



وزارة التّعليم العالي والبحث العلميّ  
جامعة ديالى  
كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة

# تأثير تمارينات تأهيلية مع الوخز بالأبر الصينية في آلام الرقبة للاعبين الملاكمة فئة المتقدمين

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية البدنيّة وعلوم الرياضة جامعة ديالى  
وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية  
البدنيّة وعلوم الرياضة

من الطالب

أحمد خالد محمود

بإشراف

أ.د. ماهر عبد اللطيف عارف

## ١- التعريف بالبحث:

### ١-١ مقدمة البحث وأهميته.

للرياضة اثر واضح وفعال في تأهيل الإصابات الرياضية نتيجة لزيادة الوعي الرياضي والصحي الاخذ في الأنتشار بين الفئات الرياضية كافة وفي مختلف المراحل السنية .

تعد الإصابات الرياضية واحدة من المشاكل التي تواجه الفرد في حياته اليومية، فهي تعد سبباً يؤدي إلى الإعاقة بالنسبة لبعض الأفراد في مراحل العمر المختلفة والتي تؤثر سلباً في صحة اعداد كبيرة من البشر.

ومن الشائع حدوث الإصابات الرياضية بين الرياضيين وغيرهم من الأشخاص الذين يشاركون في الألعاب الرياضية ناهيك عن أن ممارسة بعض الألعاب التي يكون فيها تماس مباشر مع المنافس فيكون لاعبيها أكثر عرضه لهذه الإصابات من غيرهم ومنهم ممارسي لعبة الملاكمة الذين غالبا ما تحدث لديهم إصابات في الجزء العلوي من الجسم وبشكل خاص الإصابات التي تحدث في منطقتي الرأس والرقبة لما تتطلبه طبيعة اللعب وقوانين اللعبة، ولا يعنى هذا إن إصابات لعبة الملاكمة تعد أخطر أنواع الاصابات ولكن عدم الألمام والاحجام عن الممارسة لدى العامة من الأفراد جعلهم يعتقدون أن ممارسة الملاكمة أكثر خطورة من الأنشطة الأخرى.

" وتعتبر التمرينات التأهيلية أحد الوسائل الطبيعية الأساسية في مجال العلاج المتكامل من الإصابات، ويمثل أهمية خاصة في مجال التأهيل، وخاصة في مراحلها النهائية عند تنفيذ العلاج بالعمل تمهيدا لإعداد المصاب لممارسته لأنشطته المعتادة التخصصية بعد استعادة الوظائف الأساسية لجسم الشخص الذي يعاني الإصابة " (١)

وتعتمد عملية المعالجة والتأهيل الحركي على التمرينات البدنية بمختلف أنواعها بالإضافة الى استعمال عوامل الطبيعة مثل الوخز بالإبر الصينية، بغرض استكمال عمليات العلاج والتأهيل، وان استعمال مختلف أنواع العلاج البدني سواء عن

١- محمد فتحي هندي؛ علم التشريح الطبي للرياضيين: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩١)ص٤٢.

طريق التمرينات التأهيلية أو غيرها تعمل كلها على تقوية وتحسين حالة المصاب بصفة عامة.<sup>(١)</sup>

اذ تعمل الإبر الصينية على تقليل الانقباضات، وتقلص أو شد الأنسجة الرابطة داخل الجسم، وإن للعضلات داخل الجسم انقباضات مستمرة وغير محسوسة وذلك للمحافظة على حركتها وكذلك تعمل على علاج تلك الاعراض ليس في منطقة الوخز فقط وانما في مناطق بعيدة أيضا.

وقد استعمل الطب الصيني في الكثير من دول العالم مؤخراً لمعالجة الكثير من الأمراض خصوصا في ما يتعلق في تأهيل الإصابات التي تقع ضمن حدود الطب الفيزيائي، وتأتي أهمية البحث في خلق التناغم بين استعمال الطب الصيني (الوخز بالأبر الصينية)، والتمرينات التأهيلية في التخلص من آلام الناتجة من اصابة الرقبة التي يعاني منها الكثير من اللاعبين ومنهم لاعبو الملاكمة، والتي تؤثر تأثيراً سلبياً عليهم، كالتغيرات الحركية والبدنية، وآلام الجهاز الحركي.

<sup>١</sup> - محمد قدرى بكري؛ التأهيل الرياضي والإصابات الرياضية والإسعافات: (التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠٠) ص ٧٨.

**Finally, the study concluded the following:**

- 1- The rehabilitation program had a positive effect on the research sample represented in the motor range and the degree of pain sensation.
- 2- The rehabilitation program is associated with the use of acupuncture sessions well in all research variables represented in (the degree of pain).

## ٢-١ مشكلة البحث:

يتعرض لاعبو الملاكمة للإصابة بالآلام الرقبة نتيجة للتطبيق المستمر لمهارات الملاكمة الأساسية كالمهارات الدفاعية والمهارات الهجومية ووقفة الاستعداد التي من شروطها ثني الراس للأمام بهدف حماية الفك والوجه من لكمات الخصم وبالتالي تتسبب بحدوث خلل ميكانيكي في عمل الفقرات العنقية ، وهذا " الثني في الراس يتسبب في الغالب بحدوث آلام في المنطقة العنقية نتيجة لسلوك حركي لا يتناسب مع خصائصها الوظيفية وتلك مسببات تعمل على تدهور كفاءة المفصل وتصل في النهاية إلى مظاهر الاهتزاز في الأسطح المفصليّة مما تسبب الآلم وقلّة في حركة المفصل " (١).

ومن خلال عمل الباحث في قاعات ومراكز تدريب رياضة الملاكمة في قضاء خانقين والاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث وجد نسبة كبيرة من ممارسي هذه اللعبة يعانون من آلام الرقبة. ومن هنا يعتقد الباحث بان تحديد مشكلة بحثه تكمن في التساؤل التالي:

هل يمكن للتمرينات التأهيلية مقرونة بالوخز بالإبر الصينية من التأثير في تقليل درجة الإحساس بالألم في المنطقة العنقية وزيادة المدى الحركي لها؟.

<sup>١</sup> - بدر جمال عبد الناصر يوسف؛ فعالية العلاج الحركي والوخز بالإبر الصينية على الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة لكبار السن، رسالة ماجستير غير منشورة، ٢٠١٨، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، ص٣.

### ١ - ٣ أهداف البحث:

١-٣-١ يهدف هذا البحث الى التوصل لمعرفة تأثير تمرينات تأهيلية مع الوزر بالإبر الصينية لآلام الرقبة للاعبى الملاكمة فئة المتقدمين وذلك عن طريق الواجبات التالية:-

٣. أعداد تمرينات تأهيلية وجلسات الوزر بالإبر الصينية وتطبيقهما.

٤. التعرف على تأثير التمرينات التأهيلية والإبر الصينية على متغيرات آلام الرقبة للفقرات العنقية المتمثلة (المدى الحركي - درجة الاحساس بالألم) لعينة البحث.

### ١ - ٤ فرض البحث :

١-٤-١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي، والقياس البيني، والقياس البعدي في متغيرات البحث، والمتمثلة في (المدى الحركي - درجة الاحساس بالألم) لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي.

### ١ - ٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو الملاكمة فئة المتقدمين الذين يعانون آلام الرقبة في قضاء خانقين.

١-٥-٢ المجال الزمني : ٢٠٢٢/١٠/١٨ وحتى ٢٠٢٢/١٢/١٣.

١-٥-٣ المجال المكاني : مركز كردستان التدريبي للملاكمة في قضاء خانقين .

## Abstract

Rehabilitation exercises are one of the basic natural means in the field of integrated treatment of injuries due to their special importance in the field of rehabilitation. The process of physical therapy and rehabilitation relies on physical exercises of all kinds, as well as the use of natural factors such as Chinese acupuncture for the purpose of completing the treatment and rehabilitation processes. The use of different types of physical therapy, whether through rehabilitative exercises or others, helps to strengthen and improve the patient's condition to the best.

In fact, Chinese acupuncture helps to reduce the contraction or tightening of the connective tissues inside the body, where the muscles have continuous, imperceptible contractions within the human body, in order to maintain their movement, as well as being working to treat those symptoms not only in the acupuncture area, but also in different areas of the body. Therefore, the importance of research comes in creating harmony between the use of Chinese acupuncture and rehabilitative exercises to get rid of the pain of injuries that many people suffer from, including pain in the cervical region.

Accordingly, boxing players are exposed to neck pain as a result of the continuous application of the basic skills of the game, such as defensive skills, offensive skills, and the standby stance, which is one of the conditions for bending the head forward in order to protect the jaw and face from the opponent's punches. This bending of the head often causes pain in the cervical region as a result of movement behavior that is not commensurate with its functional characteristics, and these are causes that deteriorate the efficiency of the joint and eventually reach manifestations of vibration in the articular surfaces, causing pain and lack of movement in the joint.

The researcher believes that the problem of this research lies in the following question:

Can rehabilitative exercises coupled with Chinese acupuncture have an effect on reducing the degree of pain in the cervical region and increasing its range of motion? The study aimed to find out the effect of rehabilitative exercises with Chinese acupuncture for neck pain for advanced boxing players, through the following tasks:

1. Preparing rehabilitative exercises and acupuncture sessions and applying them.
2. Identify the effect of rehabilitative exercises and Chinese acupuncture on the variables of neck pain for the cervical vertebrae represented by (the range of motion - the degree of pain sensation) of the research sample.

The researcher identified the research sample from the advanced boxing players (males) at the ages of (19-23) years in the Kurdistan Training Center, who numbered (10). The researcher used the experimental method in the one-group system, with sequential tests (pre, intra, and post).

The researcher determined the duration of the application of rehabilitative exercises and divided them into two periods, where the first period was (4) weeks, at the rate of three rehabilitative units and two acupuncture sessions per week. As for the second period, it was (4) weeks as well, and without the implementation of any sessions for the Chinese needles, and thus the total duration of the application is (8) weeks, and the researcher used the statistical bag 20 VERSION SPSS to process the statistical research data.