

تأثير تمارينات تأهيلية في قوة عضلات الكتف المصاب بالخلع الجزئي للاعبين الشباب بالكرة السلة

رسول رعد عادل **أ.م.د شيماء رضا علي الاعرجي**

الجامعة المستنصرية- كلية التربية الاساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

Towboyt.dbc@uomustansiriyah.edu.iq

rassolraad96@uomustansiriyah.edu.iq

مستخلص البحث:

تمكن أهمية البحث ان للتمرينات التأهيلية دورها في عودة اللاعبين الى الملاعب بالسرعة القصوى مع استعادة كفاءاتهم الوظيفية في اقصر وقت ممكن لتجنب حدوث مضاعفات نتيجة هذه الاصابة .ان مشكلة البحث هي كثرة الاخطاء التي تنتج عن تطبيق اسلوب تدريبي الخاص بلعبة كرة السلة وقلة الخبرة والممارسة والاحتكاك وان هذه الاصابة الناتجة عن زيادة تحمل على المفاصل والعضلات والاورتار العاملة عليها وكذلك عدم اخذ الراحة التامة والكافية لحالة الاستشفاء . لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة في اعداد تمارينات تأهيلية وتأثير هذه التمارينات في تحسين واستعداد الشفاء لاصابة الخلع في مفصل الكتف للاعبين كرة السلة وهدف البحث التعرف على تأثير وسائل تأهيلية في علاج الخلع الجزئي لمفصل الكتف لدى لاعبي كرة السلة . واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لتصميم مجموعة واحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وبلغت عينة البحث للاعبين اندية بغداد المشاركين في الدوري العراقي لكرة السلة للموسم 2021- 2022 البالغ عددهم (8) لاعباً وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد استخدم الباحثان اختبار القوة لمفصل الكتف على عينة البحث ذات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة لصالح الاختبار البعدي والنتائج التي توصل اليها بأستخدام الحقيبة الاحصائية (Tetest) ، والاستنتاجات التي توصل اليها اثر برنامج التمارينات التأهيلية على تنمية القوة لمفصل الكتف.

الكلمات المفتاحية: التمارينات تأهيلية- الخلع الجزئي لمفصل الكتف – القوة.

مقدمة البحث:

إن التطور الكبير الذي يحصل اليوم للمستوى الرياضي هو بالأساس نتيجة جهود متظافرة كبيرة مبنية على أسس علمية دقيقة متمثلة بدراسات و بحوث و تجارب ميدانية من قبل المختصين جاءت من اجل تطوير العملية التدريبية أو حل المشاكل التي تعرقل سيرها نحو التقدم و التطور فيرفع المستوى الرياضي و يأتي هذا من خلال تطبيق كل ما هو جديد من مقترحات و أفكار ترفد العملية التدريبية، كوضع مناهج تدريبية جديدة أو استخدام أساليب مختلفة في التدريب و وسائل مساعدة لرفع مستوى الرياضي و الاقتصاد في الوقت والجهد. تعد لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي انتشرت مؤخراً بشكل كبير والتي تحتاج الى أن يبذل اللاعب جهداً كبيراً أثناء التدريب والمنافسات وأن يكون اللاعب بكامل جاهزيته لمواصلة اللعب دون حدوث الإصابة ، وتكثر الاصابات بنسبة عالية في لعبة كرة السلة وخاصة اصابات (الخلع الجزئي) في عضلات مفصل الكتف ويرجع ذلك الى أن العضلات هي الاداة الرئيسية المنفذة لمتطلبات الفعالية إذ يقوم اللاعب بالتصويب والتمرير وعمل حائط صد دفاعي وحركات دفاعية متنوعة بالذراعين فضلاً عن الاحتكاك مع المنافس وهذا يؤدي الى حدوث

جهد عالٍ على منطقة الكتف بالتالي يؤدي الى حدوث الإصابة اذا لم يتم تشخيصها في الوقت المناسب قد تتسبب في حدوث إصابة مزمنة يصعب علاجها .
ونلاحظ ارتفاع هذا النوع من الإصابات نتيجة ارتفاع مستوى المنافسة وضعف الاهتمام بالإعداد البدني المتكامل ونتيجة أخطاء بالأداء الفني من اللاعب عند تأدية المهارات الأساسية للعبة أو نتيجة عدم الاحماء الجيد لمنطقة الكتف، وعلى الرغم من كل التدابير الاحتياطية المستخدمة حالياً في المجال الرياضي لمنع وتقليل الإصابات الرياضية سواء كان ذلك في اثناء التدريب أو المباريات إلا اننا نلاحظ ارتفاع معدل هذه الإصابات بشكل مستمر وذلك نتيجة ارتفاع مستوى التدريب الذي يصل اليه الرياضي لتحقيق الانجاز العالي. ولذلك اصبح من الواجب ايجاد طرق ووسائل جديدة أخرى مع تمارين تأهيلية أكثر فاعلية والتي من شأنها تعمل على عودة اللاعب الى ما كان عليه قبل الإصابة بأسرع وقت ممكن مما دفع الباحث الى ايجاد طرائق جديدة في مجال تأهيل الإصابات مثل التمارين التأهيلية التي تساعد وتسرع من شفاء الأنسجة والعضلات المصابة بعد معالجة الطبيب المختص .
ومن هنا تبرز الأهمية العلمية للبحث وفي وضع تمارين تأهيلية والتدليك بالنقاط الانعكاسية لتحسين قوة ومرونة الكتف للمصابين بالخلع الجزئي للاعبين كرة اليد والتركيز على أهمية التمارين التأهيلية دورها في عودة اللاعبين الى ممارسة حياتهم الطبيعية والعودة الى الملاعب بالسرعة القصوى مع استعادة كفاءاتهم الوظيفية في أقصر وقت ممكن لتجنب حدوث المضاعفات نتيجة الإصابة.

مشكلة البحث:

تعد كرة السلة من الألعاب الجماعية الحديثة والتي تميز بطابع القوة المميزة بالسرعة، ويسمح فيها بالاحتكاك بين اللاعبين، وهذا في نطاق ما يشرعه قانون اللعبة، كما تعد الإصابة من المعوقات التي تقلل من كفاءة إنتاج اللاعبين البدنية والخطئية، وقد تكون عنصراً مؤثراً في قصر عمر اللاعب في الملعب، أو قد تؤدي إلى التحول عن ممارسة النشاط الرياضي واعتزاله نهائياً، ولذلك فإن تحديد نوع الإصابة ومكانها وسببها وكيفية إسعافها يعتبر خطوة أساسية سابقة لمعرفة أساليب الوقاية والحد من تكررها، وقد تنتشر الإصابات بين اللاعبين لكثرة الأخطاء التي تنتج عن تطبيق أسلوب تدريبي وقلة الخبرة والممارسة والاحتكاك، والإقلال من احتمال حدوث إصابة اللاعب أمر مهم لضمان الاستمرار في تدريبه، وإشراكه في المنافسات، واحراز النتائج، وكذلك الحفاظ على اللاعب حتى يمكن إطالة عمره الرياضي داخل الملعب، وبما أن هذه الإصابة الناتجة عن زيادة التحميل على المفصل والعضلات، والأوتار العاملة عليه، وكذلك عدم أخذ الراحة التامة والكافية لحالة الاستشفاء، وكما ان الضعف الحاصل في العضلات في منطقة مفصل الكتف يؤدي الى عدم حصول الاستشفاء التام خلال التدريب، والمنافسات، وحتى في مدد الراحة بينها مما حدا بالباحث التفكير في ايجاد حلول مناسبة للتقليل من هذه المعاناة. لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة في اعداد تمارين تأهيلية وتأثير هذه التمارين في تحسين واستعادة الشفاء لاصابة الخلع في مفصل الكتف للاعبين كرة السلة .

اهداف البحث : - التعرف على تأثير وسائل تأهيلية في علاج الخلع الجزئي لمفصل الكتف لدى لاعبي الكرة السلة للشباب.

فرض البحث: -لوسائل التأهيلية المساعدة تأثير ايجابي في علاج الخلع الجزئي لمفصل الكتف لدى لاعبي الكرة السلة للشباب.

مجالات البحث:

1. المجال البشري:- عينة من اللاعبين المصابين بالخلع الجزئي لمنطقة الكتف من اندية بغداد (التعاون، الاسكان، الحسين، الشهداء، الجرحى) المشاركين بالدور العراقي لكرة السلة للموسم 2021-2022 والبالغ عددهم (8) لاعبين.
 2. المجال الزمني : من 2021/11/9 لغاية 2022/1/31
 3. المجال المكاني : قاعة السيدية المغلقة / مديرية التربية البدنية / وزارة الشباب والرياضة.
- منهجية البحث:-** استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمة طبيعة البحث ومشكلته .
- عينة البحث :-** مجتمع البحث من لاعبي اندية بغداد المشاركين بالدوري العراقي لكرة السلة من الدرجة الاولى وهم اندية (التعاون، الاسكان، الحسين، الشهداء، الجرحى) للموسم 2021-2022 وبلغ عددهم الكلي لمجتمع البحث (16) لاعباً، اما العينة فكانت للاعبين المصابين بالخلع الجزئي وبإجراء الفحص والتشخيص الطبي تم تحديد درجة نوع الإصابة. فقد حُدّد عدد المصابين (8) لاعباً وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وعن طريق الفحص السريري من الطبيب المعالج*، فكان نوع الإصابة هو الخلع الجزئي للكتف على اليد العاملة.
- من اجل الشروع في البحث العلمي تم عمل التجانس كما مبين في الجدول (1)

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	درجة القياس	الوسيط	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	182,5	164	43,481	1.726
الوزن	كغم	80	78,5	10,309	1.283
العمر التدريبي	بالاشهر	20	19,6	1,837	0,199
مدة الإصابة	بالايام	15	14,5	0,971	0,454
درجة الإصابة	متوسط				
نوع الإصابة	خلع الكتف				

ان قيم معامل الالتواء كانت اصغر من - + 3 مما يدل على تجانسها .

الادوات المستخدمة:-

جهاز تصوير فيديو نوع (SONY) عدد (1) - جهاز حاسوب محمول نوع Dell. عدد (1) - ساعة توقيت يدوية، عدد (1) - أشرطة مطاطية مختلفة المقاومة - بساط جلدي - كرات السلة عدد (6) - دمبلص عدد (6) - كرة سويدية عددها (2)- عصا عدد (2) - جهاز الدينوميتر لقياس القوة .

(*) د. بدران عبد الرزاق البدران / طبيب استشاري في دائرة الطب الرياضي، وزارة الشباب والرياضة

الاختبارات المستخدمة في البحث:-

اختبار القوة العضلية (1)

الغرض من الاختبار: قياس القوة العضلية لمفصل الكتف
الادوات المستخدمة: جهاز الديناموميتر
وصف الاداء: من وضع الوقوف يقوم المصاب بمسك المقبض المربوط بسلسلة بالجهاز بواسطة الذراع المصابة ويقوم بسحبه وفق الحالات الاتية .
- الى امام الجسم ، ويتم قراءة عدد الكيلوغرامات التي يستطيع تنفيذها .
- ثم سحب المقبض الى الجانب ويتم قراءة عدد الكيلوغرامات التي يستطيع تنفيذها .
- ثم سحب المقبض الى الخلف ويتم قراءة عدد الكيلوغرامات التي يستطيع تنفيذها .
التسجيل: يتم تسجيل عدد الكيلوغرامات التي تظهر على جهاز الديناموميتر التي يحصل عليها في كل حالة من الحالات الاتية ،من وضع السحب للامام ، والخلف ، والجانب .



شكل (1)

توضح اختبار القوة العضلية

الاختبارات القبلية:

- أجريت الاختبارات القبلية على مجموعة أفراد عينة البحث والبالغ عددهم (8) مصابين بالخلع الجزئي في الساعة 11 صباحاً يوم الثلاثاء المصادف 2021/11/9.
التجربة الرئيسية:

بعد الاطلاع على الكتب ، والمصادر العلمية ، والاستعانة بخبرات المعالجين العلمية والعملية ، وكذلك بعض الخبراء في مجال الطب الرياضي وإصابات الرياضيين من أجل تحقيق أهداف البحث ، أعد الباحثان تمرينات لتأهيل الإصابة، الذين جرى تشخيصهم بإصابة الخلع الجزئي لمفصل الكتف ، وتشمل هذه التمرينات الإطالة والقوة ، فضلاً عن تمرينات تحسين التوافق العصبي العضلي والتوازن العضلي.

اعتمد الباحثان بعض الأسس في إنشاء أداء التمرينات التأهيلية:

1. كان بداية تطبيق التمرينات التأهيلية في يوم الثلاثاء المصادف 2021/11/9 لغاية 2022./1/30

(1) علي سلوم جواد الحكيم: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، ط1 (العراق ، بغداد، 2004) ،

2. وضع الباحثان التمرينات التأهيلية مع مراعاة الخصائص البدنية للاعبين وللبعض المراجع المتخصصة في الإصابات الرياضية ، والتأهيل ، والاستعانة بها فيما يتفق بوضع التمرينات التأهيلية وتحقيق أهدافها ، حدّد الباحثان أسس وضع التمرينات التي تمثلت بالنقاط الآتية :
- تحديد تمرينات القوة التي تعمل على مفصل الكتف طبقا لنواحي التشريحية واتجاه العمل العضلي للمفصل.
- التدرج في التكرار.
- التنوع بالتمرينات.
 3. تناسب درجة الشدة في التأهيل حسب درجة القوة لمفصل الكتف ، من حيث التكرار ومجموع فترات الراحة.
 4. الهدف من التمرينات التأهيلية ، تأهيل اللاعبين المصابين عينة البحث وتأهيلهم للعودة إلى التدريب والبطولات مرة أخرى.
 5. التوقف عن الاستمرار في أداء الوحدة التأهيلية في حالة شعور اللاعب في حالة التعب أو الملل.
 6. مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
 7. يحتوي البرنامج على (6) أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تأهيلية يومية لتصبح (18) وحدة تأهيلية.
 8. كان عدد التكرار من (6-8) وعدد المجاميع من (2) إذ حدّد الباحثان عدد التكرارات وعدد المجاميع وأزمنة الراحة .
 9. اعطى الباحثان اوقات راحة مناسبة للتمرينات التأهيلية.
 - استخدم الباحثان اوقات راحة بين التكرارات (30 ثا) بين المجاميع من (1-2) دقيقة.
 10. كانت عدد التكرارات تتراوح من (3-5) تكرارات لكل تمرين والمجاميع من (1-2).
 11. تم الانتهاء من تطبيق التمرينات التأهيلية يوم الاحد المصادف 2022/1/30.
- الاختبارات البعيدة :**
- تم إجراء الاختبارات البعيدة لعينة البحث في يوم الاحد الموافق 2022/1/30 وفي تمام الساعة (11) صباحا.
- الوسائل الإحصائية :**
- استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (Tetest) لإجراء المعالجات الإحصائية.
- عرض النتائج وتحليلها ومناقشة النتائج**
- عرض نتائج اختبار القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة لمتغير القوة لعينة البحث.

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية القبلية والبعدية وفرق الاوساط وانحرافه المعياري وقيمة t المحسوبة ودلالة الفروق في اختبارات القوة العضلية لعينة البحث .

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		ع	س-	ع	س-			
اختبار القوة العضلية للامام	كغم	0.18	8.97	0.72	12.14	3.16	10.21	0.000
اختبار القوة العضلية للخلف	كغم	0.55	8.35	0.59	11.30	2.95	12.54	0.000
اختبار القوة العضلية للجانب	كغم	0.48	7.51	1.00	10.51	3.00	8.51	0.000

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7)

مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمتغير القوة لعينة البحث:

يتبين من الجدول (2) ان هناك فروقا معنوية في اختبارات القوة العضلية (للأمام ، الخلف، الجانب) بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحثان سبب هذه التحسن الى تأثير تمارينات التأهيلية التي اعدت من قبل الباحثان وساعدت في تحسين القوة العضلية للأكتاف بالإضافة الى المدة المناسبة في تنفيذ التمارينات والالتزام من قبل اللاعبين في الوحدات التأهيلية التي استخدمت التمارينات التأهيلية من قبل اللاعبين وكان لها دور في الاسراع في عملية التأهيل وساعدت على ظهور هذه التحسن. ويذكر (رعد جابر، 2009) ان التطبيقات العضلية للتمارين تعتمد على نوع التدريب المستعمل مما يكسبها قوة تنعكس على تطورها⁽¹⁾. وعمد الباحث الى استخدام التنوع في التمارينات التي ساعدت في تحسن صفة القوة وتحسين التوازن العضلي للكثف خلال اعدادها للتمارين التأهيلية وكان لهذا التمارينات الدور المهم في تطوير الاستجابة للعضلات وهذه حسن التوافق الكبير داخل العضلة من خلال ، تحفيز الوحدات الحركية ووحدة توقيت عملها حيث كما زادت الوحدات المشاركة في الانقباض زاد مستوى القوة العضلية⁽²⁾. ويؤكد الباحثان على اهمية القوة العضلية للأكتاف ولما له دور مهم على الاداء الحركي للاعب كرة اليد اثناء اداء المهارات الاساسية لان الاصابة تعيق من الاداء الحركي للاعب وكانت للتمارين التأهيلية المعدة من قبل الباحث دور كبير في تأهيل الاصابة لدى اللاعبين وراعى الباحث به التدرج في التمارين من السهل الى الصعب لكي يحصل على نتائج جيدة التي كان له دور فعال ومؤثر خلال فترة تطبيق المنهج التأهيلي ، وساعدت التمارينات على تحسين القوة العضلية للأكتاف والنغمة العضلية وقوة الاربطة . حيث ان القوة العضلية تساعد في تحسين الصحة بزيادة تثبيت العضلات والمفاصل⁽¹⁾.

(1) رعد جابر : تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، 2009، بغداد، ص.55.

(2) ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم ، ط1 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ب ت) ص20.

(1) محمد رضا ابراهيم ومهدي كاظم : اسس التدريب الرياضي للاعمار المختلفة (بغداد ، دار الضياء للطباعة، 2013) ص192.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

اثر برنامج التمرينات التأهيلية على تنمية القوة لمفصل الكتف وصولها الى اقرب ما يكون للطرف
السليم

التوصيات:

استنادا الى المعلومات والبيانات الواردة في سياق البحث وانطلاقا من استنتاجات وتوصيات الباحثان
بما يلي :

1. الاسترشاد للبرنامج التأهيلي المقترح قيد الدراسة في تأهيل اصابة مفصل الكتف (الخلع الجزئي)
لسرعة شفاء الرياضيين والعودة الى الملاعب.
2. الالتزام بالشروط ومعايير الانتقال بين المراحل التأهيلية للبرنامج التأهيلي لما تضمنه من مراعاة
الفروق الفردية لما توفره من عوامل امن وسلامة اثناء تطبيق البرنامج وتجنب تعرض المصاب لحمل
بدني اكبر من طاقته.
3. اجراء برنامج وقائي للرياضيين لتقوية العضلات العاملة على مفصل الكتف.

الوحدات التأهيلية:

زمن اداء التمرين/16 د

الاسبوع الاول: الوحدة التأهيلية الاولى

رقم الوحدة	التمرين	زمن التمرين	التكرار	الراحة	المجموعات	الراحة	زمن المجموعة
الاولى	• رفع الذراعين عالياً والى الجانب	20 ثا	5	20 ثا	2	40 ثا	200 ثا
	• تمديد الايدي المدورة	20 ثا	5	20 ثا	2	40 ثا	200 ثا
	• تمرين الكرة على الحائط	20 ثا	5	20 ثا	2	40 ثا	200 ثا
	• تمرين الكرة على الحائط	20 ثا	5	20 ثا	2	40 ثا	200 ثا
	• تمرين الكرة على الحائط	20 ثا	4	20 ثا	2	40 ثا	160 ثا
	مجموع الوحدة						16 د

زمن اداء التمرين/20 د

الاسبوع الاول: الوحدة التأهيلية الثانية

رقم الوحدة	التمرين	زمن التمرين	التكرار	الراحة	المجموعات	الراحة	زمن المجموعة
الثانية	• دوائر الكتف الرباعية بشكل متبادل	30 ثا	4	30 ثا	2	60 ثا	240 ثا
	• دوائر الكتف الرباعية بكلا الاتجاهين	30 ثا	4	30 ثا	2	60 ثا	240 ثا
	• تمديد الذراع	30 ثا	4	20 ثا	2	60 ثا	240 ثا

						على شكل حرف L • تمديد الصدر والذراع المنحنية • رفع الذراعين علاياً وهي ممدودة من وضع الدفع	
20 د						مجموع الوحدة	

التمرينات التأهيلية :

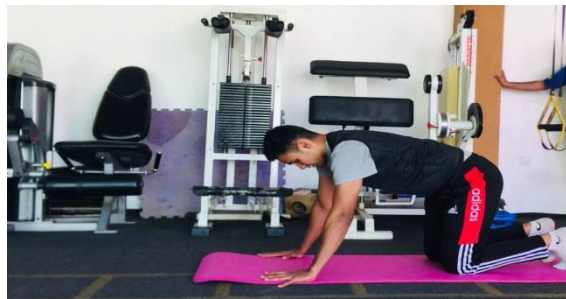
رقم التمرين: (1)
اسم التمرين: دوائر الكتف الرباعية
الادوات : بساط مستوي
طريقة الاداء : وضع الاسناد على الذراعين مع ثني الركبتين بزاوية 90 درجة حين تكون ركبتيك تحت الوركين ويديك تحت كتفيك مباشرة واضغط على الارض وحافظ على مرفقيك مستقيمين ، ابدأ بدوران الكتف بدءاً من الاعلى وللإمام ثم للأسفل وللخلف مما يخلق دائرة لديك قم بعمل هذه الدوائر في كلا الاتجاهين . عمل الدوائر باكتاف متبادلة . قم بعمل (5) دوائر لكل اتجاه لكلا الكتفين للإمام وللخلف بشكل متبادل.

شكل التمرين (1)



رقم التمرين: (2)
اسم التمرين: دوائر الكتف الرباعية
الادوات : بساط مستوي
طريقة الاداء : وضع الاسناد الى الذراعين مع ثني الركبتين بزاوية 90 درجة حين تكون ركبتيك تحت الوركين ويديك تحت كتفيك مباشرة واضغط على الارض وحافظ على مرفقيك مستقيمين ، ابدأ بدوران الكتف بدءاً من الاعلى وللإمام ثم للأسفل وللخلف مما يخلق دائرة لديك قم بعمل هذه الدوائر في كلا الاتجاهين . عمل الدوائر بأكتاف متبادلة . بكتف اليمين للإمام 5 مرات ثم للخلف 5 مرات ثم يبدل على الكتف الايسر.

شكل التمرين (2)



رقم التمرين: (3)

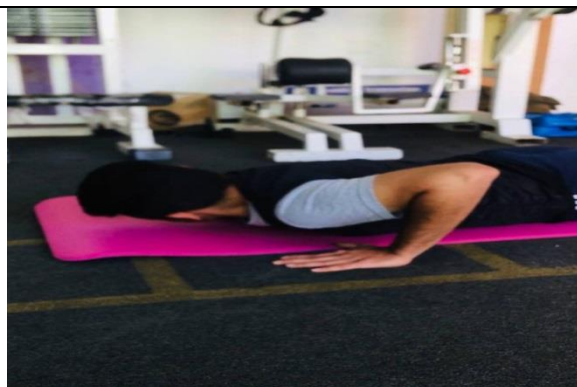
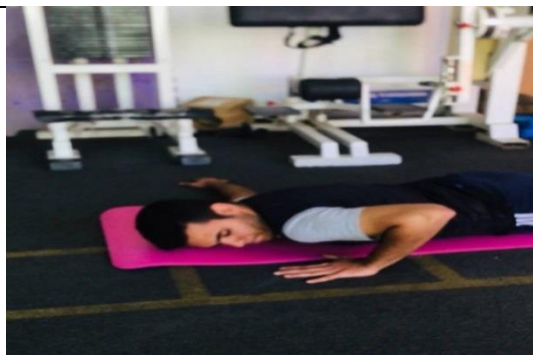
اسم التمرين: تمدد الذراع على شكل حرف L
طريقة الاداء : ابدأ بالاستلقاء على بطنك وذراعك بجانبك هي الذراع العاملة . قم بمد ذراعك الآخر على صدرك مع توجيه راحة يدك لأعلى ودون ترك كتفك يهز كتفك تجاه أذنك كثيراً . استخدم عضلات كتفك لسحب صدرك لأسفل نحو الأرض ، مما يخلق تمددًا لطيفًا في محفظة الكتف . تحرك للداخل وللخارج من وضع التمدد ، ثم ثبته . بمجرد أن تجد وضعا مريحاً ، تحرك للخارج والداخل 10 مرات ثم استمر لمدة (30) ثا.

شكل التمرين (3)



رقم التمرين: (4)

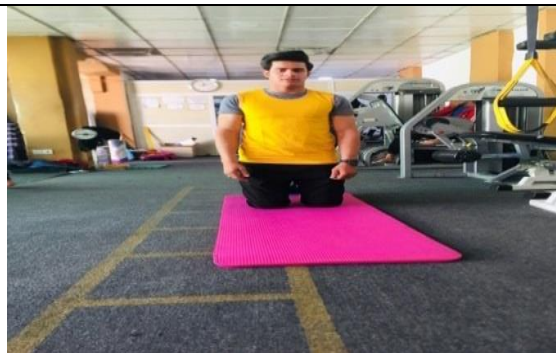
اسم التمرين: تمدد الصدر والذراع منحنية
طريقة الاداء : ابدأ في وضعية الانبطاح (على بطنك) بإحدى يديك على الأرض وثني الكوع.
حرك وزنك تجاه يدك لتشعر بشد في صدرك.
يتم التحرك من وضع الثني والمد من وضع التمدد ، ثم ثبته كما هو في عملية الاستناد الامامي.
بمجرد أن تجد وضعا مريحاً ، تحرك للخارج والداخل ثم استمر لمدة (30) ثا.
شكل التمرين (4)



رقم التمرين: (5)
اسم التمرين: رفع الذراعين اماماً وهي ممدودة من وضع الركوع
الاكتاف
الادوات : بساط
طريقة الاداء : ابدأ بوضعية الركوع واجلس مع وضع قدميك تحت مؤخرتك.
ارفع وركيك وأنت ترفع ذراعيك بشكل مستقيم.
في الجزء العلوي ، ستكون في وضع "الركوع الطويل" مع رفع ذراعيك بشكل مستقيم. تأكد من
فتح الكتفين حقاً في ذلك الوضع العلوي ، لكن لا تقوس الظهر. ثم استمر لمدة 15-30 ثانية
شكل التمرين (5)



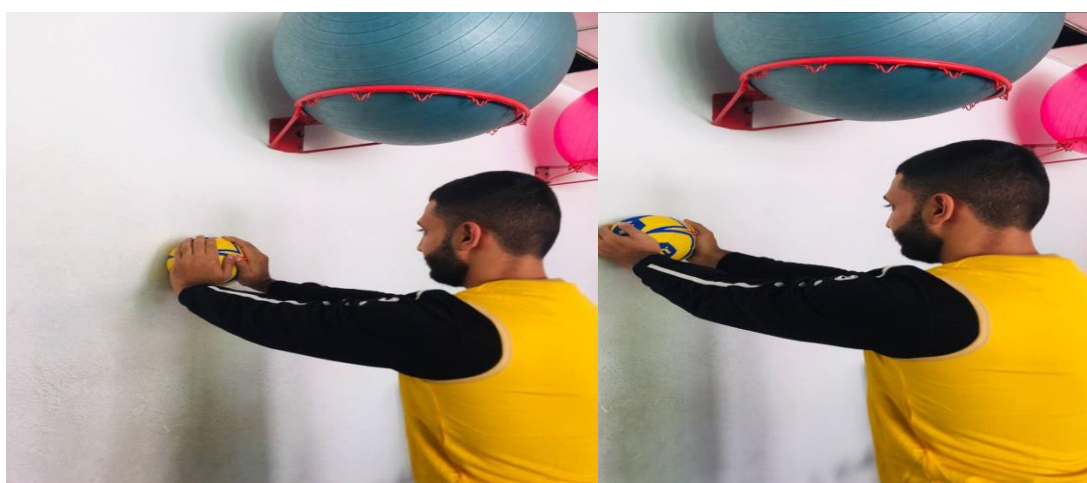
رقم التمرين: (6)
اسم التمرين: رفع الذراعين اماماً عالياً والى الجانب هدف التمرين : تحسين مرونة الاكتاف
الادوات : بساط
طريقة الاداء : ابدأ في نفس وضع الركوع الطويل ، حيث تضع قدميك تحت مؤخرتك ثم تدفع
وركبك للأمام حتى تجثو على ساقك.
الآن ، على ان يكون الرأس بشكل مستقيم ثم يقوم برفع الذراع من الاسفل الى الاعلى وميلان طفيف
بميل الجذع .
ركز حقاً على الوصول إلى كتفك حتى تشعر بتمدد لطيف من خلال عضلاتك وظهر كتفك.
تحرك للداخل والخارج ثم استمر لمدة 15-30 ثانية. كرر على الجانب المقابل.
شكل التمرين (6)



رقم التمرين: (8)
اسم التمرين: تمرين بالكرة على الحائط
الادوات : كرة .
طريقة الاداء : يقوم اللاعب بمسك الكرة بكلتا الذراعين على ان تكون ممدودة وبعد ذلك يعمل ضغط باتجاه الكرة (استناذ امامي على الحائط) .
شكل التمرين (8) :



رقم التمرين: (9)
اسم التمرين: تمرين الكرة على الحائط هدف التمرين : تحسين القوة العضلية والمرونة للكتفين
الادوات : كرة .
طريقة الاداء : يقوم اللاعب بمسك الكرة بكلتا الذراعين على ان تكون ممدودة وبعد ذلك يعمل تدوير بالكرة على شكل دائرة مرة يمين ومرة يسار .
شكل التمرين : (9)



رقم التمرين: (10)
اسم التمرين: تمرين الكرة على الحائط هدف التمرين : تحسين القوة العضلية للاكتاف
الادوات : كرة .
طريقة الاداء : يقوم اللاعب بمسك الكرة بذراع واحدة على ان تكون ممدودة وبعد ذلك يعمل تدوير بالكرة على شكل دائرة مرة يمين ومرة يسار .
شكل التمرين : (10)





رقم التمرين: (11)
اسم التمرين: تمرين دمبلص على الكرة السويدية هدف التمرين : تحسين القوة العضلية للاكتاف
الادوات :دمبلص وزن (1كغم) ، كرة سويدية.
طريقة الاداء : يقوم اللاعب بالاستلقاء على ظهره على الكرة السويدية ومسك الدمبلص بيد
واحدة بعد ذلك يقوم بمد الذراع الى اعلى وعمل على ان تكون الحركة من مفصل الكتف ومرة
يمين ومرة يسار .

شكل التمرين : (11)



رقم التمرين: (12)
اسم التمرين: تمرين باستخدام شريط المطاط هدف التمرين : تحسين القوة العضلية للاكتاف
الادوات : شريط المطاط
طريقة الاداء : يقوم اللاعب من وضع الوقوف ب تثبيت شريط المطاط على الحائط وبعد ذلك يقوم
بسحب شريط المطاط بكلتا الذراعين باتجاه الصدر والذراعين مثنية
شكل التمرين (12)



رقم التمرين: (13)
اسم التمرين: تمرين باستخدام شريط مطاط للامام هدف التمرين : تحسين القوة العضلية
للاكتاف
الادوات : شريط مطاط
طريقة الاداء : يقوم اللاعب من وضع الوقوف ب تثبيت شريط المطاط بالقدمين وبعد ذلك يقوم
بسحب شريط المطاط بذراع واحدة وعلى ان تكون ممدودة باتجاه الامام . مرة يمين ومرة يسار.
شكل التمرين 13



رقم التمرين: (14)
اسم التمرين: تمرين باستخدام شريط المطاط للجانب
للاكتاف
الادوات: شريط مطاط
طريقة الاداء: يقوم اللاعب من وضع الوقوف ب تثبيت شريط مطاط بالقدمين وبعد ذلك يقوم
بسحب شريط مطاط بذراعين وعلى ان تكون ممدودة باتجاه الجانب.
شكل التمرين 14



رقم التمرين: (15)

اسم التمرين: تمرين باستخدام الدمبلص هدف التمرين : تحسين القوة العضلية للاكتاف
الادوات :دمبلص وزن (1كغم).
طريقة الاداء : يقوم اللاعب من وضع الوقوف بمسك الدمبلصات كل واحدة بيد ويقوم برفع وخفض
الذراعين بالتبادل لمدة من (15- 30) ثانية.

شكل التمرين (15)



رقم التمرين: (16)

اسم التمرين: تمرين باستخدام الدمبلص هدف التمرين : تحسين القوة العضلية للاكتاف
الادوات :دمبلص وزن (1كغم).
طريقة الاداء : يقوم اللاعب بمسك الدمبلصات كل واحدة بيد ثم يقوم اللاعب من وضع الوقوف
برفع وخفض الدمبلص الى الاعلى والاسفل (ضغط بريس بالدمبلص) بالذراع اليمين مرة ولليسار
مرة اخرى.

شكل التمرين (16)



رقم التمرين: (17)

اسم التمرين: سحب شريط المطاط من الوقوف الى الجانب

هدف التمرين : تحسين القوة العضلية للاكتاف

الادوات : شريط مطاط

طريقة الاداء : يقوم اللاعب من وضع الوقوف بتثبيت شريط المطاط بالقدمين وبعد ذلك يقوم بسحب

شريط المطاط بالذراعين للامام وتكون الذراعان ممدودة بالكامل .

شكل التمرين (17) :



رقم التمرين (18)

اسم التمرين: رفع الدمبلص من الوقوف الى الامام هدف التمرين : تحسين القوة العضلية للاكتاف

الادوات : دمبلص

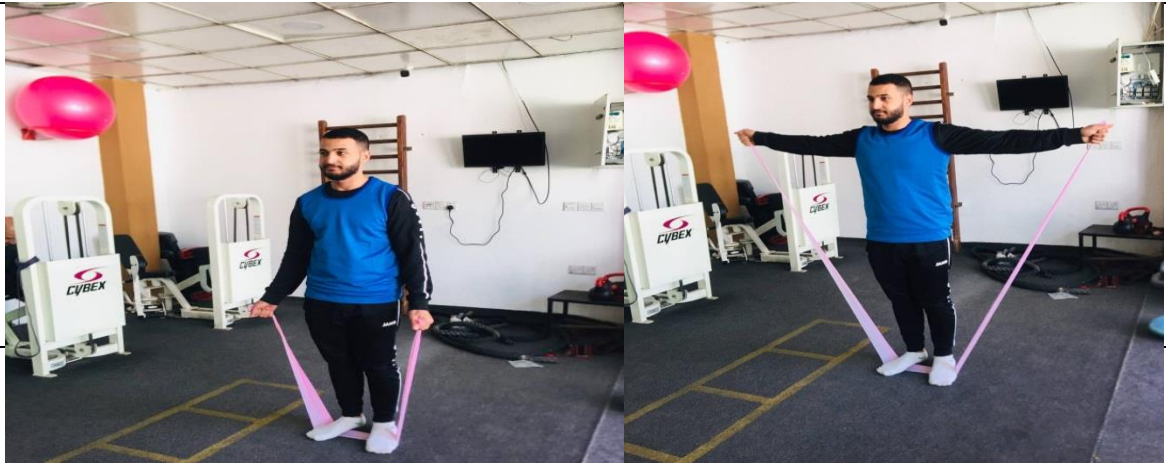
طريقة الاداء : يقوم اللاعب من وضع الوقوف بحمل الدمبلص بالذراعين وبعد ذلك يقوم برفع

الدمبلص بالذراعين للامام وتكون الذراعين ممدودة بالكامل .

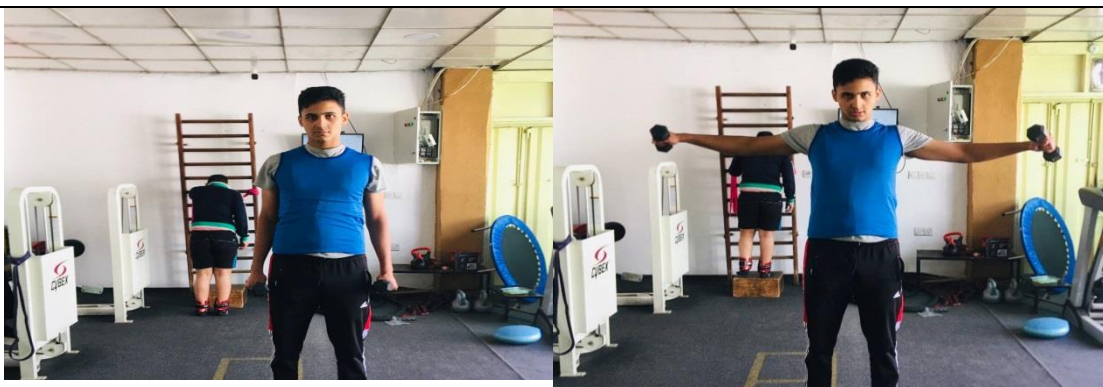
شكل التمرين : (18)



رقم التمرين: (19)
اسم التمرين: سحب شريط المطاط من الوقوف والنشر للجانب
هدف التمرين : تحسين القوة العضلية للاكتاف
الادوات :شريط مطاط
طريقة الاداء : يقوم اللاعب من وضع الوقوف ب تثبيت شريط المطاط بالقدمين وبعد ذلك يقوم بسحب شريط المطاط بالذراعين للجانب وتكون الذراعان ممدودة بالكامل .
شكل التمرين (19) :



رقم التمرين: (20)
اسم التمرين: رفع الدمبلص من الوقوف الى الجانب
هدف التمرين : تحسين القوة العضلية والمرونة للاكتاف
الادوات : دمبلص
طريقة الاداء : يقوم اللاعب من وضع الوقوف بحمل الدمبلص وبعد ذلك يقوم برفع الدمبلص
بالذراعين للجانب وتكون الذراعان ممدودة بالكامل .
شكل التمرين (20) :



رقم التمرين: (21)
اسم التمرين: سحب شريط المطاط من الوقوف للخلف
هدف التمرين : تحسين القوة العضلية والمرونة للاكتاف
الادوات :شريط مطاط
طريقة الاداء : يقوم اللاعب من وضع الوقوف بثني شريط المطاط وبعد ذلك يقوم بسحب شريط المطاط بالذراعين للخلف وتكون الذراعان ممدودة بالكامل .
شكل التمرين : (21)

رقم التمرين: (22)

اسم التمرين: سحب عصا لخلف من وضع الاستلقاء على الظهر

هدف التمرين : تحسين المرونة الحركية للاكتاف

الادوات : عصا

طريقة الاداء : استلقاء على ظهرك ممسكاً بالعصا لكلتلا الذراعين ويقوم اللاعب المؤدي برفع العصا ببطء نحو الأعلى. استخدم ذراعك السليمة للمساعدة في الحركة.

شكل التمرين : (22)



رقم التمرين: (23)

اسم التمرين: ميل العصا للجانبين

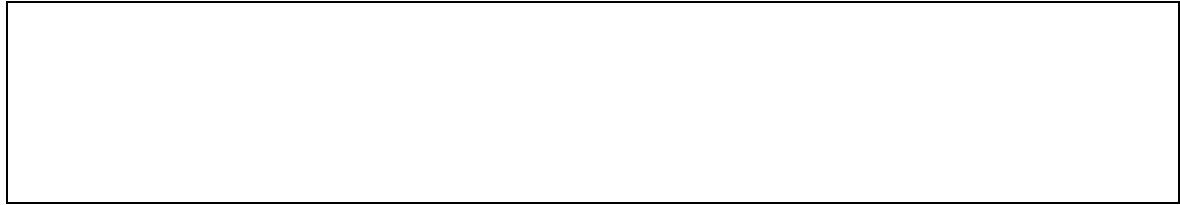
هدف التمرين : تحسين المرونة الحركية للاكتاف

الادوات : عصا

طريقة الاداء : يقوم اللاعب من وضع الوقوف بمسك العصا بالذراعين على ان تكون ممدودة بالكامل ومسك بعرض الاكتاف ومرجة العصا مرة ليمين ومرة لليسار .

شكل التمرين : (23)





رقم التمرين: (24)

اسم التمرين: سحب شريط المطاط للاعلى ومساعدة الزميل

هدف التمرين : تحسين القوة العضلية للاكتاف

الادوات : شريط مطاط

طريقة الاداء : يقوم اللاعب من وضع الوقوف ويقابله اماما الزميل الواقف على شريط المطاط
ويقوم اللاعب المؤدي بسحب شريط المطاط للاعلى بالذراعين للاعلى.

شكل التمرين : (24)



رقم التمرين: (25)

هدف التمرين : تحسين القوة العضلية للاكتاف

اسم التمرين: سحب الشريط المطاط

الادوات : شريط مطاط

طريقة الاداء : يقوم اللاعب من وضع الاستناد الامامي ويساعده زميل اخر واقف جانبه على الشريط المطاط ويقوم اللاعب سحب الشريط المطاط للاعلى لذراع واحدة وهي الذراع العاملة مع فتل الجذع .

شكل التمرين : (25)



رقم التمرين: (26)
اسم التمرين: انزلاق الكرة على الحائط للاعلى والاسفل
هدف التمرين : تحسين القوة العضلية للاكتاف
الادوات : كرة
طريقة الاداء : يقوم اللاعب من وضع الوقوف رفع الذراع العاملة الى الجانب بشكل مستقيم ويقوم بحركة انزلاق الكرة للاعلى والاسفل .
شكل التمرين : (26)



المصادر العربية:

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين :فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ،ط1(القاهرة ، دار الفكر العربي ،ب ت)
2. رعد جابر : تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، (كلية التربية الرياضية ،2009،بغداد).
3. علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ،ط1(العراق ، بغداد، 2004) .
4. محمد رضا ابراهيم ومهدي كاظم : اسس التدريب الرياضي للاعمار المختلفة (بغداد ، دار الضياء للطباعة،2013).

Arabic sources

1. Abu Al Ela Al- Hamad Abdel- Fattah and Muhammad Sobhi San Marha and its pleasure and methods of measurement and evaluation This bitch, Dar Al- Fikr Al-Arabi pasha 4. Muhammad
2. Ali Sallcum Jawad Al –Hakum, Measurement, and Knowledge of pastoral Countries The (Iraq , Baghdad, 2004).

3. Raad Jober arouses a strange force. The biography in the same way in some price, automatically and in Syria, in the beginning of the year. The dissertation is a non- published douctorate, and the Faculty of Education Faiya 2009, , Baghdad

4. Mahdi Kazem Ales, the relative of the athlete, the matter is a long period of time Dar Al Diaa Printing 2013.

Abstract:

The importance of the research enables that the qualifying exercises have a role in returning the players to the stadiums at the maximum speed while restoring their functional competencies in the shortest possible time to avoid complications as a result of this injury. The injury resulting from the increased load on the joints, muscles and tendons working on them, as well as not taking complete and sufficient rest for the case of hospitalization, so the researchers decided to study this problem in preparing rehabilitation exercises and the effect of these exercises in improving and restoring the recovery of the dislocation injury in the shoulder joint for basketball players, and the aim of the research is to identify the effect of Rehabilitative methods in the treatment of partial dislocation of the shoulder joint among basketball players, and the researchers used the experimental method designing one group with two tests, pre and post tests. The researchers used the selection of the shoulder joint force on the research sample with two choices, pre and post, for. One group in favor of the post-test and the results it reached using the statistical bag (Tetest), and the conclusions reached by the effect of the rehabilitation exercise program on strength development shoulder-strength shoulder joint

key words: Rehabilitative exercises - partial dislocation- scissors.