

تأثير استخدام منهج بدني مقترح لتأهيل بعض إصابات  
مفصل الكاحل للاعبين كرة السلة

## بحث تجريبي

على عينه من لاعبي كرة السلة الشباب بأعمار ( 17 – 19 ) سنة

## رسالة مقدمة الى

مجلس كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى  
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

من قبل

محمد مطلق بدر لازم

بإشراف

أ . د عدنان جواد خلف الجبوري      د . مظفر عبد الله شفيق

2003 م

1423 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## الباب الأول : التعريف بالبحث

### 1 . التعريف بالبحث

#### 1 - 1. المقدمة وأهمية البحث

أصبحت الرياضة اليوم تمثل التطور الحاصل في البلدان بكل مدياته الاجتماعية والحضارية والثقافية إذ إن الفعاليات الرياضية إحدى أهم أساليب التعبير عن الذات فضلا عن استقطابها للاهتمام الجماهير لما تحتويه من إثارة ، ونتيجة لذلك فقد تطورت هذه الفعاليات مع تطور متطلبات الحياة بشكل خاص .

إذ تمثل ممارسة الفعاليات الرياضية ضغوطا" مختلفة على العضلات والمفاصل والأربطة والمخالفات الزلالية و مما يؤدي الى احتمال وقوع إصابات مختلفة الشدة وفي مختلف أجزاء الجسم وحسب متطلبات وتأثير الفعالية الرياضية الممارسة وكنتيجة للاحتكاك المباشر بين اللاعبين والذي من شأنه ان يزيد من احتمال وقوع الإصابة كما يمكن حصول هذه الإصابات في الفعاليات التي لا تتطلب احتكاك مباشر وفي الفعاليات الفردية والجماعية على حد سواء ، وقد تتشابه هذه الإصابات الى حد ما في تلك الفعاليات المختلفة .

إن فعالية كرة السلة تعد من الرياضات التي تتمتع بخصوصية تختلف عن كثير من الفعاليات الرياضية الأخرى من حيث طبيعة متطلبات الأداء ذلك كونها تشتمل على مجموعة مركبة من حركات الدفاع والهجوم والقفز والتهديف فضلا" عن الطبيعة التنافسية وما تتطلب من احتكاك مباشر ومتكرر بين اللاعبين أثناء المباراة الأمر الذي يؤدي الى زيادة احتمال وقوع الإصابة في أجزاء الجسم المختلفة بالخصوص إصابات الطرف السفلي .

ومن هذه الإصابات : إصابات مفصل الكاحل ، إذ يعد هذا المفصل من المفاصل المهمة في جسم الإنسان وفي فعالية كرة السلة بالذات و ذلك كون ان الحركة بشكل عام تعتمد و بشكل أساسي على هذا المفصل مما يزيد احتمال الإصابة فيه فضلا" عن احتمال تكرار هذه الإصابة في حالة عدم اتباع الأسلوب التأهيلي المناسب .

إن المناهج التأهيلية المتبعة حاليا" تعتمد على مجموعة من التمارين البدنية الموحدة لكل الحالات دون التأكيد على درجة الإصابة والتشخيص الصحيح وهذا يؤدي بطبيعة



## الباب الأول : التعريف بالبحث

الحال الى عدم الشفاء التام فضلاً عن احتمال تكرار الإصابة ، ومن هنا ظهرت أهمية دراسة هذا الموضوع وإيجاد افضل الأساليب التأهيلية للمصابين والأسرع في إعادتهم الى الملاعب والذي يشكل محاولة لوضع منهج تأهيلي باستخدام مجموعة من التمارين البدنية الهدف منها شفاء الإصابة ومحاولة تفادي وقوعها في المستقبل فضلاً عن زيادة وعي اللاعب والمدرّب على حد سواء من خلال الفهم والمعرفة للإصابة بشك و إصابات الكاحل بشكل خاص وآلية حدوثها وكيفية التعامل معها حال وقوعها فضلاً عن التشخيص الصحيح لدرجة الإصابة وبالتالي تحديد التمارين التأهيلية المناسبة لها للإسراع في عودة الرياضي لممارسة النشاط البدني .

### 1 - 2 . مشكلة البحث

نظراً " للخصوصية التي تمتلكها فعالية كرة السلة ولطبيعة متطلباتها والمتضمنة لحركات بدنية مختلفة فضلاً عن الاحتكاك المباشر وكنتيجة لذلك تزداد احتمالية وقوع إصابات مختلفة ومن خلال الملاحظة المباشرة للباحث لفعالية كرة السلة وجد ان هناك ضعف واضح في مفصل الكاحل لدى اللاعبين فضلاً عن تكرار الإصابات لديهم وبعد تتبع أساس هذه المشكلة وجد ان غالبية الإصابات هي في الأساس إصابات في المراحل الأولى من العمر التدريبي للاعب ( مرحلة الناشئين ومرحلة الشباب ) والتي لم تخضع لمنهج تأهيلي صحيحة في وقتها كما أظهرت الإحصائيات ( أن فعالية كرة السلة من الفعاليات المتضمنة لكثير من الإصابات المتعلقة بالجهاز الحركي و و ان اكثر هذه الإصابات هي إصابات الطرف السفلي وتحديداً " إصابات الكاحل بسبب الطبيعة التشريحية للمفصل (1) لذلك ارتأى الباحث وضع منهج تأهيلي باستخدام التمارين البدنية لغرض تأهيل هذه الإصابة .

### 1 - 3 . أهداف البحث



## الباب الأول : التعريف بالبحث

- 1 . وضع منهج تأهيلي باستخدام التمارين البدنية ( تمارين القوة الثابتة والمتحركة ) متدرجة في شدتها لتأهيل بعض الإصابات الخاصة بمفصل الكاحل للاعبين كرة السلة الشباب .
- 2 . التعرف على تأثير المنهج التأهيلي المقترح باستخدام التمارين البدنية على عينة البحث .

### 1 - 4 . فروض البحث

- 1 . للمنهج البدني المقترح تأثير إيجابي في تأهيل بعض الإصابات الخاصة بمفصل الكاحل للاعبين كرة السلة الشباب .
- 2 . هناك فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة البحث بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي .

### 1 - 5 . مجالات البحث

اشتملت عينة البحث على (11) لاعب من لاعبي كرة السلة الشباب بأعمار (17-19) ممن يعانون من إصابة في مفصل الكاحل من نادي ديالى والجيش .

### 1 - 5 - 1 . المجال البشري

اشتمل المجال البشري على (11) لاعب من لاعبي كرة السلة الشباب بأعمار (17 - 19) ممن يعانون من إصابة مفصل الكاحل من نادي ديالى والجيش .

### 1 - 5 - 2 . المجال الزماني

للفترة من 2002/7/15 ولغاية 2002/9/16 .



### 1 – 5 – 3 . المجال المكاني

1. قاعة قصر الرشاقة الأولمبي في بعقوبة .
2. المركز التخصصي للطب الرياضي ( بغداد ) .
3. مركز الأشعة في مستشفى ديالى العام .

## **ABSTRACRT**

### **The Influence of Using a Physical Method in the Rehabilitation some of the Ankle Injuries of the Basketball Players**

**By  
Muhammad Mutlak Badir**

**Supervised by**

**Dr. Adnan Jwad Khalaf Al-Joboury  
Dr. Mudhafer Abdullah Shafeeq**

**The thesis comprises the following five chapters :**

**1- Chapter One / Introduction:**

**This chapter tackles the introduction and the importance of the study which is concentrated on displaying the nature of sport in general and its place in human life development . It also tackles the basketball activity and its nature for its physical and skill requirements; besides, it sheds highlights on the injuries of the players in general and the basketball players in particular.**

**The introduction also refers to the nature of the methods of rehabilitation and the injuries of ankle and its rehabilitation. It also tackles the problem of the study which has been developed as a result of the increase of the injuries percentage in the ankle compared with the nature of the requirements of the basketball activity and the anatomical nature of the ankle.**

**According to this problem the researcher assumed the following aims:**

- 1- Establishing rehabilitation method using physical exercises to rehabilitate some of the ankle injuries .**

## **2- Introducing the influence the assumed method in the rehabilitation of the injury .**

**While the assumptions are:**

- 1- The assumed rehabilitation method has a positive influence in the rehabilitation of some injuries.**
- 2- There are differences of statistical reference in the sample of the study between the first and second tests for the benefit of the second test .**

**This chapter also comprises the domains of the study, the human domain which is represented by the sample of young basketball players of ( 17-19 ) years old who suffer from ankle injuries in Diala and Al-Jaish clubs . the time domain includes the period from 15/7/2002 till 16/9/2002 and the place domain is Qasr Al-Rashaqa hall in Ba'aquba province .**

## **2- Chapter Two / Reviewing Relevant Literature:**

**This chapter comprised many concepts such as the concept of rehabilitation of and the concept of the sport injuries in addition to the explanation to the present rehabilitation means in general and the ankle injuries . this chapter also sheds some high lights on the anatomical aspect of the ankle in addition to reviewing some relevant studies .**

## **3-Chapter Three / Method and Procedures of Research :**

**This chapter tackles the explanation of scientific method that is adopted by the researcher in solving the problem of the study ; i.e. the experimental method this is so because of its suitability for the nature of the problem of the study . This chapter also tackles the description of the tools and equipment used in procedures of this study in addition to the explanation of the suggested rehabilitation method and presenting the statistical rules adopted to reach the results.**

#### **4-Chapter Four / Displaying and Analyzing the Results:**

This chapter tackles the displaying the results of the two tests (the first and the second one ) , analyzing them and discussing these results .

#### **5- Chapter Five / Conclusions and Recommendations**

Regarding the discussion of study the researcher finds the following conclusions:

- There are abstract in the used tests for the benefit of the second test.
- There are positive results in using the gradual force exercises within the suggested rehabilitation method to develop the recovery of the injured place .

Also regarding the results the researcher comes up with the following recommendations:

- Emphasizing on using the suggested rehabilitation method to rehabilitate the ankle injuries of the basketball players .
- Increasing the instructional aspects for the players, coaches and the managers concerning the injuries and how to choose the suitable rehabilitation methods and the way of their application.