



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بابل

كلية التربية الرياضية

تأثير منهاج مقترح باستعمال الأشرطة المطاطية والوسط المائي في تأهيل إصابة التمزق الجزئي للرباط الصليبي الأمامي للرياضيين

أطروحة تقدم بها

غزوان عماد محسن

الى مجلس كلية التربية الرياضية - جامعة بابل وهي جزء
من متطلبات نيل درجة دكتوراه فلسفة في التربية الرياضية

بإشراف

أ.د عباس حسين عبيد

٢٠١٤ م

١٤٣٥ هـ

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿رَبِّ قَدْ آتَيْتَنِي مِنَ الْمُلْكِ وَعَلَّمْتَنِي مِنْ تَأْوِيلِ
الْأَحَادِيثِ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ أَنْتَ وَلِيِّ فِى
الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ تَوَفَّنِي مُسْلِمًا وَأَلْحِقْنِي بِالصَّالِحِينَ﴾

صدق الله العلي العظيم

سورة يوسف الآية (١٠١)

إقرار المشرف

اشهد أن إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ :

**(تأثير منهاج مقترح باستعمال الأشرطة المطاطية والوسط المائي في
تأهيل إصابة التمزق الجزئي للرباط الصليبي الأمامي للرياضيين)**

التي قدمها طالب الدكتوراه (غزوان عماد محسن) قد جرت بإشرافي في كلية
التربية الرياضية / جامعة بابل وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه
فلسفة في التربية الرياضية.

التوقيع :

المشرف: أ.د. عباس حسين عبيد

التاريخ : / / ٢٠١٤

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة أرشح هذه الأطروحة للمناقشة.

التوقيع :

أ.م.د. علي جواد عبد

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية الرياضية / جامعة بابل

التاريخ : / / ٢٠١٤

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الأطروحة الموسومة بـ :

**(تأثير منهج مقترح باستعمال الأشرطة المطاطية والوسط المائي في
تأهيل إصابة التمزق الجزئي للرباط الصليبي الأمامي للرياضيين)**

قد قمت بمراجعتها من الناحية اللغوية ، وقد أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من
الأخطاء والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة ولأجله وقعت .

التوقيع :

المقوم اللغوي: د. حيدر غضبان محسن

التاريخ : / / ٢٠١٤

إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة باننا قد أطلعنا على هذه الاطروحة الموسومة بـ :
**(تأثير منهاج مقترح باستعمال الأشرطة المطاطية والوسط المائي في
 تأهيل إصابة التمزق الجزئي للرباط الصليبي الأمامي للرياضيين)**
 وقد ناقشنا الطالب (غزوان عماد محسن) في محتوياتها وفي ماله علاقة بها
 ونرى أنها جديرة بالقبول لنيل درجة الدكتوراه فلسفة في التربية الرياضية.

التوقيع:

التوقيع:

الاسم : أ.م.د. ماجد عزيز لفتة

الاسم: أ.م.د. علي محمد حسن

(عضوا)

(عضوا)

التوقيع:

التوقيع:

الاسم : أ.م.د. سكيمة كامل حمزة

الاسم: أ.م.د. ميسون علوان عودة

(عضوا)

(عضوا)

التوقيع:

الاسم: أ.د. مجيد جاسب حسين

(رئيسا)

تمت مصادقة الأطروحة من مجلس كلية التربية الرياضية / جامعة بابل بجلسته
 المرقمة () والمنعقدة بتاريخ / / ٢٠١٤

التوقيع:

أ.م.د. أمل علي سلومي

عميد كلية التربية الرياضية / جامعة بابل

/ / ٢٠١٤

الإهداء

الى قلبي وروحي العراق العزيز
الى روح جدتي ووالدي رحمهما الله

الى نبع المحبة والحنان والدتي

الى رفيقة دربي وسندي في الحياة زوجتي

الى توأم روحي مصطفى أخي

إلى أملي في الحياة ومستقبلي عماد .. احمد .. ايلين أولادي

غزوة

الشكر والامتنان

الحمد لله الذي عمّ برحمته جميع العباد ، وخصّ أهل طاعته بالهداية إلى سبيل الرشاد، ووفقهم بلطفه لصالح الأعمال ، ففازوا ببلوغ المراد .أحمده حمداً معترفاً بجزيل الأرفاد ، وأعوذ به من وبيل الطرد والإبعاد ، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، وأن محمداً عبده ورسوله واشهد ان علي امير المؤمنين واولاده المعصومين الطيبين الطاهرين حجتة ، شهادةً أدخرها ليوم المعاد.

وبعد يسرني في البدء ان أتقدم بجزيل شكري الى عمادة كلية التربية الرياضية / جامعة بابل لإتاحتهم فرصة أكمل دراستي والتسهيلات التي أبدوها لي واخص منهم الأستاذ المساعد الدكتور أمل علي سلومي عميد كلية التربية الرياضية. ولا يسعني وأنا أنجز هذه الأطروحة إلا أن أتقدم بالشكر والتقدير للأستاذ الدكتور عباس حسين عبيد المشرف على هذه الأطروحة لما أبداه من توجيهات وجهد وإرشادات قيّمة أسهمت في توجيهها وإغنائها فجزاه الله كل الخير .

كما لا يفوتني أن أتوجه بالشكر والتقدير العالي والعرفان بالجميل إلى أستاذتي في دائرة التدريب لجهودهم الطيبة وتوجيهاتهم القيمة التي أفادتني كثيراً في دراستي العليا.

وتقديري الخالص إلى الأستاذ الدكتور سعاد عبد الحسين والأستاذ الدكتور محمود موسى العكيلي اللذين منحاني من وقتهما الجزء الثمين ودللا أمامي الكثير من الصعوبات ، فجزاهما الله عني خير جزاء المحسنين . كما أتوجه بشكري وتقديري إلى الأم والخالة العزيزة الست مائدة عبد الحمزة التي كان لرعايتها الفضل في إكمال دراستي.

كما أتقدم بوافر الشكر والتقدير إلى السادة رئيس وأعضاء لجنة المناقشة والتقييم والسادة الخبراء الأفاضل على جهودهم المبذولة في سبيل إغناء هذه الأطروحة ، فجزآهم الله كل الخير .

ولا يفوتني أن أتقدم بالشكر والتقدير الى أخوتي الذين لم تلدهم لي أمي زملاء الدراسة أحبابي (سعد تايه ، احمد كاظم) .

كما أتقدم بالشكر والتقدير الى كادر مكتبة كلية التربية الرياضية / جامعة بابل لما قدموا لي من مساعدة من توفير الكتب فجزآهم الله خير الجزاء .

كما أتقدم بوافر الشكر والتقدير إلى مديرية الطب الرياضي في وزارة الشباب والرياضة لما أبدوه من مساعدة الباحث في اتمام بحثه وبالاخص الدكتور حيدر رحيم وهاب و م . طبيب رياض عكله خليفة فجزآهم الله خير الجزاء .

وإن واجب الوفاء والعرفان يحتم عليّ أن أتقدم بأزهى آيات الشكر مقرونةً بأسمى آيات الوفاء والاعتزاز إلى عائلتي وعلى رأسهم والدتي العزيزة الحنونة التي طالما ضحت وسهرت ليالٍ طوالٍ من أجل أن أكون ، أطال الله في عمرها ، كما واقف وقفة اجلال وحب واحترام الى زوجتي الغالية الدكتورة لقاء عامر التي شاركتني الحياة وأسعدت أيامي كلها متمنيا بكل حب دوام التوفيق واسأل الله عزه وجل ان يحفظها ويديمها لي .

وأخيرا أسأل الله الكريم أن ينفعنا بهذه الأطروحة ، ومن قرأها ، وأن يختم لنا بخير ، ويوفقنا لما يرضاه من القول والعمل والنية ، وأن يسامحنا في نقصيرنا وتقريطنا ، ولا يكلنا إلى أنفسنا طرفة عين أبداً .

والحمد لله رب العالمين

مستخلص الأطروحة

(تأثير منهج مقترح باستعمال الأشرطة المطاطية والوسط المائي في تأهيل إصابة التمزق الجزئي للرباط الصليبي الأمامي للرياضيين)

المشرف

الباحث

أ.د عباس حسين عبيد

غزوان عماد محسن

٢٠١٤ م

١٤٣٥ هـ

تناولت اطروحة الباحث مقدمة واهمية البحث اذ تناولت المقدمة اسباب الاصابة للتمزق الجزئي للرباط الصليبي الامامي للرياضيين ، وتأتي اهمية البحث في وضع منهاجيين تأهيلين للإصابة باستعمال الاشرطة المطاطية والوسط المائي. اما مشكلة البحث فتكمن في شيوع هذه الاصابة ومايقابلها من برامج تأهيلية باستخدام تمارين تقليدية كالاوزان والتي غالبا مايكون غير مرغوب فيها وقد تحدث مضاعفات .

وهدف البحث اعداد منهاج تأهيلي مقترح بأستخدام الاشرطة المطاطية والوسط المائي في تأهيل اصابة التمزق الجزئي للرباط الصليبي الامامي للرياضيين ، وقد افترض الباحث هنالك تأثيرا للمنهاج التأهيلي المقترح بأستعمال الأشرطة المطاطية والوسط المائي في تأهيل اصابة التمزق الجزئي للرباط الصليبي الامامي ، اما مجالات البحث فد اشتملت على المجال البشري ثمان لاعبين مصابين بإصابة التمزق الجزئي للرباط الصليبي الامامي والمجال الزماني تحدد ١٧/٤/٢٠١٣ وحتى ١/٥/٢٠١٤ وتمثل المجال المكاني قاعة التأهيل في مديرية الطب الرياضي / وزارة الشباب والرياضة.

اشتملت الدراسات النظرية على نبذة مختصرة من المتغيرات قيد البحث كتشريح مفصل الركبة والعضلات المحيطة واسباب الاصابة وميكانيكية حدوثها والأشرطة المطاطية والوسط المائي والتمارين ، اما الدراسات المشابهة فقد تضمنت دراسة واحدة . وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذا مجموعتين التجريبية (المجاميع المتكافئة) ذات الاختبار القبلي والبعدي ، ووسائل جمع البيانات التي اشتملت على الأجهزة والأدوات والقياسات والتجربة الاستطلاعية والمنهج التأهيلي المستخدم والوسائل الاحصائية .

وقد تم عرض النتائج وتبويبها في مجموعة من الجداول والاشكال البيانية والتوضيحية ، ومن ثم تحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي مدعم بالمصادر العلمية، وقد تم من خلال المناقشة والتوصل الى تحقيق الاهداف . وفي ضوء مناقشة النتائج توصل الباحث استنتاجات اهمها؛ اثر المنهاج المعد باستخدام الاشرطة المطاطية بشكل ايجابي في تأهيل اصابة التمزق الجزئي للرباط الصليبي الامامي من خلال تطوير (محيط الفخذ ، القوة العضلية ، زوايا الحركة ، درجة الالم)، وايضا باستخدام المنهج المعد باستخدام الوسط المائي بشكل ايجابي في تأهيل اصابة التمزق الجزئي للرباط الصليبي الامامي من خلال تطوير (محيط الفخذ ، القوة العضلية ، زوايا الحركة ، درجة الالم)، اثر المنهاج المعد باستخدام الاشرطة المطاطية بشكل افضل في تطوير القوة العضلية.

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان	المبحث
١	عنوان الرسالة	—
٢	القران الكريم	—
٣	إقرار المشرف	—
٤	إقرار المقوم اللغوي	—
٥	إقرار لجنة المناقشة	—
٦	الإهداء	—
٨-٧	شكر وامتنان	—
٩	مستخلص الأطروحة باللغة العربية	—
١٤-١١	قائمة المحتويات	—
١٥	قائمة الجداول	—
١٧-١٦	قائمة الإشكال	—
١٨	قائمة الملاحق	—
الباب الاول		
٢٠	التعريف بالبحث	١-١
٢١-٢٠	المقدمة وأهمية البحث	١-١
٢٢	مشكلة البحث	٢-١
٢٢	أهداف البحث	٣-١
٢٢	فروض البحث	٤-١
٢٣	مجالات البحث	٥-١
٢٣	المجال البشري	١-٥-١

٢٣	المجال الزمني	٢-٥-١
٢٣	المجال المكاني	٣-٥-١
٢٣	تحديد المصطلحات	٦-١
الباب الثاني		
٢٥	الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	-٢
٢٥	الدراسات النظرية	١-٢
٢٥	مفصل الركبة	١-١-٢
٣٠-٢٦	مكونات مفصل الركبة	١-١-١-٢
٣٤-٣١	العضلات العاملة على مفصل الركبة	٢-١-١-٢
٣٥	أسباب الإصابة الرياضية	٢-١-٢
٣٦	التغيرات الفسيولوجية التي تحصل عند الإصابة	٣-١-٢
٣٧	إصابة الرباط الصليبي الأمامي	٤-١-٢
٣٨	التأهيل والتمارين العلاجية	٥-١-٢
٤٠	تدريب المقاومات	٦-١-٢
٤٧-٤١	الأشرطة المطاطية	٧-١-٢
٥١-٤٧	الوسط المائي	٨-١-٢
٥٢	الدراسات المشابهة	٢-٢
٥٤-٥٢	دراسة أيمن عبد المنعم عوض الله	١-٢-٢
الباب الثالث		
٥٦	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	-٣
٥٦	منهج البحث	١-٣
٥٦	مجتمع وعينة البحث	٢-٣
٥٨	وسائل جمع المعلومات	٣-٣
٥٨	أدوات البحث	١-٣-٣

٥٩	الأجهزة والأدوات المستخدمة	٢-٣-٣
٥٩	إجراءات البحث	٤-٣
٦٠	تحديد القياسات الخاصة بالبحث	١-٤-٣
٦٢-٦٠	وصف القياسات المستخدمة في البحث	١-١-٤-٣
٦٣	التجربة الاستطلاعية	٢-٤-٣
٦٤	القياسات القبلية	٣-٤-٣
٦٥-٦٤	المنهج التدريبي المستخدم	٤-٤-٣
٦٥	القياسات البعدية	٥-٤-٣
٦٥	الوسائل الإحصائية	٦-٤-٣
الباب الرابع		
٦٧	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	-٤
٦٨	عرض النتائج وتحليلها	١-٤
٧١-٦٨	عرض وتحليل نتائج القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية (الأشرطة المطاطية)	١-١-٤
٧٥-٧٢	عرض وتحليل نتائج القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية (الوسط المائي)	٢-١-٤
٧٩-٧٦	عرض وتحليل نتائج القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيتين (الأشرطة المطاطية ، الوسط المائي)	٣-١-٤
٨٠	مناقشة النتائج	٢-٤
٨٣-٨٠	مناقشة نتائج القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبيتين (الأشرطة المطاطية ، الوسط المائي)	١-٢-٤
٨٣	مناقشة نتائج القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيتين (الأشرطة المطاطية ، الوسط المائي)	٢-٢-٤
الباب الخامس		
٨٥	الاستنتاجات والتوصيات	-٥

٨٥	الاستنتاجات	١-٥
٨٦	التوصيات	٢-٥
المصادر		
٩٠-٨٨	المصادر والمراجع العربية	-
٩١-٩٠	المصادر والمراجع الأجنبية	-
1-3	ملخص الرسالة باللغة الإنكليزية	-

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
١	الأساليب التدريبية الخاصة بتنمية القوة العضلية	٤٢
٢	مقدار المقاومة المنتجة للأشرطة المطاطية بأنواعها	٤٤
٣	درجة المقاومة للشريط بالنسبة المئوية لزاوية العمل	٤٧
٤	تجانس العينة البحثية	٥٧
٥	تكافؤ مجموعتي البحث	٥٨
٦	درجات ومستويات شدة الألم	٦٢
٧	الوصف والاستدلال الإحصائي للقياسات القبلية والبعدية لمجموعة الأشرطة المطاطية	٦٨
٨	الوصف والاستدلال الإحصائي للقياسات القبلية والبعدية لمجموعة الأشرطة المطاطية	٧٢
٩	الوصف والاستدلال الإحصائي للقياسات البعدية للمجموعتين التجريبيتين	٧٦

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
٣٠	مكونات مفصل الركبة	١
٤٣	مثبت مسار الركبة	٢
٤٥	نسبة الاستطالة للشريط المطاطي	٣
٤٦	محاذاة الأصل مع محور الدوران	٤
٦٩	نتائج الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة لمجموعة الأشرطة المطاطية في القياس لمحيط الفخذ	٥
٧٠	نتائج الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة لمجموعة الأشرطة المطاطية في القياس للقوة العضلية	٦
٧٠	نتائج الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة لمجموعة الأشرطة المطاطية في القياس للزاوية الحركة	٧
٧١	نتائج الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة لمجموعة الأشرطة المطاطية في القياس لدرجة الألم	٨
٧٣	نتائج الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة لمجموعة الوسط المائي في القياس لمحيط الفخذ	٩
٧٤	نتائج الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة لمجموعة الوسط المائي في القياس للقوة العضلية	١٠
٧٤	نتائج الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة لمجموعة الوسط المائي في القياس لزاوية الحركة	١١
٧٥	نتائج الأوساط الحسابية القبلية والبعديّة لمجموعة الوسط المائي في القياس لدرجة الألم	١٢
٧٨	نتائج الأوساط الحسابية البعديّة للمجموعتين التجريبيتين في القياس لمحيط الفخذ	١٣
٧٨	نتائج الأوساط الحسابية البعديّة للمجموعتين التجريبيتين في القياس للقوة العضلية	١٤

٧٩	نتائج الأوساط الحسابية البعدية للمجموعتين التجريبيتين في القياس لزاوية الحركة	١٥
٧٩	نتائج الأوساط الحسابية البعدية للمجموعتين التجريبيتين في القياس لدرجة الألم	١٦

قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
٩٣	أسماء الخبراء والمختصين الذين تم استطلاع آرائهم لترشيح القياسات الخاصة بالبحث	١
٩٤	أسماء الخبراء والمختصين الذين تم استطلاع آرائهم حول مقياس درجة الألم	٢
١٠٦-٧٥	التمارين للأشرطة المطاطية المستخدمة في البرنامج التأهيلي	٣
١١٢-١٠٧	التمارين للوسط المائي المستخدمة في البرنامج التأهيلي	٤
١١٧-١١٣	نماذج للمناهج التأهيلي للأشرطة المطاطية	٥
١٢١-١١٨	نماذج للمناهج التأهيلي للوسط المائي	٦
١٢٣-١٢٢	صور الأشرطة المطاطية المستخدمة في البحث	٧