

شكرو تقدير

الحمد لله لذى وفقنى لهذا العمل المتواضع وما توفيقى الابالله انة نعم الولى ونعم النصير
تعجز الكلمات ان تحمل معانى تقديرى واحترامى لاساتذتى الذين اخذو بيدي حتى انجزت
هذا الجهد العلمى المتواضع.

واخص بالذكر لجنة الاشراف الممثلة فى رمز العطاء الاستاذة الدكتورة/عزة عبد الغنى
عبد العزيز استاذ فسيولوجيا الرياضة ورئيس قسم العلوم الصحية بكلية التربية الرياضية
للبنات- جامعة الاسكندرية
وانتقدم لها بكل الشكر والولاء على ماقدمة لى من رعاية علمية ومعنوية فهى كانت المعلم
والمربى وأما ومثلا اعلى يحتذى به وساطل عاجزا عن الوفاء بحقها فجزاها الله على خير
الجزاء .

وانتقدم بخالص شكرى وتقديرى الى استاذتى الفاضلة الاستاذة الدكتورة/صفاء صفاء الدين
الخربوطلى استاذ تربية القوام والتدليك بقسم علوم الصحة الحيوية والرياضية بكلية التربية
الرياضية للبنين بأبى قير - جامعة الاسكندرية

على تفضل سيادتها بالاشراف على هذه الرسالة وتوجيهاتها العلمية للبحث لها منى أسمى معانى
الشكر و العرفان والدعاء.

كما اسعد ان اتوجه بخالص شكرى الى الاستاذة الدكتورة ثناء فؤاد امين الاستاذ المتفرغ قسم
العلوم الصحية بكلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الاسكندرية.

على تفضل سيادتها بالموافقة على المناقشة والحكم على الرسالة واسأل الله ان ينفعنا بفيض
علمها ويجزيها عنى خير الجزاء.

كما انتقدم بكل الحب والتقدير الاستاذ الدكتور / ضياء محمد فهمى محاسب استاذ ورئيس قسم
الطب الطبيعى والروماتزم بكلية الطب- جامعة الاسكندرية

على تفضل سيادته بالموافقة على المناقشة والحكم على الرسالة و اسأل الله ان ينفعنا بفيض علمه
ويجزئها عنى خير الجزاء.

واحاول ان اجمع عبارات الشكر لاقدمها الى كل من ساعد فى خراج هذا البحث بصورته الحالية
فأتقدم بالشكر الى اساتذتى وزملائى بقسم العلوم الصحية.

كما اخص بالشكر كلا من الصديق والاخ دكتور / طارق على ربيع الخبير الدولى لرياضات
الوشو والمعيدة / فاطمة علام بقسم العلوم الصحية بكلية التربية الرياضية للبنات- جامعة
الاسكندرية على ما قدمت لى من مساعد فى تطبيق البحث.
الى معنى البر والعطاء أبى وأمى فادعو الله ان انال رضاهم عنى واقبل ايديهم على ما بذلوه من
جهد ورعاية مستمرة طوال حياتى واهدى اليهم هذا الجهد العلمى المتواضع.

والله ولى التوفيق

الباحث

قائمة المحتويات

رقم الصفحة

أ

ج

د

ز

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

قائمة المرفقات

الفصل الأول مشكلة البحث

٢

مقدمة البحث

٣

مشكلة البحث

٤

اهداف البحث

٥

فروض البحث

٥

مصطلحات البحث

الفصل الثانى القراءات النظرية والدراسات السابقة

◀ القراءات النظرية :

أولا : التدليك النقطة :

٧

• مقدمه تاريخية عن التدليك.

٧

• أنواع التدليك.

٧

• تدليك نقاط الضغط

٨

• أنواع نقاط الطاقة

٩

• الخصائص العلمية لنقاط الطاقة

٩

• قنوات الطاقة الحيوية

٩

• التقنيات الرئيسية للتدليك النقطة في الطب الصيني.

١١

• التأثيرات الفسيولوجية للتدليك

١٤

• الحالات التي يمنع فيها التدليك النقطة.

١٦

١٧

ثانيا: مفصل الركبة :

١٧

• التركيب التشريحي المفصل الركبة.

٢٠

• الخصائص الحركية لمفصل الركبة

٢٠

• العضلات العاملة على مفصل الركبة

٢٠

• الاصابات الشائعة لمفصل الركبة.

◀ الدراسات السابقة :

٢٤

• الدراسات العربية

٢٨

• الدراسات الاجنبية

٣١

• تحليل الدراسات السابقة

٣٢

• الابعاد الاساسية التى استفاد منها الباحث نتيجة تحليل الدراسات السابقة

الفصل الثالث الأجراءات

- منهج البحث . ٣٤
- مجالات البحث . ٣٤
- عينة البحث . ٣٤
- أدوات جمع البيانات ٣٦
- الاجهزة والادوات المستخدمة ٣٦
- الدراسات الاستطلاعية ٣٦
- الدراسة الأساسية ٣٧
- جلسة التدليك الضغطى على مفصل الركبة المصاب للرياضيين ٣٧
- المعالجات و الاشكال الإحصائية ٣٩

الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج

- أولاً : عرض النتائج . ٤١
- ثانياً : مناقشة النتائج . ٦٤

الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات

- أولاً : الاستنتاجات . ٧١
- ثانياً : التوصيات . ٧١

قائمة المراجع

- أولاً : المراجع العربية . ٧٣
- ثانياً : المراجع الاجنبية . ٧٦
- ثالثاً : شبكة المعلومات الدولية . ٧٧

ملخصات الدراسة

- ملخص الدراسة باللغة العربية .
- مستخلص الدراسة باللغة العربية .
- ملخص الدراسة باللغة الأجنبية .
- مستخلص الدراسة باللغة الأجنبية .

قائمة الجداول

رقم الجدول	رقم الصفحة
(١)	٣٥
(٢)	٣٥
(٣)	٤٢
(٤)	٤٣
(٥)	٤٤
(٦)	٤٥
(٧)	٤٦
(٨)	٤٧
(٩)	٤٨
(١٠)	٤٩
(١١)	٥٠
(١٢)	٥١
(١٣)	٥٢
(١٤)	٥٣
(١٥)	٥٤

- (١٦) التغير والنسبة المئوية للتغير بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في قياس النشاط الكهربى للعضلة المتسعة الوحشية ٥٥
- (١٧) التغير و النسبة المئوية للتغير بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في قياس النشاط الكهربى للعضلة الفخذية الخلفية ٥٦
- (١٨) التغير و النسبة المئوية للتغير بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في قياس مدى حركة التثى لمفصل الركبة المصابة ٥٧
- (١٩) التغير و النسبة المئوية للتغير بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في قياس مدى حركة المد لمفصل الركبة المصابة ٥٨
- (٢٠) التغير و النسبة المئوية للتغير بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في نسبة تحسن قياس شدة الاحساس بالالام ٥٩
- (٢١) دلالة التغير بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في نسبة تحسن الفروق بين القياس البعدى والقياس القبلى للنشاط الكهربى للعضلات ٦٠
- (٢٢) دلالة التغير بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في نسبة تحسن الفروق بين القياس البعدى والقياس القبلى في مدى حركة التثى والمد لمفصل الركبة المصابة ٦٢
- (٢٣) دلالة التغير بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في نسبة تحسن الفروق بين القياس البعدى والقياس القبلى في قياس شدة الاحساس بالالام ٦٣

قائمة الاشكال

رقم الصفحة	رقم الشكل	
٩	(١)	قنوات الطاقة على الجسم
١١	(٢)	اشكال الضغط بالاصابع
١١	(٣)	التدليك بالقرع (النقري)
١١	(٤)	التدليك بالضرب باستخدام راحة اليد
١١	(٥)	التدليك الملفوف (الدائري والاهتزازي)
١٢	(٦)	التدليك بالوخز
١٢	(٧)	التدليك بالعجن بالاصابع
١٢	(٨)	التدليك بالعجن بكعب الكف
١٢	(٩)	التدليك بالقرص بالاصابع
١٢	(١٠)	التدليك بالحك براحة اليد
١٣	(١١)	التدليك بالضرب باستخدام جانب راحة اليد
١٣	(١٢)	تدليك الضغط بواسطة الكوع
١٣	(١٣)	التدليك بالامساك (احكام القبضة)
١٣	(١٤)	التدليك بالسحق باليد
١٤	(١٥)	التدليك بالساعد
١٤	(١٦)	التدليك بالركبة وباطن القدم
١٧	(١٧)	التركيب التشريحي لمفصل الركبة
١٨	(١٨)	غضاريف مفصل الركبة
١٨	(١٩)	اربطة مفصل الركبة
٢١	(٢٠)	اصابة الرباط الداخلى للركبة
٢١	(٢١)	اصابة الرباط الصليبي الامامي
٢٢	(٢٢)	اصابة الرباط الصليبي الخلفي
٢٢	(٢٣)	التمزقات الغضروفية لمفصل الركبة
٢٣	(٢٤)	درجات اصابة صابونة الركبة بالخشونة
٣٨	(٢٥)	وحدة القياس التسون

- (٢٦) النسبة المئوية للتغير بين القياس القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى قياس النشاط الكهربى للعضلة المتسعة الانسية ٥٤
- (٢٧) النسبة المئوية للتغير بين القياس القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى قياس النشاط الكهربى للعضلة المتسعة الوحشية ٥٥
- (٢٨) النسبة المئوية للتغير بين القياس القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى قياس النشاط الكهربى للعضلة الخلفية الفخذية ٥٦
- (٢٩) النسبة المئوية للتغير بين القياس القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى قياس مدى حركة الثنى لمفصل الركبة المصابة ٥٧
- (٣٠) النسبة المئوية للتغير بين القياس القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى قياس مدى حركة المد لمفصل الركبة المصابة ٥٨
- (٣١) النسبة المئوية للتغير بين القياس القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى قياس شدة الاحساس بالالام لمفصل الركبة المصابة ٥٩
- (٣٢) متوسط النسبة المئوية للتغير بين القياس البعدى والقبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى قياس النشاط الكهربى للعضلات العاملة على مفصل الركبة المصابة ٦١
- (٣٣) متوسط النسبة المئوية للتغير بين القياس القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى قياس المدى الحركى لمفصل الركبة المصابة ٦٢
- (٣٤) متوسط النسبة المئوية للتغير بين القياس القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى قياس شدة الاحساس بالالام ٦٣

قائمة المرفقات

- مرفق (١) : نقاط الضغط المقترحة علي مفصل الركبة
- مرفق (٢) : جهاز تحديد نقاط الضغط
- مرفق (٣) : جهاز الجينوميتر لقياس المدى الحركي
- مرفق (٤) : نموذج لرسم العضلات الخاص باللاعبين
- مرفق (٥) : نموذج للبرنامج التأهيلي
- مرفق (٦) : مسطرة الالم
- مرفق (٧) : استمارة اراء المتخصصين فى مجال التدليك
- مرفق (٨) : استمارة تسجيل بيانات اللاعبين المصابين فى مفصل الركبة