

## الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات

• اولاً : الاستنتاجات

• ثانياً : التوصيات

## أولاً : الاستنتاجات :

من خلال ما أوضحته نتائج الجداول الاحصائية لمتغيرات البحث التي تم اخضاعها للدراسة امكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

١ . البرنامج التأهيلي أثر تأثيراً ايجابياً على الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة المصابة للمجموعة الضابطة طبقاً لما اشارت إليه نتائج القياس البعدى من تحسن النشاط الكهربى للعضلات العاملة على مفصل الركبة المصابة ، زيادة مدى حركتى الثنى والمد وانخفاض شدة الاحساس بالالم لمفصل الركبة المصابة .

٢ . تطبيق جلسة تدليك نقاط الضغط على مفصل الركبة المصابة بمصاحبة البرنامج التأهيلي أظهر تفوقاً دالاً معنوياً لنتائج المجموعة التجريبية سواء فى القياس البعدى بالمقارنة بالقياس القبلى اومقارنة نتائجها مع نتائج المجموعة الضابضة التى استخدمت البرنامج التأهيلي فقط.

٣ . تطبيق جلسة تدليك نقاط الضغط على مفصل الركبة المصابة على النقاط الاتية: (ST٣٤ , ST٣٥ , ST٣٦ , SP٩ , SP١٠ , BL٤٠ , GB٣٤ , LIV٨) بمصاحبة برنامج التمرينات التأهيلية بواقع ثلاث جلسات اسبوعياً لمدة ثلاثة اشهر وبتراوح زمن كل وحدة من (٢٠-٣٠) دقيقة تعتبر عاملاً ايجابياً فعالاً فى تحسين الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة المصابة للرياضيين عينة البحث فى انشطة (الكونغفو - التايكوندو - كرة القدم).

## ثانياً : التوصيات :

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث يوصي بما يلي :

١ . استخدام تدليك نقاط الضغط كوسيلة علاجية مساعدة الى جانب البرنامج التأهيلي لرفع الكفاء الوظيفية لمفصل الركبة المصابة فى مختلف الانشطة الرياضية.

٢ . اجراء دورات تدريبية تطبيقية ونظرية فى مجال التدليك الضغطى للنقاط النشطة باجزاء الجسم المختلفة لاعداد كوادر من المتخصصين فى مجال التدليك الضغطى كوسيلة من وسائل التأهيل الرياضى بعد الاصابات الرياضية فى الانشطة المختلفة.

٣ . تعريف الرياضيين على كيفية تدليك نقاط الضغط لانفسهم (التدليك الذاتى) بعد الاصابات الرياضية المختلفة وللوقاية من الاصابة.

## قائمة المراجع

- أولاً : المراجع العربية .
- ثانياً : المراجع الأجنبية .
- ثالثاً : شبكة المعلومات الدولية .

## المراجع المستخدمة :

أولاً : المراجع العربية :

١. أبو العلا احمد عبدالفتاح ، محمد صبحي : موسوعة الطب البديل، مركز الكتاب النشر ، القاهرة .  
حسانين ( ٢٠٠٠ )
٢. ابراهيم رحمة محمد ، فتحى المهمش : إصابات الرياضيين ، الطبعة الأولى منشورات قاريونس ،  
يوسف (٢٠٠٢)
٣. ابراهيم ابو العنين (٢٠١٠) :  
تأثير التدليك بطريقتى التدليك الشياتسو والرياضى على  
حمض اللكتيك لاستعادة الشفاء لدى الرياضيين،رسالة  
ماجستير كلية التربية الرياضية ،جامعة طنطا .
٤. إحسان شرف ، كمال ميرة (٢٠٠١) : علم التشريح ، مؤسسة الثقافة الجماعية ، الإسكندرية .
٥. أسامة رياض (٢٠٠١) : أطلس الإصابات الرياضية المصور ، الطبعة الأولى ، دار  
الفكر العربي ، القاهرة .
٦. ايمن الحسينى (٢٠٠٩) : موسوعة العلاج بالطب البديل، مطبعة ابن سينا، القاهرة .
٧. جكلين يانغ (١٩٩٣) : التدليك الذاتى ترجمة مركز التعريب و البرمجة ، دار العربى  
بيروت ، لبنان
٨. حسان جعفر (٢٠٠٣) : آلام الظهر والتدليك ، الطبعة الأولى ، دار الحرف العربى  
للنشر ، بيروت.
٩. حياة عياد روفائيل، صفاء صفاء الدين : اللياقة القوامية والتدليك الرياضى ، منشأة المعارف ،  
الاسكندرية (١٩٩٩)
١٠. خليل ابراهيم خليل (٢٠١٠) : تأثير برنامج تاهيلي رياضى علي خشونة مفصل الركبة بعد  
اشعة الليزر او لدغ النحل ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،  
كلية تربية رياضية ، الهرم القاهرة .
١١. دنيس لامبولي (٢٠٠٣) : الشفاء بتدليك القدمين ، دار الفراشة للطباعة والنشر، بيروت  
، لبنان .

١٢. داود ميخائيل ( ١٩٩٠ ) : الأسس العلمية للعلاج بالإبر الصينية ، الطبعة الأولى ، القاهرة
١٣. سامي عبدالقوي (١٩٩٥) : علم النفس الفسيولوجي ، مكتبة النهضة ، الطبعة الثانية ، القاهرة.
١٤. شفيق عبدالملك (١٩٧٢) : مبادئ علم التشريح ووظائف الأعضاء ، دار الفكر العربي القاهرة .
١٥. صفاء صفاء الدين الخربوطلي : اللياقة القوامية والتدليك ، الطبعة الثانية ، دار الجامعيين ، الاسكندرية . (٢٠١١)
١٦. \_\_\_\_\_ (٢٠٠٥) : علم التشريح للرياضيين ، دار الجامعيين للطباعة ، الاسكندرية
١٧. طارق على إبراهيم ربيع : التايجي ، الطبعة الأولى ، ابن سينا للنشر ، القاهرة . (٢٠٠٥)
١٨. عبد الرحمن زاهر (٢٠٠٦) : فسيولوجيا التدليك والاستشفاء الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
١٩. عبدالعزيز النمر ، ناريمان الخطيب : التدريب الرياضي والإطالة العضلية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة . (١٩٩٧)
٢٠. عبدالعظيم العوادلي (٢٠٠٤) : الجديد في العلاج الطبيعي والاصابات الرياضية ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢١. عبدالهادي عبدالرحمن (١٩٨٨) : الإبر الصينية ، دار الحوار للنشر ، اللاذقية ، سوريا.
٢٢. عزه فؤاد الشورى (٢٠٠٠) : إلقاء الضوء على بعض الاصابات في المجال الرياضي الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٢٣. عماد أبو صالح (٢٠٠٥) : قواعد المساج العلاجي ، دار الصفتي للنشر .
٢٤. عمرو عمر سالم (٢٠٠٠) : تأثير برنامج تأهيلي بدني مقترح لحالات المصابين بالتهاب الغضروف العظمي أسفل الركبة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية تربية رياضية ، الهرم القاهرة.
٢٥. غسان نعمان ماهر (١٩٩٢) : الطب البديل ، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر ، بيروت ، لبنان
٢٦. فتحي السيد نصر (١٩٩٩) : الوخز بالإبر الصينية ، مكتبة مدبولي ، القاهرة .

- ٢٧ . فهد عيد محمد الرشيدى (٢٠٠٩) : تاثير برنامج مقترح من التمرينات التاهيلية وتديك الشياتسو علي الام المبكرة لمفصل الكتف للرياضيين ، رسالة دكتوراه ، الكويت
- ٢٨ . محمد عمرو (٢٠٠١) : العلاج الشامل (الرفلكسولوجى) ، دار الخيال ، الطبعة الاولى ، بيروت
- ٢٩ . محمد فتحي هندي (١٩٩١) : علم التشريح الطبي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- ٣٠ . محمد قدرى بكري (٢٠٠١) : التديك الشرقى والتقليدى في الطب البديل ، حلوان ، القاهرة
- ٣١ . مختار سالم (١٩٧٧) : إصابات الملاعب ، دار المريخ ، القاهرة .
- ٣٢ . مروان الجبان (١٩٩٢) : مبادئ وأسس الوخز بالإبر الصينية ، دار البشائر ، دمشق ، سوريا
- ٣٣ . ممدوح الأشطوخى (١٩٩٢) : علم التشريح ، الطبعة الأولى ، سوريا
- ٣٤ . ميرفت السيد يوسف (١٩٩٦) : مشكلات الطب الرياضى ، مطبعة الإشعاع ، الإسكندرية
- ٣٥ . ناهد احمد عبد الرحيم (٢٠١١) : التمرينات التاهيلية لتربية القوام ، دار الفكر ، الاردن ، عمان
- ٣٦ . نهال محمد احمد على الفيومى (٢٠١٢) : تاثير التديك التقليدى و الشياتسو على ظاهرة انقطاع الطمث لدى الرياضيات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية
- ٣٧ . واترواوهاش (٢٠٠١) : الشياتسو الطريقة الليبانية بدون وخز ، دار الخيال للطباعة ، الطبعة الاولى
- ٣٨ . وفاء جابر محمد ابراهيم (٢٠٠٦) : تاثير تديك النقاط الانعكاسية فى القدمين على مرحلة استعادة الشفاء لدى الرياضيين ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية

ثانياً : المراجع الاجنبية :

- ٣٩- **Aria, YC, Kato. N mastur. m(٢٠٠٧)** : Electrical Transcutaneous  
neverstimulation at tha (Pc.٥ and pc.٦)  
oxford journals, U.S.A
- ٤٠- **Barbarra A. Gwitzke. & Milner M (١٩٨٠)** : Under Standing the scientific Bases of  
Human Movement ٢<sup>nd</sup>, ED. , The  
wiliams and Wilkins CO . .,
- ٤١- **Barham j . n (١٩٧٨)** : Mechincal kinesiology , the c.v  
.Mosby co . , saint louis, .
- ٤٢- **Callietr (١٩٨٠)** : knee pain and disability . F . a . davis  
co Philadelphia .
- ٤٣- **Ehrman, j.k, Gordon, p.m., visich, p.s. (٢٠٠٣)** : c linical Exersise physiology, Human  
Kinetics , London.
- ٤٤- **Gardnere Greyd and O Rahijjyr(١٩٧٩)** : Anatomy ariginal study of human  
structure ٤<sup>th</sup> ED Philadelphia , London  
and Toronto.
- ٤٥- **Guroui , Jiao (١٩٩٠)** : Qictong Essentials For health  
promotion , China Today prees ,  
Beijing , China.
- ٤٦- **Klafs C .E and arnheim D . (١٩٧٣)** : Modern pinciplcs of Athleti Training .
- ٤٧- **Romanes G . J(١٩٦٦)** : Cunningham, s manual of practical  
anatomy ٣٠ th edition , volume I , Tha  
English language book soc iety and  
oxford university press ,.
- ٤٨- **Roy ,s .and Trvin , R (١٩٨٣)** : sports medicine prevention , Evaluation  
management , and Rehabiliyation  
prentice-hall , Inc . , Engle-wood cliffs  
, New Jersey ,.
- ٤٩- **Sara Brawin (٢٠٠٦)** : shiatsu and soin problems , Joure of the  
Amarican board of family proctitianars  
, ١١ , ١٩٣ – ١٩٩ , USA

- ٥٠- **Twing , ming ,y (٢٠٠٥)** : Discover the healing power of chinese qigon massage , ymaapnblication , mass , USA .
- ٥١- **Wells , K . F . & Luttgens , K (١٩٧٦)** : Kinesiology , scientific , Basis of human motion ٦ th edition , W . B . saunders co . , Philadelphia , London , Toronto
- ٥٢- **William & Wilkins (١٩٩٩)** : Diynamic of clinical rehabilitative exercise, Stephen, m. ordet, d.c. florida.

ثالثاً : شبكة المعلومات الدولية :

- ٥٣- [http ://www.scielo .br/scielo.php?script=sci- arttext&pid=s١٤١٣-٧٨...](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci-arttext&pid=s١٤١٣-٧٨...) acta ortopedica Brasileira-use of acupuncture after arthroscopic... ٢٠٠٣
- ٥٤- [http ://www.pupmed-in process zhongguo zhong xi yi jie He Za Zhi;٣٠\(٩\):٩٣١-٤. sep . ٢٠١٠](http://www.pupmed-in process zhongguo zhong xi yi jie He Za Zhi;٣٠(٩):٩٣١-٤. sep . ٢٠١٠)
- ٥٥- [http ://www.pubmed – indexed for midline zhongguo zhong jiu ; \(١٢\) ٩٧٧-٨١ Dec. .٢٠١٠](http://www.pubmed – indexed for midline zhongguo zhong jiu ; (١٢) ٩٧٧-٨١ Dec. .٢٠١٠)