا طريقا نحو التفوق والابداع
والمعرفة الى من ساعدني وحثني على اكمال دراستي وتفوقي -الى الذي يحملني على
ظهره في ايام الطفولة كي يرسم البسمة على وجهي -الى ابي العزيز - فاننت سر
نجاحي ومستقبلي تحملت كل مصاعب الحياة ومشقاتها من أجلى ومن اجل ان تحقق لنا
مستقبلا جيدا.

الى من حملتني في احشائها - الى من ارضعتني الحب والحنان -الى من تحملت ايام
برد الشتاء وحر الصيف -الى رمز الحب والشقاء - الى القلب الطيب الحنون -الى
صاحبه الابتسامة الجميلة والوجه المنير - اللسان يعجز عن وصفكي
الى امي الحبيبة العزيزة.

الى القلوب الرقيقة والنفوس البريئة الى شرايين قلبي -الى اخوتي جميعا.
الى من ساهم في اتمام هذا البحث - كما اهدي ثمره جهودي لأستاذي العزيز الدكتور
علي عزيز الذي ساعدني كثيرا في اكمال بحثي هذا بما قدمه لي من معلومات قيمه
فأجده دائما امامي في كل صغيره وكبيره فأشكره جزيل الشكر والامتنان.
اعلم ان هذه الكلمات لم تفي بالغرض - ولن تكون محل تقييم لك - يعجز اللسان عن
وصفك ومدحك فأجذك دائما مع الكل -واعاهدك ان اكون عند حسن ضنك

كذلك أقدم شكري الى كل من ساهم ولو بجزء بسيط في اتمام مشروعي -الى جميع
الاصدقاء والاقارب ومن الله التوفيق.
سائلين الله عز وجل ان يمنا علينا بالخير واليمن والبركة انه سميع الدعاء.

الشكر والتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم " ولكل درجات مما تحملوا وما ربك بغافل عما يعملون " صدق الله العظيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين محمد وآله الطيبين الطاهرين وبعد..

فأما وقد يسر الله تعالى لي إعداد هذا البحث، أرى من الواجب أن أتقدم بالشكر والتقدير وفاء مني واعترافاً بالجميل للأستاذ الدكتور (علي عزيز) لإشرافه على البحث وخاصة لما قدمه من توجيهات وملاحظات علمية دقيقة أغنت البحث وذللت الصعوبات من أجل إخراجه بشكل علمي فجزاه الله عني خير الجزاء ووفقه.

ويطيب لي أن أتقدم بفائق التقدير والاحترام إلى الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة المحترمين لما قدموه من ملاحظات علمية قيمة أغنت البحث.

كما ويسعدني أن أتقدم بالشكر والتقدير إلى الأساتذة الذين درسوني في الدراسة الأولية جميعهم وإلى الأساتذة الذين أبدوا تعاونهم ومساعدتهم المخلصة عند مراجعتي لهم فجزاهم الله عني خير الجزاء.

وفي الختام أتقدم بشكري الخالص إلى عائلتي التي ساندتني وقدمت كل ما يمكن أن تقدمه لدعم مسيرتي خلال مدة الدراسة فجزاهم الله عني خير جزاء ومتعمهم بالصحة الوافرة.

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتوى
	الباب الاول
١	الآية القرآنية
٢	الاهداء
٣	الشكر والتقدير
٥	اهمية البحث
٦-٥	مشكلة البحث
٦	اهداف البحث
٦	فرضية البحث
٦	فروق البحث
٦	مجالات البحث
	الباب الثاني
٧	الدراسة النظرية
٨	التأهيل الرياضي
٩	الاصابات الرياضية
١٠	اسباب الاصابات الرياضية
١٠	الاسباب العامة للإصابات في كرة اليد
١١	اصابة السحب المغربي
	الباب الثالث
١٣	منهج البحث وإجراءاته الميدانية
١٣	عينة البحث / تجانس العينة
١٤	الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات
١٥	التجربة الاستطلاعية / تشخيص الإصابة
١٦	الاختبارات المستخدمة في البحث
	الباب الرابع
٢٤-٢٢	عروض ومناقشة
٢٦-٢٥	مناقشة النتائج
	الباب الخامس
٢٨	الاستنتاجات
٢٨	التوصيات
٣٠-٢٩	المصادر

الباب الاول

١ - ١ أهمية البحث

تزداد نسبة الاصابات بين الرياضيين كلما ازدادت حدة انتشار المنافسات الرياضية وخاصة اصابة الجهاز العضلي حيث تشكل الممارسة الرياضية ضغطا على المفاصل والاربطة والمحافظة الزلالية والاورار العضلية والعضلات والفقرات العظمية في العمود الفقري مما قد يسبب اصابات مزمنة وتزداد نسبة الاصابات اذا ما تم التدريب الرياضي باسلوب غير علمي أو با استخدام ادوات رياضية غير ملائمة وعندما تحدث الاصابة في أي نسيج من انسجة الجسم انه سوف يتغير ويتكى وظائفه كما يحدث تمزق في النسيج العضلي وعند اصابة الاعصاب والاوعية الدموية وسائر الانسجة سوى الرقوة او الصلبة وبقايا خلايا المتضررة وتقوم بإفراز بعض المواد الكيميائية التي تعطي ايعاز الجهاز العصبي بحدوث الاصابة والاحصائيات العالمية تؤكد نسبة ارتفاع الاصابة وتعددتها وارتباط ذلك بتطور الرهيب في طرق الاداء الان ففي رياضة كرة اليد ازدادت ارتفاع انواع ودرجة الاصابة نسبيا لهذا التطور في الاداء با الإضافة الى الاصابات الشائعة في كرة اليد مثل اصابة السحب المغبني والتي غالبا ما يتعرض لها حراس المرمى نتيجة السحب الزائد على منطقة المغبن وتمكن اهمية البحث في اعداد منهج تأهيلي لعلاج اصابة السحب المغبني لدى حراس المرمى بكرة اليد .

٢-١ مشكلة البحث

ان العضلات الخمس الموجودة في الفخذ تعتبر من اهم العضلات الموجودة في الجسم الانسان والتي تظم الفخذ للداخل وهذا يتطلب ان تكون هذه العضلات في استقرار وظيفي فيسيولوجي بدني لديمومة عملة وفي حال حدوث أي اصابة في انسجة هذه العضلات فأنها تفقد في شكله الصحيح مع وجود الالام الحادة والطفيفة وحسب شدة الاصابة او شدة تمزق العضلات ويمكن ان تصاب العضلة بالشد او التمزق نتيجة الضغط على العصب المغذي للعضلة مما يتسبب في حدوث ضعف بالشارة وبالتالي خلل في حساسية الانسجة مما يؤدي الى ضعف الحركة بها او

يحدث التهاب في الكيس الزلالي لعضلات الفخذ وتمكن مشكلة البحث من خلال التدريب المدارس التخصصية لكرة اليد وجود تكرار واصابة العضلة الضامة عند الحراس وسببه عدم وجود مناهج تأهيلية لأعاده تأهيل العضلات الضامة حيث تراعي فترات التقدم في العلاج في معرفة القوة العضلات وزوايا المدى الحركي للمفصل وتأثير الاصابة فيها .

١ - ٣ أهداف البحث

- اعداد برنامج تأهيلي لعلاج اصابة السحب المغبني لدى حراس المرمى بكرة اليد.
- التعرف على تأثير البرنامج التأهيلي في زيادة المدى الحركي للعضلات الضامة
- محاولة ايجاد الحلول المناسبة لمعالجة الاصابات الرياضية لدى حراس كرة اليد بصورة عامة وتأثير المنهج التأهيلي لإصابة السحب المغبني لدى حراس المرمى لكرة اليد بصورة خاصة

١ - ٤ فروق البحث

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين البيانات القبلية والبعديّة للمدى الحركي لإعادة تأهيل العضلات الضامة.

١ - ٥ مجالات البحث

- ١ - ٥ - ١ المجال البشري: طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -المرحلة الرابعة - جامعة ميسان.
- ١ - ٥ - ٢ المجال الزمني: من ٢٠٢١/٤/٢٠ إلى ٢٠٢١/٥/٢٠ وهي فترة تنمية البرنامج التأهيلي.
- ١ - ٥ - ٣ المجال المكاني: قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان.

الباب الثاني

الدراسات النظرية

١-٢ الدراسات النظرية

١-٢-١ التأهيل الرياضي

الباب الثاني

٢ - ١ الدراسات النظرية

١ - ٢ - ١ التأهيل الرياضي

التأهيل هو اعادة كل من الوظيفة الطبيعية والشكل الطبيعي للعضو بعد الاصابة اما التأهيل الرياضي فينبغي اعادة تأهيل الرياضي المصاب لأعلى مستوى وظيفي بأقصر وقت ممكن. (١) والتأهيل الرياضي هو عملية تدريب الفرد المصاب وفقا للأسس والمبادئ العلمية وتهدف الى العودة بالفرد الى مستواه الرياضي الذي كان عليه قبل الاصابة. (٢)

ويعرفه (عباس السلطاني ٢٠١٣) (٣)

بأنه علاج وتدريب المصاب لاستعادة القدرة الوظيفية وبأقل وقت ممكن وذلك باستعمال وسائل عده تتناسب مع نوع وشدة الاصابة وما يتلاءم مع نوع النشاط الممارس وبما يضمن عدم تكرار الاصابة.

(١) عبد الباسط ك العلاج والتأهيل للأصابات الرياضية ، ماهي للنشر والتوزيع الاسكندرية ، ٢٠١٥ ص ٨

(٢) مدحت قاسم التأهيل الحركي للأصابات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط١ ، ٢٠١٨ ، ص٦٨

(٣) عباس حسين السلطاني : الطب الرياضي واصابات الرياضيين ، دار الضياء للطباعة ، النجف ، ط١ ، ٢٠١٣ ، ص ٢٤٥ .

٢-١-٢ الإصابات الرياضية

لاشك ان الرياضي معرض لمختلف الاصابات بسبب توافر عناصر المنافسة والنشاط واستعمال الاجهزة والادوات وتعد الاصابة الرياضية مؤثرا سلبيا اتقدم المستوى الرياضي وهي تغير ضار في نوع او اكثر من انسجة الجسم المختلفة تصاحبها مراحل رد فعل فيسو لوجي كيميائي نفسي نتيجة قوى داخلية (الوراثة ، الجنس ، السن ، حالة الفرد اللاعب الصحية والبدنية والنفسية) او خارجية (المناخ ، البيئة ، العادات والتقاليد ، حالة الملاعب وسلامة الادوات والاجهزة وحسن استخدامها ، وغيرها من العوامل التي تؤثر في سلوك الفرد) وعلية يجب علينا عدم اهمال عنصر مهم الأ وهو الوقاية من الاصابة وتعني توفير الأمن والسلامة للاعبين اثناء ممارسة النشاط الرياضي (١) .

٣-١-٢ مفهوم الإصابة

يحتاج الجسم الى التوازن والتوافق في العمل ما بين جميع اجهزته المختلفة (الجهاز العصبي، العضلي، العظمي، التنفسي) بالإضافة الى الاجهزة الاخرى التي تحتاج الى حركة ونشاط متكامل لما لذلك من تأثير في نشاط الجسم وحمائته من الاصابة والامراض وتحدث الاصابة او المرض في حال اختلال هذا التوازن ويسمى العلم الذي يدرس الاصابات التي تحدث في مجال الرياضي واسبابها وعلاجها وطرائق الوقاية منها بعلم الاصابات الرياضية فالإصابة: هي اعاقة او تلف سواء كان هذا التلف مصاحبا او غير مصاحب بتهتك بالأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي او داخلي سواء كان هذا التأثير ميكانيكيا او فنية ذاتية او كيميائية فسيولوجية (٢) .

(١) حسن هادي عطية ، اجهزة الجسم وإصابات الشائعة وتأهيلها في الرياضة ، ٢٠١٣ ، ص ١١

(٢) حسن هادي عطية ، اجهزة الجسم وإصابات الشائعة وتأهيلها في الرياضة ، ٢٠١٣ ، ص ١١

٢-١-٤ اسباب الإصابات الرياضية

تختلف اسباب الاصابة الرياضية تبعا لمستوى اللياقة البدني وطبيعة الاداء ومستوى المنافسة والاستعدادى المهارى ووعي الرياضي بخطورة الحركة المؤداة وامكانية في الاصابة.

ويمكن ادراج اهم اسباب الاصابة الرياضية بما يلي:

- اصابة نتيجة عوامل ذاتية (شخصية)
يسببها اللاعب لنفسه وتكون اقل خطورة وعادة يكون سببها مزمن وان معظمها يكون نتيجة اصابات متكررة او نتيجة خطأ في تحميل انسجة الجسم اعباء أكبر من طاقتها.
- اصابات نتيجة عوامل الخارجية
الاصابات بسبب العوامل الخارجية عادة ما تكون مفاجئة وتكون اشد من الاصابات نتيجة العوامل الذاتية لان السبب هو القوة خارجية كبيرة وتحدث بسرعة عالية ومن امثلتها (الكسر ، الخلع ، قطع الاربطة ،اصابات الراس) (١) .

(١) سميرة خليل محمد . إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل ، ٢٠٠٨ ، ص ١٣

٢-١-٥ الاسباب العامة للإصابات فى كرة اليد

- (١) التدريب الغير العلمي
- (٢) عدم ملائمة ارضية الملعب لرياضة كرة اليد
- (٣) مخالفة الروح الرياضية
- (٤) مخالفة المواصفات الفنية والقوانين الرياضية
- (٥) عدم الاخذ بنتائج الفحوص والاختبارات الفسيولوجية للاعبين
- (٦) استخدام الادوات الرياضية الغير ملائمة
- (٧) الاحذية المستخدمة وارض الملعب
- (٨) استخدام اللاعبين للمنشطات (١) .

٢-١-٦ اصابة السحب المغبني (العضلات الضامة)

تحدث هذه الاصابة نتيجة السحب الزائد على منطقة المغبن (وهي المنطقة ما بين البطن والخذ) خاصة عند الطرف السفلي نحو الخارج (يحدث ذلك في الركض، القفز).

تصاب العضلات المقربة بالخذ بالشد العضلي العنيف وهي كغيرها من الاصابات لخن الورك وتحدث نتيجة للقيام بالمجهود العنيف او تأدية حركة مفاجئة عنيفة.

والعضلات المقربة للخذ تساعد على ثبات مفصل الورك واتصاله بالخذ وهي تضم الخذ لداخل اتجاه الخذ الاخر واصابتها بالشد العضلي العنيف هي اصابة شائعة الحدوث للعدائين ولاعبى كرة لقدم ولاعبى الحواجز وكذلك بالنسبة للاعبى رياضات الركوب وبخاصة الفرسان وراكبى الموتوسكيل .ويجب علينا ملاحظة ان هناك اختلاف كبيرا بين المدى الحركى لمفصل الورك فى الذكر والانثى فالنساء يتميزن بمرونة الحركية اكثر من الرجال ويتميز الرجال بضعف فى مرونة حركة دوران للخارج بصفة عامة للخذ .

وعلى هذا الاساس قام الباحثان محمد مظفر ولباحث علي عزيز بالمحاولة فى دراسة هذه المشكلة وايجاد صيغة علمية توضح صورتها بعد الكشف عن مجرياتها لغرض تجنب الاصابة بالشكل الذى يستفيد منه حراس المرمى بكرة اليد^(٢) .

(١) أسامة رياض ، الطب الرياضى وكرة اليد ، ١٩٩٩ ، ص ١٩٣ .

(٢) عبد العظيم العوادلى ، الجديد فى العلاج الطبيعى والاصابات الرياضية ، ٢٠٠٤ ، ص ١٨٧ - ١٨

الفصل الثالث

منهجية البحث

وجباته البيطرية

١- منهج البحث وجراءته الميدانية

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته في حل مشكلة البحث اذا يعرف المنهج التجريبي على أنه "محاولة السيطرة على العوامل الاساسية كافة ماعدا متغير واحد يتم التلاعب به بطريقة معينة ان يكون من الممكن تثبيت هذا التلاعب وقياسه " (١)

٢-٣ عينة البحث

اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية للمصابين بتمزق العضلات الضامة (السحب المغني (لحراس المرمى كرة اليد في المدرسة التخصصية في نادي الرفاعي حيث بلغت عينة البحث (٤) لاعبين مصابين

٣-٣ تجانس العينة

اجري الباحث عملية التجانس لعينة البحث في متغيرات الأنتروبرومتريية (الطول، وزن، العمر، العمر التدريبي)

ومتغير المدى الحركي من خلا التصوير عن طريق التحليل الحركي بواسطة الحاسوب وكما موضح بالجدول (٢) ولغرض التأكد من تجانس افراد العينة استخدم الباحث معامل الالتواء بين افرادها في متغيرات البحث.

(١) وجية محجوب طرائق البحث العلمي ومناهجه، مطبعة الكتب لطباعة والنشر، بغداد، ١٩٩٣، ص ٢٣٧

(٢) وجية محجوب طرق البحث العلمي ومناهجه، ط، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٨٨، ص ١٣٣

جدول يبين تجانس العينة في المتغيرات ذات العلاقة بالبحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري في حساب الوسط	الالتواء	الخطأ المعياري للالتواء	N	Missing
العمر	160.5000	5.25991	2.62996	1.443	1.014	4	0
الطول	178.0000	81650	40825	765	1.014	4	0
الكتلة	73.2500	2.36291	1.18145	1.194	1.014	4	0

٣-٤ الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

ان ادوات البحث هي الوسائل التي يستطيع الباحث جمع البيانات وحل مشكلة تحقق اهداف البحث مهما كانت الادوات من بينات وعينات واجهزة

٣-٤-١ الاجهزة والادوات المستخدمة

* كاميرا تصوير فيديو نوع (casio) مع حامل ثلاثي (tripod)

* جهاز حاسوب نوع (dell)

* سرير طبي

* حبال مطاطية

* ميزان الكتروني

٣-٤-٢ وسائل جمع المعلومات

* المصادر والمراجع العربية والاجنبية

* المقابلات الشخصية

* استمارة معلومات الرياضيين المصابين

* استمارة تشخيص المصاب

٣-٥ التجربة الاستطلاعية

اجريت التجربة الاستطلاعية في يوم ٢٠٢١/٤/١٢ الساعة العاشرة صباحا في الصالة المغلقة للنشاط الرياضي التابعة لنادي الرفاعي، لمعرفة قدرة فريق العمل المساعد في اجراء التصوير ومعرفة الاخطاء والمعلومات التي قد تصادف الباحث اثناء التجربة الرئيسية.

٣-٦ تشخيص الاصابة

تتم تشخيص الاصابة من خلال الطبيب المختص وذلك من خلال الفحص السريري حيث نظمت استمارة خاصة للمصابين ومن العلامات السريرية التي لوحظت اثناء الفحص هي:

١-الم متوسط + شديد في منطقة الاصابة خصوصا عند فرد الرجل المصابة الى الخارج

٢-صعوبة الوقوف على رجل واحدة والصعوبة اثناء المشي

٣-عدم قدرة المصاب من الاستدارة الى الجانب ومن خلال عملية التشخيص الدقيق بالفحص السريري من قبل الطبيب المختص تم تحديد الاصابة وهي من النوع المتوسط الغير شديد

٧-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث

٧-٣ اختبار المدى الحركي لمفصل الفخذ

قام الباحث باختبار المدى الحركي من خلال قياس زوايا المفصل باستخدام كاميرا تصوير سينمائية نوع (casio) مع حامل ثلاثي حيث تجري حركات المفصل الأساسية (التقريب-التباعد-المد - الثني-اللف للخارج-اللف للداخل) باتجاهات مختلفة حيث تم عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء (١)

مواصفات الاداء

يقوي اللاعب المصاب بأداء حركات المفصل الأساسية ب (٦ اتجاهات) وهي التقريب - التباعد - المد للمشي - اللف للخارج - اللف للداخل - وكما موضح بالشكل (١)

*طريقة تسجيل:

تم قياس الزوايا بالاتجاهات الستة وتم تسجيل هذه الزوايا بعد اجراء التصوير الفيديو للاعب المصاب وهو يؤدي هذه الحركات بأقصى مدى حركي يمكن ان يصل اليه المفصل دون الشعور بالألم

١-استاذ دكتور كامل شنين

٢-استاذ دكتور ميثاق غازي

٣-مساعد دكتور عماد كاظم ياسر

٤-مساعد دكتور احمد عطشان

٨-٣ الاختبار القبلي

قام الباحث بأجراء الاختبار القبلي لأفراد عينة البحث المتكونة من حراس مرمى كرة اليد في يوم ٢٠٢١/٤/٢٩ الموافق الاثني عشر بعد عرضهم على الطبيب المختص لغرض تشخيص الإصابة للتأكد من أن الإصابة هي من ضمن فترة التأهيل وبعدها قام الباحثان بأجراء التصوير الفيديوي لغرض معرفة زوايا حركات مفصل الفخذ (المد - الثني - التقريب - التباعد - اللف للداخل - اللف للخارج) .

٣-٩ المتغيرات قيد الدراسة

الحركات الأساسية لمفصل الفخذ

يؤدي مفصل الفخذ ٦ حركات أساسية: -

((المد - الثني - التقريب - التباعد - اللف للداخل - اللف للخارج))

حيث قام الباحثان بأخذ ٦ زوايا للمفصل حيث تبين الاشكال الاتية كيفية أداء الحركات من قبل المصاب: -

١- التقريب: -

يقوم المصاب بالاستلقاء على الظهر والقدمان ممدودتان بالشكل الطبيعي ومن ثم يطلب منه تقريب القدم المصابة الى جانب الساق السليمة.

٢- التباعد: -

يقوم المصاب بالاستلقاء على الظهر والقدمان ممدودتان بالشكل الطبيعي ومن ثم يطلب منه تباعد القدم المصابة الى جانب الساق السليمة.

٣- المد: -

يقوم الشخص بالاستلقاء على الظهر مع مد الساقان ومن ثم يطلب منه رفع الساق المصابة الى الاعلى بشكل مستقيم.

٤- الثني: -

يطلب منه ثني الساق المصابة وسحبها نحو الصدر.

٥- اللف للداخل: -

ثني الساق المصابة ويطلب من المصاب بلف الساق مثنية نحو الساق السليمة.

ثني الساق المصابة ويطلب من المصاب بلف الساق مثنية نحو الخارج.

٣-١٠ تحليل التصوير الفيديوي :-

بعد أن يصور اللاعب المصاب وهو يقوم بأداء جميع الحركات الأساسية لمفصل الفخذ من على السرير الطبي يتم بعد ذلك إجراء تحليل التصوير الفيديوي بواسطة الحاسوب وباستخدام وهو برنامج مخصص لتحليل الحركات الرياضية حيث تم استخراج (Dart Fesh) برنامج زوايا مفصل الفخذ بصورة مباشرة ولكافة الحركات .

٣-١١ المنهاج التأهيلي للتمارين العلاجية :-

قام الباحث بإعداد منهاج تأهيلي باستخدام التمارين العلاجية والتي تكونت من تمارين الحبال المطاطية وتمارين مقاومة الأوزان وتمارين بأجهزة الحديد وقد طبقت هذه التمارين التأهيلية بتاريخ ٢٠٢١/٥/١ ولغاية ٢٠٢١ / ٥ / ٦ مراعيًا الإمكانيات المتوفرة والمستوى العام لعينة البحث مستنداً في أعداده على الأسس العلمية لتدريب الرياضي وعلى بعض المصادر والمراجع العلمية لغرض الحصول على أفضل النتائج في تطوير قوة عضلات الفخذ والمدى الحركي.

٣-١٢ الاختبارات البعدية :-

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات التأهيلية قام الباحث بإجراء الاختبار البعدي على عينة البحث في يوم ٢٠٢١/٥/٩ وقد حرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها للاختبار من ناحية المكان والزمان وفريق العمل المساعد في اختبارين (القبلية – البعدية)

٣- ١٣ الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SBSS)

الباب الرابع

عرض النتائج وتلخيصها ومناقشتها

ك- ١ عرض نتائج قيم الأوساط الحسابية

والانحرافات المعيارية وقيمها (ويلا

كيسون)

ك-١-١ مناقشة النتائج

الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

٤-١ عرض نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمته (ويل

كيسون)

في الاختبارين (القبلي – البعدي) للمدى الحركي لعينة البحث جدول (٢) بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ويل كيسون) في الاختبارين (القبلي – البعدي) للمدى الحركي لعينة البحث .

نوع الدلالة	sig	ويلكيسون	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
معنوي	٠,٠٤٦	٢,٠٠٠	١,٠٠٠	33.5000	١,٠٠٠١	25.5000	لف للخارج
معنوي	٠,٠٣٤	٢,١٠١	٠,٢٥٤	٤٢,١١٢	٠,٢٣٤	٣٣,٤٣	لف للداخل
معنوي	٠,٠٣٨	٢,٣٢١	٠,٥٤٣	٧٣,١١٣	٠,٤٥٣	٣٥,٥٤٠	تبعيد
غير معنوي	٠,٠٦٦	١,٨٠٠	٠,٦٥٤	٢٧,٠٠٦	١,٠٠٠	٢١,٢٧٩	تقريب
معنوي	٠,٠١٨	٢,٦٧٥	١,٧٥٤	٨٩,٨٧٥	١,٨٧٥	٥٢,٠٠١	الثني
معنوي	٠,٠٢٣	٢,٨٧٦	١,٤٥٦	١٣٧,٧٦	١,٥٤٣	١١٠,١١	المد

يتضح من الجدول (٢) ان الوسط الحسابي من الاختبار القبلي للمصابين ولحركة التقريب قد بلغت (٢١,٢٧٩) وبانحراف معياري (١,٠٠٠) اما الوسط الحسابي باختبار البعدي قد بلغت (٢٧,٠٠٦) وبانحراف معياري (٠,٦٥٤) وبلغت قيمة ويل كيسون (١,٨٠٠) وهذا يعني بعدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين (القبلي والبعدي)

أما الوسط الحسابي لحركة التباعد قد بلغت عن (٣٥,٥٤٠) بانحراف معياري (٠,٤٥٣)

أما الوسط الحسابي باختبار البعدي قد بلغت (٧٣,١١٣) وبانحراف معياري (٠,٥٤٣)

وبلغت قيمة ويل كيكسون (٢,٣٢١) وهذا يعني بوجود فرق معنوي بين الاختبارين (القبلي والبعدي) ولصالح الاختبار البعدي.

أما الوسط الحسابي لحركة المد قد بلغت عن (١١٠,١١) بانحراف معياري (١,٥٤٣) أما

الوسط الحسابي باختبار البعدي قد بلغت (١٣٧,٧٦) وبانحراف معياري (١,٤٥٦)

وبلغت قيمة ويل كيكسون (٢,٨٧٦) وهذا يعني بوجود فرق معنوي بين الاختبارين (القبلي والبعدي) ولصالح الاختبار البعدي.

أما الوسط الحسابي لحركة الثني قد بلغت عن (٥٢,٠٠١) بانحراف معياري (١,٨٧٥)

أما الوسط الحسابي باختبار البعدي قد بلغت (٨٩,٨٧٥) وبانحراف معياري (١,٧٥٤)

وبلغت قيمة ويل كيكسون (٢,٦٧٥) وهذا يعني بوجود فرق معنوي بين الاختبارين (القبلي والبعدي) ولصالح الاختبار البعدي.

أما الوسط الحسابي لحركة اللف للداخل قد بلغت عن (٣٣,٤٣) بانحراف معياري (٠,٢٣٤)

أما الوسط الحسابي باختبار البعدي قد بلغت (٤٢,١١٢) وبانحراف معياري (٠,٢٥٤)

وبلغت قيمة ويل كيكسون (٢,١٠١) وهذا يعني بوجود فرق معنوي بين الاختبارين (القبلي والبعدي) ولصالح الاختبار البعدي).

أما الوسط الحسابي لحركة اللف للخارج قد بلغت عن (٢٥,٥٠٠٠) بانحراف معياري

(١,٠٠٠١) أما الوسط الحسابي باختبار البعدي قد بلغت (٣٣,٥٠٠٠) وبانحراف معياري

(١,٠٠٠) وبلغت قيمة ويل كيكسون (٢,٠٠٠) وهذا يعني بوجود فرق معنوي بين الاختبارين (القبلي والبعدي) ولصالح الاختبار البعدي).

١-١- مناقشة النتائج

من خلال عرض النتائج وتحليلها في جدول (٢) تبين ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) وبعد الباحثان هذا التطور في المجال الحركي الى التمارين التأهيلية التي استخدمت في تطوير قوة عضلات الفخذ والقدم وتحسين المدى الحركي حيث أدت تلك التمارين الى زيادة قوة تلك العضلات حيث تحتاج العضلات الضامة الى قوى اكبر لتأدية الحركات الاساسية " لأن في هذه الحركة تعمل العضلات الضامة الرئيسية وهي الضامة الطويلة ، الضامة القصيرة ، الضامة العظمى بمساعدة العضلات العاتية والرقيقة .^(١)

أن التمارين العلاجية المستخدمة كان لها الاثر الواضح والدور الكبير في تطور قوة عضلات الفخذ وتحسين المدى الحركي للمفصل حيث عملت هذه التمارين على تقليل هذه الاصابة ممن خلال تأثيرها على منشئ العضلة ومدغمها وكيفية تطوير قدراتها من خلال التغلب على الضمور الذي يحدث في العضلة اذ زادت من قوتها وقوة العضلات المحيطة بها هذا ما أكدته حياة رافانيل الخربوطي (أن التمارين العلاجية هي مجموعة مختارة من التمارين البدنية يقصد بها تقويم الانحراف على الحالة الطبيعية أو علاج الاصابة الذي يؤدي الى اعاقه العضو وعن القيام بوظيفته التامة ومساعدته على الرجوع الى الحالة الطبيعية او القريبة منها) .^(٢)

(١) محمد عادل رشدي : علم الاصابات الرياضيين ، مؤسسة شباب الجامعة ، القاهرة ، ١٩٩٥ ، ص٢٥٦

(٢) حياة رافانيل الخربوطي : اللياقة القوامية والتدليك الرياضي ، الاسكندرية ، مركز دلتا للطباعة ، ١٩٩١ ، ص٤٦

فأن أحد اسباب تطور قوة عضلات الفخذ والمدى الحركي للمفصل هو دور التمارين البدنية العلاجية التي ساعدت على حصول العضلة المصابة على قدر كافي من القوى والمرونة الذي ادى بدوره الى تحسن زوايا المفصل حيث ان المفصل تزداد قابليته الحركية كلما زادت مرونة العضلة العاملة .

وهذا ما أكده (وديع ياسين التريكي – ياسين طه الحجار ١٩٨٦م) ان الحصول على قدر كافي من المرونة للعضلات وأوتار وأربطة مفصل معين أو مجموعة مفاصل في حركة أو فعالية معينة يعتمد على مقدار وشدة التمرينات التي تؤدي في مدى واسع من الحركة وكذلك على درجة المرونة المكتسبة السابقة للفرد . (١)

حيث أعطت هذه الفترة الزمنية الى العضلة المصابة أن تعيد نشاطها من خلال بناء ما أتلّف من خلايا وأنسجة جراء الاصابة وذلك من خلال تأثير التمارين التأهيلية المستخدمة في رجوع العضلة المصابة الى وضعها الطبيعي مما جعل العضلات المسؤولة عن هذه الحركات الأساسية في حالة نشاط جيده حيث تعتبر من العضلات المهمة وهي جميعها تساهم في عمليات ((التباعد – التقريب – المد – الثني)) وهذا ما أكدته النتائج التي تؤكد صحة ما جاء أعلاه

(١) وديع ياسين التريكي وياسين طه الحجار : الاعداد البدني للنساء جامعة الموصل دار الليث للطباعة والنشر ، ١٩٨٦ ، ص ١٨ .

الباب الخامس

الإستنتاجات والتوصيات

٥- ١ الإستنتاجات

٥- ٢ التوصيات

الباب الخامس

١-٥ الاستنتاجات

خرج الباحث بعدة استنتاجات منها:

- ١- تطور وتحسين المدى الحركي للحركات الاساسية لمفصل الفخذ بشكل جيد لعينة البحث التي استخدمت التمارين العلاجية.
- ٢- وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التي استخدمت التمارين العلاجية في تطوير المدى الحركي.
- ٣- الفروق المعنوية التي كانت لصالح الاختبار البعدي في المدى الحركي تدل على ان التركيز في التمارين في المنهج التأهيلي له الأثر الكبير على المنطقة المصابة وكذلك العضلات العاملة لعضلة الفخذ

٢-٥ التوصيات

- ١- ضرورة استخدام التمارين البدنية العلاجية لما لها من الأثر الكبير في تطور قوة عضلات الفخذ والمدى الحركي لمفصل الفخذ.
- ٢- الاستمرار في التمرينات بين فترة وأخرى وخاصة المنطقة المصابة والعضلات المحيطة بها بعد الانتهاء من المنهج التأهيلي.
- ٣- ضرورة علاج الاصابة لحضه حدوثها يؤدي ذلك الى تسريع عملية الشفاء وحسب نوع الاصابة.

المصادر

المصادر

- ١- عبد الباسط العلاج والتأهيل للإصابات الرياضية ، ماهي للنشر والتوزيع الاسكندرية ، ٢٠١٥ .
- ٢- مدحت قاسم التأهيل الحركي للإصابات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط١ ، ٢٠١٨ .
- ٣ - عباس حسين السلطاني : الطب الرياضي واصابات الرياضيين ، دار الضياء للطباعة ، النجف ، ط١ ، ٢٠١٣ .
- ٤- وجية محجوب طرائق البحث العلمي ومناهجه ، مطبعة الكتب لطباعة والنشر ، بغداد ، ١٩٩٣ .
- ٥- وجية محجوب طرق البحث العلمي ومناهجه ، ط١ ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ .
- ٦- محمد عادل رشدي : علم الاصابات الرياضيين ، مؤسسة شباب الجامعة ، القاهرة ، ١٩٩٥ .
- ٧- حياة رافانيل الخربوطي : اللياقة القوامية والتدليك الرياضي ، الاسكندرية ، مركز دلتا للطباعة ، ١٩٩١ .

٨- وديع ياسين التكريتي وياسين طه الحجار : الاعداد البدني للنساء جامعة الموصل دار
الليث للطباعة والنشر، ١٩٨٦ .

٩- حسن هادي عطية ، اجهزة الجسم واصاباتها الشائعة وتأهيلها في الرياضة ، الجامعة
المستنصرية ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٣ .

١٠- سميرة خليل محمد . إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل ، جامعة بغداد ، كلية
التربية الرياضية ، بنات ، ٢٠٠٨ .

١١- أسامة رياض ، الطب الرياضي وكرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩

١٢- عبد العظيم العوادلي ، الجديد في العلاج الطبيعي والاصابات الرياضية ، دار الفكر
العربي ، القاهرة ، ط٢ ، ٢٠٠٤