

تأثير التمرينات التأهيلية في تأهيل اصابة التمزق الجزئي لأوتار الكفة المدوره ودقة الضرب الساحق للاعبين كرة الطائرة

أ.د. ولاء فاضل ابراهيم أ.م.د منظر صاحب مهدي م.م. آيات حسين علي

جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى اعداد تمرينات تأهيلية في تأهيل التمزق الجزئي لأوتار الكفة المدوره ودقة الارسال والضرب الساحق للاعبين كرة الطائرة المصابين. استخدم الباحثان المنهج التجاري لمطامنته مشكلة وأهداف البحث. شمل مجتمع البحث لاعبي اندية محافظة كربلاء من المصابين بالتمزق الجزئي لأوتار الكفة المدوره وكانت عينة البحث 6 لاعبين. اعتمدت الحقيقة الاحصائية (SPSS) لمعالجة بيانات البحث الاحصائية. استنتجت الدراسة ان التمرينات التأهيلية المعدة للبحث لها تأثير ايجابي في تأهيل المصابين بالتمزق الجزئي لأوتار الكفة المدوره في المدى الحركي ودرجة الالم، مع ظهور فروق معنوية في الاختبارات البعدية في المدى الحركي ودرجة الالم ظهور فروق معنوية للاختبارات البعدية في المدى الحركي ودرجة الالم ومهارة الضرب الساحقة بالكرة الطائرة لمفصل الكتف المصابة بالتمزق الجزئي لأوتار الكفة المدوره. واوصت الدراسة بـ استخدام برنامج تأهيلي مقترن بالبحث الحالي في تأهيل اوتار الكفة المدوره للمصابين بالتمزق الجزئي، حيث اللاعبين المتعافين من الاصابة بعدم التسرع بالعودة الى ممارسة التدريب التخصصي تجنبًا لتكرار حدوث الاصابة استخدام تمرينات تأهيلية تساعدهم في تأهيل اصابة مفصل الكتف وبما يخدم لعبه الكرة الطائرة.

The effect of rehabilitative exercises on the rehabilitation of partial rotator cuff tendon tears and the accuracy of smashing in volleyball players.

Assist. Lec. Ayat Hussein Ali

Assist. Prof. Dr. Muntadhar Sahib Mahdi

Prof. Dr. Walaa Fadel Ibrahim.

Abstract

The research aims to develop rehabilitation exercises for the rehabilitation of partial rotator cuff tendon tears and the accuracy of serving and smashing for injured volleyball players. The researchers used the experimental method as it suited the problem and objectives of the research. The research community included players from clubs in Karbala Governorate who were injured with partial rotator cuff tendon tears. The research sample consisted of 6 players. The statistical package SPSS was used To process the statistical research data. The study concluded that the rehabilitation exercises prepared for the research have a positive effect in the rehabilitation of patients with partial rotator cuff tendon tears in terms of range of motion and degree of pain, with significant differences appearing in the post-tests in range of motion and degree of pain. Significant differences appeared in the post-tests in range of motion, degree of pain, and field hitting skill in volleyball For the shoulder joint injured by a partial rotator cuff tendon tear. The

study recommended the use of a rehabilitation program proposed by the current research to rehabilitate the rotator cuff tendons in patients with partial tears. Players recovering from injury were urged not to rush back to specialized training to avoid recurrence of the injury. Rehabilitation exercises were also used to aid in rehabilitating shoulder injuries, serving the game of volleyball.

1- التعريف بالبحث

1-1. مقدمة البحث وأهميته :

بعد مفصل الكتف أكثر المفاصل عرضة للإصابة عند الرياضيين الذين يمارسون ألعاباً رياضية تتطلب تكرار حركات تكون فيها اليد فوق مستوى الرأس وبشكل مستمر وهي ما يطلق عليها حركات ما فوق الرأس ومنهم لاعبي الكرة الطائرة. وإن إصابات الكم المدور واحدة من مجموعة اصابات هذا المفصل والذي يحدث في حالات عديدة أثناء المنافسة او التدريب، وتكرار هذه الإصابة تؤدي إلى حدوث خلل في الناحية الوظيفية والتشريحية لمفصل الكتف، ومن هنا جاءت أهمية البحث في استخدام التمارين التأهيلية في تأهيل اصابة التمزق الجزئي لأوتار الكفة المدوره للاعبين الكرة الطائرة.

تعد لعبة الكرة الطائرة من الرياضات المهمة والتي لا تقل شأنها عن الرياضات التنافسية الأخرى لما تحتاجه من قدرات حركية عديدة (التوافق، الدقة، السرعة) وهي من اهم الامور الاساسية التي يرتكز عليها لاعب الكرة الطائرة.

فمن هنا تكمن اهمية البحث في اعداد تمارين تأهيلية لتأهيل اصابة التمزق الجزئي لأوتار الكفة المدوره لدى لاعبي الكرة الطائرة للمصابين. والاستفادة منها في المستقبل لتجنب حدوث هذه الإصابة مرة ثانية.

2- مشكلة البحث:

فقد تجلت مشكلة البحث بالتساؤل التالي (هل لاستخدام التمارين التأهيلية أثر في تأهيل اصابة التمزق الجزئي لأوتار الكفة المدوره لدى للاعبين الكرة الطائرة للمصابين ؟)

3- أهداف البحث:

1. إعداد تمارين تأهيلية لإصابة التمزق الجزئي لأوتار الكفة المدوره لدى لاعبي الكرة الطائرة للمصابين.
2. التعرف على تأثير التمارين التأهيلية لإصابة التمزق الجزئي لأوتار الكفة المدوره للاعبين الكرة الطائرة للمصابين.

4- فروض البحث :

1. توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث ولصالح القياس البعدى .
2. ان للتمارين التأهيلية المقترحة لهم تأثير إيجابي في تأهيل إصابة التمزق الجزئي لأوتار الكفة المدوره ودقة الارسال والضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة.

5-1. مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : عينة من لاعبي الكرة الطائرة المصابين بالتمزق الجزئي لأوتار الكفة المدورة في اندية كربلاء المقدسة وبواقع(6) لاعبين.

1-5-2 المجال الزمني : الفترة من (11/2/2023 الى 2/12/2025).

1-5-3 المجال المكاني : المركز الطبي للتأهيل والعلاج الطبيعي في كربلاء، قاعة الحكيم الرياضية المغلقة.

2. منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-1. منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمتها طبيعة البحث وأهدافه، ويتضمن مجموعة تجريبية واحدة

1-2. مجتمع البحث وعيته :

تكون مجتمع البحث من لاعبي اندية كربلاء المقدسة للكرة الطائرة المصابين بالتمزق الجزئي لأوتار الكفة المدورة للموسم الرياضي 2023-2024 والبالغ عددهم (6) لاعبين موزعين على عدد من الاندية (نادي عين التمر، نادي الطف، نادي امام المتقين، نادي الخبرات). وتم اختيار العينة بطريقة الحصر الشامل، حيث تم تشخيص الاصابة بواسطة طبيب مختص، وتم الكشف عنها بجهاز الرنين والفحص السريري * واسعة x-ray واكد الطبيب على ان جميع افراد العينة المستهدفة متاجسة في درجة الاصابة بالتمزق الجزئي لأوتار الكفة المدورة.

1-3. وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة

- وسائل جمع المعلومات :

1- المصادر العربية والاجنبية.

2- الاختبارات والقياس.

3- المقابلات الشخصية.*

4- فريق العمل المساعد.*

5- استماراة استطلاع آراء الخبراء للتمرينات العلاجية.

6- شبكة المعلومات (الانترنت).

7- استماراة كشف وتقييم الحالات.

8- استماراة بيانات حالة المصاب.

- الاجهزه والادوات المستخدمة في البحث:

1- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر والوزن بالكيلو جرام.

2- جهاز الجونيوميتير لقياس المدى الحركي.

3- مقياس التناظر البصري لقياس درجة الألم.

4- لابتوب عدد (1) نوع (hp) مع ملحقاتها.

5- ساعة توقف الكترونية نوع Casio.

6- كاميرا نوع Canon.

7- كرات طائرة عدد (6).

8- مسطبة للجلوس.

4-1. تجانس مجموعتي البحث:

- العمر.

- الطول.

- الوزن.

الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيل	الانحراف المعياري	معامل الانلتواء
1	العمر/سنة	26 ,124	23,000	6 ,149	0 ,662

2	الطول/ سم	184 ,143	184,000	8 ,474	0 ,171
3	الوزن / كغم	76 ,143	82 ,000	9 ,957	-0 ,846

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها .

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث في قياس المدى الحركي لزوايا مفصل الكتف ودرجة الالم.

الجدول (4) يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لزوايا مفصل الكتف ودرجة الالم

الدالة الاحصائية	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات		ت
	ع ⁺⁺	س ⁻	ع ⁺⁺	س ⁻			
معنوي	0.05503	0.615	0.24605	3.8438	حركة الذراع للأمام	درجة الالم درجة	1
معنوي	0.11993	0.6988	0.5428	3.9813	حركة الذراع للخلف		2
معنوي	2.11478	167.2973	2.88857	116.7605	التدوير للداخل	المدى الحركي لمفصل الكتف	3
معنوي	0.85455	171.6089	2.01837	120.868	التدوير للخارج		4

2-3 مناقشة النتائج :

يتبيّن لنا من الجدول(2) وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات المدى الحركي ودرجة الالم ولصالح الاختبار البعدي .

يبين لنا من الجدول (2) ان الوسط الحسابي (116.7605) للمدى الحركي لمفصل الكتف(التدوير للداخل) وبانحراف معياري (2.88857) اما الوسط الحسابي للختبار البعدي (167.2973) وبانحراف معياري(2.11478) اما الوسط الحسابي (120.868) للمدى الحركي لمفصل الكتف(التدوير للخارج) وبانحراف معياري (2.01837)

(171.6089) وبانحراف معياري (0.85455) وهذا يعني وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزى الباحثون تلك التغيرات للتمرينات التأهيلية المقترحة ومن المتوقع ان تكون تلك التمرينات قد اسهمت في زيادة المدى الحركي لمفصل الكتف وصولاً للمدى الحركي الطبيعي وفاعليتها في تخفيف شدة الالم في مفصل الكتف والتي لها الاثر الايجابي في تحسين شدة الاصابة بالتمزق الجزئي لأوتار الكفة المدوره.

4. الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات:

من خلال مناقشة نتائج البحث في حدود العينة استنتجت الباحثة الآتي:-

- 1- ان التمرينات التأهيلية المعدة في البحث لها تأثير ايجابي في تأهيل المصابين بالتمزق الجزئي لأوتار الكفة المدوره في المدى الحركي ودرجة الالم ومهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة.
- 2- ظهور فروق معنوية للاختبارات البعدية في المدى الحركي ودرجة الالم ومهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لمفصل الكتف المصابة بالتمزق الجزئي لأوتار الكفة المدوره.

2-4 التوصيات:

على ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث تم وضع التوصيات الآتية:-

- 1- استخدام البرنامج التأهيلي المقترن بالبحث الحالي في تأهيل مفصل الكتف للمصابين بالتمزق الجزئي لأوتار الكفة المدوره .
- 2- تقوية عضلات مفصل الكتف أثناء ممارسة الرياضة لما لها من دور في الوقاية من اصابة التمزق الجزئي لأوتار الكفة المدوره وعدم تحديد حركة هذا المفصل.
- 3- حث اللاعبين المتعافين من الاصابة بعدم التسرع بالعودة الى ممارسة - التدريب التخصصي تجنباً لتكرار حدوث الاصابة.
- 4- استخدام تمارين تأهيلية تساعد في تأهيل اصابة مفصل الكتف وبما يخدم لعبه الكرة الطائرة.
- 5- اجراء دراسات مشابهة على مهارات لم تطرق لها الباحثة.

المصادر والمراجع

- محمد عادل رشدي: اصابات الرياضيين، طرابلس، الدار الوطنية للكتاب، 1984.
- ابراهيم محمد النعمة: القواعد الرسمية للكرة الطائرة 2017-2020، نشر بواسطة FIVB، 2016.
- اكرم زدي خطابية: موسوعة الكرة الطائرة، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1996.
- فاسيلي تاتارينوف: تشريح وفسيولوجيا الانسان، دار مير للطباعة، 1983.
- فريق كمونة: موسوعة الاصابات الرياضية وكيفية التعامل معها، ط1، الدار العلمية الدولية للنشر، الاردن، 2002.
- فؤاد السامرائي: الاصابات الرياضية والعلاج الطبيعي، ط1، عمان، 1988.
- لؤي كاظم محمد: تأثير منهج تأهيلي مقترن في علاج تمزقات الاربطة وتقوية العضلات العاملة بمفصل الكتف لدى لاعبي كرة اليد والتنس، جامعة البصرة، 2013.
- مجدي الحسيني: الاصابات الرياضية بين الوقاية والعلاج، ط2، ظافر للطباعة، 1997.
- محمد الطراشة: مؤتمر التمريض الاول، جامعة العلوم والتكنولوجيا، تأثير التمارين على مرض التهاب المفاصل (غير منشور) ، قسم العلاج الطبيعي، مستشفى الملك المؤسس عبد الله الجامعي، اربد، الاردن، 2004.
- محمود بدر عاقل: الاساسيات في تشريح الانسان، دار الفكر للنشر والتوزيع، الاردن، 1989.
- ناهدة عبد زيد وآخرون: الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية، دار الكتب العلمية، بيروت-لبنان، 2014.
- Kvist Goanna: rehabilitation following meniscus injury, sports med, 2004
- Rick Kaseli: effective rotator cuff exercises, 2010.