

تأثير تمارينات تأهيلية في مرونة الكتف المصاب بالخلع الجزئي للاعبين الشباب بالكرة الطائرة

أ.م.د شيماء رضا علي الاعرجي

رسول رعد عادل

الجامعة المستنصرية. كلية التربية الأساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

Towboyt.dbc@uomustansiriyah.edu.iq

rassolraad96@uomustansiriyah.edu.iq

مستخلص البحث:

يهدف البحث الى اعداد تمارينات تأهيلية لتأهيل العضلات العاملة على مفصل الكتف بعد اصابته بالخلع الجزئي ، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم مجموعة وحدة مقارنة بالقياسات ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمة وطبيعة حل مشكلة البحث على عينة قوامها (8) لاعبين مصابين بالخلع الجزئي لمفصل الكتف وبأجراء الفحص والتشخيص الطبي تم تحديد درجة ونوع الاصابة تم اختيار العينة بالطريقة العمدية واعد الباحثان اختبار خاص بالمرونة على عينة البحث وكانت من اهم النتائج التي توصل اليها باستخدام الحقيبة الاحصائية (Tetest) يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المرونة على العضلات العاملة على مفصل الكتف لصالح القياس البعدي .

الكلمات المفتاحية: تمارينات تأهيلية - اصابة الكتف - المرونة .

مقدمة البحث :

تعد الكرة الطائرة من الالعاب الرياضية التي لها خصائصها ومميزاتها التي تميزها عن باقي الالعاب والفعاليات الرياضية الاخرى، سواء في الجوانب المهارية او البدنية، وان من مميزات هذه اللعبة أداء حركات سريعة ومفاجئة وذات شدة عالية وأخرى متوسطة الشدة، وبما أن أداء الحديث الذي استحدثته التعديلات الجديدة لقانون اللعبة يحتاج إلى متطلبات وظيفية وصحية عالية، فذلك أصبح من الضروري التعرف على ما يحتاجه اللاعب الكرة الطائرة خلال أدائه البدني في التدريب والمباريات حتى يتمكن من الارتقاء إلى أعلى المستويات، وتعد إحدى المتطلبات الأساسية التي يعتمد عليها التدريب الحديث لرفع مستوى أداء المهاري، وذلك الان جميع اللاعبين في الملعب مسؤولين عن أداء واجباتهم سواء كان في الدفاع والهجوم أو التنقل في جميع مراكز الملعب وبشكل مستمر ابتداء من وقت الاحماء وحتى آخر نقطة يسجلها الفريق. لذا قد يتعرض اللاعب في أثناء أدائه للمهارات الأساسية بالكرة الطائرة خلال التدريبات الرياضية او المباريات الى مجهود بدني عالي مما قد يعرضه الى الاصابة لاسيما في المجاميع العضلية العاملة لمفصل الكتف بشكل أساسي عند ادائه المتكرر لمهارات تتطلب مجهود أكبر في عضلية كبيرة وخاصة مهارات الارسال الساحق والضرب الساحق وحائط الصد، فضلا عن قيامه بالانتقال السريع في أداء المهارات الهجومية والدفاعية، إذ ان لمفصل الكتف خاصية سهلة في الاصابة وذلك بسبب تكوينه التشريحي إذ ان وضع كرة عظم العضد الكبيرة يتناسب بشكل نسبي مع حجم الحفرة الحقية لعظم لوح الكتف الصغيرة مما يؤدي الى سهولة خلع المفصل أي خروج رأس عظم العضد من التجويف الحقي باتجاهات ثلاثة للامام او للخلف او لاسفل. ومن اجل تلافي المضاعفات التي قد تحدث نتيجة لتلك الاصابات واستعادة العضو المصاب نشاطه الطبيعي وضمان عدم تكرار الاصابة وبالتالي عودة سريعا الى التدريب والمباريات فقد تم استعمال وسائل مساعدة تأهيلية مختلفة مثل التمارين التأهيلية وغيرها من الوسائل العلاجية والتي تعد

من الوسائل العلاجية المهمة والناجحة في تخفيف من الاصابة العضلية والعظمية والمفصلية وعلاجها، وقد لوحظ في الاونة الاخيرة استعمالها بشكل كبير من قبل الاخصائيين العاملين في مجال الطب الرياضي والتأهيلي العلاجي، نظرا لها من نتائج ايجابية على اللاعبين المصابين في لعبة كرة الطائرة والامر الذي سوف يؤدي عودة المصابين الى الحالة التي كان عليها قبل الاصابة.

مشكلة البحث:

تعد اصابة مفصل الكتف احدى الاصابات المتكررة وكثيرة الحدوث لدى اللاعبين في معظم الفعاليات والالعاب الرياضية، لاسيما في لعبة الكرة الطائرة، وتحدث هذه الاصابة نتيجة وكما هي شائعة بين اللاعبين الشباب بسبب قلة اهتمامهم بتدريبات الاحماء وبشكل خاص احماء الاطراف العليا للذراعين كونها العنصر الاساس في اداء مهارات الكرة الطائرة، او نتيجة استعمال الكبير والخاطيء للقوة والذي غالبا ما يصاحبه اخطاء في ميكانيكية الاداء الفني للمهارة، الامر الذي يؤدي الى ابتعاد الكثير من اللاعبين وانسحابهم من هذه اللعبة، وهذا بحد ذاته يمثل مشكلة حقيقية يعاني منها هؤلاء اللاعبين، الامر الذي دعى الباحثان لحل هذه المشكلة من خلال استعمال وسائل تأهيلية مساعدة في العمل على تقوية العضلات العاملة على مفصل الكتف لدى لاعبي الكرة الطائرة للشباب.

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

فرض البحث: - للوسائل التأهيلية المساعدة تأثير ايجابي في علاج الخلع الجزئي لمفصل الكتف لدى لاعبي الكرة الطائرة 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 الطائرة 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 الطائرة من الدرجة الاولى وهم اندية (التعاون، الاسكان، الحسين، الشهداء، الجرحى) للموسم 2021-2022 وبلغ عددهم الكلي لمجتمع البحث (16) لاعبا، اما العينة فكانت للاعبين المصابين بالخلع الجزئي وبإجراء الفحص والتشخيص الطبي تم تحديد درجة نوع الإصابة. فقد حُدّد عدد المصابين (8) لاعبا 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)

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

الجدول (1)
يُبين تجانس عينة البحث

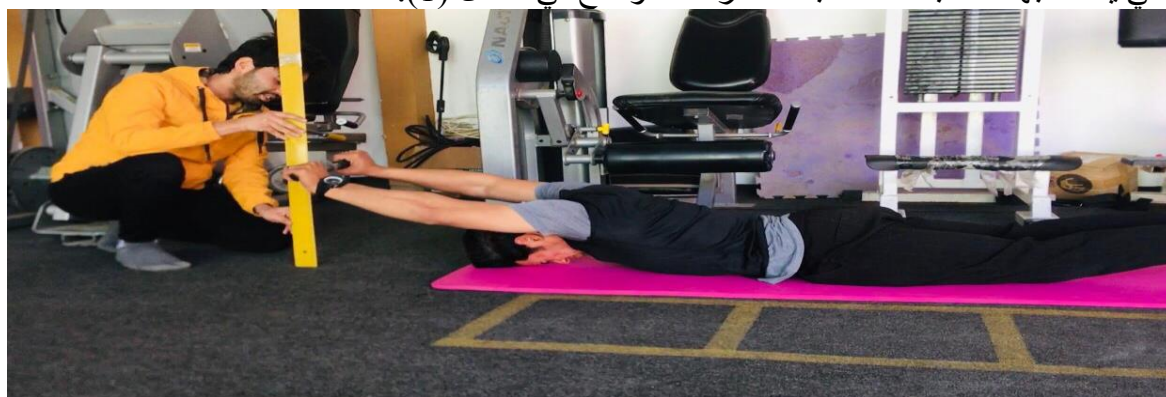
المتغيرات	درجة القياس	الوسيط	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	182,5	164	43,481	1.726
الوزن	كغم	80	78,5	10,309	1.283
العمر التدريبي	بالاشهر	20	19,6	1,837	0,199
مدة الاصابة	بالايام	15	14,5	0,971	0,454
درجة الاصابة	متوسطة				
نوع الاصابة	خلع الكتف				

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 طائرة عدد (6) - دمبلص عدد (6) - كرة سويدية عددها (2)- عصا عدد (2) - مسطرة مدرجة لقياس المرونة.

الاختبارات المستخدمة في البحث:-

اختبار مرونة الكتفين (1) :

الغرض من الاختبار : قياس مرونة الكتفين .
الادوات :قائم مدرج بالسنتيمتر ، يثبت عموديا على الارض بحيث يكون صفر التدرج موازيا للارض ملحق بالقائم عارضة صغيرة موازية للارض وقابلة للحركة على الحامل للاعلى ولالاسفل مسطرة .
مواصفات الاداء : من وضع الرقود الذراعان عاليا واليدين ممسكتان بمسطرة بحيث تكون موازية للارض يقوم المختبر برفع الذراعين خلفا الناقصى مسافة ممكنة دون حدوث انثناء في المرفقين ويقوم المحكم الجالس امام المختبر بتحريك السطح السفلي للمسطرة التي يمسكها المختبر .
التسجيل : مرونة المختبر هي المسافة من الارض حتى العارضة الملاصقة للسطح السفلي للمسطرة التي يمسك بها تحسب المسافة بالسنتيمتر كما موضح في الشكل (1).



شكل (1) اختبار مرونة الكتفين

(*). د. احمد خير الله عبد الحميد / طبيب استشاري في دائرة الطب الرياضي وزارة الشباب والرياضة.

(1) ماجد انور اللبابيدي : الاختبارات البدنية في التربية الرياضية في القياس والتقويم (فلسطين ، مديرية التربية والتعليم، 2020) ص 33

الاختبارات القبليّة:

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

التجربة الرئيسيّة:

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 ، أعدّ الباحثان تماريناً لتأهيل الإصابات، الذين جرى تشخيصهم بإصابة الخلع الجزئي لمفصل الكتف ، وتشمل هذه التمارين الإطالة والقوة ، فضلاً عن تمارين تحسين التوافق العصبي العضلي والتوازن العضلي.

اعتمد الباحثان بعض الأسس في إنشاء أداء التمارين التأهيلية :

1. كان بداية تطبيق التمارين التأهيلية في يوم الثلاثاء المصادف 2021/11/9 لغاية 2022./1/30
2. وضع الباحثان التمارين التأهيلية مع مراعاة الخصائص البدنية للاعبين وللبعض المراجع المتخصصة في الإصابات الرياضية ، والتأهيل ، والاستعانة بها فيما يتفق بوضع التمارين التأهيلية وتحقيق أهدافها ، حدّد الباحثان أسس وضع التمارين التي تمثلت بالنقاط الآتية :
 - تحديد تمارين المرونة التي تعمل على مفصل الكتف طبقاً لنواحي التشريحية واتجاه العمل العضلي للمفصل.
 - التدرج في التكرار.
 - التنوع بالتمارين.
 - الخصوصية.
 - مرونة المنهج التأهيلي وصلاحيته للتطبيق العملي.
4. تناسب درجة الشدة في التأهيل حسب درجة المرونة لمفصل الكتف ، من حيث التكرار ومجموع فترات الراحة.
5. الهدف من التمارين التأهيلية ، تأهيل اللاعبين المصابين عينة البحث وتأهيلهم للعودة إلى التدريب والبطولات مرة أخرى.
6. التوقف عن الاستمرار في أداء الوحدة التأهيلية في حالة شعور اللاعب في حالة التعب أو الملل.
7. مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
8. يحتوي البرنامج على (6) أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تأهيلية يومية لتصبح (18) وحدة تأهيلية.
9. كان عدد التكرار من (6-8) وعدد المجموع من (2) إذ حدّد الباحثان عدد التكرارات وعدد المجموع وأزمنة الراحة .
10. اعطى الباحثان اوقات راحة مناسبة للتمارين التأهيلية.
- استخدم الباحثان اوقات راحة بين التكرارات (30 ثا) بين المجموع من (1-2) دقيقة.
11. كانت عدد التكرارات تتراوح من (3-5) تكرارات لكل تمرين والمجموع من (1-2).
12. تم الانتهاء من تطبيق التمارين التأهيلية يوم الاحد المصادف 2022/1/30.

الاختبارات البعديّة :

- تم إجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث في يوم الاحد الموافق 2022/1/30 وفي تمام الساعة (11) صباحاً وحرص الباحثان على تهيئة الظروف الي تم اجراء الاختبارات القبليّة فيها من حيث الزمان والمكان والادوات اللازمة .

الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (Tetest) لإجراء المعالجات الإحصائية.
عرض النتائج وتحليلها ومناقشة النتائج

عرض نتائج اختبار القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة لمتغير المرونة لعينة البحث

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية القبلي والبعدي وفرق الاوساط وانحرافه المعياري وقيمة t المحسوبة ودلالة الفروق في اختبار المرونة لعينة البحث .

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
		ع	س-	ع	س-			
المرونة	سم	1.37	9.08	1.31	11.42	2.33	8.20	0.000

تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7)

مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمتغير المرونة لعينة البحث:

يعزو الباحثان سبب هذه التحسن في المرونة الى التمرينات التأهيلية المستخدمة في البحث التي كان لها تأثير فعال وواضح في تحسن مرونة الاكتاف وهذه ما اظهرته نتائج الاختبارات البعدي حيث زاد من العمل الحركي للاكتاف من تطبيق التمرينات بسهولة واريحية دون الشعور بالالم وكان للالتزام العينة بالتمرينات خلال تطبيق المنهج سبب في ظهور هذه النتائج ويرى الباحثان بان اهمية المرونة وتحسنها بينعكس على الاداء الجيد في المهارات ويؤكد(اللامي، 2010) انه من الممكن لبرنامج التأهيلي ان يحدث تغيرات وتكيفات ثابتة في صفة المرونة وخصوصا اذا تجاوز مدة(6) اسابيع⁽²⁾. وان لمرونة الدور المهم خلال تطبيق تمرينات المرونة خلال فترة التأهيل لانه يعتبر عامل مهم في وقاية اللاعب مابعد الاصابة. ويذكر (موفق اسعد، 2011) ان المرونة عامل مهم جدا من عوامل اللياقة البدنية وقد يكون لها دور كبير في صنع حدوث الاصابات اذا ما استخدمت بالشكل الصحيح وبالمكان الصحيح⁽³⁾. والتأهيل يعد من اهم واكثر الوسائل الحركية تأثيراً في علاج الاصابات حيث يعمل على تقوية العضلات الضعيفة المحيطة بالجزء المراد تأهيله ومرونة المفاصل ويساعد على استعادة العضلات والمفاصل لوظائفها في اقل وقت ممكن والمرونة مهمة جدا للاعب لانه سوف توفر الحماية مستقبلا اذا تم العناية بها بشكل جيد، ويؤكد (عثمان، 2018) في حالة توفر المرونة تنخفض اصابة العضلات والاربطة والغضاريف⁽⁴⁾. ويرى (محمد حسن) ان تطور صفة المرونة يتاثر بنوع التمرينات والنشاط الحركي⁽⁵⁾.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات

1. اثر برنامج التمرينات التأهيلية على تنمية المرونة لمفصل الكتف وصولها الى اقرب ما يكون للطرف السليم .

التوصيات

(2) عبد الله حسين اللامي : التدريب الرياضي لطلبة كليات التربية الرياضية، ط1(النجف الاشرف، دار الضياء، 2010)ص204.

(3) موفق اسعد محمود : اساسيات التدريب الرياضي، ط1(بغداد، دار النور، 2011)ص199.

(4) محمد عثمان : التدريب والطب الرياضي، ج1(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2018)ص648.

(5) محد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، ط3(القاهرة، دار المعارف، 1972)ص34.

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

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

الوحدات التأهيلية

الاسبوع الاول: الوحدة التأهيلية الاولى

زمن اداء التمرين/16 د

رقم الوحدة	التمرين	زمن التمرين	التكرار	الراحة	المجموعات	الراحة	زمن المجموعة
الاولى	• رفع الذراعين عاليا 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

الاسبوع الاول: الوحدة التأهيلية الثانية

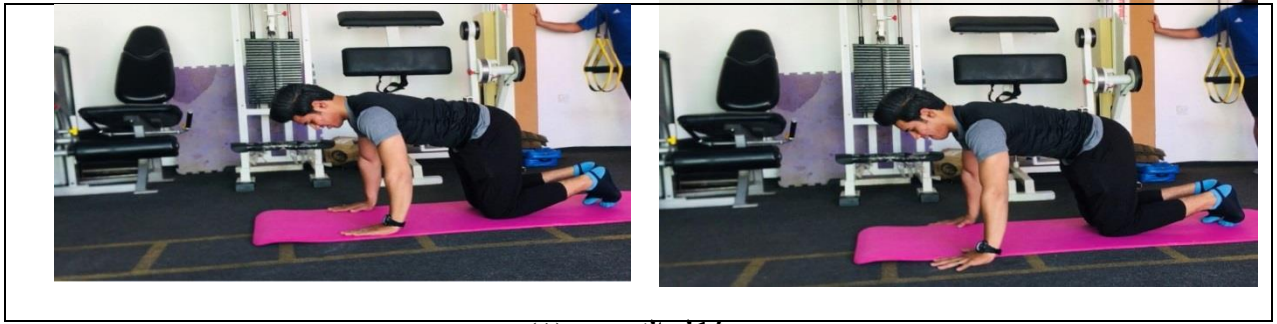
زمن اداء التمرين/20 د

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 على شكل حرف L	30 ثا	4	30 ثا	2	90 ثا	240 ثا
	• تمديد الصدر والذراع المنحنية	30 ثا	4	30 ثا	2	60 ثا	240 ثا
	• رفع الذراعين عاليا وهي ممدودة من وضع الدفع	30 ثا	4	20 ثا	2	60 ثا	240 ثا
	مجموع الوحدة						20 د

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 ركبتك تحت الوركين ويديك تحت كتفك مباشرة واضغط على الارض وحافظ على مرفقك 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.

هدف التمرين : تحسين المرونة للكتف



شكل التمرين (1)

رقم التمرين: (2)
 اسم التمرين: دوائر الكتف الرباعية
 الادوات: بساط مستوي
 هدف التمرين: تحسين المرونة للكتف

طريقة الاداء: وضع الاستناد 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 وللأمام ثم للأسفل وللخلف مما يخلق دائرة لديك قم بعمل هذه الدوائر في كلا الاتجاهين. عمل الدوائر باكتاف متبادلة. بكتف اليمين للأمام 5 مرات ثم للخلف 5 مرات ثم يبدل على الكتف الايسر.



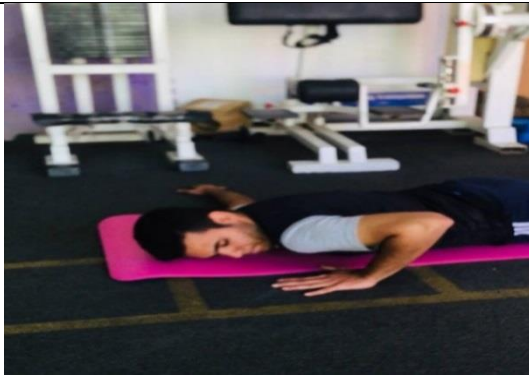
شكل التمرين (2)

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 لطيفاً في محفظة الكتف. تحرك للداخل وللخارج من وضع التمدد، ثم ثبته. بمجرد أن تجد وضعاً مريحاً، تحرك للخارج والداخل 10 مرات ثم استمر لمدة (30) ثا.



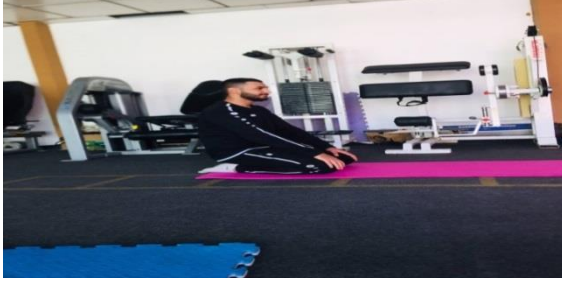
شكل التمرين (3)

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.



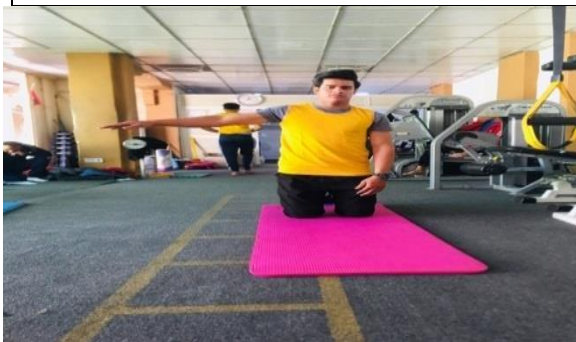
شكل التمرين (4)

رقم التمرين: (5)
 اسم التمرين: رفع الذراعين اماماً وهي ممدودة من وضع الركوع هدف التمرين : تحسين مرونة 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 الوضعية العلوية ، 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 وركيك للأمام حتى تجنثو 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: (7)
اسم التمرين: تمديد الأيدي المشدودة
الادوات: بساط
طريقة الاداء: ابدأ في وضع الجلوس. تربع يجب ان يكون الجلوس يشعرك بالراحة. اشبك يديك خلف ظهرك وافرد مرفقيك. قم برفع الذراعين للاعلى وللخلف الضغط على لوح الكتف معاً.

هدف التمرين: تحسين مرونة الاكتاف



شكل التمرين (7)

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 (استناداً امامي على الحائط).

هدف التمرين: تحسين القوة العضلية للكتفين



شكل التمرين (8) :

رقم التمرين: (9)
اسم التمرين: تمرين الكرة على الحائط للكفين
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
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)

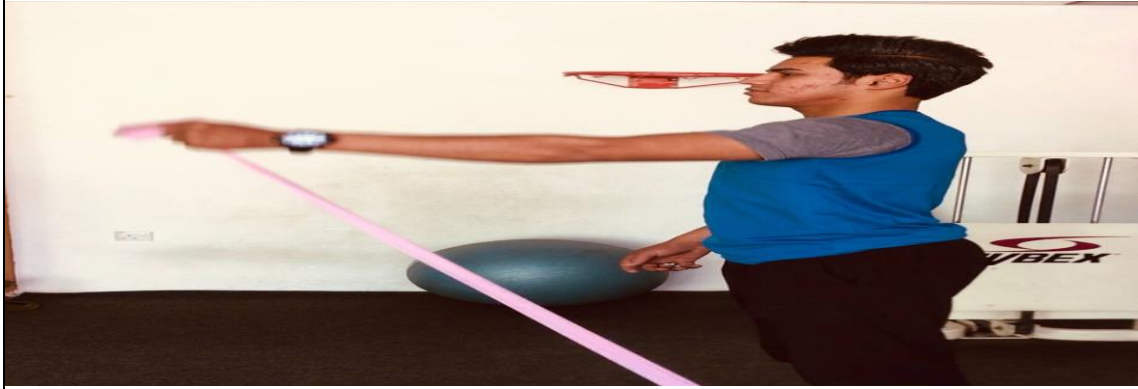
رقم التمرين: (12)
اسم التمرين: تمرين باستخدام شريط المطاط هدف التمرين : تحسين القوة العضلية للاكتاف
الادوات : شريط المطاط
طريقة الاداء : يقوم اللاعب من وضع الوقوف بثنيت شريط المطاط على الحائط وبعد ذلك يقوم
بسحب شريط المطاط بكلتا الذراعين باتجاه الصدر والذراعين مثنية

شكل التمرين (12)
شكل التمرين (12)



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 بتثبيت 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 هدف التمرين : تحسين القوة العضلية للاكتاف
الادوات :شريط مطاط
طريقة الاداء : يقوم اللاعب من وضع الوقوف بتثبيت شريط مطاط بالقدمين وبعد ذلك يقوم بسحب شريط مطاط بذراعيين 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 الدمبصات 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 الدمبصات 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 بتثبيت شريط المطاط بالقدمين وبعد ذلك يقوم بسحب شريط المطاط بالذراعين للجانب وتكون الذراعان ممدودة بالكامل.
شكل التمرين (19):



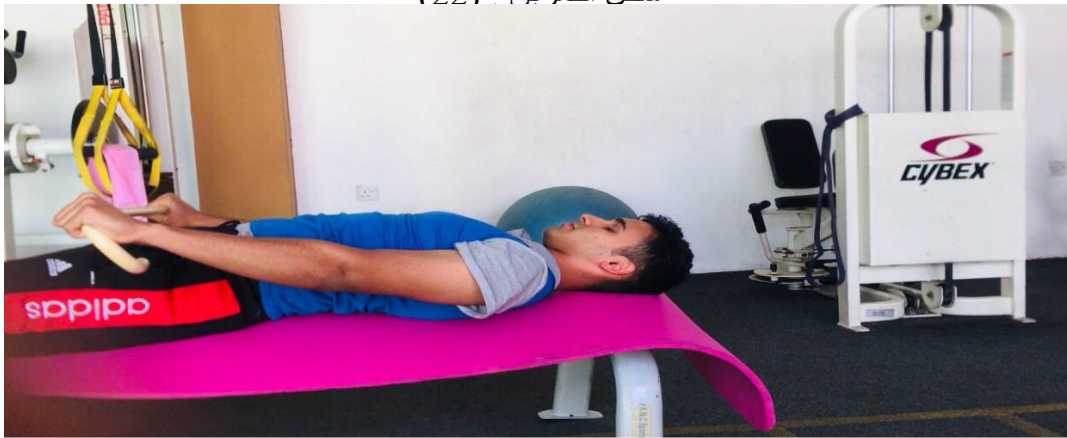
رقم التمرين: (20)
اسم التمرين: رفع الدمبلص من الوقوف الى الجانب
هدف التمرين: تحسين القوة العضلية والمرونة للاكتاف
الادوات: دمبلص
طريقة الاداء: يقوم اللاعب من وضع الوقوف بحمل الدمبلص وبعد ذلك يقوم برفع الدمبلص بالذراعين للجانب وتكون الذراعان ممدودة بالكامل.
شكل التمرين (20):



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 بتثبيت 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 لكلا الذراعين ويقوم اللاعب المؤدي برفع العصا ببطء نحو الأعلى. استخدم ذراعك السليمة للمساعدة في الحركة.
شكل التمرين: (22)

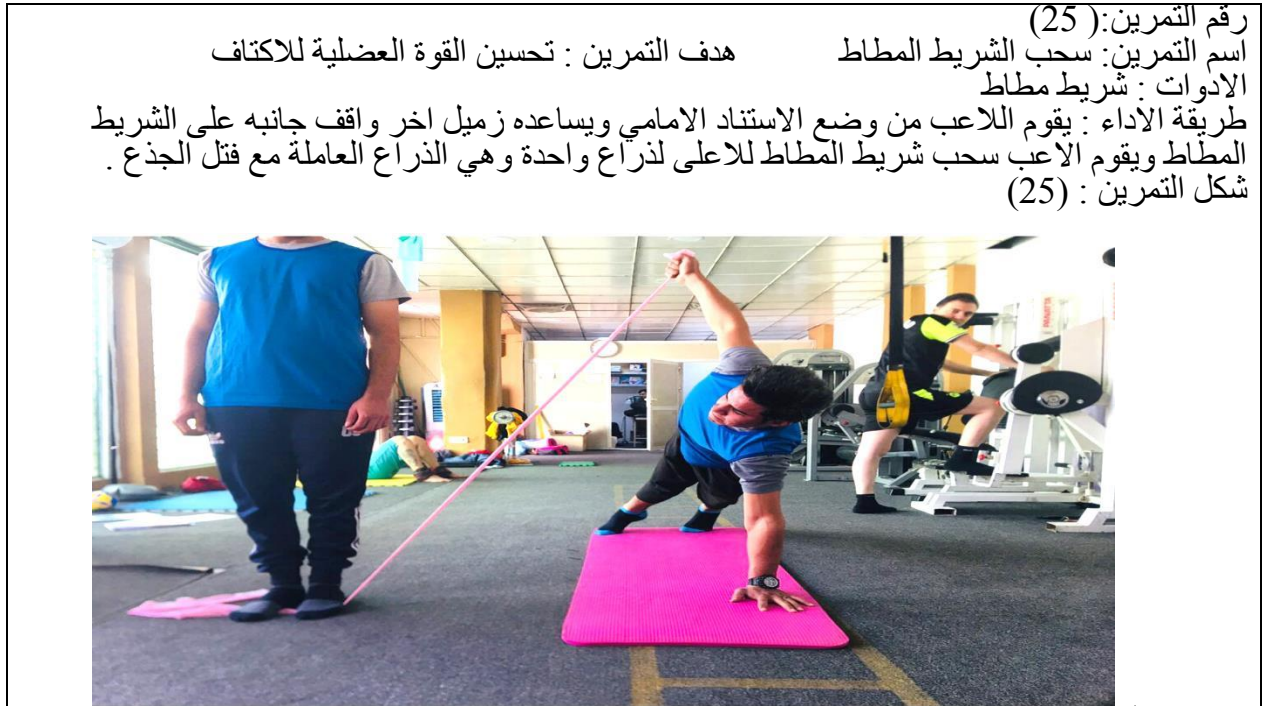


رقم التمرين: (23)
اسم التمرين: ميل العصا للجانبين
هدف التمرين: تحسين المرونة الحركية للاكتاف
الادوات: عصا
طريقة الاداء: يقوم اللاعب من وضع الوقوف بمسك العصا بالذراعين على ان تكون ممدودة بالكامل ومسك بعرض الاكتاف ومرجة العصا مرة ليمين ومرة لليسار.
شكل التمرين: (23)



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: (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) عبد الله حسين اللامي : التدريب الرياضي لطلبة كليات التربية الرياضية ، ط 1 ، (النجف الأشرف دار الضياء ، 2010).
- (2) ماجد انور اللبابيدي: الاهتبارات البدنية في التربية الرياضية في القياس والتقويم ، (فلسطين، مديرية التربية والتعليم، 2020).
- (3) محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط 1 ، (القاهرة، دار المعارف، 1972).
- (4) محمد عثمان : التدريب والطب الرياضي ، ج 1 ، (القاهرة مركز الكتاب للنشر ، 2018).
- (5) موفق اسعد محمود : اساسيات التدريب الرياضي، ط 1 ، (بغداد. دار النور 2011).

المصادر الاجنبية

- (1) Abdull Hussein Al- Lami: physical training for students of the faculties of physical education (Najaf Al- Ashraf. Dar Al-Diyaa , 2010).
- (2) Majed Anwar Al-Labaidi: Physical Tests in Physical Education in Measurement and Evaluation Palestine,(Syria Education and Sports Education ,2020).
- (3) Muhad Hassan Allawi: The Science of Mathematical Trinong. 3rd Edition (Cairo, Dar Al, Maaref, 1972).
- (4) Muhammad Othman: Training and Sports Medicine (Cairo, Al-Kitab Center for Publishing,2018).
- (5) Muwaffaq Asaad Mahmoud: The Basics of Sports Training. (Baghdad.Dar Al- Nour, 2011).

Abstract

The research aims to prepare rehabilitation exercises to rehabilitate the muscles working on the shoulder joint after suffering from partial dislocation The degree and type of injury was determined , then the sample was chosen in an intentional way The researchers prepared a flexibility test on the research sample One of the most important results he reached using the statistical bag (Tetest). There are statistically significant differences between the pre- and post-measurement in flexibility on the muscles working on the shoulder joint in favor of dimensional measurement

Key words; Rehabilitation exercises- shoulder injury- flexibility.