



# Journal of Studies and Researches of Sport Education

[spo.uobasrah.edu.iq](http://spo.uobasrah.edu.iq)



## The Impact of a Rehabilitation Program Using Mental Training on the Recovery of Partial Tear Ligament Injuries of the Shoulder Joint in Wrestlers

Samer Jaafar Mohsin<sup>1</sup>  

General Directorate of Education in Dhi Qar / Souq Al-Shuyukh Education Department

### Article information

#### Article history:

Received 13/6/2025

Accepted 3 / 7 / 2024

Available online 15, Nov,2024

#### Keywords:

rehabilitation approach, mental training, partial tear, wrestling

### Abstract

This study aimed to prepare a rehabilitation approach using mental training and physical exercises. The researcher used the experimental approach with two groups: experimental and control, applying the principle of pre- and post-test. The sample consisted of 10 wrestling players with partial ruptures in the shoulder joint ligaments and they were selected intentionally. A rehabilitation program was applied using mental training and physical exercises to the research sample. The researcher concluded that the proposed rehabilitation curriculum using mental training had a positive effect in accelerating the healing process by restoring the normal range of motion for the research sample members. The researcher recommended the necessity of including mental training techniques such as mental imagery and psychological relaxation within the rehabilitation programs. He also called for conducting more research to study the effects of mental training on different types of sports injuries.



website



# مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



## تأثير منهج تأهيلي باستخدام التدريب الذهني لتأهيل إصابة اربطة مفصل الكتف بالتمزق الجزئي لدى لاعبي المصارعة

سامر جعفر محسن<sup>1</sup>  

المديرية العامة لتربية بابل / قسم تربية سوق الشيوخ

الملخص

معلومات البحث

هدفت هذه الدراسة إلى إعداد منهج تأهيلي باستخدام التدريب الذهني والتمارين البدنية، واستعمل الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين: التجريبية والضابطة، مع تطبيق مبدأ الاختبار القبلي والبعدي. وكانت العينة مكونة من 10 لاعبين مصارعة مصابين بتمزق جزئي في أربطة مفصل الكتف وتم اختيارهم بطريقة عمدية. تم تطبيق برنامج تأهيلي باستعمال التدريب الذهني والتمارين البدنية على عينة البحث. واستنتج الباحث ان للمنهج التأهيلي المقترح باستخدام التدريب الذهني اثر إيجابي في تسريع عملية الشفاء من خلال استعادة المدى الحركي الطبيعي لأفراد عينة البحث. أوصى الباحث بضرورة تضمين تقنيات التدريب الذهني مثل التصور الذهني والاسترخاء النفسي ضمن البرامج التأهيلية. كما دعا إلى إجراء المزيد من الأبحاث لدراسة تأثيرات التدريب الذهني على أنواع مختلفة من الإصابات الرياضية.

تاريخ البحث:

الاستلام: 2025/6/13

القبول: 2024 / 7 / 3

التوفر على الانترنت: 15, نوفمبر, 2024

الكلمات المفتاحية:

منهج تأهيلي ، التدريب الذهني ، التمزق الجزئي ، المصارعة

## 1. التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن هدف كل رياضي هو تحقيق الانجازات التي تكون بمثابة مكافئة للجهود المبذولة من قبل الرياضيين والمدربين وجميع العاملين في المجال الرياضي، وهذا الامر يحتاج الى جهد جهيد ومواظبة والتزام بالتمارين والوحدات التدريبية وهذه تعتبر عقبة من العقبات التي تواجه الرياضي، ورغم وجود عقبات كثيرة لابد للرياضي من تجاوزه الا ان الإصابات الرياضية تعد من أصعب وأخطر مرحلة يمر بها الرياضي. والتي تكون سبب في عدم مشاركة كثير من الرياضيين في المنافسات الرياضية او حتى اعتزال البعض منهم والذي يضع حمل نفسي كبير على الطاقم الرياضي وبالخصوص اللاعب المصاب نفسه. (Abdelkader, 2023a) ولغرض تقلي الحمل النفسي على اللاعب المصاب يتم استعمال التدريب الذهني مع التمارين البدنية حيث تعمل هذه التدريبات على تخفيف العبء الملقى على اللاعب من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي فالتعلم عملية موحدة تتضمن الجانبين العقلي والبدني. ويُعرف التدريب الذهني "بأنه مجموعة من التدريبات العقلية التي تساهم في تحسين الأداء الرياضي من خلال تطوير المهارات الذهنية والنفسية" (Weinberg & Gould, 2023) وكون المشاعر من المؤثرات الأساسية التي تؤثر على تقدم الفرد فان "التدريب الذهني يساعد الرياضيين على تحسين تركيزهم والتحكم في مشاعرهم، مما يؤدي إلى أداء أفضل تحت الضغوط" (Ungerleider, 2005)

وهنا يأتي دور الطاقم التأهيلي في اخراج اللاعب من هذه العقبة من خلال اتباع البرامج التأهيلية المناسبة لكل أصابه وكون لعبة المصارعة تعتبر من الرياضات العنيفة والتي يتعرض للاعبين فيها الى شتى أنواع الإصابات ومن هذه الإصابات إصابة الكتف حيث "يعتبر مفصل الكتف من المفاصل الكروي الحقي بحيث يسمح المفصل الكروي الحقي بالحركة الجانبية، والدورانية، (Abdelkader, 2022) والحركة إلى الأمام والخلف ويتم فيه زيادة الحركة بشكل كبير على حساب الاستقرار. وتعتمد قوة المفصل بشكل رئيسي على عضلات الكفة المدورة التي تتصل بكبسولة المفصل" (Lisowski, 2004) وبطبيعة الحال فان اربطة مفصل الكتف تكون أكثر عرضة للإصابات والتمزقات.

ولكي يقوم الباحث بإيجاد الوسيلة المناسبة لتأهيل التمزق الجزئي في اربطة الكتف التجأ الى الاساليب الحديثة المستخدمة في العلاج والتأهيل من خلال دمج الجانب النفسي المتمثل بالتدريب الذهني مع الجانب البدني المتمثل بالتمارين لغرض الوصول الى اقصى درجة من الاستعداد البدني والنفسي، ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث في استخدام منهج تأهيلي باستخدام التدريب الذهني والتمارين البدنية لغرض تأهيل إصابة التمزق الجزئي لأربطة مفصل الكتف. من خلال عملية التوافق بين التدريب الذهني والتمارين البدنية.

### 1-2 مشكلة البحث

من خلال اطلاع الباحث والزيارات الميدانية وبسبب طبيعة لعبة المصارعة وقوتها وتطلبها الى القوة والتحمل بصورة كبيرة، فان لاعبي المصارعة يعانون من إصابات عديدة ومن هذه الإصابات هي إصابات في اربطة الكتف. ولكي يتم علاج هذه الإصابة لابد من اللجوء الى البرامج التأهيلية، والتي تعتمد بصورة كبيرة على الجانب البدني والفيزيائي بصورة كبيرة والتي اثبتت فاعليتها. لكن في معظم الأحيان يتم تجاهل الجوانب النفسية والعقلية للتعافي بحكم تكوين مفصل الكتف يعتبر غير مستقر وذلك كون التحويف الذي يستقر فيه رأس عظمة العضد ليس عميق، وهو المفصل الوحيد الذي يسمح بالدوران بدرجة 360 درجة (Funk et al., 2019). أما بالنسبة لأربطة المحيطة بهذا

المفصل فهي غير مشدودة وضعيفة نسبياً إذ ان ثبات مفصل الكتف واستقراره يعتمد اعتماداً كلياً على قوة العضلات التي تحيط بالكتف لكي تسمح بالحركة غير المقيدة بدرجة واسعه " (Al-Awadli, 2004)

لذلك ارتأى الباحث تجربة برنامج تأهيلي باستخدام التدريب الذهني مع التمارين البدنية لعلاج إصابة التمزق الجزئي لا ربطة مفصل الكتف. حيث "إن الممارسة العقلية كإستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطريقة مكملة مع الممارسة لبدنية لإعطاء نتائج" (Mansour & Al-Masryah, 2011) كون الجانب النفسي يعد من الركائز الأساسية في تحفيز الجسم على الشفاء وتجاوز الألم، ولذلك تم اخذ جانب التدريب الذهني كونه يقلل من مستويات التوتر والقلق ويساعد على تحسين الحالة النفسية للاعبين خلال فترة التعافي

ومن هنا تكمن أهمية البحث في تسليط الضوء على دمج البرامج النفسية والذهنية في برامج التأهيل الرياضي، من خلال استخدام برنامج تأهيلي مقترح باستخدام التدريب الذهني والتمارين البدنية في تأهيل إصابات التمزق الجزئي لا ربطة مفصل الكتف.

### 1-3 أهداف البحث

- 1- اعداد منهج تأهيلي باستخدام التدريب الذهني لتأهيل اصابة اربطة مفصل الكتف بالتمزق الجزئي لدى للاعبي المصارعة.
- 2- تأثير منهج تأهيلي باستخدام التدريب الذهني لتأهيل إصابة التمزق الجزئي لأربطة مفصل الكتف لدى لاعبي المصارعة لدى افراد المجموعة التجريبية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي.
- 3- تأثير منهج تأهيلي باستخدام التدريب الذهني لتأهيل إصابة التمزق الجزئي لأربطة مفصل الكتف لدى لاعبي المصارعة لدى افراد المجموعة الضابطة بين متوسطي القياس القبلي والبعدي.
- 4- الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تأهيل إصابة التمزق الجزئي لأربطة مفصل الكتف لدى لاعبي المصارعة بين متوسطي القياس البعدي.

### 1-4 فروض البحث

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في تأثير منهج تأهيلي باستخدام التدريب الذهني لتأهيل اصابة اربطة مفصل الكتف بالتمزق الجزئي لدى للاعبي المصارعة لدى افراد المجموعة التجريبية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي.
- 2- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في تأثير منهج تأهيلي باستخدام التدريب الذهني لتأهيل اصابة اربطة مفصل الكتف بالتمزق الجزئي لدى للاعبي المصارعة لدى افراد المجموعة الضابطة بين متوسطي القياس القبلي والبعدي.
- 3- البرنامج التأهيلي باستخدام التدريب الذهني يساهم بشكل إيجابي في زيادة معدل الشفاء من إصابات أربطة الكتف لدى لاعبي المصارعة.
- 4- اللاعبين الذين يتبعون منهجاً تأهلياً يتضمن التدريب الذهني يظهرون انخفاضاً أكبر في مستوى الألم وزيادة في المرونة الوظيفية مقارنة بمن يتبعون العلاج التقليدي فقط.

## 5-1 مجالات البحث

1- المجال البشري: تضمن لاعبو المصارعة المصابون بالتمزق الجزئي البسيط والمتوسط في أربطة مفصل الكتف

2- المجال الزمني: المجال الزمني: من الفترة (1 / 11 / 2023م) ولغاية (28 / 2 / 2024 م)

3- المجال المكاني: قاعة نادي الميناء ونفط الجنوب

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

## 3-1 منهج البحث:

من أجل اختيار المنهج المناسب للبحث لغرض الوصول إلى حقائق علمية وموضوعية فالمنهج هو " الطريقة التي يستخدمها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة (Al-Azzawi, 2008). لذلك عمد الباحث الى اختيار المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث إذ أنّ المنهج التجريبي هو أقرب مناهج البحث العلمي لحلّ المشكلات بالطريقة العلمية واعتمد الباحث المنهج التجريبي باتباع أسلوب القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

## 3-2 عينة البحث

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية لتشمل عددا من لاعبي المصارعة الذين يعانون من إصابة اربطة الكتف في المنطقة الجنوبية واشتمله العينة على (10) لاعبين وتراوحت أعمارهم من (18-22) سنة، وقد تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين (المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة) وبواقع (5) لاعبين لكل مجموعة و ذلك من خلال اجراء القرعة بينهم، و من أجل أن يعزو الباحث الفروق بين المجموعتين الى تأثير المنهج المقترح دون تأثير أي متغيرات أخرى قام الباحث بأجراء التجانس لعينة البحث و قد كانت قيمة معامل الالتواء محصورة بين ( $3 \pm$ ) وهذا يدل على أن العينة متجانسة في القياسات و كذلك في المتغيرات قيد الدراسة و كما مبين في الجدول (1) .

## جدول (1)

يبين التجانس بين أفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
طول القامة	سم	175.200	3.259	- .006
وزن الجسم	كغم	73.200	3.119	1.031
العمر	سنة	22.800	1.751	.068
القوة الانفجارية للذراعين	متر	3.930	0.686	.427
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	7.000	2.211	- .617

## 3-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية، الشبكة المعلوماتية (الانترنت)، ساعة توقيت الكترونية (2)، جهاز قياس الوزن والطول عدد (1)، شريط قياس طول (15م) عدد (1)، جهاز حاسوب (لابتوب) نوع (acer) عدد (1)، كرات طبية عدد (2) بأوزان (3) كغم، أوزان وأثقال وحبال مطاطية مختلفة

## 3-4 تحديد متغيرات البحث

## 3-4-1 استمارة استبيان الاختبارات الخاصة بالبحث

قام الباحث بترشيح عدد من الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية والمدى الحركي، وتم عرض هذه الاختبارات على عدد من الخبراء والمختصين في مجال البحث العلمي لاستطلاع آرائهم، واعتمد الباحث قانون النسب المئوية حيث تم قبول الاختبارات التي بلغت نسبة الاتفاق عليها أكثر من (75%) وإهمال الاختبارات التي كانت نسبة الاتفاق عليها أقل من ذلك وكما مبين في جدول (2).

## الجدول (2)

يبين النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء والمختصين في ترشيح الاختبارات الملاءمة

ت	أشكال الاختبارات	الاختبارات المرشحة لها	النسبة المئوية لاتفاق الخبراء
1	الثني	اختبار الجنوميتر	98%
2	التباعد	اختبار الجنوميتر	95%
3	المد للخلف	اختبار الجنوميتر	95%
4	الدوران للخارج	اختبار الجنوميتر	95%
5	القوة الانفجارية للذراعين	اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من وضع الوقوف	98%
6	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	من الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين خلال 15 ثانية	95%

### 3-4-2 المنهج التأهيلي

تم اعداد المنهج التأهيلي من قبل الباحث لإصابات مفصل الكتف باستخدام التدريب الذهني والعلاج الطبيعي ثم تم عرضة على الخبراء والمختصين في هذا المجال، وتم الاخذ بملاحظاتهم وتوصياتهم التي تم طرحها.

### 3-4-3 الفحص والتشخيص

تم اجراء عملية التشخيص للاعبين المصابين بطريقتين هما:

- 1- الفحص والتشخيص السرير من قبل الطبيب المختص.
- 2- الفحص والتشخيص باستخدام سونار العضلات.

### 3-5 اختبارات المدى الحركي (Norkin & White, 2016) (Reese & Bandy, 2016)

1- اسم الاختبار: اختبار الثني

2- اسم الاختبار: اختبار التباعد

3- اسم الاختبار: اختبار المد للخلف

4- اسم الاختبار: اختبار الدوران الخارجي

### 3-6 الاختبارات البدنية (Allawi & Radwan, 2001) (Hassanein, 2004)

1- اختبار رمي كرة طبية زنة (3) كغم باليدين من فوق الراس.

2- اختبار الاستناد الامامي لمدة (15) ثانية.

### 3-7 التجارب الاستطلاعية

### 3-7-1 التجربة الاستطلاعية الاولى

لضمان تطبيق الاختبارات والقياسات بشكل صحيح وعلمي، أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2023/11/1. هدف هذه التجربة هو تحديد الوقت المناسب لتنفيذ اختبارات المدى الحركي واختبارات القوة العضلية المستخدمة، بالإضافة إلى أخذ قياسات الطول والوزن. كما تم التأكد من أن فريق العمل المساعد قد أتقن واجباتهم فيما يتعلق بتطبيق الاختبارات وتعليماتها، وتسجيل المعلومات المتعلقة بكل لاعب من أفراد عينة البحث. وتم أيضاً تحديد الوقت اللازم والدقيق للوصول للاعبين إلى موقع إجراء الاختبارات.

### 3-7-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بعد أسبوع من التجربة الأولى من أجل تأكد الباحث حول امكانية اللاعبين المصابين من تطبيق وحدات المنهج التأهيلي المقترح قام بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في 3/11/2023 م حيث تم بتطبيق مفردات المنهج التأهيل باستخدام التدريب الذهني على (4) من اللاعبين الذين يعانون من إصابات اربطة الكتف لمساعدة الباحث على معرفة التسلسل الصحيح لمفردات المنهج التأهيل والوحدات التأهيلية.

### 3-8 اجراءات البحث الميدانية

#### 3-8-1 الاختبار القبلي

أجريت الاختبارات الخاصة بالمدى الحركي الطبيعي لمفصل الكتف لعينة البحث وللمجموعتين (التجريبية والضابطة) حيث قام الباحث بأجراء اول اختبار قبلي لأول مصاب في 2024/1/6م في الساعة العاشرة صباحا وبمساعدة كادر العمل المساعد ملحق وذلك في قاعات نادي الميناء ونفط الجنوب.

#### 3-8-2 المنهج التأهيلي المقترح (التجربة الرئيسية)

أعد الباحث منهج تأهيلي مقترح باستخدام التدريب الذهني والتمارين البدنية في تأهيل إصابة اربطة الكتف البسيطة والمتوسطة، من خلال الاطلاع على المراجع العلمية والمصادر الخاصة بعلوم (الطب الرياضي، وعلم النفس الرياضي، ولعبة المصارعة) بالإضافة الى المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء والمختصين في مجال البحث والذين كان لهم دور فعال في ارشاد الباحث الى تمكن الباحث من استخلاص فكرة المنهج التأهيلي المقترح لتأهيل إصابة اربطة الكتف البسيطة والمتوسطة لدى لاعبي المصارعة و ذلك من خلال اعداد منهج تأهيلي يتضمن عددا من التمرينات البدنية من خلال اتباع اسلوب التدرج بالتمرينات من السهل الى الصعب ولمدة ثمان أسابيع بواقع جلستان في الأسبوع وتستغرق الجلسة الواحدة (45) دقيقة اعتباراً من تاريخ ( 8 /1 /2024م) و لغاية (26/2/2024م) .

يهدف البرنامج التأهيلي باستخدام اسلوب التدريب الذهني والتمارين البدنية إلى تعزيز التعافي الوظيفي من إصابات أربطة الكتف لدى المصارعين من خلال تحسين الاستجابة العقلية والنفسية للجسم أثناء فترة إعادة التأهيل. يعتمد البرنامج على تقنيات التصور العقلي والاسترخاء لتحسين التكيف مع الألم وتعزيز عمليات الشفاء الطبيعي، بحيث يكون وقت التدريب الذهني (15-20) دقيقة. ومن اهم المكونات الأساسية للبرنامج:

1- تقنيات التصور العقلي حيث تتضمن هذه التقنيات:

- والتصور الإيجابي. من خلال تحفيز المصارعين المصابين على تصور الشفاء التام للكتف والأداء الرياضي الفعال

- التصور الموجه: من خلال استخدام مقاطع صوتية موجهة لكي يتم توجيه المصارع في تصور عملية الشفاء والتمارين التصحيحية بشكل أفضل.

## 2- تمارين الاسترخاء

- الاسترخاء التدريجي للعضلات: ويتم فيه التركيز على تدريب المصارعين على الاسترخاء التام بدا من القدمين حتى الرأس

- التنفس العميق: ويتم استخدام تمارين تساعد على التنفس العميق والبطيء لغرض تحفيز عملية الشفاء وتهدئة الجهاز العصبي للمصارعين المصابين

3- التأمل الذهني: ويتم هنا استخدام تأمل الوعي اللحظي من خلال تدريب المصارعين على البقاء في اللحظة الحالية والتعامل مع الأفكار والمشاعر السلبية وكذلك التأكيد على الإيجابيات وتزويد المصارعين بمواقف ايجابية يتم تكرارها يوميا لغرض تعزيز الثقة بالنفس وتعزيز الشفاء

## الأسبوع الأول والثاني:

جلسة 1: تم تطبيق مجموعة من تمارين التقلص الثابت وكذلك بعض الحركات البسيطة لمنح المفصل القدرة على استعادة المدى الحركي الطبيعي الذي تحدد بعد الإصابة، بالإضافة الى مقدمة عن أهمية التدريب الذهني في التعافي. وتعليم أساسيات التنفس العميق. وجلسة استرخاء عضلي تدريجي

جلسة 2: تم تطبيق مجموعة بسيطة من تمارين التقلص الثابت وكذلك بعض تمارين الحركة للذراعين للمساعدة في استعادة مدى الحركة الطبيعي للكتف مع بعض التمارين البسيطة باستخدام الحبال المطاطية، بالإضافة الى مقدمة عن التصور الإيجابي، تمرين تصور الشفاء الكامل للكتف' جلسة استرخاء عضلي تدريجي

## الأسبوع الثالث والرابع:

جلسة 3: استخدام بعض التمارين الحركية باستخدام وزن الجسم بالإضافة الى استخدام تمارين الحبال المطاطية. ومراجعة تقنيات التنفس العميق والاسترخاء، بالإضافة الى التدريب على التصور الموجه لعملية الشفاء، وكذلك جلسة تأمل الوعي اللحظي.

جلسة 4: تم استخدام بعض التمارين الهوائية وتمارين الحبال المطاطية مع بعض تمارين الذراعين باستخدام اثقال خفيفة. وأيضا تعزيز التأكيدات الإيجابية، وممارسة التصور الموجه والتأكيد على الحركات الرياضية، وكذلك جلسة استرخاء عضلي تدريجي.

## الأسبوع الخامس والسادس:

جلسة 5: استخدام بعض تمارين القوة باستخدام اثقال خفيفة. وبالإضافة الى تعزيز تقنيات التأمل الذهني، والتدريب على دمج التأمل مع التمارين العلاجية، وجلسة تصورات أداء رياضي مع التركيز على عدم وجود ألم.

جلسة 6: استخدام بعض تمارين القوة باستخدام اثقال متوسطة. بالإضافة الى تقييم التقدم الشخصي، وممارسة شاملة لكافة التقنيات، وأيضا جلسة تأمل الوعي اللحظي طويلة

## الأسبوع السابع والثامن:

جلسة 7: تم استخدام التمارين التي تخص في لعبة المصارعة مع التدريب الذهني من خلال، تعزيز جميع المهارات المكتسبة، تطبيق التصور الموجه في مواقف المنافسة الفعلية، جلسة استرخاء عضلي تدريجي متقدمة  
جلسة 8: استخدام تمارين المصارعة مع الاستعداد للعودة للمنافسة، ومع مراجعة شاملة للاستراتيجيات والتطور الذاتي المستقبلي، وكذلك تمرين نهائي يجمع بين كل التقنيات، بالإضافة الى التقييم النهائي للتقدم واستعداداً للعودة للمنافسة.

### 3-8-3 الاختبارات البعدية

اجريت الاختبارات الخاصة بالمدى الحركي الطبيعي لمفصل الكتف والاختبارات لعينة البحث وللمجموعتين (التجريبية والضابطة) حيث تم اجراء اول اختبار بعدي في 28 / 2024/2م في الساعة العاشرة صباحا وبمساعدة الكادر في قاعة نادي الميناء .

### 3-9 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

### 4- عرض النتائج ومناقشتها

في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث سوف يتم في هذا الفصل عرضها ومناقشتها، من أجل الوصول الى مدى صحتها وتطابقها مع أهداف البحث وفروضه.

### 4-1 عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدى لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

#### الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للفروق والدلالة الاحصائية والمعنوية للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		الخطأ المعياري	الدلالة الاحصائية	المعنوية
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	القوة الانفجارية	متر	4.22	0.192	5.38	0.258	0.304	0.001	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة	عدد	8.6	1.140	14.000	1.581	1.816	0,003	معنوي
3	التقريب	درجة	66.8	13.103	168.400	7.700	16.637	0.000	معنوي
4	التباعد	درجة	80.200	7.563	173.400	7.829	12.437	000,0	معنوي
5	المد للخلف	درجة	27.200	4.324	63.400	5.770	3.492	000,0	معنوي
6	الدوران الخارجي	درجة	30.400	3.6469	65.000	6.819	7.893	0.001	معنوي

يبين الجدول (3) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للفروق والدلالة الاحصائية والمعنوية في الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية جميعها وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05) وهذا يعني هنالك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية .(ن=5)

### 4-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

## الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للفروق والدلالة الاحصائية والمعنوية للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

يبين الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري والدلالة الاحصائية والمعنوية في الاختبارات القبلية والبعدى للمجموعة الضابطة لاختبارات المدى الحركي الطبيعي والمتغيرات البدنية لمفصل الكتف، إذ نجد أن جميعها ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى. (ن=5)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		الخطأ المعياري	الدلالة الاحصائية	المعنوية
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي			
1	القوة الانفجارية	متر	0.270	4.16	0.311	4.52	0.207	0.018	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة	عدد	0.836	8.8	1.923	11.200	2.073	0.061	معنوي
3	التقريب	درجة	10.358	66.600	12.029	153.20	9.787	000,0	معنوي
4	التبعيد	درجة	7.7006	79.400	16.589	149.800	20.378	0.002	معنوي
5	المد للخلف	درجة	2.449	27.000	8.414	45.400	10.737	0.19	معنوي
6	الدوران الخارجي	درجة	3.807	30.000	10.089	54.600	9.449	0.004	معنوي

## 3-4 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدى في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية والضابطة:

يتبين للباحث من خلال الاطلاع على نتائج الجدول (3 و 4) أن هنالك فروقا في الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدى في الاختبارات قيد الدراسة للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدى مقارنة بالاختبار القبلي ويعزو الباحثين هذه الفروق الى المنهاج التأهيلي المقترح الذي استخدم فيه الباحث جلسات التدريب الذهني مدمجة مع التمارين البدنية ومراعات فترات الراحة بين التمارين والمجاميع وكذلك إن استخدام التمرينات البدنية بالتزامن مع جلسات التدريب الذهني أدى الى فعالية تطبيق التمرينات بأقصى جهد ممكن من قبل اللاعب المصاب والذي بدوره أدى الى تطور القوة العضلية إذ ان "مع استمرار التمرين، تزداد قدرة الجهاز العصبي على إرسال إشارات بشكل أسرع وأكثر تكرارًا، مما يعزز من قوة الانقباض العضلي. حيث يتم تحسين نقل الإشارات بين الأعصاب والعضلات، مما يسهم في زيادة القوة والتحمل. (Watanabe et al., 2020) . "علاوة على ذلك، كان للتدخلات الذهنية آثار إيجابية على الصحة العقلية وتنظيم المشاعر السلبية لدى الرياضيين المصابين" (Tang et al., 2022) وهذا بدوره أدى الى زيادة سرعة التعافي الوظيفي للاعبين المصابين. (Hammad, 2022)

يلاحظ الباحث من خلال الجدول (3) أن هنالك فروقا في الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدى في متغيرات المدى الحركي أيضا للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى مقارنة بالاختبار القبلي ويعزو الباحث هذه الفروق في مستوى صفة المرونة لمفصل الكتف الى المنهاج التأهيلي المقترح الذي استخدمه الباحث إذ تم فيه اتباع التدرج في تطبيق التمرينات التأهيلية واعداد اللاعب ذهنيا لتطبيق هذه التمرينات دون الخوف من تفاقم الإصابة او زيادة شدتها وتحفيزه على أداء من خلال تصور الشفاء التام للإصابة إذ ان "زيادة مرونة العضلات وتقليل تصلبها من شأنه أن يؤدي إلى استرخاء واستطالة الألياف العضلية، وهو ما يرتبط أيضًا بأداء رياضي أفضل" (Zvetkova et al., 2023)

يتبين لنا من خلال الجدول (4) ان هنالك فروقا في الاوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي في البحث ويعزو الباحث هذا التطور الى التمرينات البدنية التي احتواها المنهج التأهيلي والذي تم استخدامه دون ادخال جلسات التصور الذهني، حيث جرى التركيز فيه على التمرينات البدنية أي أنه كان هنالك فترة كافية من أجل زيادة القوة العضلية للمفصل. بالإضافة الى طبيعة التمرينات المستخدمة في المنهج أدت الى حدوث هذا التطور الذي يعتبر طبيعيا بعد ممارسة التمارين التأهيلية. (Nehme et al., 2024)

#### 4-4 عرض نتائج الاختبار البعدي لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها

##### الجدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والدلالة الإحصائية والمعنوية للاختبارات

البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الدلالة الاحصائية	المعنوية
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
1	القوة الانفجارية	متر	5.38	0.258	4.52	0.311	0.0014	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة	عدد	14.000	1.581	11.200	1.923	0.0361	
3	التقريب	درجة	168.400	7.700	153.20	12.029	0.04	
4	التباعد	درجة	173.400	7.829	149.800	16.589	0.0125	
5	المد للخلف	درجة	63.400	5.770	45.400	8.414	0.001	
6	الدوران الخارجي	درجة	65.000	6.819	54.600	10.089	0.083	

يبين الجدول (5) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والدلالة الاحصائية والمعنوية للاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة، اذ نجد أن جميعها ذات فروق معنوية وهي أقل من مستوى الدلالة (0,05) فهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. (ن=10)

4-5 مناقشة نتائج الاختبارات البعدي لمتغيرات الدراسة للمجموعتين التجريبية والضابطة:

يلاحظ الباحث من خلال الاطلاع على نتائج الجدول (5) أن هنالك فروقا في الأوساط الحسابية في الاختبارات البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات ولصالح المجموعة التجريبية إذ يعزو الباحث التطور الحاصل في تعافي إصابة اربطة الكتف الى المنهج التأهيلي المقترح والذي تضمنه استخدام التمارين البدنية مع التدريب الذهني الذي بدوره ساعد اللاعبين المصابين على تصور الشفاء التام وطرد الأفكار السلبية التي تؤثر على تطورهم وادائهم اثناء فترة التأهيل وبالتالي هذا أدى الى التعافي التام للتمزقات الناتجة من الإصابة الامر الذي أدى الى تحسين وتطوير كفاءة العضلات والاربطة العاملة على مفصل. حيث ان " بإمكاننا تحقيق أداء مهاري مميز إذا تم استخدام بعض مهارات التصور الذهني كالتصور العقلي وتدريب السلوك البصري بالإضافة الى استخدام التخيل الداخلي والخارجي" (Faeq, 2012) (Abdelkader, 2023b)

من خلال استخدام التدريب الذهني مع التمرينات البدنية حيث أدى هذا الى تحفيز اللاعبين لتجاوز مستوى الألم وأداء التمارين بفعالية أكبر. ولا يخفى عنا أيضا تم مراعات التدرج بالتمارين البدنية وهذا أساس عمل التأهيل الرياضي والتأكيد على عدم تجاوز مستوى الألم بصوره مؤذيه للاعب مما يؤدي بالتالي الى حدوث تطور سلبي للإصابة وهذا بدوره حيث "ان تقدم البرنامج يجب ان يكون من الحركات الأكثر سهوله الى الحركات الأكثر صعوبة وبما يتناسب مع مقدار تحمل اللاعب المصاب للألم" (Doral et al., 2011) (Qader, 2023)

ومن خلال استخدام التدريب الذهني هذا أدى الى تطور الجانب النفسي لدى المصاب ومن خلال الدعم والتشجيع والترويح بالإضافة الى التحسن في طبيعة الإصابة أدى الى تشجيع المصاب نفسه على الاستمرار والمواصلة وهذا أدى الى " زيادة ثقة المصاب بنفسه وعودة الامل له بالشفاء بعد فترة ليست بالقليلة، فزادت حركته وأصبح لديه إصرار ولم يعد يخشى من التمارين من خلال الدور الذي لعبته الحالة النفسية الناتجة من اكتساب افراد عينة البحث العديد من خبرات النجاح اثناء أداء التمارين" (Abdullah, 2010)

#### 5-1 الاستنتاجات

1 - للمنهاج التأهيلي المقترح باستخدام التدريب الذهني إثر إيجابي في تسريع عملية الشفاء من خلال استعادة المدى الحركي الطبيعي لأفراد عينة البحث.

2- أظهرت نتائج الاختبارات أن هنالك تطورا في مستوى القوة لعضلات مفصل الكتف من خلال تأثير المنهاج التأهيلي المقترح.

3- المنهج التأهيلي باستخدام التدريب الذهني إثر في تحفيز اللاعبين المصابين وانضباطهم خلال فترة التأهيل.

#### 5-2 التوصيات

1- تضمين تقنيات التدريب الذهني مثل التصور الذهني والاسترخاء النفسي ضمن البرنامج التأهيلي لتحسين القدرة على التعافي وتسريع عملية الشفاء.

2- ينبغي إجراء المزيد من الأبحاث لدراسة تأثيرات التدريب الذهني على أنواع مختلفة من الإصابات الرياضية، وتطوير برامج تأهيل أكثر تخصيصاً وفعالية.

#### الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبو المصارعة المصابون بالتمزق الجزئي البسيط والمتوسط في أربطة مفصل الكتف تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

سامر جعفر محسن <https://orcid.org/0009-0008-3015-7443>

## References

- Abdelkader, A. K. (2022). The Effect of Integrated Electronic Mental Maps in Teaching Some Grips in The Wrestling Game. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 32(2).
- Abdelkader, A. K. (2023a). The Effect of Karen's Model on Teaching Some Grips in Wrestling for Students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 33(1), 323–336.  
<https://doi.org/10.55998/jsrse.v33i1.382>
- Abdelkader, A. K. (2023b). The effect of the strategy of thinking, pairing and participating in teaching some grips in the wrestling game for students. *JOURNAL OF SPORT SCIENCES*, 15(57).
- Abdullah, S. J. (2010). *The effect of a rehabilitation approach using the manufactured device, some physical therapy devices and fencing exercises to rehabilitate patients with lumbar disc herniation* [PhD thesis]. University of Basra.
- Al-Awadli, A. A. (2004). *Physical Therapy for Sports Injuries* (2nd ed). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Al-Azzawi, A. A. (2008). *Principles of Scientific Research*. Al Manhal.  
<https://books.google.iq/books?id=sEMrDAAAQBAJ>
- Allawi, M. H., & Radwan, M. N. al-D. (2001). *Motor performance tests* (p. 123). Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Doral, M. N., Tandoğan, R. N., Mann, G., & Verdonk, R. (2011). *Sports injuries: prevention, diagnosis, treatment and rehabilitation*. Springer Science & Business Media.  
<https://books.google.iq/books?id=3wZIQll6fhAC>
- Faeq, A. F. (2012). *The effect of mental training on the development of some mental processes and learning compound grips for freestyle wrestling at the ages of (16–17) years* [PhD thesis]. University of Babylon.
- Funk, L., Walton, M., Watts, A., Hayton, M., & Ng, C. Y. (2019). *Sports Injuries of the Shoulder*. Springer International Publishing. <https://books.google.iq/books?id=sia7DwAAQBAJ>
- Hammad, S. H. (2022). The effect of cognitive exercises with educational technology in developing the ability to shift attention and performing counterattack skills in fencing. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal*, 5(25).
- Hassanein, M. S. (2004). *Measurement and Evaluation in Physical Education and Sports*. Dar Al-Fikr Al-Arabi.

- Lisowski, F. P. (2004). *A guide to dissection of the human body*. World Scientific.  
<https://books.google.iq/books?id=qQg8DQAAQBAJ>
- Mansour, D. T., & Al-Masryah, T. A. E. B. (2011). *Foundations of General Psychology*. Anglo Egyptian Library. <https://books.google.iq/books?id=FAIvEAAAQBAJ>
- Nehme, D. A. S., Munahi, K. S., & Mustafa, U. S. (2024). Leg deviations and its effect on the amount of work and some physical capabilities of the legs in some sports. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(1). <https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i1.489>
- Norkin, C. C., & White, D. J. (2016). *Measurement of joint motion: a guide to goniometry*. FA Davis. <https://books.google.iq/books?id=TSluDQAAQBAJ>
- Qader, A. K. A. (2023). The effect of using micro-education in teaching some grips in the wrestling game for students. *Misan Journal for Physical Education Sciences*, 27(27).
- Reese, N. B., & Bandy, W. D. (2016). *Joint range of motion and muscle length testing-E-book*. Elsevier Health Sciences. <https://books.google.iq/books?id=oAzhCwAAQBAJ>
- Tang, Y., Liu, Y., Jing, L., Wang, H., & Yang, J. (2022). Mindfulness and Regulatory Emotional Self-Efficacy of Injured Athletes Returning to Sports: The Mediating Role of Competitive State Anxiety and Athlete Burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11702. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811702>
- Ungerleider, S. (2005). *Mental training for peak performance: Top athletes reveal the mind exercises they use to excel*. Rodale. <https://books.google.iq/books?id=5arCTJLDM1cC>
- Watanabe, K., Holobar, A., Mita, Y., Tomita, A., Yoshiko, A., Kouzaki, M., Uchida, K., & Moritani, T. (2020). Modulation of Neural and Muscular Adaptation Processes During Resistance Training by Fish Protein Ingestions in Older Adults. *The Journals of Gerontology: Series A*, 75(5), 867–874. <https://doi.org/10.1093/gerona/glz215>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics. <https://books.google.iq/books?id=ACBwDwAAQBAJ>
- Zvetkova, E., Koytchev, E., Ivanov, I., Ranchev, S., & Antonov, A. (2023). Biomechanical, Healing and Therapeutic Effects of Stretching: A Comprehensive Review. *Applied Sciences*, 13(15), 8596. <https://doi.org/10.3390/app13158596>