



كلية التربية الاساسية

تأثير العلاج بالليزر وبعض الوسائل العلاجية
المصاحبة للتمرينات التأهيلية في تقوية العضلات
العاملة وتحسين المدى الحركي لمفصل الركبة
المصابة للاعبين الألعاب الفرقية

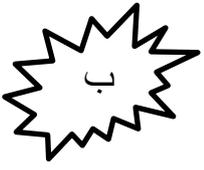
اطروحة تقدم بها

احمد مهدي شلش الكناني

الى مجلس كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية
وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه / في التربية البدنية
وعلوم الرياضية

بإشراف

أ.د سهاد حسيب عبد الحميد الربيعي

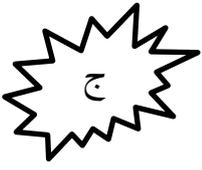


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا
فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ
وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ
آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ
وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴾ ﴿ ١١ ﴾

صدق الله العظيم

سورة المجادلة (الآية 11)



إقرار المشرف

أشهد بان إعداد هذه الاطروحة الموسومة بـ (تأثير العلاج بالليزر وبعض الوسائل العلاجية المصاحبة للتمرينات التأهيلية في تقوية العضلات العاملة وتحسين المدى الحركي لمفصل الركبة المصابة للاعبي الألعاب الفرعية)

والمعدة من قبل طالب الدكتوراه (أحمد مهدي شلش) تمت تحت اشرافي في الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة المستنصرية وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الدكتوراه / فلسفة في التربية الرياضية . ولاجله وقعت.

أ.د. سهاد حسيب عبدالحميد

2019 / /

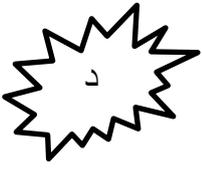
بناءً على التعليمات والتوصيات المقررة ارشح هذه الاطروحة للمناقشة.

أ.د أمجاد عبد الحميد بدر الماجد

رئيس قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

كلية التربية الاساسية

2019 / /



إقرار المقوم اللغوي

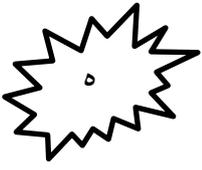
أشهد بأن إعداد هذه الاطروحة الموسومة بـ (تأثير العلاج بالليزر
وبعض الوسائل العلاجية المصاحبة للتمرينات التأهيلية في تقوية
العضلات العاملة وتحسين المدى الحركي لمفصل الركبة المصابة
للاعبي الألعاب الفرقية)

والمعدة من طالب الدكتوراه (أحمد مهدي شلش) قد تمت مراجعتها من
الناحية اللغوية إذ أصبحت بأسلوب علمي سليم خال من الاخطاء
والتعبيرات اللغوية غير الصحيحة. ولأجله وقعت

التوقيع:

الاسم : أ.م.د تغريد عبد الله أحمد

التاريخ :



إقرار المقوم الاحصائي

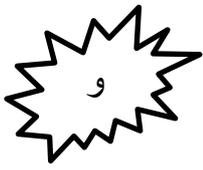
أشهد بان إعداد هذه الاطروحة الموسومة بـ ((تأثير العلاج بالليزر وبعض الوسائل العلاجية المصاحبة للتمرينات التأهيلية في تقوية العضلات العاملة وتحسين المدى الحركي لمفصل الركبة المصابة للاعبي الألعاب الفرقية)).

والمعدة من طالب الدكتوراه (أحمد مهدي شلش) قد تمت مراجعتها من الناحية الاحصائية إذ أصبحت خالية من الاخطاء الاحصائية . ولأجله وقعت

التوقيع:

الاسم : أ.م.د محمد عبد الكريم طاهر

التاريخ :



إقرار لجنة المناقشة

نشهد أننا أعضاء لجنة المناقشة والتقويم اطلعنا على الاطروحة الموسومة بـ
(تأثير العلاج بالليزر وبعض الوسائل العلاجية المصاحبة للتمرينات التأهيلية في
تقوية العضلات العاملة وتحسين المدى الحركي لمفصل الركبة المصابة للاعبي
الألعاب الفرقية).

والمعدة من طالب الدكتوراه (أحمد مهدي شلش) وقد ناقشنا الطالب في محتوياتها
وفيما له علاقة بها ونقر انها جديرة بالقبول لنيل شهادة الدكتوراه في فلسفة التربية
الرياضية .

التوقيع:
الاسم: أ.م.د. عبدالرزاق جبر عبد
التاريخ: / / 2019
عضواً

التوقيع:
الاسم: أ.م.د. زيان عبدالله نوري
التاريخ: / / 2019
عضواً

التوقيع:
الاسم: أ.د. مصطفى حسن عبد الكريم
التاريخ: / / 2019
عضواً

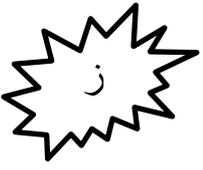
التوقيع:
الاسم: أ.د. مثنى احمد خلف
التاريخ: / / 2019
عضواً

التوقيع:
الاسم: أ.د. ماهر احمد عاصي
التاريخ: / / 2019
رئيس لجنة

التوقيع:
الاسم: أ.د. سهاد حسيب عبدالحميد
التاريخ: / / 2019
عضواً ومشرفاً

أقر مجلس كلية التربية الاساسية/ الجامعة المستنصرية / الاطروحة بتاريخ: / / 2019

ا.د. عامر ياس القيسي
عميد كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
2019 / /



الإهداء

إلى من نُزِلَ عليه الوحي منادياً .. اقرأ بأسم ربك

..... رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم)

إلى من قال فيه أنا مدينة العلم وعلي بابها

..... أمير المؤمنين علي (عليه السلام)

إلى من بذلوا وضحايا .. ولهم في كل زاوية من قلبي مكان

..... والديّ رحمهم الله في جناته

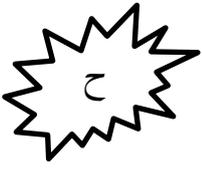
والى من صبرت وتحملت ... كل الحب

..... زوجتي

وإلى قرّة عيني وقلّة كبدي

..... ابنائي منتظر وطيبة

ورضا وزهراء



شكر وامتنان



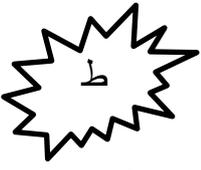
الحمد لله الذي لا يحمد إلا هو له ما في السموات وما في الأرض، وله الحمد في الآخرة وهو العليم الخبير والصلاة والسلام على أشرف خلق الله سيدنا أبو القاسم محمد (ص).....

بعد أن يسرني الله (عز وجل) لإعداد هذه الأطروحة أرى من الواجب الاعتراف بالفضل الجميل الى كل من ساعدني في اعداد هذا البحث في بداية الأمر , أقدم شكري وتقديري الى عميد كلية التربية الاساسية والمعاون العلمي - الجامعة المستنصرية - الى ما قدموه لي من عون ويسعدني أن أقدم وافر الاحترام والتقدير إلى أستاذتي ومشرفتي الدكتورة الفاضلة سهاد حسيب على ما قدمته لي من نصائح وتوجيهات علمية جزاها الله خير الجزاء ومنّ عليها وافر الصحة والعافية.

وكذلك أتقدم بالشكر والتقدير إلى الاستاذ الدكتور (نجاح مهدي شلش) لما بذله من جهد لي ومؤازرتي في دراستي وبحثي وأسأل الله أن يمن عليه بالصحة والعافية ، وكذلك أتقدم بالشكر الجزيل للأستاذة الدكتورة إيمان حمد , وايضاً اتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ الدكتور علي سموم دغل .

وأتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الاستاذة الدكتورة امجاد عبد الحميد والاستاذ الدكتور ماهر أحمد عاصي ، والاستاذ الدكتور مصطفى حسن ، والاستاذ المساعد

الدكتورة فاتن اسماعيل.



وكذلك أتقدم بالشكر الجزيل الى عمادة كلية التربية البدني وعلوم الرياضة -

جامعة ميسان وإلى مكتبة وانترنت الكلية المتمثلة في السيد حسين غويري .

وكذلك أتقدم بالشكر الخاص الى الدكتور وسام حميد عبد الرضا ، والدكتور

حيدر مجيد شويح ، والمدرس مصطفى عبد الزهرة عبود ، والمدرس سيف كريم نعمة

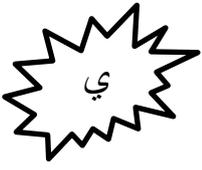
لما قدموه لي من عون خلال كتابة البحث.

وكذلك اتقدم بالشكر الى رئاسة صحة محافظة ميسان المتمثلة في الدكتور

علي العلاق.

وايضاً اشكر الطبيب محمد جواد مدير مركز العلاج والتأهيل الطبي والمعالج

الطبيعي صلاح صالح حسين والى منتسبي العلاج الطبيعي كافة.



مستخلص الاطروحة

تأثير العلاج بالليزر وبعض الوسائل العلاجية المصاحبة للتمرينات التأهيلية
في تقوية العضلات العاملة وتحسين المدى الحركي لمفصل الركبة المصابة
للاعبي الألعاب الفرقية

إشراف

أ.د. سهاد حسيب عبدالحميد

الباحث

أحمد مهدي شلش

هدفت الدراسة الى استخدام الليزر المنخفض الشدة مع إعداد تمرينات تأهيلية
الغرض منها تحسين القوة العضلية والمدى الحركي لمفصل الركبة المصابة
للمصابين من اللاعبين وتأثيرها عليهم. ذا استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة
لطبيعة المشكلة، واشتملت عينة البحث على المصابين بمفصل الركبة من اللاعبين
الاعباب الفرقية والبالغ عددهم (18) لاعبا، قسموا الى مجموعتين تجريبية وضابطة
كل مجموعة (9) لاعبين. ونفذ البرنامج التأهيلي بواقع (3) وحدات علاجية لمدة
(8) اسابيع مراعيًا مبدأ التدرج بالتمارين من السهل على الصعب فضلا عن استخدام
العلاج بالليزر للمجموعة التجريبية. وبعد تنفيذ المنهاج التأهيلي واجراء المعالجات
الاحصائية لاختبارات البحث، توصل الباحث إلى عدة استنتاجات أهمها أن لليزر
المنخفض تأثير ايجابي كبير في علاج الإصابات الرياضية لما له القدرة عند
استخدامه مباشرة على منطقة الاصابه فإنه يعمل على تحفيز الخلية من بناء نفسها
وكذلك يساعد في تخفيف الألم المصاب للأصابه وتسكينه، وبمساعدة التمارين
التأهيلية التي اعدّها الباحث مالتى عملت على إعادة اتزان وقوة المفصل والذي
انعكس ايجابياً على عودة اللاعبين المصابين إلى الملاعب وكذلك الإسراع من
شفائهم. ويوصى الباحث بضرورة إعطاء جلسات الليزر مع تمارين تأهيلية ذات
طابع (قوة واتزان) لما لها من دور في علاج وتأهيل المصابين من الرياضيين
وأعادتهم للملاعب بأقل وقت وجهد.



ثبت المحتوى

الصفحة	الموضوع	ت
أ	صفحة العنوان	
ب	الآية القرآنية	
ج	اقرار المشرف	
د	اقرار المقوم اللغوي	
هـ	اقرار المقوم الاحصائي	
و	اقرار لجنة المناقشة والتقويم	
ز	الاهداء	
ح	شكر وامتنان	
ي	مستخلص الاطروحة	
ك	قائمة المحتويات	
س	قائمة الجداول	
ع	قائمة الأشكال	
ص	قائمة الملاحق	
	الفصل الاول	اولاً
2	التعريف بالبحث	1
3-2	المقدمة وأهمية البحث	1-1
4-3	مشكلة البحث	2-1
4	هدفا البحث	3-1
4	فرضيتا البحث	4-1
5	مجالات البحث	5-1
5	المجال البشري	1-5-1
5	المجال الزماني	2-5-1



5	المجال المكاني	3-5-1
6	الفصل الثاني	ثانيا
7	الدراسات النظرية والسابقة	-2
7	الدراسات النظرية	1-2
8-7	الاصابات الرياضية	1-1-2
8	اصابات مفصل الركبة	2-1-1-2
9	الالعب الفرقيه	2-1-2
10-9	الاصابات الرياضية للاعبى الالعب الفرقيه (الاطراف السفلى)	1-2-1-2
14-10	التمرينات الوظيفية	3-1-2
19-14	الليزر	4-1-2
21-20	المدى الحركي	5-1-2
32-21	مفصل الركبة	6-1-2
35-32	العضلات العاملة على مفصل الركبة	7-1-2
36	الدراسات السابقة:	2-2
36	دراسة (وسام شلال محمد، 2016)	1-2-2
37	دراسة (علي سلوم جواد ومحمد تقي، 2007)	2-2-2
38	دراسة آمال داود , 2013	3-2-2
39	التعليق على الدراسات السابقة	4-2-2
40	الفصل الثالث	ثالثاً
41	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:	3
41	منهج البحث.	1-3
41	مجتمع البحث وعينته	2-3
42	تجانس	1- 3-3
43	تكافؤ عينة البحث.	2-2-3
44	الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث	3-3



45	اجراءات البحث الميدانية.	4-3
46	تحديد الاختبارات والاجهزة والقياسات المستخدمة في البحث.	5-3
47 - 46	اختبار 2/1 دني من الوقوف لمدة (20) ثانية من الثبات	
48 - 47	اختبار القوة الثابتة (قياس قوة عضلات الرجلين)	
49 - 48	مقياس التناظر البصري لقياس درجة الألم V.A.S	
50	اختبار التوازن (الوقوف على قدم واحدة)	
51	التجربة الاستطلاعية	6 - 3
52	اجراءات التجربة الرئيسية	7 - 3
53	الاختبارات والقياسات القبلية	1- 7- 3
53	تحديد التمرينات الوظيفية العلاجية	2- 7- 3
55-54	البرنامج التأهيلي المعد.	3- 7 - 3
56-55	وحدات الليزر العلاجية	4- 7 - 3
56	الحذاء الحديدي	5- 7 - 3
57	الاختبارات البعدية	6- 7 - 3
57	الوسائل الاحصائية	8 - 3
58	الفصل الرابع	رابعاً
59	عرض وتحليل النتائج ومناقشتها	4
68-59	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها.	1-4
78-69	عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية	2-4



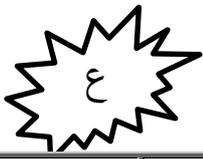
	للمجموعة الضابطة ومناقشتها.	
88-79	عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة ومناقشتها.	3-4
93-89	مناقشة النتائج.	4-4
94	الفصل الخامس	خامساً
95	الاستنتاجات والتوصيات	5
96	الاستنتاجات	1-5
97	التوصيات	2-5
103-98	المصادر	
120-104	الملاحق	
A-c	المستخلص باللغة الانكليزية	

ثبت الجداول

الصفحة	الموضوع	ت
42	جدول (1) عدد العينات المصابة	1
43	تجانس العينة	
44	يبين تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)	2
54	المعاملات العلمية للاختبارات	3
63	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار نصف دبنى من الوقوف مدة (15) ثانية من الثبات	4
65	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار	5



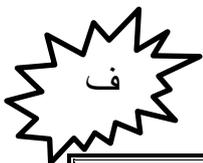
	القوة الثابتة (قياس قوة عضلات الرجلين)	
67	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياس التناظر البصري	6
69	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قياس المدى الحركي لمفصل الركبة (الجانوميتر)	7
71	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوازن (الوقوف على قدم واحدة)	8
73	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار نصف دبري من الوقوف مدة (15) ثانية من الثبات	9
75	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار القوة الثابتة (قياس قوة عضلات الرجلين)	10
77	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قياس التناظر البصري	11
79	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قياس المدى الحركي لمفصل الركبة (الجانوميتر)	12
81	يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التوازن (الوقوف على قدم واحدة)	13
83	يبين نتائج الاختبارين البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار نصف دبري من الوقوف مدة (15) ثانية من الثبات	14
85	يبين نتائج الاختبارين البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في القوة الثابتة (قياس عضلات الرجلين)	15
87	يبين نتائج الاختبارين البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في قياس التناظر البصري	16
89	يبين نتائج الاختبارين البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في قياس	17



	المدى الحركي لمفصل الركبة (الجانوميتر)	
91	يبين نتائج الاختبارين البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في اختبار التوازن	18

ثبت الاشكال

الصفحة	الموضوع	ت
22	منظر خلفي للمحفظة المفصالية لمفصل الركبة مع ارتكازاتها العظمية	1
25	منظر خلفي للمحفظة المفصالية لمفصل الركبة مع ارتكازاتها العظمية	2
64	شكل رقم (3) يبين الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار نصف دبني المجموعة التجريبية	3
66	شكل رقم (4) يبين الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار القوة الثابتة للمجموعة التجريبية	4
68	شكل رقم (5) يبين الاختبارات القبلية والبعدي لقياس التناظر البصري للمجموعة التجريبية	5
70	شكل رقم (6) بين الاختبارات القبلية والبعدي لقياس المدى الحركي للمجموعة التجريبية	6
72	شكل رقم (7) يبين الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار التوازن للمجموعة التجريبية	7
74	شكل رقم (8) يبين الاختبارات القبلية والبعدي لاختبار نصف دبني للمجموعة الضابطة	8



76	شكل رقم (9) يبين الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار القوة الثابتة للمجموعة الضابطة	9
78	شكل رقم (10) يبين الاختبارات القبليّة والبعدية لقياس التناظر البصري للمجموعة الضابطة	10
80	شكل رقم (11) يبين الاختبارات القبليّة والبعدية لقياس المدى الحركي للمجموعة الضابطة.	11
82	شكل رقم (12) يبين الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبار التوازن للمجموعة الضابطة	12
84	شكل رقم (13) يبين الاختبار البعدي نصف دبري للمجموعتين التجريبيّة والضابطة	13
86	شكل رقم (14) يبين الاختبار البعدي للقوة الثابتة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة	14
88	شكل رقم (15) يبين الاختبار البعدي في قياس التناظر البصري للمجموعتين التجريبيّة والضابطة	15
90	شكل رقم (16) يبين الاختبار البعدي في قياس المدى الحركي للمجموعتين التجريبيّة والضابطة	16
92	شكل رقم (17) يبين الاختبار البعدي في اختبار التوازن للمجموعة التجريبيّة والضابطة	