

أثر التحفيز بأشعة (الليزر) في تأهيل إصابة التمزق البسيط للعضلات الضامة لدى لاعبي كرة القدم الشباب

م.م رامي سلمان عكاب، أ.د عباس مهدي صالح

^{1,2} جامعة الكوفة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، العراق.

*الإيميل: aljanabi@uokufa.edu.comramis

تاريخ نشر: 2025/10/25

تاريخ استلام: 2025/06/30

الملخص

تجلت مشكلة البحث هل هناك أثر للتحفيز بأشعة (الليزر) في تأهيل إصابة التمزق البسيط في العضلات الضامة لدى لاعبي كرة القدم الشباب؟، أما أهداف البحث إعداد جلسات تحفيز بأشعة (الليزر) لتأهيل إصابة التمزق البسيط في العضلات الضامة للاعبين كرة القدم الشباب والتعرف على أثر التحفيز بأشعة (الليزر) في تأهيل إصابة التمزق البسيط في العضلات الضامة للاعبين كرة القدم الشباب من أفراد المجموعة التجريبية، وكان فرض البحث لتأثير التحفيز بأشعة (الليزر) في تأهيل إصابة التمزق البسيط في العضلات الضامة للاعبين كرة القدم الشباب من أفراد المجموعة التجريبية الواحدة ذات الإختبارين القبلي والبعدي، وإن مجتمع البحث الحالي هم اللاعبين الشباب لأندية المجموعة الثلاثة التي تضم(7) أندية هي (الميناء، نفط ميسان، نفط البصرة، مصافي الجنوب، النجف، القاسم، كربلاء) والبالغ عدد لاعبيها الكلي(175) لاعباً، والمشاركين بدوري تحت(19) عاماً (U19) (IRAQI)، وعدد اللاعبين المصابين بإصابات (التمزق البسيط للعضلات الضامة) يبلغ(22) لاعب يشكلون نسبة مؤدية تبلغ(12.57%)، اختيار الباحث عشوائياً نادي النجف البالغ عدد اللاعبين المصابين (4) لاعبين كعينة تجريبية فضلاً عن عينة التجربة الإستطلاعية البالغ عددها(4) لاعبين من نادي القاسم، وإستنتاج الباحثان أن تطبيق التحفيز بأشعة (الليزر) على أفراد المجموعة التجريبية أسهم في تأهيل إصابة التمزق البسيط في العضلات الضامة لدى اللاعبين المصابين المشاركون بدوري تحت(19) عاماً (IRAQI) (LEAGWE (U19)), وكانت توصيات البحث تتضمن استخدام التحفيز بأشعة (الليزر) في تأهيل إصابة التمزق البسيط في العضلات الضامة لدى اللاعبين المصابين المشاركون بدوري تحت(19) عاماً (U19) (IRAQI) (LEAGWE (U19)), واستخدام أساليب تأهيلية أخرى (الجاڭوزي - الأبر الصينية.....الخ) في تأهيل إصابات العضلات الضامة لدى اللاعبين المصابين المشاركون بدوري تحت(19) عاماً (U19) (IRAQI) (LEAGWE ..).

الكلمات المفتاحية:

أشعة (الليزر)، التمزق البسيط، العضلات الضامة، كرة القدم.



The Effect of Laser Irradiation Stimulation on the Rehabilitation of Mild Adductor Muscle Tear Injuries in Young Football Players

Rami Salman Akab, Prof. Dr. Abbas Mahdi Saleh

^{1,2} University of Kufa, College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: aljanabi@uokufa.edu.comramis

Received: 30-06-2025

Publication: 25-10-2025

Abstract

The research problem was manifested as follows: Is there an effect of laser stimulation in the rehabilitation of mild strain injuries in the adductor muscles among young football players? The research objectives were to prepare laser stimulation sessions for the rehabilitation of mild strain injuries in the adductor muscles of young football players and to identify the effect of laser stimulation in rehabilitating these injuries among the experimental group of young football players. The research hypothesis stated that there is no effect of laser stimulation in the rehabilitation of mild strain injuries in the adductor muscles of young football players in the experimental group.

The researchers used a quasi-experimental approach with a single experimental group design, including pre-test and post-test assessments. The current research population consists of young players from the third group clubs, which include seven clubs: Al-Minaa, Maysan Oil, Basra Oil, South Refineries, Najaf, Al-Qasim, and Karbala. The total number of players in these clubs is 175, participating in the Iraqi Under-19 League (IRAQI LEAGUE U19). The number of players injured with mild strain injuries in the adductor muscles is 22, representing 12.57% of the total.

The researchers randomly selected Najaf Club, which has four injured players, as the experimental sample, in addition to an exploratory trial sample consisting of four players from Al-Qasim Club. The researchers concluded that the application of laser irradiation stimulation on the experimental group contributed to the rehabilitation of mild strains in the adductor muscles of injured players participating in the Iraqi Under-19 League (LEAGWE (IRAQI (U19)). The research recommendations included the use of laser irradiation stimulation in the rehabilitation of mild strains in the adductor muscles of injured players participating in the Iraqi Under-19 League (LEAGWE (IRAQI (U19)), as well as the use of other rehabilitation methods (such as Jacuzzi, acupuncture, etc.) in the rehabilitation of adductor muscle injuries among the injured players in the same league.

Keywords:

Laser irradiation, mild strain, adductor muscles, football.



١-مقدمة البحث:

تطورت التكنولوجيا الحديثة في جميع أنحاء العالم ولاسيما تقنيات التأهيل بأشعة الليزر وكذلك التمارين التأهيلية المختلفة التي من الممكن أن تساعد اللاعبين بالعودة لممارسة النشاط الرياضي كل هذا جدير بالدراسة والبحث خاصة إذا ما علمنا أن هناك من لا ينتبه إلى فاعلية هذه الأساليب التأهيلية إذ أن الليزر له العديد من الاستخدامات الهامة في الإصابات الرياضية وواحدة من هذه الاستخدامات هي تأهيل الإصابة الرياضية إذ يستخدم الليزر في تسريع عملية الشفاء وتقليل الألم والالتهابات فيعمل الليزر عن طريق توجيه ضوء مركز على المنطقة المصابة من الجسم مما يساعد العملية الطبيعية للشفاء ويحسن تدفق الدم ويحفز إنتاج الخلايا الجديدة ويعود الليزر أداة قوية وفعالة في تأهيل الإصابات وتحسين جودة الأداء للرياضيين وبعد الوسط المائي أحد الوسائل المهمة في مجال التدريب وتأهيل الإصابات التي تعطي الإفراد الممارسين لها إحساس بالقبول ومن ثم التأثير في الصحة البدنية والنفسية وما له من دوراً كبيراً للتأهيل والتي إستخدمها الباحث للتعرف على مدى تأثيرها على في تأهيل إصابة التمزق البسيط للعضلات الضامة للاعب كرة القدم الشباب.

٢- مشكلة البحث: صيغت مشكلة البحث من خلال التساؤلات الآتية:

هل هناك أثر للتحفيز بأشعة (الليزر) في تأهيل إصابة التمزق البسيط في العضلات الضامة لدى لاعبي كرة القدم الشباب؟

٣-أهداف البحث:

١. إعداد جلسات تحفيز بأشعة (الليزر) لتأهيل إصابة التمزق البسيط في العضلات الضامة للاعب كرة القدم الشباب.

٢. التعرف على أثر التحفيز بأشعة (الليزر) في تأهيل إصابة التمزق البسيط في العضلات الضامة للاعبي كرة القدم الشباب من أفراد المجموعة التجريبية.

٤- فرض البحث:

لاتأثير للتحفيز بأشعة (الليزر) في تأهيل إصابة التمزق البسيط في العضلات الضامة للاعب كرة القدم الشباب من أفراد المجموعة التجريبية.

٥-منهج البحث:استخدم الباحثان المنهج شبة التجريبي ذو تصميم المجموعة التجريبية الوحدة ذات الإختبارين القبلي والبعدي.

٦- مجتمع البحث وعيته: إن مجتمع البحث الحالي هم اللاعبين الشباب لأندية المجموعة الثالثة التي تضم(7) أندية هي (الميناء ,نفط ميسان,نفط البصرة,مصفافي الجنوب,النجف,القاسم,كرلاء) والبالغ عدد



لاعبها الكلي(175) لاعباً والمشاركين بدورى تحت(19) عاماً (IRAQI LEAGWE) (U19) وعد اللاعبين المصابين بإصابات (التمزق البسيط للعضلات الضامة) يبلغ(22) لاعب يشكلون نسبة مئوية تبلغ(12.57%) ،إختيار الباحث عشوائياً نادي النجف البالغ عدد اللاعبين المصابين (4) لاعبين كعينة تجريبية فضلاً عن عينة التجربة الإستطلاعية البالغ عددها(4) لاعبين من نادي القاسم ،كما مبين في الجدول(1):

جدول(1) يبين العدد الكلى لمجتمع البحث وتقسيماته

اسم النادي	العدد الكلى	اللاعبين المصابين	النسبة المئوية	التجربة الإستطلاعية	مج ت 1
الميناء	25	2	%8	-	
نفط ميسان	25	3	%12	-	
نفط البصرة	25	3	%12	-	
مصفافي الجنوب	25	2	%8	-	
النجف	25	4	%16	4	
القاسم	25	4	%16	4	
كربلاء	25	4	%16	-	
مج	175	22	%12.57	4	

7-تحديد اللاعبين المصابين: لتحديد اللاعبين المصابين بـ(التمزق البسيط للعضلات الضامة) قام الباحث بإعداد إستماراة خاصة بذلك تم توزيعها على معالجي الأندية من مجتمع البحث وأجراء مقابلات معهم لتحديد اللاعبين الذين يعانون من هذه الإصابة، وبعد جمع الإستمارات وتفریغها تبين أن اللاعبون المصابون كما مبين في الجدول(2):

جدول (2) يبين أنواع إصابات العضلات الضامة لأندية مجتمع البحث

اسم النادي	العدد الكلى	اللاعبين المصابين	النسبة المئوية
الميناء	25	2	%8
نفط ميسان	25	3	%12
نفط البصرة	25	3	%12
مصفافي الجنوب	25	2	%8
النجف	25	4	%16
القاسم	25	4	%16
كربلاء	25	4	%16
مج	175	22	%12.57

8-تحديد إختبارات إصابات العضلات الضامة: لغرض تحديد الإختبارات الخاصة بإصابات العضلات الضامة والتي سيستعملها الباحث في الإختبارات القبلية لتحديد درجة الإصابة مبدئياً وسيستعملها في الإختبارات البعدية لبيان درجة الشفاء النهائي للاعب المصاب بعد الإنتهاء من التأهيل، قام الباحث بإعداد إستبيان تتضمن مجموعة من الاختبارات والقياسات المحددة وتم عرض هذه الإختبارات



على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص بلغ عددهم (18) خبيراً لبيان صلاحيتها في تحديد درجة الاصابة ودرجة شفائها بشكل تام، كما مبين في الجدول(3):

جدول(3) يبين قيم(χ^2) المحسوبة لاتفاق السادة الخبراء حول صلاحية إختبارات الإصابات

الترشيح		الدلالة الإحصائية	قيمة χ^2	غير موافق	موافق	الإختبار
نعم	كلا					
	✓	معنوي	14.2	1	17	إختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة
	✓	معنوي	10.8	2	16	إختبار ثني ومد الركبتين في(20)ثا
	✓	معنوي	10.8	2	16	إختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص
	✓	معنوي	8	3	15	إختبار (Y) للتوازن

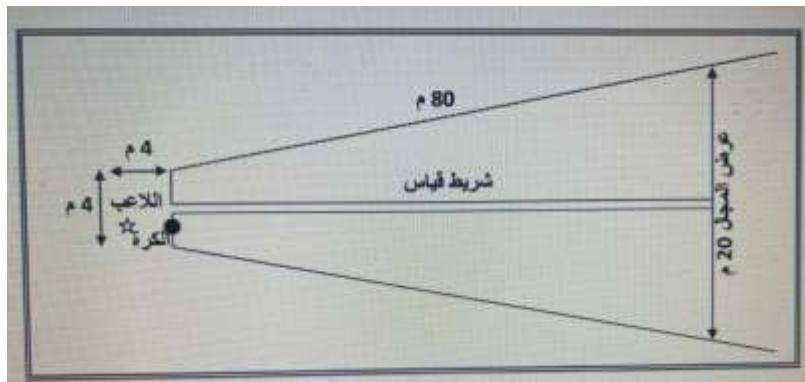
- قيمة (χ^2) الجدولية بدرجة حرية=2-1=1 ومستوى دلالة (0.05) تساوي (3.84).

9- توصيف الإختبارات المستعملة:

إختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة:

- اسم الاختبار: إختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة.
- الغرض من الاختبار: إختبار قوة الرجل الضاربة للكرة لأبعد مسافة ممكنة.
- الإمكانيات والأدوات: ملعب كرة قدم، كرات قدم عدد(2)، شريط قياس، يرسم خط البداية بطول(4)م ويرسم خط آخر خلف خط البداية بطول(4)م أيضاً بحيث تكون المسافة بين الخطين (4)م، إن هذه المسافة بين الخطين تقيد اللاعب في التهيو لضرب الكرة، يرسم خطان متوازيان ومتعمدان مع إمتداد خط البداية طول كل منها(80) م وباتجاه مجال ركل الكرة بحيث تكون المسافة المحصورة عند نهاية الخطين (20) م.
- طريقة الأداء: يبدأ اللاعب ومن الحركة بضرب الكرة موضوعة على خط البداية بأقصى قوة بحيث تكون الكرة عالية بشكل مشابهة لضربة المرمى خلال المباريات ولأبعد مسافة ممكنة.
- طريقة التسجيل: تسجيل للاعب المسافة التي قطعتها الكرة من خط البداية إلى نقطة سقوطها داخل المجال المرسوم.
- عدد المحاولات: يمنح المختبر ثلاثة محاولات تحتسب أفضل محاولة منها، وتكون المحاولة فاشلة في الحالات الآتية:
 - أ. الفشل في ركل الكرة.
 - ب. سقوط الكرة خارج المجال.
 - ج. تدرج الكرة على الأرض.

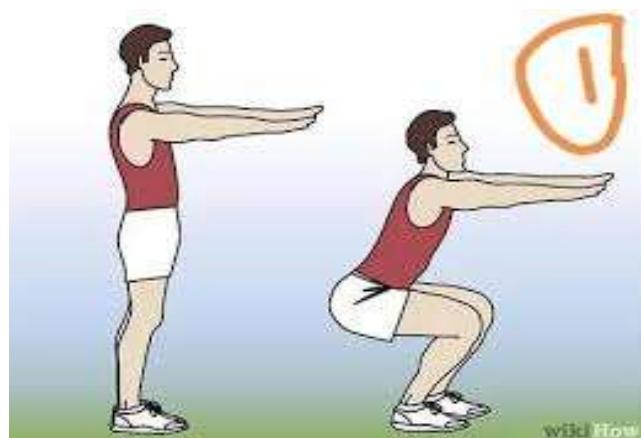




شكل(1) يوضح إختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة

إختبار ثني ومد الركبتين في(20) ثا:

- اسم الاختبار: إختبار ثني ومد الركبتين في(20)ثا.
- الغرض من الاختبار: إختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- الإمكانيات والأدوات: ساعة توقيت ، زميل أو مراقب لحساب عدد مرات الثني.
- طريقة الأداء: يقف اللاعب بشكل كامل والذراعين متباشكة خلف الرقبة ومع إشارة البدء يقوم بثني ومد الركبتين خلال(20)ثا.
- طريقة التسجيل: يحسب للمختبر عدد مرات الثني والمد خلال(20)ثا.
- عدد المحاولات: يمنح المختبر محاولة واحدة.



صورة (2) توضح إختبار ثني ومد الركبتين في(20)ثانية

إختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص:

- اسم الاختبار: الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص.
- هدف الاختبار: قياس مهارة المراوغة بكمة القدم.



- الإمكانيات والأدوات: ملعب كرة قدم، كردة قدم قانونية، شريط قياس، ساعة توقيت، خمس شواخص، صافرة، يرسم خط البداية وترتب الشواخص الخمس من خط البداية وبمسافة (9) قدم بين خط البداية وبين كل شواخص.
- طريقة الأداء: يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية وعندما تعطى إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري بالكرة بالقدم بين الشواخص ذهاباً وإياباً وفقاً للشكل الموضح بالرسم.
- طريقة التسجيل: يحتسب الزمن لأقرب 1/10 من الثانية .
- عدد المحاولات: يعطي كل لاعب محاولتين متتاليتين.



صورة (3) توضح إختبار المراوغة بكرة القدم

اختبار (Y) للتوازن:

- اسم الاختبار: اختبار (Y) للتوازن.
- هدف الاختبار: أختبار القدرة في المحافظة على توازن الجسم.
- الإمكانيات والأدوات: جهاز (Y) للتوازن.
- طريقة الأداء: يقف المختبر على المنصة المركزية مرتدياً ملابس خفيفة الوزن ويخلع أحذيته وتوضع اليدين على الوركين (تختصر)، عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بتحريك الصندوقين الأمامي والأيمن بالقدم اليمنى إلى أقصى مسافة ممكنه والعودة إلى وضع البداية ثم يقوم بتحريك الصندوقين الأمامي والأيسر بالقدم اليسرى إلى أقصى مسافة ممكنه والعودة إلى وضع البداية.
- طريقة التسجيل: يسجل للمختبر جميع المسافات التي إستطاع تحريك الصناديق (الأمامي والأيمن والأيسر) إليها، ثم باستخدام المعادلة الآتية تسحب مسافة الأداء الكلية:
- مسافة الوصول (سم) = القدم اليمنى (المسافة للأمام + المسافة لليمين) + القدم اليسرى (المسافة للأمام + المسافة لليسار) ÷ 4



- **عدد المحاولات:** يمنح المختبر محاولة واحدة ، عندما تلمس قدم المختبر الأرض قبل العودة إلى وضع البداية في أي إتجاه يمنح تسجيل له مسافة(صفر) لذلك الاتجاه، سيؤدي أي فقدان للتوازن إلى محاولة فاشلة،لا يمكن للمختبر وضع قدمه فوق مؤشر الوصول من أجل الحصول على الدعم، يجب على المختبر إبقاء قدمه على اتصال بالصندوق المستهدف حتى الانتهاء من الوصول، لا يمكنه نقر مؤشر الوصول أو ركله من أجل تحقيق أداء أفضل.



صورة(4) توضح اختبار(Y) للتوازن

10- التجربة الاستطلاعية:

تعرف التجربة الإستطلاعية بأنها تجربة مصغرة تطبق على عينة صغيرة من مجتمع البحث نفسه تجرى في ظروف مشابهة لظروف التجربة الرئيسية، ولها فوائد هي:

- التعرف على الأخطاء والمعوقات التي قد تواجه الباحث خلال التجربة الرئيسية.
- تدريب فريق العمل المساعد وتوزيع مهامهم.
- التعرف على صلاحية عمل الأجهزة والأدوات.
- التعرف على إمكانية أفراد العينة على تطبيق الإختبارات.
- تحديد الزمن الذي يستغرقه تطبيق الإختبارات.
- إختبار صلاحية مكان إجراء الإختبارات(الظروف الفيزيائية-لقاعات-الملاعبالأدواتالخ).
- التعرف على كيفية جمع وتفريغ بيانات البحث.
- إستخراج الأسس العلمية (الصدق – الثبات - الموضوعية).

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في الساعة (الثالثة) من يوم (الأحد) الموافق (2025/2/2) على عينة عددها (4) لاعبين من نادي القاسم.



11-الأسس العلمية:

1-11 صدق الاختبارات: يقصد بصدق الاختبار أيضاً "مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من أجله" ، وهو من أهم شروط الاختبار الجيد وقد يستخرج الباحث الصدق الظاهري للإختبارات المستخدمة وهو "أن الإختبار يبدو صادقاً في صورته الظاهرة ويشير ذلك إلى أن الأفراد الذين يقومون بتصميم الإختبار أو يستعملونه أو يعرض عليهم يعتقدون مبدئياً أنه يقيس الظاهرة التي صمم لقياسها ظاهرياً، من خلال عرضها على لجنة من الخبراء والمتخصصين.

2-11 ثبات الاختبارات: يقصد بالثبات "استقرار الدرجة وعدم تغييرها بعد مدة من التطبيق وعدم تأثيرها بمتغيرات أخرى"، وقد أستخدم الباحث طريقة الاختبار وأعاده الاختبار التي تعد من أكثر طرق ايجاد الثبات شيوعاً اذ يرى (اللياسي,2010) "إن الاختبار يحقق النتائج نفسها او مقاربه لها اذا اعيد تطبيقه على الأفراد انفسهم تحت الظروف نفسها أكثر من مرة" ، وقد قام الباحث بأعاده تطبيق الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددها (4) لاعبين بعد مرور (7) أيام في يوم (الأحد) الموافق (2025/2/9) وتم معالجة نتائج الاختبارين باستخدام معامل ارتباط البسيط (سبيرمان) إذ تبين أن قيمة معاملات الارتباط أعلى من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة(0.95) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (2) مما يدل على ثبات الاختبارات، كما مبين في الجدول (4):

3-11 موضوعية الاختبارات: يقصد بالموضوعية هو قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما أختلف المحكمون وممكن التعرف على ذلك من خلال التعرف على مقدار الفرق بين محكمين أو أكثر يقومون بتقويم الأداء أو بواسطة معامل الارتباط بين تقويم المحكم الأول والمحكم الثاني، لذا تم إستخلاص معامل ارتباط (سبيرمان) بين نتائج محكمين يقومان بتسجيل نتائج عينة التجربة الاستطلاعية البالغ عددها (4) لاعبين على الاختبارات في الوقت نفسه وظهر أن الاختبارات ذات موضوعية عالية اذ تبين أن قيمة معاملات الارتباط أعلى من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة(0.95) بمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (2)، كما مبين في الجدول (4):

جدول (4) يبيّن الأسس العلمية للاختبارات

الاختبارات	الثبات	الموضوعية
1	0.96	إختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة
2	0.95	إختبار ثني ومد الركبتين في(20)ثا
3	0.96	إختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص
4	0.96	إختبار (Y) للتوازن

*قيمة (ر) الجدولية بدرجة حرية= $n-2=5-2=3$ ومستوى دلالة (0.05) تبلغ (0.95).

12- أعداد التمارين التأهيلية: بعد الاطلاع على العديد من المصادر العلمية المتوفّرة وآراء بعض الخبراء والمتخصصين في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة (تأهيل الإصابات الرياضية، كرة القدم)



وذلك للاستفادة من آرائهم وخبراتهم، ومن أجل تحقيق أهداف البحث قام الباحث بإعداد البرامج التأهيلية(التحفيز بأشعة(الليزر)) لتطبيقها على أفراد المجموعة التجريبية بغية معرفة أثرها في تأهيل إصابة التمزق البسيط في العضلات الضامة لدى اللاعبين الشباب المشاركون بدوري تحت(19) عاماً (U19) (IRAQI LEAGWE).

13- التجربة الرئيسية:

1-13 الإختبارات القبلية: تم اجراء الاختبارات القبلية لأفراد المجموعة التجريبية في الاختبارات المختارة وهي(الطول-الكتلة- اختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة- اختبار ثني ومد الركبتين في(20)ثانية- اختبار الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص- اختبار (Y) للتوازن) في تمام الساعة الثالثة من أيام (12-13-2025/2) وقد حاول الباحثان ضبط كل المتغيرات الزمانية والمكانية والأدوات المستعملة وفريق العمل المساعد وشرح طريقة تنفيذ الاختبارات، وتم تسجيل جميع النتائج بدقة وعناء ليتم بعد ذلك معالجتها احصائياً لأداء تجانس والتكافؤ لمجموعات البحث الثلاث في الاختبارات المختارة ، كما مبين في الجدول(5):

جدول (5) يبيّن تجانس أفراد مجموعتي البحث

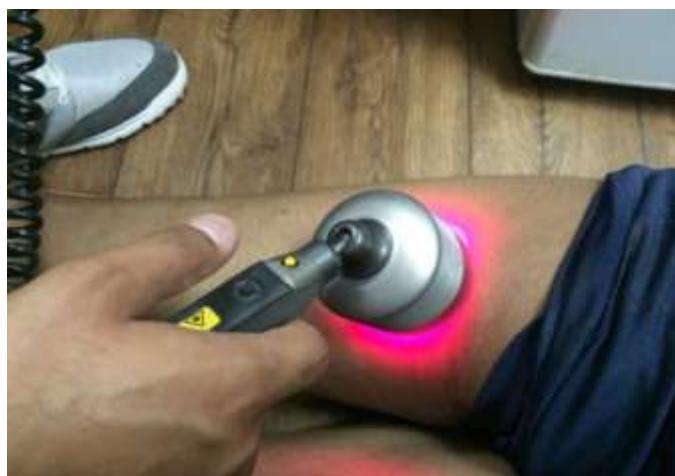
الدالة	قيمة الالتواء	ع	الوسيط	س	وحدة القياس	المتغيرات	المجموعة
تجانس	0.50	1.48	169.50	169.75	سم	طول الجسم	التجريبية
تجانس	-0.65	1.15	69.50	69.25	كغم	كتلة الجسم	
تجانس	0.39	1.92	215.00	215.25	شهر	العمر الزمني	

يتبيّن من الجدول(5) أن المجموعة التجريبية متجانسة في جميع الإختبارات المختارة، إذ أظهرت النتائج أن قيم معامل الالتواء محصورة بين (± 1) وهذا يعني ان التوزيعات لدرجات العينة في كل متغير لم يكن ملتوياً بدرجة كبيرة وأنها تقترب من التوزيع الطبيعي، وإن الفائدة الرئيسية للتأكد من تجانس كل مجموعة هي أن يتم الحكم فيما إذا كانت هناك فروق بين الإختبارين القبلي والبعدي لكل مجموعة هي فروق تعود إلى تأثير المتغير المستقل وليس إلى عوامل الصدفة.

2-13 تطبيق التحفيز بأشعة (الليزر): بعد أن قام الباحثان بإعداد البرنامج التأهيلي تم البدء بتطبيق البرنامج التأهيلي باستخدام التحفيز بأشعة (الليزر) وهنا يذكر(محمد ويوسف:2002) "أن البدء بتأهيل الإصابة التي لا تحتاج إلى تدخل جراحي يمكن البدء في التمرينات التأهيلية للمدى الحركي فقط عند زوال الألم وهذا يكون ليس بأقل من (24) ساعة بعد الإصابة، أما إذا كانت الإصابة تحتاج إلى تدخل جراحي فيمكن البدء بالتمرينات التأهيلية فقط في اليوم الخامس بعد العملية"، وقام الباحثان بعمل لقاءات مع اللاعبين المصابين وأخصائي التأهيل للاطلاع على وضع إصاباتهم والإتفاق على أيام تطبيق التمرينات التأهيلية، وقد تضمنت التمرينات التأهيلية ما يأتي عدد وحدات (التحفيز بأشعة الليزر) والتي



ستطبق على أفراد المجموعة التجريبية ستكون بواقع (وحتدين) تحفيزيتين في الأسبوع يومي (السبت ، الثلاثاء) ولمدة (8) ثمانية أسابيع ، وعليه سيكون عدد الوحدات التحفيزية في التجربة كلها (16) وحدة ، وسيستعمل الطول الموجي (820) نانومتر بالأشعة تحت الحمراء ، بمعدل تعرض دقيقتين لمكان الإصابة المستهدف تحفيزها ، وإن الجرعة التحفيزية المثبتة بالليزر تتراوح بين (9-3) جول/سم² وهو ما يعادل كل ثلاثة أيام بحسب قانون (schuls) ، تحتسب الجرعات الليزرية من خلال كمية الطاقة الممتصة نسبة لوحدة المساحة وتقدر بالجول/وحدة المساحة، غالباً ما تكون وحدة المساحة هي سم² فتكون وحدة الجرعة (جول/سم²) وهي ضمن العلاج بالليزر تتراوح بين (1-9) جول/سم² ، والجول هو وحدة الطاقة ويساوي 1 واط خالل(1) ثانية ، طبقاً لما ذكر فإن العوامل التي تؤثر في كمية الجرعة (كمية الطاقة الكلية الصادرة من الجهاز ، زمن التعرض للأشعة ، مساحة المنطقة المعالجة) أما كمية الطاقة الكلية الصادرة عن الجهاز و التي يعبر عنها ميأطي واط/سم² فهو يعبر عن الطاقة الإجمالية للمنبع ويتراوح بين (5-500) ميأطي واط ، أما طول الموجة فهو يعبر عن عمق الإمتصاص ويكون أعظمياً في الليزر تحت الأحمر وأصغرياً في الليزر فوق البنفسجي ويختلف تطبيقه تبعاً للحالة المعالجة ولعمق النسيج المراد الوصول إليه وليس لها علاقة بكمية الجرعة إنما تتعلق بعمق النسيج المستهدف، تعطى الوحدات التحفيزية بأشعة الليزر صباحاً.



صورة (5) يوضح عملية تحفيز عضلات أفراد عينة البحث بجهاز الليزر
بدأ تنفيذ البرامج التأهيلية يوم (السبت) الموافق (2025/2/15) ولغاية يوم(السبت)
الموافق(2025/4/12) ولمدة (8) أسبوع.

3-13 الإختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التمارين التأهيلية تم إجراء الإختبارات البعدية في الأيام(13-14-15) (2025/4/15-14-13) على أفراد المجموعة التجريبية ، وقد حاول الباحثان ضبط كل المتغيرات الزمانية والمكانية والأجهزة



المستعملة وفريق العمل وتم تسجيل جميع النتائج بدقة وعناية ليتم بعد ذلك معالجتها احصائياً لاستخراج النتائج النهائية للبحث.

14-عرض نتائج إعتدالية توزيع البيانات للمجموعة التجريبية :

جدول(6) يبين قيم اختبار (كولموجورف-سميرنوف) لإعتدالية توزيع البيانات للمجموعة التجريبية الثانية

الإختبارات	وحدة القياس	الإختبار	ع	س	قيمة المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة	التوزيع
ضرب الكرة لأبعد مسافة	سم	القبلي	13.53	0.63	0.226	0.719	غير معنوي	طبيعي
		البعدي	23.30	1.08	0.271	0.401	غير معنوي	طبيعي
ثني و مد الركبتين في(20) ثانية	عدد	القبلي	6.75	0.95	0.283	0.317	غير معنوي	طبيعي
		البعدي	19.75	0.95	0.283	0.317	غير معنوي	طبيعي
الجري المترعرج بالكرة بين الشواخص	ثانية	القبلي	17.67	1	0.206	0.824	غير معنوي	طبيعي
		البعدي	11.97	0.44	0.252	0.547	غير معنوي	طبيعي
(Y) للتوازن	سم	القبلي	14.18	0.74	0.162	0.963	غير معنوي	طبيعي
		البعدي	38.43	1.61	0.235	0.672	غير معنوي	طبيعي

يتبيّن من الجدول(6) ما يأتي:

ظهر أن قيم اختبار (كولموجورف-سميرنوف) كانت جميعها غير معنوية إذ قيم مستوى الدلالة المقابلة لها أكبر من (0.05) وهذا يدل على أن إعتدالية توزيع البيانات للمجموعة التجريبية الثانية التي طبق عليها(التحفيز بأشعة (الليزر) في جميع الإختبارات وهو شرط من شروط تحليل البيانات بإستخدام اختبار (T) للعينات المترابطة.

15-عرض نتائج الفروق بين الإختبارين القبلي- البعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها:

جدول (7) يبيّن نتائج الفروق بين الإختبارين القبلي – البعدي للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيم (T) المحسوبة	الإختبار البعدي			الإختبار القبلي			وحدة القياس	الإختبارات
			ع	س	ع	س	ع	س		
معنوي	0.001	16.202	1.08	23.30	0.63	13.53			سم	ضرب الكرة لأبعد مسافة
معنوي	0.001	18.385	0.95	19.75	0.95	6.75			عدد	ثني و مد الركبتين في(20) ثانية
معنوي	0.001	14.583	0.44	11.97		1	17.67		ثانية	الجري المترعرج بالكرة بين الشواخص
معنوي	0.001	21.242	1.61	38.43	0.74	14.18			سم	(Y) للتوازن

يتبيّن من الجدول(7) ما يأتي:



إختبار ضرب الكرة لأبعد مسافة: بلغ الوسط الحسابي للإختبار القبلي (13.53) بإنحراف معياري يبلغ (0.63) فيما بلغ الوسط الحسابي للإختبار البعدى (23.30) بإنحراف معياري يبلغ (1.08) وكانت قيمة (T) تبلغ (16.202) بمستوى دلالة (0.001) وهو أقل من (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدى في إختبار(ضرب الكرة لأبعد مسافة) ولصالح الإختبار البعدى كون وسطة أكبر.

إختبار ثي ومد الركبتين في (20) ثانية: بلغ الوسط الحسابي للإختبار القبلي (6.75) بإنحراف معياري يبلغ (0.95) فيما بلغ الوسط الحسابي للإختبار البعدى (19.75) بإنحراف معياري يبلغ (0.95) وكانت قيمة (T) تبلغ (18.385) بمستوى دلالة (0.001) وهو أقل من (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدى في إختبار(ثي ومد الركبتين في (20) ثانية) ولصالح الإختبار البعدى كون وسطة أكبر.

إختبار الجري المترعرج بالكرة بين الشواخص: بلغ الوسط الحسابي للإختبار القبلي (17.67) بإنحراف معياري يبلغ (1) فيما بلغ الوسط الحسابي للإختبار البعدى (11.97) بإنحراف معياري يبلغ (0.44) وكانت قيمة (T) تبلغ (14.583) بمستوى دلالة (0.001) وهو أقل من (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدى في إختبار(الجري المترعرج بالكرة بين الشواخص) ولصالح الإختبار القبلي كون وسطة أقل إذ أن هذا الإختبار يقاس بالزمن وهو يفسر بشكل عكسي إذ أن خفض الزمن هو المطلوب.

إختبار (Y) للتوازن: بلغ الوسط الحسابي للإختبار القبلي (14.18) بإنحراف معياري يبلغ (0.74) فيما بلغ الوسط الحسابي للإختبار البعدى (38.43) بإنحراف معياري يبلغ (1.61) وكانت قيمة (T) تبلغ (21.242) بمستوى دلالة (0.001) وهو أقل من (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الإختبارين القبلي والبعدى في إختبار((Y) للتوازن) ولصالح الإختبار البعدى كون وسطة أكبر. ولبيان حجم الأثر للمتغير المستقل الثاني (التحفيز بأشعة (الليزر) في المتغيرات التابعه(الإختبارات) يستخدم الباحث إختبار كوهين(Cohen's d) وهو الإختبار المناسب لحساب حجم الأثر في حال العينات المرتبطة،وكما مبين في الجدول الآتي:

جدول (8) يبين قيم كوهين(Cohen's d) ومقدار حجم الأثر للمتغير المستقل الثاني (التحفيز بأشعة (الليzer) في المتغيرات التابعه(الإختبارات)

المتغير المستقل	المتغيرات التابعه	قيم كوهين(Cohen's d)	حجم الأثر
التحفيز بأشعة(الليzer)	ضرب الكرة لأبعد مسافة	1.20511	كبير جداً
	ثي و مد الركبتين في (20) ثا	1.41421	كبير جداً



متوسط	0.78175	الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص	
كبير جداً	2.28326	(Y) للتوازن	

يتبيّن من الجدول(8) ما يأتي:

كان حجم الأثر لـ اختبار (ضرب الكرة لأبعد مسافة) (كبيراً جداً) عند مقارنته بالقيم المعيارية لـ(كوهين)، أما حجم الأثر لـ اختبار (ثني و مد الركتبين في)(20) ثانية) كان (كبيراً جداً) عند مقارنته بالقيم المعيارية لـ(كوهين) وأما حجم الأثر لـ اختبار (الجري المتعرج بالكرة بين الشواخص) كان (متوسطاً) عند مقارنته بالقيم المعيارية لـ(كوهين) فيما كان حجم الأثر لـ اختبار ((Y) للتوازن) (كبيراً جداً) عند مقارنته بالقيم المعيارية لـ(كوهين).

16-مناقشة نتائج البحث: من خلال ماتم عرضة في الجداول السابقة تبيّن التأثير الإيجابي للبرنامج التأهيلي الذي طبقة الباحثان على المجموعة التجريبية من اللاعبين الشباب المصابين بـ(التمزق البسيط في العضلات الضامة)، إذ طبق (التحفيز بأشعة (الليزر)) الذي أسهم في تأهيل اللاعبين المصابين وعودتهم إلى التدريبات الجماعية مع زملائهم، أصبح موضوع الإصابات الرياضية من المواضيع الهامة التي تؤرق الرياضيين والممارسين للأنشطة الرياضية من الخطورة التي تكون متصلة في بعض الألعاب التي يكون فيها إحتكاك مباشر مع المنافس أو نتيجة لعدم الوعي الكافي بالممارسة الصحيحة للأنشطة الرياضية فاحتتمال التعرض للإصابة الرياضية وارد عند جميع الرياضيين والممارسين ولكن البحث دائمًا لدى القائمين على تدريب الأنشطة الرياضية هي إيجاد أفضل الوسائل للوقاية والتقليل من تعرض الأشخاص للإصابات الرياضية وفي حالة حدوث الإصابة محاولة التعرف بالشكل العلمي السليم في إسعاف وتأهيل الإصابة وإعادة اللاعب للممارسة بالسرعة الممكنة الطبيعية، ويدرك(المصراطي وكماش:2010) أن تمزق العضلات الذي يحدث يمكن أن يصيب كل أجزاء العضلة في جسم العضلة أو في الكيس المغلف لها في المنشأ أو في الاندغام في الأوتار المتصلة لها أو في الوتر نفسه أو في إتصال الأوتار بالعظام وغالباً ما يحدث تمزق العضلات بسبب الانقباض العنيف الزائد عن قدرة العضلة أو زيادة الاطالة بالنسبة للعضلة وزيادة الحمل البدني على العضلة يؤدي إلى حدوث التمزق داخل العضلة وعدم التسخين والتهيئة والإجهاد الشديد تعمل على تعرض العضلة إلى التمزق وإن أكثر أنواع التمزق الذي يتعرض لها الرياضي هو التمزق الجزئي لجسم العضلة نفسها أو عند إندغام الوتر بالعظام الذي من الممكن أن يسبب كسر بسيط في منطقة إندعم العضلة ونجد أن أكثر التمزقات شيئاً بين العدائين هو تمزق العضلات الفخذية سواء الأمامية أو الخلفية أما في لاعبي الصالات المغطاة من جمباز وسلة وطائرة فنجد إصابات العضلة ذات الرأسين العضلية وفي لاعبي كرة القدم العضلات



الضامة للفخذ، ويرى الباحثان أن عضلات الفخذ مهمة للغاية في فعالية كرة القدم كونها الأكبر حجماً من جميع عضلات الجسم الأخرى وهي المسئولة عن أنتاج القوة التي يحتاج إليها اللاعب عند الإلتحام مع المنافسين أو في حركات القفز لضرب الكرة بالرأس الأمر الذي يتطلب الإهتمام بإستخدام التمرينات التأهيلية بعد الإصابة بأحدث الوسائل وأكثرها فاعلية كما هو الحال عندما تم إستخدام (التحفيز بأشعة الليزر) لمحاولة تأهيل المدى الحركي الضيق الذي يحدث للعضلة بعد الإصابة وتلافي الضمور العضلي الذي قد يحدث لأن ضمور النسيج الراابط في هذه العضلات يجعلها أقل مرونة ومطاطية، لذلك يجب الإستمرار بإستخدام التمرينات التأهيلية بأسرع وقت ممكن لأجل أن لا نعطي فرصة لضياع القوة العضلية وأن أي تأخير في البدء بإستخدام التمرينات العلاجية التأهيلية يؤدي إلى إطالة المدة في العودة إلى التدريب كما أن إستخدام التمرينات التأهيلية هي الطريقة الناجحة من أجل تحضير وإعداد اللاعب للتدريب.

17-الأستنتاجات:

1. إن تطبيق التحفيز بأشعة (الليزر) على أفراد المجموعة التجريبية أسهم في تأهيل إصابة التمزق البسيط في العضلات الضامة لدى اللاعبين المصابين المشاركون بدوري تحت (19) عاماً (IRAQI LEAGWE).

18-النوصيات:

1. إستخدام التحفيز بأشعة (الليزر) في تأهيل إصابة التمزق البسيط في العضلات الضامة لدى اللاعبين المصابين المشاركون بدوري تحت (19) عاماً (IRAQI LEAGWE).

2. إستخدام أساليب تأهيلية أخرى (الجاكوزي- الأبر الصينية.....الخ) في تأهيل إصابات العضلات الضامة لدى اللاعبين المصابين المشاركون بدوري تحت (19) عاماً (LEAGWE) (IRAQI).

3. الإهتمام بإقامة الدورات التدريبية للعاملين في مجال تأهيل الإصابات الرياضية في أندية دوري تحت (19) عاماً (U19) (IRAQI LEAGWE) والدوريات الأخرى.



المصادر

1. زهير قاسم الخشاب وآخرون : كرة القدم، ط ٢ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ،1999.
2. قيس ناجي وبسطويسي أحمد:الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي،بغداد،مطبعة التعليم العالي،1987.
3. زهير قاسم الخشاب ومحمد خضر أسمر الحياني:كرة القدم لطلاب كليات واقسام التربية الرياضية ، ط ٢ ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر،1999،ص 212-213.
4. سلمان عكاب سرحان الجنابي وآخرون :أسس البحث العلمي في التربية الرياضية,ط ١,مؤسسة دار الصادق الثقافية للطبع والنشر والتوزيع,بابل,2025.
5. ليلى السيد فرحتات:القياس والاختبار في التربية الرياضية,ط ٤,القاهرة,مركز الكتاب للنشر .2007,
6. ناظم كاظم جواد وآخرون:المبسط في استيعاب منهج البحث العلمي في التربية البدنية وعلوم الرياضة,المطبعة المركزية,جامعة ديالى,2015 .
7. محمد جاسم الياسري: الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط ٢,النحو الاشرف, دار الضياء للطباعة والتصميم ,2010.
8. مروان عبد المجيد و محمد جاسم الياسري: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية,ط ١,عمان,مؤسسة الوراق,2002.
9. إبراهيم رحمة محمد وفتحي المنهش :إصابات الرياضيين,ط ١,بنغازي,منشورات جامعة بنغازي,2002.
- 10.أندرسون وآخرون : العلاج بالليزر على الألم للعضلة الهيكالية ، 1999.
11. خالد الحشووش: الرياضة وإصابات الملاعب,عمان,دار يافا العالمية للنشر والتزييع والطباعة, .2004
12. عياد علي المصراتي ويونس يوسف لازم كماش:الإصابات الرياضية الوقاية والعلاج,الأسكندرية,دار الجامعة الجديدة, 2010 .

