

تطرق الباحث في المقدمة الى أهمية التأهيل الرياضي بشكل عام لما له دور في اعادة اللاعبين المصابين الى وضعهم الطبيعي والذي يساهم من خلال تصريف التجمعات الدموية والحيلولة دون حدوث النزف الدموي في المفصل والسرعة في إستعادة العضلات والمفاصل امكانياتها الوظيفية خصوصا عندما يتوفر الوسط المائي و جهاز التبريد (CRYO) الذي يسهم في تأهيل اللاعبين من الاصابة التي تعيقه في أداء واجباته في الرياضة التخصصية، اما أهمية البحث فكانت وضع وتمارين لتأهيل اصابة التهاب اوتار الركبة الخلفية باستخدام وسائل تجعل الرغبة لدى اللاعب المصاب لأن يؤديها بدون شعور بالألم ولا الى مخاطر مما يزيد ذلك من دافعيته وشعوره في المساعدة من أجل العودة الى وضعه الطبيعي قبل حدوث الاصابة ، أما مشكلة البحث فهي استخدام الاساليب التقليدية لتأهيل الاصابات كالأوزان أو المقاومات أو الحبال التي غالبا ما تكون غير مرغوب فيها لكون اللاعب المصاب يحتاج الى العودة الى الملاعب وبأسرع وقت ممكن مما دعا الباحث أن يجد حلولا لتأهيلهم مستخدماً تمارين داخل الوسط المائي وجهاز التبريد (CRYO) وبطريقة علمية ومدروسة من اجل تقوية العضلات المحيطة بالمفصل الركبة ، اما اهداف البحث كان أهمها التعرف على تأثير التمرينات التأهيلية المعدة بالوسط المائي وجهاز التبريد في تأهيل اصابة التهاب اوتار الركبة الخلفية لدى اللاعبين المصابين وافترض الباحث أن تلك التمارين التأهيلية لها دور كبير في تأهيل الاصابة (وفق المتغيرات البدنية ، المدى الحركي ، والمؤشرات البيوكيميائية ) لدى عينة البحث ، أما اجراءات البحث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته للدراسة ، وكانت عينة البحث لاعبي اندية الدوري الدرجة الاولى والممتازة بكرة اليد في المنطقة الجنوبية المصابين بإصابة التهاب اوتار الركبة الخلفية للموسم الرياضي 2020 – 2021 وكان عددهم (10) لاعبين مصابين ، فقد احتوى الفصل الرابع على استخدام المعالجات الاحصائية المناسبة وبعد عرض النتائج التي توصل اليها الباحث ثم مناقشتها نتيجة الاختبارات والقياسات التي اعدتها مسبقا، وفي الفصل الخامس فقد توصل على عدة الاستنتاجات وكانت من أهمها هو للتمارين التأهيلية دور كبير في زيادة المدى الحركي وقوة العضلات العاملة على مفصل الركبة مما حقق نتيجة جيدة في عودة اللاعبين المصابين الى وضعهم الطبيعي الذين كانوا عليه قبل حدوث الاصابة .أن التمرينات التأهيلية المستخدمة داخل الوسط المائي من قبل أفراد عينة البحث كان لها الأثر الايجابي في تركيز وتحسن في المؤشرات البيوكيميائية بين القياسات القبلية والوسطية والبعديّة لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي ، اما ابرز التوصيات فقد كانت يجب الاهتمام بالعلاج الطبيعي والتأهيل الحركي خاصتا الاجهزة الحديثة وبناء وحدات للمراكز العلاج الطبيعي داخل الاندية الرياضية لتلافي حدوث الاصابات الرياضية والوقاية منها، التأكيد على أهمية استعمال اجهزة العلاج الطبيعي قبل البدء بالتمارين العلاجية والمنهج التأهيلي وللإصابات الشديدة