



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**تأثير تمارين خاصة في تأهيل الرياضيين المصابين
في التمزق الجزئي للعضلة التوأمية بدلالة
بعض المتغيرات البدنية ودرجة الألم
أطروحة مقدمة**

**إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى
وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في
التربية البدنية وعلوم الرياضة**

من الطالب

محمد ثعبان عبد محييد

بإشراف

أ.م.د. سوزان خليفة جودي

6

{ قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿٢٦﴾ وَأَحِلُّ

عُقْدَةً مِّن لِّسَانِي ﴿٢٧﴾ يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴿٢٨﴾ }

S

سورة طه، الآيات: ﴿٢٥﴾ - ﴿٢٨﴾

إقرار المشرف وترشيح لجنة الدراسات العليا

أشهد أنّ إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ: "تأثير تمارين خاصة في تأهيل الرياضيين المصابين في التمزق الجزئي للعضلة التوأمية بدلالة بعض المتغيرات البدنية ودرجة الألم" المُقدمة من الطالب (محمد ثعبان عبد محييميد) قد جرت بإشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه فلسفة في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أ.م.د. سوزان خليفة جودي

جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2019 / /

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الأطروحة للمناقشة.

أ.د. مجاهد حميد رشيد

معاون العميد للشؤون العلمية والطلبة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

2019 / /

إقرار المقوم الإحصائي

أشهد أنني قرأت الأطروحة الموسومة بـ "تأثير تمارين خاصة في تأهيل الرياضيين المصابين في التمزق الجزئي للعضلة التوأمية بدلالة بعض المتغيرات البدنية ودرجة الألم" المقدّمة من الطالب (محمد ثعبان عبد محيميد)، وقد جرت مراجعتها من الناحية الإحصائية بإشرافي بحيث أصبحت ذات أسلوبٍ علميٍّ سليمٍ خالٍ من الأخطاء الإحصائية ولأجله وقعت.

المقوم الإحصائي:

مكان العمل: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/

جامعة ديالى

التاريخ : / / 2019م

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أنّ هذه الأطروحة الموسومة "تأثير تمارين خاصة في تأهيل الرياضيين المصابين في التمزق الجزئي للعضلة التوأمية بدلالة بعض المتغيرات البدنية ودرجة الألم" المقدّمة من الطالب (محمد ثعبان عبد محيميد)، قد جرت مراجعتها من الناحية اللغوية، إذ أصبحت ذات أسلوبٍ علميٍّ سليمٍ خالٍ من الأخطاء اللغوية والتعبيرات غير الصحيحة ولأجله وقعت.

المقوم اللغوي: أ.م.د. لؤي صهيود التميمي

مكان العمل : جامعة ديالى / كلية التربية للعلوم الإنسانية

التاريخ: / / 2019

إقرار المقوم العلمي

أشهد أنّي قرأت الأطروحة الموسومة بـ "تأثير تمارين خاصة في تأهيل الرياضيين المصابين في التمزق الجزئي للعضلة التوأمية بدلالة بعض المتغيرات البدنية ودرجة الألم" وقد جرت مراجعتها من الناحية العلمية، إذ أصبحت بأسلوب علمي ولأجله وقعت.

المقوم العلمي: أ.م.د. لمياء عبدالستار خليل

مكان العمل: جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة للبنات

التاريخ : / / 2019م

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم نشهد إننا قد اطلعنا على الأطروحة الموسومة بـ "تأثير تمارين خاصة في تأهيل الرياضيين المصابين في التمزق الجزئي للعضلة التوأمية بدلالة بعض المتغيرات البدنية ودرجة الألم" وقد ناقشنا الطالب (محمد ثعبان عبد محميد) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ونقر أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الدكتوراه فلسفة في التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أ.د. كامل شنين مناجي

عضوًا

2019/ /

أ.د. سعاد عبد حسين وهيب

عضوًا

2019/ /

أ.م.د. غسان بحري شمخي

عضوًا

2019/ /

أ.م.د. باسل عبدالستار احمد

عضوًا

2019/ /

أ.د. ماهر عبداللطيف عارف

رئيسًا

2019/ /

صدّقت هذه الأطروحة من مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة

ديالى بجلسته المنعقدة بتاريخ / / 2019

أ.د. عبدالرحمن ناصر راشد

عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

وكالة جامعة ديالى

2019 / /

الإهداء

إلى نبّي الرحمة، ومنقذ البشرية، سيدنا مُحَمَّد
صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم.

إلى الحب الكبير والأمان.. أمي وأبي.

أهدي ما وفقني إليه ربّي إخلاصًا وعرفانًا.

الباحث

شكر وثناء

الحمد لله رب العالمين حمداً طيباً مباركاً فيه، والصلاة والسلام على سيدنا مُحَمَّد وعلى آله وصحبه وسلم، نحمدُهُ إذ هداني في اختيار العلم طريقاً يضعني في صفوف الساعين إلى الخير، داعياً أَنْ يوفقني جَلَّ علاه لما فيه من السداد، متضرعاً وراجياً لدوام رحمته التي وسعت كُلَّ الخلائق، إِنَّهُ نعم المولى ونعم النصير، أمَّا بعد

فأتقدم بخالص شكري وعرفاني لعمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى، متمثلة بعميدها الأستاذ الدكتور عبدالرحمن ناصر راشد ولأساتذتها ومنتسبيها كافة، لما قدموه لي من جهود خيرة طوال مدة دراستي، وأتقدم بالشكر الجزيل والثناء الجميل للمشرف الأستاذ المساعد الدكتورة سوزان خليفة جودي، لما بذلته من جهود مخلصه، وآراء علمية، من أجل إتمام البحث وإخراجه بالصورة العلميّة، فاسأل الله تعالى أَنْ يمن عليها بالصحة والعافية.

وأتقدم بالشكر والعرفان للأستاذ الدكتورة سعاد عبدالحسين التدريسية في جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ بنات، والدكتور مظفر عبدالله شفيق، لما قدّماه لي من آراء علمية، ومساعدة كبيرة في تسهيل الكثير من العقبات التي اعترضت البحث وتذليلها، فاسأل الله عزَّ وَجَلَّ أَنْ يمن عليهما بالصحة والعمر المديد.

ويسعدني أَنْ أتقدم بالشكر للأساتذة الذين قاموا بتدريسي في مرحلة الدكتوراه، اسأل الله تعالى أَنْ يوفقهم لما فيه من خير لهم وللآخرين، وأتقدم بالامتنان لجميع الأساتذة الأعزاء الذين قدموا المشورة العلميّة، والملاحظات، والآراء، وأخص منهم: الدكتور مظفر شفيق، والدكتور ماهر عبداللطيف عارف، والدكتور علاء خلف حيدر، والدكتور حسين العلي، والدكتور باسل عبدالستار محمد، والدكتور محمد فاضل، والمدرس المساعد عمر حامد خميس.

وأتقدم بالشكر، والامتنان، والعرفان للدكتور مُحَمَّد وليد شهاب، لما بذله من جهود مخلصه، وآراء علمية في مجال الإحصاء، من أجل إخراج البحث بالصورة العلميّة، فاسأل الله تعالى أَنْ يمن عليه بالصحة والعافية.

وأُتقدّم بالشكر الجزيل للفريق الطبي في مستشفى بعقوبة التعليمي، ونادي الفروسية ونادي الشهيد أركان الرياضي، لما قدموه من مساعدة في مجال البحث، وأقدم شكري لفريق العمل المساعد الذين بذلوا جهداً مميّزاً في تهيئة كلّ مستلزمات نجاح العمل، وأتقدّم بالشكر لعينة البحث، لتعاونها، وصبرها حتّى النهاية، من أجل إنجاز العمل، وكذلك أتقدم بالشكر لزملائي في الدّراسة على الرفقة الطيبة، ولأبديّ أن أشكر عائلتي الكريمة، لتعاونها وصبرها على تحمل مشاق الدّراسة وأعبائها، الذين كانوا لي عوناً وسنداً بعد الله طوال مُدّة الدّراسة، ويعجز الكلام عن التعبير عن الشكر. وأخيراً أود أن أشكر كلّ جهد ملخص فإنّني إن اذكره بحسن نية.

والله ولي التوفيق

الباحث.

مستخلص الأطروحة

" تأثير تمارين خاصة في تأهيل الرياضيين المصابين في التمزق الجزئي للعضلة

التوأمية بدلالة بعض المتغيرات البدنية ودرجة الألم"

بإشراف

الباحث

أ.م.د. سوزان خليفة جودي

محمد ثعبان عبد محييد

2019م

1440هـ



جاءت أهمية الدراسة من خلال إعداد تمارين خاصة لحالة التمزق بالعضلة التوأمية لدى عينة من الرياضيين لتقليل مدة الانقطاع عن التدريبات والأسرع بعودة إلى ممارسة النشاط التخصصي بأسرع وقت ممكن باستخدام بعض التمارين البدنية لتقليل من آثار إصابة مما يضمن الاستعادة للاعب كفاءته ولياقته البدنية وبهذا تكمن أهمية البحث، وبعد اطلاع الباحث على العديد من المصادر ودراسات السابقة ذات العلاقة والمقابلات الشخصية الذي أجراها الباحث مع الأساتذة ذو الاختصاص في مجال التأهيل والإصابات الرياضية وجد الباحث ان بعض اللاعبين يعانون من وجود ألم وتمزقات في العضلة التوأمية ويرى الباحث أنّ هذا يكون يأتي نتيجة تكرار الانقباض والارتقاء في منطقة الساق وهو المكان الرئيس عن نقل القوة إلى القدم والكاحل والحركات الانفجارية نتيجة التغلب على مقاومات تجعل هذه العضلة من العضلات الأكثر عرضة للإصابة وكذلك تحدث بعض التمزقات التي تحدث بسبب التقلص العنيف والحمل الشديد والمستمر على العضلة، وكذلك لاحظ الباحث ان بعض حالات الإصابات التي تحدث لدى بعض الرياضيين وبيوبها على انها تمزق الجزئي لعضلة التوأمية الذي تعطي بعض المؤشرات على تمزقها ويمكن التأكد من ذلك عن طريق فحص الطبيب وكذلك يعتقد الباحث ان التمزق الجزئي يحدث للاعبين في الألعاب الرياضية بسبب إهمال الإحماء واستخدام الشدة التدريبية فوق تحمل مستوى العضلة مما وجب علينا وضع حل لهذه المشكلة باستخدام تمارين تأهيلية.

وهدف البحث إلى:

1. إعداد تمارين خاصة في تأهيل الرياضيين المصابين في التمزق الجزئي للعضلة التوأمية.

2. التعرف على مستوى القوة ودرجة الألم والمدى الحركي ومستوى الاتزان لعينة البحث .

3. التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تأهيل الرياضيين المصابين بالتمزق الجزئي لعضلة التوأمية بدلالة مستوى القوة ودرجة الألم والمدى الحركي ومستوى الاتزان لعينة البحث .

أما فرضيات البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القوة ودرجة الألم بين الاختبارات القبليّة ولصالح الاختبارات البعديّة لعينة البحث.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المدى الحركي ومستوى الاتزان بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي لعينة البحث .

واستخدم الباحث التمرينات بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمة طبيعة البحث وأهدافه، وشملت عينة البحث عدد من اللاعبين المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة التوأمية لجانبي (الإنسي والوحشي) عددهم (6) لاعبين من مختلف الألعاب شكلوا ما نسبته (100%) من مجتمع البحث بعد إجراء الفحص السريري التشخيصي للإصابة من قبل الطبيب المختص، إما إجراءات البحث الميدانية فشملت إجراء التجارب الاستطلاعية والاختبارات وتطبيق البرنامج التأهيلي، إذ تضمن إجراء الاختبارات الخاصة بالبحث التي شملت (اختبار قياس القوة باستخدام مستشعر القوة (Ek3200) من وضع الإسناد على الأمشاط والكعبين، ومقياس التناظر البصري، واختبار المدى الحركي لمفصل الكاحل للأمام والخلف، واختبار الاتزان الثابت، وكذلك اختبار الاتزان الثابت والمتحرك (Level-3) (Challenge.Disk)، وتم

البدء بالبرنامج التأهيلي الوحدة الأولى يوم الأحد الموافق (2018/4/15)م الساعة الرابعة عصرا وانتهاء البرنامج يوم الخميس الموافق (2018/5/31)م في نادي الشهيد أركان الرياضي المجموع الكلي لها (18) وحدة وبزمن (20-25) دقيقة لكل وحدة تدريبية وتضمن المنهاج الإحماء الذي يستغرق (10) دقيقة تخللتها تمارين إحماء العضلات وتمطيتها للتهيئة للقسم الرئيسي، وقد طبق الباحث هذه التمارين لمدة (6) أسابيع بعد أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع من أخذ العلاج من قبل أفراد العينة.

وبعد إجراء المعالجات الإحصائية لمتغيرات البحث استنتج الباحث إلى:

1. أظهرت النتائج تأثيراً إيجابياً للمنهج التأهيلي المستخدم الذي اعتمد على الأسلوبين الثابت والمتحرك باستخدام المقاومات والأوزان وبعض تمارين الإطالة على أفراد عينة البحث في كافة متغيرات الدراسة.
2. إنَّ قيم القوة من وضع الإسناد على الأمشاط أفضل من قيم القوة من وضع الاستناد على العقبين.
3. إنَّ قيم التناظر البصري من وضع الإسناد على العقبين أفضل من قيم التناظر البصري من وضع الإسناد على الأمشاط.
4. إنَّ قيم المدى الحركي لمفصل الكاحل نحو الأمام أفضل من قيم المدى الحركي لمفصل الكاحل نحو الخلف أمّا نسب التطور فقد أظهرت عكس ذلك.
5. إنَّ قيم الاتزان الثابت أفضل من قيم الاتزان المتحرك أمّا قيم تطورها فقد أظهرت العكس.

أما توصيات البحث فكانت:

1. اعتمدت التمرينات الموضوع في تأهيل العضلة التوأمية لما أظهرته النتائج من تطور لدى عينة البحث.

2. التأكيد على أن البرامج التأهيلية يجب أن تحتوي على تمارين ثابتة ومتحركة واستخدام الأوزان والمقاومات مع مراعاة المدايات الحركية للمفاصل المرتبطة بالعضلة المصابة فذلك يساعد على التسريع في العلاج.
3. إجراء دراسات مشابهة تعمل على استخدام أجهزة متطورة وحديثة في قياس وتقييم مستوى الإصابة للوصول إلى نتائج أكثر دقة وقياسات ذات مدلولات أخرى غير التي تم قياسها في الدراسة.
4. زيادة الوعي لدى اللاعبين المصابين وغير المصابين في تجاوز مثل هذه الحالات والقيام بالتمارين المناسبة للوقاية من حدوث الإصابة قبلها وفي أثنائها وبعدها.

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
1	العنوان	1
2	الآية القرآنية	2
3	إقرار المشرف	3
4	إقرار المقوم الإحصائي	4
5	إقرار المقوم اللغوي	5
6	إقرار المقوم العلمي	6
6	إقرار لجنة المناقشة والتقييم	
7	الإهداء	7
9-8	شكر وثناء	8
13-10	مستخلص الأطروحة باللغة العربية	9
19-15	ثبت المحتويات	10
20	ثبت الجداول	11
23-21	ثبت الأشكال	12
23	ثبت الملاحق	13

ثبت المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	ت
الباب الأول التعريف بالبحث.		
26-25	مقدمة البحث وأهميته.	1-1
27-26	مشكلة البحث.	2-1
27	أهداف البحث.	3-1
27	فرضيتا البحث.	4-1
27	مجالات البحث.	5-1
27	المجال البشري.	1-5-1
27	المجال الزماني.	2-5-1
27	المجال المكاني.	3-5-1
الباب الثاني: الدراسات النظرية والسابقة.		
29	الدراسات النظرية.	1-2
29	التمارين التأهيلية.	1-1-2
31-30	أقسام التمارين التأهيلية.	1-1-1-2
32	أنواع التمارين التأهيلية.	2-1-1-2
33	النقاط الواجب مراعاتها عند التخطيط لوضع التمارين التأهيلية.	3-1-1-2
33	المبادئ الأساسية للتمارين التأهيلية.	4-1-1-2
34-33	طريقة اختيار التمارين التأهيلية.	5-1-1-2

35-34	البرنامج التأهيلي.	2-1-2
35	العوامل التي تؤثر في التمارين.	1-2-1-2
36-35	تخطيط البرنامج التأهيلي.	2-2-1-2
37-36	الشروط الأساسية في وضع البرامج التأهيلية.	3-2-1-2
37	العلاج الحركي وأثره في التأهيل.	4-2-1-2
38	إيجابيات العلاج الحركي.	5-2-1-2
40-38	طرائق استخدام العلاج الحركي.	6-2-2-1
41-40	مفهوم الألم.	3-1-2
41	الإصابات العضلية.	4-1-2
43-42	التمزق العضلي Muscle Rupture.	1-4-1-2
45-43	أسباب الشد أو التمزق العضلي.	2-4-1-2
46-45	التمزق العضلي لعضلات الساق.	3-4-1-2
48-47	الإسعاف والعلاج.	5-1-2
50-48	العضلة التوأمية الساقية.	6-1-2
51	دراسات سابقة.	2-2
الباب الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.		
53	منهج البحث.	1-3
54-53	البحث وعينته.	2-3
54	وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستعملة.	3-3
54	وسائل جمع المعلومات.	1-3-3
55-54	الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث.	2-3-3

55	إجراءات البحث الميدانية.	4-3
55	اختبارات البحث.	1-4-3
56-55	اختبار قياس مستشعر القوة العضلية.	1-1-4-3
56	مقياس التناظر البصري.	2-1-4-3
57	اختبار المدى الحركي لمفصل الكاحل.	3-1-4-3
59-58	اختبار الاتزان الثابت.	4-1-4-3
78-60	اختبار الاتزان (Level-3) (Challenge.Disk).	5-1-4-3
79	التجارب الاستطلاعية.	5-3
79	التجربة الاستطلاعية الأولى	1-5-3
79	التجربة الاستطلاعية الثانية	1-5-3
80	الاختبارات الرئيسية للبحث.	6-3
80	الاختبارات القبليّة.	1-6-3
81-80	تطبيق البرنامج التأهيلي.	2-6-3
82	الاختبارات البعدية.	3-6-3
82	الوسائل الإحصائية.	7-3
الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.		
84	عرض نتائج الاختبار (القبلي بعدي) في مستشعر القوة وقياس التناظر البصري من وضع الإسناد على الأمشاط والكعبين والمدى الحركي لمفصل الكاحل نحو الأمام والخلف واختباري الاتزان وتحليلها ومناقشتها.	1-4
89-84	عرض نتائج الاختبار (القبلي بعدي) في مستشعر القوة من وضع الإسناد على الأمشاط والكعبين وتحليلها ومناقشتها.	1-1-4

92-89	عرض نتائج الاختبار (القبلي بعدي) في قياس التناظر البصري من وضع الإسناد على الأمشاط والكعبين وتحليلها ومناقشتها.	2-1-4
97-93	عرض وتحليل نتائج الاختبار (القبلي بعدي) في متغيري المدى الحركي لمفصل الكاحل نحو الأمام والخلف ومناقشتها.	3-1-4
106-97	عرض نتائج الاختبار (القبلي بعدي) في متغيرات الاتزان وتحليلها ومناقشتها.	4-1-4
الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات.		
108	الاستنتاجات.	1-5
109	التوصيات.	2-5
116-111	قائمة المصادر والمراجع.	
114-111	المصادر العربية.	
116-114	المصادر الأجنبية.	
157-118	الملاحق.	

ثبت الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
53	يبين عدد المصابين بحسب نوع اللعبة وجهة الإصابة.	1
54	يبين وصف عينة البحث في (العمر، والطول، والوزن، والعمر التدريبي).	2
84	يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار (القبلي - بعدي) لمتغيري القوة من وضع الإسناد على الأمشاط والكعبين.	3
86	يبين قيم فروق الأوساط وانحرافاتها والخطأ المعياري للأوساط وقيمة (T) و (Sig) للاختبار (القبلي - بعدي) في متغيري القوة من وضع الإسناد على الأمشاط والكعبين.	4
89	يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار (القبلي - بعدي) لمتغيري التناظر البصري من وضع الإسناد على الأمشاط والكعبين.	5
91	يبين قيم فروق الأوساط وانحرافاتها والخطأ المعياري للأوساط وقيمة (T) و (Sig) للاختبار (القبلي - بعدي) في متغيري التناظر البصري من وضع الإسناد على الأمشاط والكعبين.	6
93	يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار (القبلي - بعدي) لمتغيري المدى الحركي لمفصل الكاحل نحو الأمام والخلف.	7
95	يبين قيم فروق الأوساط وانحرافاتها والخطأ المعياري للأوساط وقيمة (T) و (Sig) للاختبار (القبلي - بعدي) في متغيري المدى الحركي لمفصل الكاحل للأمام والخلف.	8
97-98	يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار (القبلي - بعد لمتغيرات الاتزان.	9
102	يبين قيم فروق الأوساط وانحرافاتها والخطأ المعياري للأوساط وقيمة (T) و (Sig) للاختبار (القبلي - بعدي) في متغيرات الاتزان.	10

ثبت الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
50	يوضح مقطع تشريحي للعضلة التوأمية.	1
56	يوضح جهاز مستشعر القوة.	2
57	يوضح طريقة قياس المدى الحركي لمفصل الكاحل نحو الأمام والخلف.	3
59	يوضح اختبار الاتزان.	4
61	يوضح طريقة الوقوف على جهاز التوازن.	5
62	يوضح المستويات الخمسة.	6
62	يوضح طريقة الأداء بوضع الدائرة الخضراء وسط الحمراء.	7
63	يوضح هل انت على الوضع المطلوب.	8
63	يوضح ايعاز الجهوزية.	9
64	يوضح إيعاز الثبات على الجهاز.	10
64	يوضح إيعاز البدء.	11
65	يوضح القفز إلى الأعلى يميناً ويساراً.	12
66	يوضح القفز إلى الأعلى والأسفل.	13
67	يوضح الاستقرار.	14
68	يوضح الحركة الافقية.	15
69	يوضح الحركة العامودية.	16
70	يوضح الاستقرار.	17
71	يوضح دوران حول عقارب الساعة.	18

72	يوضح دوران عكس عقارب الساعة.	19
73	يوضح الاستقرار.	20
74	يوضح حركة مستمرة.	21
75	يوضح الاستقرار.	22
76	يوضح القفز إلى الأعلى بموقع عشوائي.	23
77	يوضح الاستقرار.	24
78	يوضح قائمة نتائج اختبار المستوى.	25
85	يوضح قيم الاختبار (القبلي - بعدي) لمتغيري مستشعر القوة من وضع الإسناد على الأمشاط والكعبين.	26
85	يوضح نسب تطور متغيري مستشعر القوة من وضع الإسناد على الأمشاط والكعبين.	27
89	يوضح قيم الاختبار (القبلي - بعدي) لمتغيري التناظر البصري من وضع الإسناد على الأمشاط والكعبين.	28
89	يوضح نسبة تطور متغيري التناظر البصري من وضع الإسناد على الأمشاط والكعبين.	29
94	يوضح قيم الاختبار (القبلي - بعدي) لمتغيري المدى الحركي لمفصل الكاحل نحو الأمام والخلف.	30
94	يوضح نسب تطور متغيري المدى الحركي لمفصل الكاحل نحو الأمام والخلف.	31
100	يوضح قيم الاختبار القبلي لمتغيرات الاتزان	32
100	يوضح قيم الاختبار البعدي لمتغيرات الاتزان	33
101	يوضح قيم الاختبار (القبلي - بعدي) لمتغيري التوازن	34

	(Score-Balance) و	
101	يوضح نسبة تطور متغيري التوازن و (Score-Balance)	35

ثبت الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الملحق
118	أسماء السادة الخبراء المتخصصين الذين تم إجراء المقابلة الشخصية معهم.	1
119	استمارة خاصة لجمع البيانات الفردية لعينة البحث لغرض التجانس.	2
120	استمارة جمع المعلومات.	3
121	فريق العمل المساعد.	4
123-122	استمارة استبيان الاستطلاع آراء الخبراء والمختصين حول تحديد أهم القياسات والاختبارات.	5
124	استمارة التناظر البصري (قياس درجة الألم).	6
113-125	البرنامج التأهيلي.	7
157-132	التمارين المستخدمة.	8

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 أهداف البحث.

4-1 فرضيتنا البحث.

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري.

2-5-1 المجال الزماني.

3-5-1 المجال المكاني.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

من المعروف أنَّ الإصابات الرياضية ترافق النشاط البدني والرياضي، ومعدل الإصابات متفاوت فيما بينها، وعلى الرغم من التقدم الهائل في علوم الطب الرياضي والوقائي والدورات المكثفة لدى المدربين في عملية التأهيل وإطلاع ومتابعة الكثير من الرياضيين للمعلومات المتعلقة في هذا المجال، إلا أنَّهم يرتكبون أخطاءً جسيمة خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية، فعليه وعلى الرغم من خضوعهم إلى القوانين والأنظمة التي تتطور باستمرار أو لحماية الرياضيين، ولكن عدد الإصابات في تزايد مستمر، بسبب ضغوط المنافسة الرياضية.

يعد التأهيل والتمارين العلاجية من العلوم الذي تتدرج تحت مظلة الطب الرياضي والذي أصبح الإنسان يهتم في كثير من فروع وأقسامه ويسخر لخدمة البشرية وتعد التمارين التأهيلية والعلاجية واحدة من أهم أقسام الطب الرياضي وتتنقى تمارين منظمة وهادفة لعلاج إصابات معينة أو تخفيف ألم معين وتقوية جزء من أجزاء الجسم والهدف من التمارين العلاجية هي إعادة الجسم إلى طبيعته وإزالة الخلل الوظيفي للجزء المصاب، إذ إنَّ أغلب اللاعبين معرضين لمختلف الإصابات الرياضية والتي تقف حائلاً أمام تطوير مستوياتهم لذلك نجد ان هذه الإصابات تتزايد بتزايد المتطلبات الخاصة بالألعاب الرياضية من خلال زيادة الأحمال الخاصة بها التي يعبر عنها من خلال الزيادة في التكرارات بشدد عالية لسوء تخطيط البرامج التدريبية وعدم تناسب مكونات حمل التدريب مع قابلية الرياضي، فضلاً عن عدم صلاحية الأدوات والأجهزة الرياضية الخاصة بالتدريب أو الخشونة في اللعب تؤدي إلى حدوث الإصابة.

وكلما زادت حدة المنافسة حدثت إصابات مختلفة عند الرياضيين بصورة عامة في الجهازين العصبي والعضلي، وعند ممارسة الرياضة تشكل ضغطاً على المفاصل، والأربطة، والأوتار، ولاسيما إصابة العضلة التوأمية، التي يتعرض لها الكثير من

الرياضيين وكذلك نتيجة للاستخدام الزائد والمتكرر لهذه العضلة ويكون الهدف من التأهيل في سرعة تمكين الرياضي من العودة بشكل سليم ومعافى بأسرع وقت وتعدّ هذه الخطوة أكثر أهمية بالنسبة إلى الرياضي عن الشخص الغير الرياضي وهنا يأتي دور أخصائي التأهيل، إذ يجب عليه وضع برنامج خاص بحالة الإصابة لتسريع عودة اللاعب إلى الشفاء أو إلى حالته الطبيعية بأسرع وقت ممكن بهذا اتجه الباحث إلى إعداد تمارين خاصة لتأهيل التمزق بالعضلة التوأمية لدى عينة من الرياضيين لتقليل مدة الانقطاع عن التدريبات والإسراع بالعودة إلى ممارسه النشاط التخصصي بأسرع وقت ممكن باستخدام بعض التمارين البدنية لتقليل من آثار إصابة مما يضمن استعادة اللاعب كفاءته ولياقته البدنية وبهذا تكمن أهمية البحث.

2-1 مشكلة البحث:

تعد عودة الرياضي إلى اللعب بعد الإصابة من دون خضوعه إلى التأهيل أمر خطأ، إذ إنّ عودته واستمراره في أداء مناهجه التدريبي أو التنافسي قد يتسبب في مضاعفة الإصابة، والتي قد تكون مصاحبة للألم.

ومن خلال ممارسة الطالب لأنواع مختلفة من الرياضة وإطلاعه على العديد من المصادر العلمية وإجراءه المقابلات الشخصية مع عدد من الأساتذة ذوي الاختصاص في مجال التأهيل والإصابات لفت انتباه الباحث تعدد الإصابة في العضلة التوأمية، ومعاناتهم المستمرة من الآلام، التي قد تكون مصاحبة لتمزقات فيها، الأمر الذي دفع الباحث إلى التساؤل عن أسباب تكرار هذه الإصابة وحاولته التعرف إلى إيجاد الإجابة عنه.

ويرى الباحث ان هذه تأتي نتيجة تكرار الانقباض والارتقاء في منطقة الساق وهو المكان الرئيس عن نقل القوة إلى القدم والكاحل والحركات الانفجارية في أثناء أداء الحركات الانطلاقية والانطلاق من الثبات، نتيجة التغلب على مقاومات تجعل هذه العضلة من العضلات الأكثر عرضة للإصابة وكذلك تحدث بعض التمزقات التي

تحدث بسبب التقلص العنيف والحمل الشديد والمستمر على العضلة، وكذلك لاحظ الباحث ان بعض حالات الإصابات التي تحدث لدى بعض الرياضيين وبيوبها على أنّها التمزق الجزئي للعضلة التوأمية الذي تعطي بعض المؤشرات على تمزقها ويمكن التأكد من ذلك عن طريق فحص الطبيب، واستخدام الشدة التدريبية فوق تحمل مستوى العضلة مما وجب علينا وضع حل لهذه المشكلة باستخدام تمارين تأهيلية.

3-1 أهداف البحث:

4. إعداد تمارين خاصة في تأهيل الرياضيين المصابين بالتمزق الجزئي بالعضلة التوأمية.
5. التعرف على بعض قيم المتغيرات البدنية ودرجة الألم للعضلة التوأمية لعينة البحث.
6. التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تأهيل الرياضيين المصابين بالتمزق الجزئي لعضلة التوأمية بدلالة مستوى القوة ودرجة الألم والمدى الحركي ومستوى الاتزان لعينة البحث .

4-1 فرضيات البحث:

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القوة ودرجة الألم بين الاختبارات القبلية والبعدي لصالح الاختبارات البعدي لعينة البحث.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المدى الحركي ومستوى الاتزان بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبارات البعدي لعينة البحث.

5 – 1 مجالات البحث:

- 1 – 5 – 1 المجال البشري: (6) رياضيين مصابين بتمزق العضلة التوأمية.
- 1 – 5 – 2 المجال الزمني: للمدة من (2018/4/1) ولغاية (2019/6/1).
- 1 – 5 – 3 المجال المكاني: قاعة نادي الشهيد أركان الرياضي.

الباب الثاني

الدراسات النظرية والسابقة.

1-2 الدراسات النظرية.

1-1-2 الدراسات السابقة.