

تأثير منهج مقترح لتأهيل الخلع الجزئي الامامي لمفصل الكتف على بعض المتغيرات

البدنية في الملاكمة

عيسى كاظم حنون ، أ.د. قصي صالح مال الله ، أ.د. عبد الكاظم جليل حسان

العراق . جامعة البصرة . كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ نشر البحث ٢٠٢٣/١٢/٢٨

تاريخ استلام البحث ١٨/٧/٢٠٢٣

الملخص

أن للعلاج الطبيعي والتمرينات العلاجية (الرياضية) دورا مهما باعتبارها قسما مكملا لأقسام الطب الرياضي وعلاج الرياضيين وما ينتج عنه من تأهيل الاصابات بعد التدخل الجراحي للرياضيين وما يتطلبه من اسس علمية في بناء البرامج العلاجية في التأهيل . وان مفصل الكتف يعتبر من المفاصل المهمة والحيوية في جسم الانسان وله أهمية كبيرة في الحركة فهو المفصل الوحيد الذي يكون مداه الحركي واسع بدرجة ٣٦٠ درجة وفي مختلف .ومن هذه الاصابات هي اصابة الخلع الجزئي الامامي لمفصل الكتف وهو مدار مشكلة البحث , حيث ان هذه الاصابة غالبا ما تحدث نتيجة الحركات القوية والمفاجئة أو السقوط او الضعف في العضلات المحيطة وعدم توازنها أو من جراء تكرار اصابة أخرى بفصل الكتف , وان لعبة الملاكمة هي من الرياضات التي يكون فيها الذراع اساسا في الاداء وان الملاكمون هم ايضا من الرياضيين الذين يتعرضون لهذا النوع من الاصابة , وهذا يبين أهمية البحث والحاجة اليه في أعداد منهاج تأهيلي لأصابه الخلع الجزئي الامامي لمفصل الكتف ومعرفة مدى تأثيره على هذه الاصابة وعودة المصابين الى الحالة الطبيعية لممارسة نشاطهم الرياضي .

مما دعا الى وضع منهاج لتأهيل اصابه الخلع الجزئي الامامي لمفصل الكتف باستخدام بعض اجهزه العلاج الطبيعي والتمارين التأهيلية لاعاده المدى الحركي لمفصل الكتف والقوه للعضلات المحيطة والعامله عليه والعمل على اعاده المصاب الى المستوى الطبيعي وممارسه نشاطه الرياضي مره اخرى.حيث يهدف البحث الى اعداد منهاج تأهيلي للمصابين بالخلع الجزئي الامامي لمفصل الكتف للملاكمين في اندية مركز محافظة البصرة, وكذلك التعرف على الفروق بين القياسات القبليه والبعديه للمدى الحركي امفصل الكتف وقد استنتج الباحثون :

المنهج التأهيلي المعد (لإصابة الخلع الجزئي الامامي لمفصل الكتف) له تأثير ايجابي في اعادة المفصل الى وضعه الطبيعي.

الكلمات المفتاحية : منهج مقترح , تأهيل الخلع الجزئي الامامي , مفصل الكتف

The effect of a proposed approach to rehabilitating anterior subluxation of the shoulder joint on some variables Physical fitness in boxing

Issa Kazem Hanoun, Prof. Dr. Qusay Saleh Mal Allah, Prof. Dr. Abdel Kazem Jalil Hassan

University of Basra. College of Physical Education and Sports Sciences

Date of receipt of the research ٧/١٨/٢٠٢٣ Date of publication of the research ١٢/٢٨/٢٠٢٣

Abstract

Physical therapy and therapeutic exercises (sports) have an important role as a complementary department to the departments of sports medicine and treatment of athletes and the resulting rehabilitation of injuries after surgical intervention for athletes and the scientific foundations it requires in building therapeutic programs in rehabilitation. The shoulder joint is considered one of the important and vital joints in the human body and has great importance in movement. It is the only joint that has a wide range of motion at ٣٦٠ degrees and in different ways. Among these injuries is the anterior partial dislocation of the shoulder joint, which is the focus of the research problem, as this injury is often It occurs as a result of strong and sudden movements, a fall, weakness in the surrounding muscles and their imbalance, or as a result of another injury to the shoulder joint. Boxing is one of the sports in which the arm is the basis of performance, and boxers are also among the athletes who are exposed to this type of injury. This It shows the importance of research and the need for it in preparing a rehabilitation curriculum for anterior subluxation of the shoulder joint and knowing the extent of its impact on this injury and the return of the injured to their normal state to practice their sports activity.

Which called for developing a curriculum to rehabilitate the injury of anterior subluxation of the shoulder joint using some physical therapy devices and rehabilitative exercises to restore the range of motion of the shoulder joint and the strength of the muscles surrounding and working on it, and to work to return the injured person to the normal level and practice his sports activity again. The research aims to prepare a rehabilitation curriculum for the injured. Anterior partial dislocation of the shoulder joint for boxers in the clubs of the Basra Governorate Center, as well as identifying the differences between the pre- and post-measurements of the range of motion of the shoulder joint. The researchers concluded:

The rehabilitation approach prepared (for anterior subluxation of the shoulder joint) has a positive effect in returning the joint to its normal position.

Keywords: proposed approach, rehabilitation of anterior subluxation, shoulder joint

ان ما تحقق من انجازات على صعيد جميع الفعاليات والالعب هو نتاج لحركة البحث العلمي لحل المشاكل التي تواجه تقدم اللاعبين ومن خلال تناول الكثير من الباحثين والعاملين في المجال الرياضي وكذلك الاطباء والمختصين في مجال الطب الرياضي للبحث في مواضيع كثيرة ومن اهم هذه الموضوعات اعداد مناهج لتأهيل الاصابات المختلفة واختلفوا في وجهات النظر من حيث فترة المنهج التأهيلي وطرق استخدام التمرينات التأهيلية بحسب الاصابة ونوعها وشدها مما عكس ذلك وفقا للتقدم العلمي الذي يشهده العالم في الالونة الاخيرة . كما ان التقدم في المجال الرياضي واكب التقدم في المجتمعات واثرى العلوم المرتبطة في المجال الرياضي فظهر الطب الرياضي كأحد العوامل التي ساهمت في حل المشكلات المتعلقة بالرياضة حيث اولى اهتماما بالغا للاصابات الرياضية وأعطاه حيز الخصوصية وعمل على انشاء مراكز ومؤسسات طبية علاجية ترعى المصابين من الرياضيين مجهزة بكل الادوات والمستلزمات والامكانيات اللازمة في الطب الرياضي , من اجل زيادة القدرة البدنية والوظيفية , وتوفير عامل السلامة للاعبين والعناية بالمصابين وذلك من اجل عودتهم لمزاولة انشطتهم الرياضية وبكفاءة عالية وبالسرعة الممكنة. أن للعلاج الطبيعي والتمرينات العلاجية (الرياضية) دورا مهما باعتبارها قسما مكملا لأقسام الطب الرياضي وعلاج الرياضيين وما ينتج عنه من تأهيل الاصابات بعد التدخل الجراحي للرياضيين وما يتطلبه من اسس علمية في بناء البرامج العلاجية في التأهيل . وان مفصل الكتف يعتبر من المفاصل المهمة والحيوية في جسم الانسان وله أهمية كبيرة في الحركة فهو المفصل الوحيد الذي يكون مداه الحركي واسع بدرجة ٣٦٠ درجة وفي مختلف الاتجاهات كون عظم العضد لا يتعشق بصورة كبيرة بالحفرة الحقائنية الضحلة وهذه الخاصية جعلته أكثر حرية بالحركة وأقل استقرارا وبذلك يكون اعتماده على قوة العضلات والاربطة والوتار وهذا ما يجعله عرضة للاصابة .ومن هذه الاصابات هي اصابة الخلع الجزئي الامامي لمفصل الكتف وهو مدار مشكلة البحث .

وان معرفه المشكلة والوقوف عليها وتحديدتها ومعرفه تفاصيلها واسبابها ووضع الخطط العلمية الملائمة لها تعتبر من واجبات ومتطلبات البحث العلمي لذا يسعى جميع العاملين في مجال البحث العلمي و الرياضي على تحديد المشكلات ووضع الحلول الواقعية لها والملاكمة هي واحده من الرياضات العنيفة والتي قد يتعرض للاعبون فيها الى اصابات عديده ومختلفة ومتنوعه واحدى هذه الاصابات واكثرها شيوعا بنسبه ٦٠% مقارنة بأصابات الاخرى التي يتعرض لها الملاكمون وهي اصابة الخلع الجزئي الامامي لمفصل الكتف وذلك نتيجة قوة الحركة للذراع وسرعته المفاجئة الامر الذي حدا بنا في اختيار مشكله البحث والخوض في حيثيات الاصابه وذلك من خلال مايمتلكه الباحث من تجربه متواضعه كونه ملاكم ومدرب ومن خلال المتابعة مع السادة المدربين تاشر لدينا انه هناك عدم التزام من قبل بعض اللاعبين في التمارين الاحمائية والاداء الصحيح للضربات المستخدمة, وأستخدام ادوات الملاكمة دون اشراف المدرب على التمارين وكذلك ضعف في المناهج

التدريبية التي يعدها بعض المدربين في الاعداد البدني للملاكمين وعدم ايلاء التوازن العضلي للعضلات العاملة على مفصل الكتف وعدم اعطاء الوقت الكافي لتقوية تلك العضلات والاربطه التي تشترك بصوره مباشره في الاداء مما يؤدي ذلك الى حدوث هذا النوع من الاصابات واحيانا كثيره تكرر حدوثها. مما دعا الى وضع منهاج لتأهيل اصابه الخلع الجزئي الامامي لمفصل الكتف باستخدام بعض اجهزه العلاج الطبيعي والتمارين التأهيلية لاعاده القوه للعضلات المحيطة والعامله عليه والعمل على اعاده المصاب الى المستوى الطبيعي وممارسه نشاطه الرياضي مره اخرى.

ويهدف البحث الى:

- ١- اعداد منهاج تأهيلي للمصابين بالخلع الجزئي الامامي لمفصل الكتف.
- ٢- التعرف على الفروق بين الاختبارات والقياسات القبلية والبعديه في بعض المتغيرات البدنية للعضلات المحيطة بمفصل الكتف .

٢- إجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث

٢-٢ عينته البحث :

تم تحديد عينة البحث من الملاكمن المصابين بالخلع الامامي الجزئي لمفصل الكتف لاندية مركز البصرة بالصورة العمدية والتي بلغت (٨) ملاكمن وقد قام الباحثون بأجراء التجانس لعينة البحث في (الطول و طول الذراع والوزن والعمر والعمر التدريبي) كما في جدول رقم (١)

جدول (١)

يبين تجانس افراد العينة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٧٦,٠٠٠	١,٦٩٠	-٠,٤٧٣
٢	الوزن	كغم	٦٧,٦٢٥	٤,٧٤٩	-٠,٥٨٩
٣	العمر	سنة	١٨,٣٧٥	٠,٧٤٤	-٠,٧٤٤
٤	العمر التدريبي	شهر	٢٧,٠٠٠	٤,٠٩١	-٤,٠٩١
٥	طول الذراع	سم	٧٢,٧٥٠	١,١٦٤	٠,٦٣٣

من الجدول اعلاه نلاحظ ان نسبة معامل الاختلاف تقع بين (-٠,٤٧٣ ————— ٠,٦٣%) وهي أقل من (٣٠%) مما يدل على تجانس عينة البحث وحسن توزيعها في المتغيرات المذكورة لدى افراد عينة البحث.

٢-٣ وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات

-المراجع والمصادر - الاختبارات والقياسات - شبكة المعلومات - مسطرة قياس الطول - ميزان طبي لقياس الوزن - الاوزان - الاشرطة المطاطية - الكرات الطبية - سرير طبي - الاستمارات الاستطلاعية - المقابلات الشخصية.

٢-٤ القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث

٢-٤-١ اختبارات المتغيرات البدنية.

١ — اختبار الاستناد الامامي: الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

أداء الاختبار: من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين ثم العودة مرة اخرى لوضع الانبطاح المائل خلال (١٥) ثا لأكبر عدد من المرات.

الملاحظات: —

— غير مسموح بالتوقف اثناء اداء الاختبار (تحسب عدد المرات قبل التوقف فقط — يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الاداء.

— ضرورة وصول زاوية المرفق الى ٩٠ درجة عند الاداء.

التسجيل : يعطى لكل مختبر محاولة واحدة فقط .

— تعطى الاشارة من قبل المؤقت بالبداية وفي النهاية . — تسجيل عدد التكرارات خلال ١٥ ثا .

٢ — اختبار تحمل القوة للذراعين.

— الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة عضلات الذراعين.

— الاداء : من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثني المرفقين ثم العودة مرة اخرى لوضع الانبطاح المائل , يكرر الاداء الى اكبر عدد ممكن من المرات.

الملاحظات :

— غير مسموح بالتوقف اثناء اداء الاختبار (تحسب عدد المرات قبل التوقف فقط).

— يلاحظ استقامة الجسم خلال مراحل الاداء.

— ضرورة وصول زاوية المرفق الى ٩٠ درجة عند الاداء.

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة حتى استنفاد الجهد(٨ - ١٨) .

٣ — اختبار رمي كرة طبية وزن ٣ كغم باليدين من فوق الرأس

— الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للذراعين .

الأداء : يخطط مجال الرمي بخطوط متوازية والمسافة بين كل خط وآخر ٥ سم , و يثبت شريط القياس على خط البداية من درجة (صفر الى بضعة امتار) باتجاه مجال الرمي .

— يقف المختبر خلف خط البداية مواجهاً لمجال الرمي وممسكاً بالكرة الطبية بكلتا يديه فوق الرأس , ثم يقوم برميها بمرجحة الذراعين قليلاً الى الخلف .

الملاحظات :

— على اللاعب رمي الكرة وليس دفعها .

— ان يكون رمي الكرة باتجاه مجال الرمي .

— لكل مختبر محاولتان .

— تسجل المحاولة الابعد مسافة عن خط البداية(٩ - ١٩) .

٢-٥ التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثون بتاريخ ٢ | ١٠ | ٢٠٢٢ في تمام الساعة الرابعة عصراً بأجراء تجربة استطلاعية في مركز بسمة امل للعلاج الطبيعي وعلى عينة تمثّلن ب(٣) مصابين من عينة البحث وأخضعهم لوحدة تأهيلية كاملة دقيقة من أجل التعرف على امكانية المصابين من أداء التمرينات المقترحة اضافة الى قدرة فريق من (٤٠-٦٠) العمل المساعد على اداء مهامه فضلا عن ترتيب ادوات القاعة وادارة واخراج الوحدة التأهيلية حيث أن الغاية المرجوة من التجربة الاستطلاعية :—

١ — التأكد من الاجهزة المستخدمة في الدراسة .

٢ — التعرف على كفاءة كادر العمل المساعد اثناء تنفيذ الاختبارات .

٣ — معالجة الاخطاء والسلبيات التي قد تظهر اثناء عمل البرنامج المقترح.

٤ — تحديد وحساب وقت كل تمرين من التمارين التأهيلية المقترحة.

٥ — معرفة وقت الراحة بعد التكرارات والمجموعات.

٢-٦ الاختبارات والقياسات القبليّة :

قام الباحثون بأجراء الاختبارات والقياسات القبليّة بتاريخ ٥ / ١٠ / ٢٠٢٢ وفي تمام الساعة الرابعة عصرا في عيادة بسمة أمل للعلاج الطبيعي وكانت الآلية حسب الآتي:— .
بتاريخ ٥ / ١٠ / ٢٠٢٢ قام الباحثون بعد وصول العينة الى قاعة عيادة بسمة أمل للعلاج الطبيعي بأعطاء فترة راحة (١٠) دقائق ثم قام الباحثون وبمعية فريق العمل المساعد بتمارين احمائية بسيطة كونهم مصابين وتحضيرهم الى اداء اختبارات المتغيرات البدنية (القوة السريعة , مطاولة القوة , القوة القصوى) لمفصل الكتف .

٢-٧ البرنامج التأهيلي:

قام الباحثون بأعداد برنامج تأهيلي مقترح معتمداً في ذلك على المصادر والمراجع والبحوث والدراسات العربية والأجنبية فضلاً عن آراء الخبراء والمختصين ونتيجة المقابلات الشخصية التي أجراها الباحثون لتطوير بعض المتغيرات البدنية لعضلات مفصل الكتف والقدرات البدني من خلال اداء تمارين مختلفة معدة من قبل الباحثون والغاية المرجوة من ذلك كله هو عودة الملاكمين الى ممارسة اللعبة بأسرع وقت ممكن.
وقد تم تنفيذ البرنامج التأهيلي آخذا بنظر الاعتبار استخدام التسلسل في التمارين من السهل الى الصعب اضافة الى زيادة الزمن الاداء بشكل متدرج واعطاء راحة كافية بين التكرارات ومجموعات التمارين. وقد قام الباحثون بتنفيذ وتطبيق البرنامج التأهيلي على المصابين بخلع جزئي امامي في مفصل الكتف لفترة امتدت لمدة (١٠) اسابيع قسمت على مرحلتين المرحلة الاولى بواقع اسبوعين في كل اسبوع ستة وحدات تأهيلية بمجموع (١٢) وحدة , تكون بواقع ثلاث وحدات متتالية يعقبها يوم راحة وبعدها ثلاثة وحدات وهكذا لمدة اسبوعين يكون استخدام اجهزة العلاج الطبيعي في هذه المرحلة بين كل وحدة تأهيلية واخرى يترك فيها استخدام الاجهزة. اما المرحلة الثانية تكونت من ثمان اسابيع بمجموع (٢٤) وحدة, بواقع ثلاثة وحدات في كل اسبوع وتم استخدام اجهزة العلاج الطبيعي فقط في الاسبوع الاول من المرحلة الثانية. حيث كان مجموع الوحدات التأهيلية على مدار المنهج المقترح بلغت (٣٦) وحدة ومدة كل وحدة تأهيلية من (٤٠ - ٦٠) دقيقة ، وقد راعى الباحثون تدرجها ضمن المنهج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد مع مراعاة مبدأ التدرج بالحمل والراحة، كما راعى الباحثون الصعوبة الخاصة بالتمارين المستخدمة . وقد نفذ الباحثون هذا المنهج للفترة الواقعة من يوم الثلاثاء الموافق ٨ / ١٠ / ٢٠٢٢ ولغاية يوم الجمعة الموافق ٢٣ / ١٢ / ٢٠٢٢ ، وقد قام الباحثون بمراعاة ما يلي أثناء تطبيق المنهج التدريبي:

١- تم تنفيذ المتغير التجريبي تحت إشراف الباحثون وبمساعدة فريق العمل المساعد.
٢- تم استخدام بعض الوسائل خلال تنفيذ التمارين المهارية الخاص بالمنهج التأهيلي من ادوات مثل (وسادة الحائط, وكيس اللكم , والكرة الراقصة , ودرع المدرب, والاوزان, والاشرطة المطاطية ... الخ

٢-٨ الاختبارات والقياسات البعدية

قام الباحثون بأجراء الاختبارات والقياسات البعدية بتاريخ ٢٥ / ١٢ / ٢٠٢٢ المصادف يوم الاحد وفي تمام الساعة الرابعة عصرا في عيادة بسمة أمل للعلاج الطبيعي وكانت الالية حسب الاتي:—
بتاريخ ٢٥ / ١٢ / ٢٠٢٢ قام الباحثون بعد وصول العينة الى قاعة عيادة بسمة أمل للعلاج الطبيعي بأعطاء فترة راحة (١٠) دقائق ثم قام الباحثون وبمعية فريق العمل المساعد بتمرينات احمائية بسيطة وتحضيرهم الى اداء الاختبارات المتغيرات البدنية لمفصل الكتف ..

٢-٩ الوسائل الاحصائية : استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية التالية :

- النسبة المئوية -الالتواء -الوسط الحسابي -الانحراف المعياري - اختبار(ت)

٣- عرض ومناقشة نتائج البحث

٣-١ عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات والقياسات القبليّة والبعدية للمتغيرات البدنية(القوة المميزة بالسرعة , مطاولة القوة , القوة القصوة)

جدول (٢)

يبين الاختبارات والقياسات المتغيرات البدنية لمفصل الكتف قبل وبعد البرنامج التأهيلي

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطأ المعياري	T قيمة المحسوبة	القيمة الاحتمالية	نسبة التطور
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
١	القوة	عدة	١,٢٥٠	٠,٤٦٢	١٠,٣٧٥	٠,٩١٦	٠,٣٥٠	٢٦,٠٤٣	٠,٠٠٠	٨٧,٩٥

السريعة										
٢	تحمل القوة	عدة	١,٣٧٥	٠,٥١٧	٢٧,٥٠٠	٣,٠٧٠	١,١٠٩	٢٣,٥٥٧	٠,٠٠٠	٩٥,٠٠
٣	القوة القصوى	سم	٢٠٦,٥٠٠	٢١,٢٦٧	٥٠٠,٦٢٥	١١,١٦٠	٨,٦٥٢	٣٣,٩٩١	٠,٠٠٠	٥٨,٧٥

يبين جدول (٤) ان الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة قبل المنهاج التأهيلي بلغ (١,٢٥٠) وانحرافه المعياري بلغ (٠,٤٦٢) اما الوسط الحسابي ما بعد المنهاج التأهيلي بلغ (١٠,٣٧٥) وانحرافه المعياري بلغ (٠,٩١٦) اما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (٢٦,٠٤٣) كما ظهر ان الدلالة الإحصائية المرفقة اصغر من (٠,٠٥) مما يدل على ان هناك فروق معنوية بين نتائج هذه الاختبارات القبلية والبعدي ولصاح الاختبارات البعدية.

كما ان الوسط الحسابي لتحمل القوة قبل المنهاج التأهيلي بلغ (١,٣٧٥) وانحرافه المعياري بلغ (٠,٥١٧) اما الوسط الحسابي ما بعد المنهاج التأهيلي بلغ (٢٧,٥٠٠) وانحرافه المعياري بلغ (٣,٠٧٠) اما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (٢٣,٥٥٧) كما ظهر ان الدلالة الإحصائية المرفقة اصغر من (٠,٠٥) مما يدل على ان هناك فروق معنوية بين نتائج هذه الاختبارات القبلية والبعدي ولصاح الاختبارات البعدية.

وقد بلغ الوسط الحسابي للقوة القصوى قبل المنهاج التأهيلي (٢٠٦,٥٠٠٠) وانحرافه المعياري بلغ (٢١,٢٦٧) اما الوسط الحسابي ما بعد المنهاج التأهيلي بلغ (٥٠٠,٦٢٥) وانحرافه المعياري بلغ (١١,١٦) اما قيمة (ت) المحسوبة بلغت (٣٣,٩٩١) كما ظهر ان الدلالة الإحصائية المرفقة اصغر من (٠,٠٥) مما يدل على ان هناك فروق معنوية بين نتائج هذه الاختبارات القبلية والبعدي ولصاح الاختبارات البعدية.

ويرى الباحثون السبب في ذلك الى تأثير المنهاج التأهيلي المقترح من قبل الباحثون وعلى ما احتوى من تمارين مرونة للمفاصل واستطالة العضلات المحيطة بالمفصل وكذلك تمارين مهارية وبدنية مركبة ساهمة في تطوير القوة العضلية بأشكالها لمفصل الكتف والتحسين الواضح في الاصابة قيد الدراسة كما يعزو الباحثون هذه الفروق الى محتوى التمارين وطبيعة تسلسلها في الوحدة التأهيلية وكيفية صياغتها بطريقة تنسجم مع المرحلة العمرية ودرجة ونوع الاصابة وكما يرى الباحثون هذا التقدم في مستوى اشكال القوة العضلية للمفصل دليل على التغيرات التراكمية الحادثة في الاجهزة الوظيفية قيد الدراسة وهي الجهاز الدورية وعضلة القلب والجهاز التنفسي كما يرى الباحثون هناك علاقة طردية بين الجهاز الدوري والتنفسي ووعلاج الاصابات المختلفة لاسيما الاصابة قيد الدراسة هذا ما تؤكدته نتائج البحث بالتحسن في المتغيرات البدنية (القوة السريعة , مطاولة القوة , القوة الانفجارية

كما يرى الباحثون ان التطور الذي صاحب المفصل ومدياته الحركية والعضلات والاربطة المحيطة بالمفصل كان بسبب التمارين المعدة او المنهاج المقترح من قبل الباحثون في تطوير القدرات العضلية لمفصل الكتف أذ ان " التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تعمل على اتقان اللاعب للمهارات الاساسية" (١١ : ٢٠). وبالتالي فأن "تكنيك الرياضة التأهيلية بعد ان تفقد العضلات الحركة والسيطرة الارادية وذلك من واجبات تلك التمارين من خلال اعادة السيطرة الارادية للعضلات الهيكلية من خلال تمارين القوة , المطاولة , السرعة , والمدى الحركي , والتوازن" (١٢ : ٢٠). كما ان "صفة القوة المميزة بالسرعة تعتبر عنصرا مركبا ما بين القوة والسرعة والتي من خلالها يمكن اخراج أقصى قوة لوزن اعلى من خلال اداء المهارة بالقوة المطلوبة (١٢ - ٢١). ولذا فأن " القوة المميزة بالسرعة تتطور في حالة الارتفاع المنظم في الشدة عند اداء التمارين حتى وصولها للشدة العالية (١٢ - ٢٢). وينتج عن ذلك خلاصة في ان " ان التدريب الشامل والمتزن لجميع الصفات البدنية يساعد على تطور تلك الصفات بنسب اكبر من تدريب الصفة البدنية لوحدها (١٢ - ٢٣).

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤٥- الاستنتاجات:

- ١- ان المنهج التأهيلي المعد من قبل الباحثون (لاصابة الخلع الجزئي الامامي لمفصل الكتف) له تأثير ايجابي في اعادة المفصل الى وضعه الطبيعي .
- ٢- وجود فروق معنوية في الاختبارات القبلية والبعدي في المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة , مطاولة القوة , القوة الانفجارية) ولصالح الاختبارات البعيدة .

٤٢- التوصيات:

- ١- يوصي الباحثون في ضرورة استخدام المنهاج التأهيلي المعد من قبل الباحثون بأستخدام التمرينات التأهيلية وبعض اجهزة العلاج الطبيعي واعتماده في تأهيل اصابة الخلع الجزئي الامامي وذلك لما انتجه من ايجابية في تحسن حالة افراد العينة .
- ٢- التأكيد على المدربين بمتابعة التمارين بالوحدات التدريبية من خلال تطبيقها بالطريقة الصحيحة .
- ٣- الاهتمام باللاعبين من خلال الصعود المتدرج في تطوير الصفات البدنية للاعبين ومراعاة التوازن العضلي .
- ٤- متابعة اللاعبين المصابين واجراءات فحوصات تدريبية للحيلولة دون وقوع الاصابة مرة اخرى.

٥-من الضروري بمكان ان تجرى دراسات مشابهة واعداد برامج تأهيلية لتأهيل الاصابات المختلفة ولفعاليات اخرى.

المصادر

- عادل علي حسن : الرياضة والصحة , ط١, دار المعارف للنشر, الاسكندرية , ١٩٩٥, ص٥.
- ماجد سعيد عبيد : مقدمة في تأهيل المعاقين , ط١, دار الصفاء للنشر والتوزيع , عمان , ٢٠٠٠, ص١٦.
- محمد عادل رشدي ومحمد جابر بريقع: ميكانيكية اصابة العمود الفقري , دار المعارف , الاسكندرية, ١٩٩٧.
- أحمد الصباحي عوض الله : الصحة الرياضية والعلاج الطبيعي, بيروت , صيدا, المكتبة العصرية ١٩٧٣,
- سميرة خليل محمد:أصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل , كلية التربية الرياضية للبنات , جامعة بغداد, ناس للطباعة, ٢٠٠٨.
- أحمد توفيق حجازي : موسوعة العلاج الطبيعي , ط١ , الاردن , دار أسامة للنشر والتوزيع ,
- فراج عبد الحميد توفيق : كيمياء الاصابة العضلية والمجهود البدني للرياضيين , دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر , الاسكندرية , مصر, ط١, ٢٠٠٤
- عبد الفتاح فتحي خضير, المرجع في الملاكمة , نشأة المعارف , الاسكندرية . ١٩٩٦, ص١٢٠.
- محمد رضا ابراهيم اسماعيل المداغمة , التطبيق الميداني والنظريات وطرائق التدريب الرياضي .دار الكتب والوثائق, ط٢. ٢٠٠٨
- ابراهيم رحمه محمد وفتحي المهشيش يوسف: أصابات الرياضيين , ليبيا, جامعة قاريونس, ٢٠٠٢, ص٧٥.
- ياسر سعيد شافعي واخرون : التشريح التطبيقي للرياضيين , القاهرة , جامعة حلوان , ٢٠١٧, ص٤٤-٤٣.

- علي فالح سلمان : التشريح الرياضي , السويد , المجلس العالمي للعلوم الرياضية في السويد , ٢٠١٦ ,
- يوسف توفيق حشاش : علم التشريح , ط١ , مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع , عمان , ٢٠٠٥
- سكيئة كامل حمزة جار الله: (تأثير منهج تأهيلي مقترح في علاج بعض اصابات الانسجة الرخوة في مفصل الكتف) , اطروحة دكتوراة , جامعة بابل , كلية التربية الرياضية , ٢٠٠٦
- منتظر مجيد علي واخرون : (تأثير منهج تدريبي مقترح بأستخدام ارضية رملية في تطوير القوة العضلية للرجلين للاعبين الكرة الطائرة) بحث منشور , مجلة دراسات التربية الرياضية , جامعة البصرة , كلية التربية الرياضية , العدد ٢٣ , ٢٠٠٩ .
- قيس ناجي وبسطويسي أحمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي , مطبعة مع بغداد , ١٩٨٤
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي , ط١ , القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٨٢
- عمار جاسم مسلم وآخرون : (تأثير منهج تدريبي مقترح على وفق شكلي الدائرة التدريبية الصغيرة لتطوير بعض المتغيرات البدنية المركبة للاعبين كرة القدم المتقدمين) , بحث منشور , مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية , جامعة البصرة , كلية التربية الرياضية , العدد ٤٦ , ٢٠١٦
- عادل مجيد خزعل واخرون : (تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الاداء الفني على جهاز حضان المقابض للناشئين) , بحث منشور , مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية , جامعة البصرة , كلية التربية الرياضية , العدد ٥١ , ٢٠١٧
- حسام محمد جابر واخرون : (دراسة مقارنة بين اسلوبين في تدريب المقاومات لمرحلة تزايد السرعة لدى عدائي المسافات القصيرة ١٠٠ متر) , بحث منشور , مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية , جامعة البصرة , كلية التربية الرياضية , العدد ٥٠ , ٢٠١٧
- أحمد عبد الائمة الساعدي : تأثير تدريبات القوة الخاصة بأستخدام وسائل تنقل مصنعة في تطوير بعض أنواع السرعة والاداء المهاري الهجومي للاعبين كرة السلة المتقدمين) , بحث منشور , مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية , جامعة البصرة , كلية التربية الرياضية , العدد ٥٠ , ٢٠١٧