

## **الباب الأول**

### **١- التعريف بالبحث**

#### **١-١ مقدمة البحث وأهميته**

#### **٢-١ مشكلة البحث**

#### **٣-١ أهداف البحث**

#### **٤-١ فروض البحث**

#### **٥-١ مجالات البحث**

#### **٦-١ تعريف المصطلحات**

## ١- التعريف بالبحث:

### ١-١ مقدمة البحث وأهميته:

ان اغلب اللاعبين معرضين لمختلف الإصابات الرياضية التي تقف حائلا امام 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 وكلها عوامل تسبب الإصابة الرياضية وتسمى بأخطاء التدريب ، كما ان الانتقال من أسطح الى أخرى مختلفة في الارتفاعات وطبية التركيب تسبب الإصابة .

ان عودة الرياضي الى اللعب بعد الإصابة من دون خضوعه الى التأهيل هو خطأ كبير ، فعودة الرياضي واستمراره في منهجه التدريبي او التنافسي سيؤدي الى مضاعفة الإصابة وقد لا يشعر الرياضي بالألم على الرغم من الإصابة أخذت شكلا بنائيا جديدا وهذا يؤدي الى حالة مزمنة لتكرار الإصابة.

تعد التمارين التأهيلية بصورة عامة وفي المجال الرياضي بصورة خاصة واحدة من أكثر الوسائل تأثيرا في إعادة تأهيل المصابين ، اذ ان هناك إشارات الى ان هذه التمارين التأهيلية تؤدي الى العديد من التأثيرات في جسم الرياضي ، منها سرعة تصريف التجمعات الدموية ، والحيلولة دون النزف الدمودي الداخلي في المفصل ، اضافة الى الإسراع في استعادة العضلات والمفاصل امكانيتهما الوظيفية واعادتهما الى العمل بصورة جيدة.

ان مفصل الركبة من المفاصل المعرضة الى إصابات مختلفة متعددة منها اصابة الرباط الصليبي الأمامي التي تعد من الإصابات الشائعة لهذا المفصل خصوصا في الفعاليات والألعاب التي تحتاج الى التوقف السريع او تغيير الاتجاه بشكل مفاجئ ، كون ان وظيفة الرباط الصليبي الأمامي تتمثل في توفير الثبات كذلك توافر دعامة لعظمتي الفخذ والساق أثناء ثني الركبة او مدّها ، ويكون علاجها طبيا ، اما عن

طريق التداخل الجراحي طبقا لشدة الإصابة ، او استخدام العقاقير، او الأجهزة الطبية الكهربائية كالحرارة والأشعة ، او تأهليا باستخدام التمارين العلاجية التي يمكن التعبير عنها بأنها مجموعة من الحركات الثابتة والمتحركة وفق فلسفة مجموعة من العلوم كالطب الرياضي والتشريح والتدريب الرياضي والقياس والاختبار والفلسفة ،تقدم الى المصاب من اجل إعادة الجزء المصاب الى وضعة الطبيعي وارجاع عمله وظيفيا ، والتي يمكن ان تؤدي باستعمال مقاومات بمساعدة ادوات حديثة يمكنها إعطاء مقاومة مناسبة على طول المسار الحركي للجزء المصاب بالتساوي ، ولهذه العملية الدور الحاسم في سرعة تأهيل الإصابة.

وتأتي أهمية البحث في وضع تمرينات لتأهيل التمزق الجزئي للرباط الصليبي الأمامي باستعمال أدوات كالأشرطة المطاطية والأحواض المائية التي من شأنها تأهيل الرياضي من الإصابة التي تعيقه من أداء واجباته في رياضته التخصصية ، لما لهذه الأدوات من سهوله في الأداء ورغبة في كونها لاتؤدي الى الآلام والى مخاطر الاستعمال نتيجة الاستخدام المفرط ، لأنها بأوزان خفيفة مسيطر عليها وبألوان زاهية تكون دافعا للممارسة من قبل الرياضي المصاب ، فضلا عن انها أدوات جديدة حديثة تثير الرغبة في الرياضي المصاب دائما في استخدامها، والتي تشعره بالمساعدة على إعادة وضعه بأسرع وقت.

## ٢-١ مشكلة البحث:

لقد بات تأهيل الرياضي بعد الإصابة احد الموضوعات الهامة التي يعاني منها المدربون واللاعبون بشكل عام ،ونظرا لكون إصابة الرباط الصليبي الامامي من الاصابات الاكثر شيوعا بين الرياضيين، لذا ارتأى الباحث دراسة المشكلة ووضع تمارينات تاهيلية بطريقة علمية ومدروسة لتأهيل هذا النوع من الأصابات من خلال تقوية العضلات المحيطة بمفصل الركبة ،باستخدام الأشرطة المطاطية والوسط المائي لما لهذه الوسائل من فاعلية في التأهيل .

## ٣-١ أهداف البحث:

يهدف البحث الى :

- إعداد تمارينات وفق منهج مقترح باستعمال الأشرطة المطاطية والوسط المائي في تأهيل إصابة التمزق الجزئي للرباط الصليبي الأمامي للرياضيين.
- التعرف على تأثير التمارينات وفق منهج مقترح باستعمال الأشرطة المطاطية والوسط المائي في تأهيل إصابة التمزق الجزئي للرباط الصليبي الأمامي للرياضيين.

## ٤-١ فروض البحث:

- هناك تأثير للتمارين وفق منهج مقترح في استعمال الأشرطة المطاطية والوسط المائي في تأهيل إصابة التمزق الجزئي الرباط الصليبي الأمامي للرياضيين.

## ٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ **المجال البشري** : عينة من الرياضيين المصابين بأصابة التمزق الجزئي للرباط الصليبي الأمامي لمفصل الركبة.

٢-٥-١ **المجال الزمني** : للمدة من ١٧ / ٤ / ٢٠١٣ حتى ١ / ٥ / ٢٠١٤

٣-٥-١ **المجال المكاني** : قاعة التأهيل في مديرية الطب الرياضي / وزارة الشباب والرياضة / بغداد.

## ٦-١ تحديد المصطلحات:

**الأشرطة المطاطية**: عبارة عن اشرطة مصنوعة من مادة مطاطية ، تكون استطالتها على وفق طبيعة الحركة ، توفر مقاومة معينة غايتها تطوير العضلات او تأهيل الإصابات " (١)

**الوسط المائي** : احدى الوسائط التي توفر نشاطا حيويا للممارسين ، غايتها الشعور بالراحة النفسية وتخفيف التوتر الانفعالي والتدريب ونمو العضلات الضعيفة وتأهيل الإصابات ، لما يتميز به من خواص وتعدد انواعها واشكالها. (٢)

---

(1) Phillip & Todd : The Scientific and Clinical Application of Ilastic Risistance,USA,Arizona, 2012,p 5.

(٢) فالح سلطان ابو عيد وعماد خليل سرداح : التمرينات المائية للصحة والعلاج ، الاردن ، دار اسامة للنشر ، ٢٠١٣ ، ص ٨.

