

الملاحق

ملحق (١)

**اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم مقابلتهم واطلاع
ارائهم لترشيح القياسات الخاصة بالبحث**

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	أ.د سعاد عبد الحسين	تأهيل رياضي	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات
٢	د.مروان سليم	كسور ومفاصل	دائرة صحة بغداد / مدينة الطب
٣	د. علي عبد الصاحب	كسور ومفاصل	دائرة صحة سليمانية / مستشفى الطوارئ
٤	د. بدران البدران	علاج طبيعي	وزارة الشباب والرياضي / دائرة الطب الرياضي

ملحق (٢)

اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم مقابلتهم واطلاع
آرائهم حول مقياس درجة الالم

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
١	ا.م.د سكيئة كامل حمزة	تأهيل رياضي	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية
٢	أ.م.د ميسون علوان	فسلجة	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية
٣	م.د نبيل عبد الكاظم عذاب	تأهيل رياضي	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية
٤	م.م علي أحمد زنكنة	طبيب مفاصل	مستشفى مدينة الطب
٥	م.م رضوان رياض عبد	طبيب مفاصل	مستشفى مدينة الطب

ملحق (٣)

التمارين للاشرطة المطاطية المستخدمة في البرنامج التأهيلي

١ - من وضع الجلوس على المصطبة تثبيت احد طرفي الشريط المطاطي اسفل المصطبة والطرف الاخر مربوط حول الكاحل ورفع الرجل المصابة مثنية للاعلى .



٢ - من وضع الجلوس على المصطبة تثبيت طرفي الشريط اسفل وخلف المصاب بالمصطبة ، والطرف الاخر حول الكاحل ، ومد الرجل المصابة ولرجوع الى الوضع الابتدائي .



٣ - من وضع الجلوس على الكرسي تثبيت احد طرفي الشريط بالكاحل للرجل المصابة والطرف الاخر مثبت بالحائط من الامام ، سحب الرجل للخلف تدريجيا للخلف .



٤ - الجلوس على المصطبة الرجلان مفتوحتان قليلا، والشريط حول الرجل المصابة والطرف الاخر مثبت بالحائط بجانب الرجل المصابة، و سحب الرجل المصابة للداخل .



٥ - الأستلقاء على الظهر الرجل ممدودة مسك طرفي الشريط بيد المصاب، والطرف الاخر حول لقدم، دفع القدم للامام والرجوع الى الوضع الابتدائي .



٦- الاستلقاء على الظهر على مصطبة ربط الساقين من الفخذ بالشريط المطاطي الدائري الرجل ممدودة محاولة فتح الساقين للخارج.



٧- الوقوف الجانبي مفتوح الساقين ربط الساق المصابة من الكاحل باحد طرفي الشريط والطرف الاخر مثبت بالحائط من جهة الرجل المصابة ، سحب الرجل المصابة للداخل.



٨- الاستلقاء على البطن، تثبيت احد طرفي الشريط حول الكاحل للرجل المصابة والآخر الاخر مثبت بالحائط بالزاوية قائمة سحب الرجل باتجاه العضلة الفخذية الخلفية .



٩- من وضع الاستلقاء على الظهر الشريط حول القدم وطرفي الشريط بكلتا اليدين الرجل بزاوية قائمة دفع الرجل المصابة للامام حتى امتداد الرجل .



١٠- من وضع الوقوف مواجهة الحائط الشريط المطاطي، حول اعلى الركبة للرجل المصابة الرجل المصابة مثنية محاولة مد الرجل بشكل كامل .



١١- من وضع الوقوف الشريط المطاطي الدائري حول الكاحلين، الرجل المصابة ممدودة دفع الرجل المصابة للامام .



١٢- من وضع الوقوف الشريط حول كاحل للرجل المصابة والطرف الاخر مثبت بالحائط سحب الرجل للخلف .



١٣- من وضع الاستلقاء الجانبي الرجل المصابة للاعلى الشريط المطاطي حول الكاحلين الرجل ممدودة رفع الرجل المصابة للاعلى .



١٤ - من وضع الاستلقاء الجانبي على جهة الرجل السليمة ، الرجل المصابة للاعلى مرفوعة للاعلى قليلا وبزاوية تقريبا ٩٠ درجة الشريط حول الفخذ وطرقي الشريط بيد المساعد سحب الرجل المصابة للخلف .



١٥ من وضع الوقوف الشريط المطاطي اسفل القدمين ،وطرفي الشريط بيد المصاب
نزول بسيط (نصف دبني).



١٦ - من وضع الجلوس على المصطبة، مسك الشريط المطاطي بكلا يديين
والشريط حلو القدم المصابة الرجل مثنية مد الرجل ثم رفعها للأعلى .



١٧ – الوضع من الوقوف الرجل المصابة للامام مثنية ،الرجل السليمة للخلف ايضا مثنية الشريط المطاطي حول البطن والرفف الاخر مثبت بالحائط ثني الركبة .



١٨ - من وضع الوقوف تثبيت احد طرفي الشريط حول الرجل المصابة والطرف الاخر مثبت بالكاحل ويكون الحائط خلف المصاب الرجل المصابة للخلف وتكون حركة الرجل مثل ركل الكرة للامام .



١٩ - من وضع الوقوف الشريط الدائري مثبت حول الفخذين رسم مربع على الارض بالرجل المصابة مع تحديد المسافة .



١٠٥

٢٠- من وضع الوقوف الحائط خلف المصاب الشريط المطاطي حول الرجل المصابة ومثبت حول الكاحل والطرف الاخر مثبت بالحائط سحب الرجل المصابة للامام .



٢١- الوقوف الجانبي مفتوح الساقين ربط الساق المصابة من الكاحل باحد طرفي الشريط والطرف الاخر مثبت بالحائط من جهة الرجل السليمة سحب الرجل المصابة للخارج .



٢٢ – الوضع من الوقوف الحائط مقابل المصاب الشريط حول الرجل المصابة التي تكون بعيدة عن الرجل السليمة سحب الرجل المصابة للخلف .



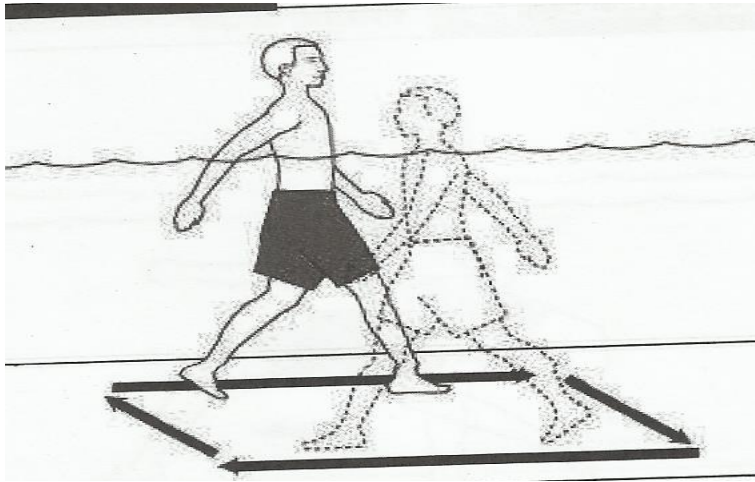
٢٣ – الاستناد ارضا على اليدين والركبتين الشريط حول الرجل المصابة وطرقي الشريط بكلتا يديين المصاب دفع الرجل للخلف ومدّها .



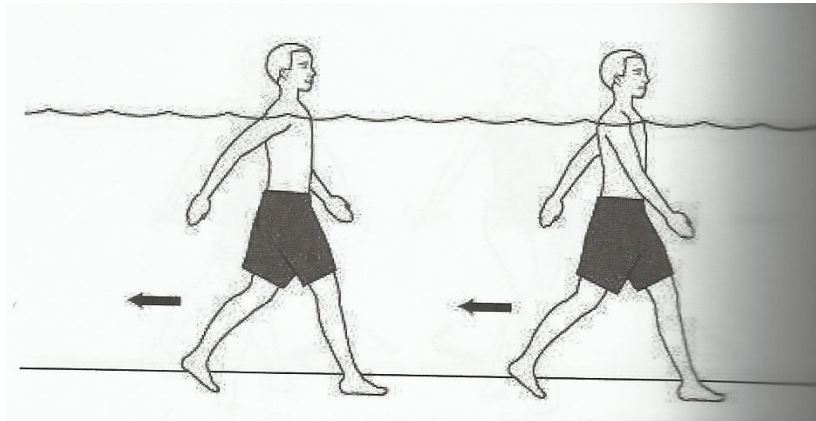
ملحق (٤)

التمارين للوسط المائي المستخدمة في البرنامج التأهيلي

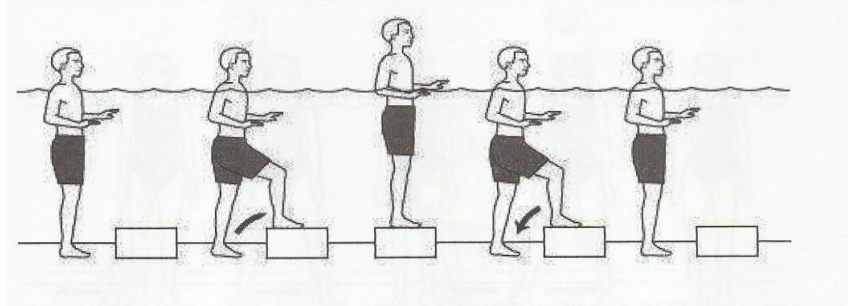
١- المشي بتوازن على شكل مربع.



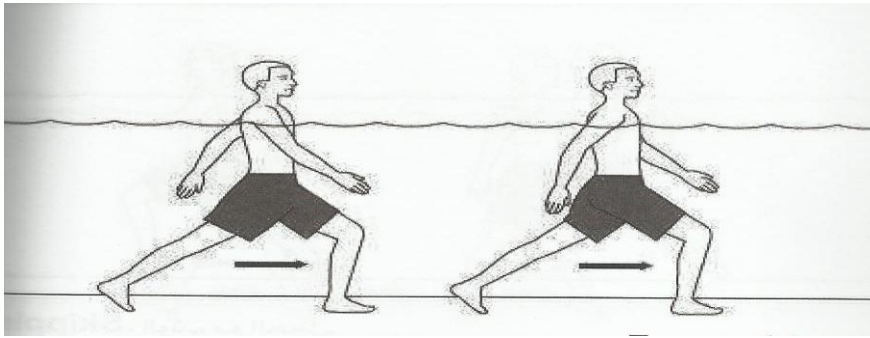
٢- المشي للخلف.



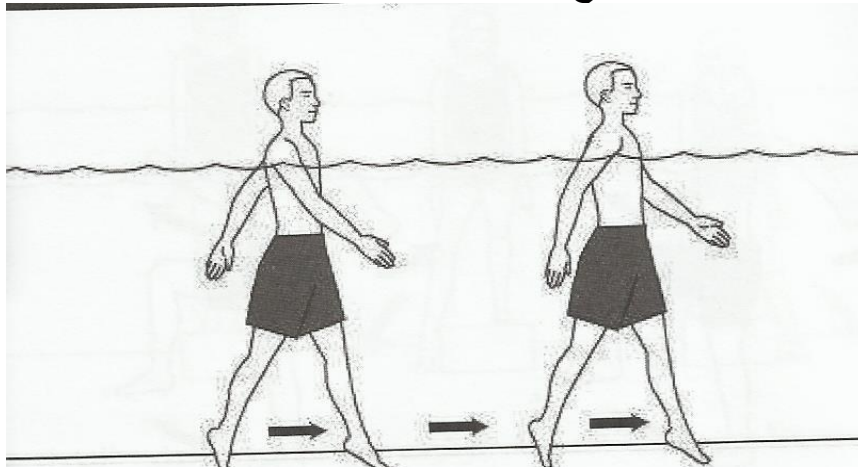
٣- الصعود على صندوق الخطو ثم النزول .



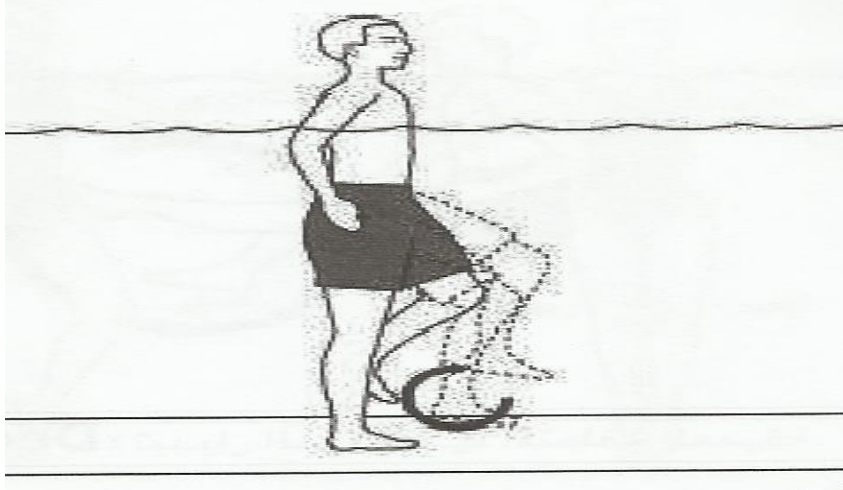
٤- الطعن اماما .



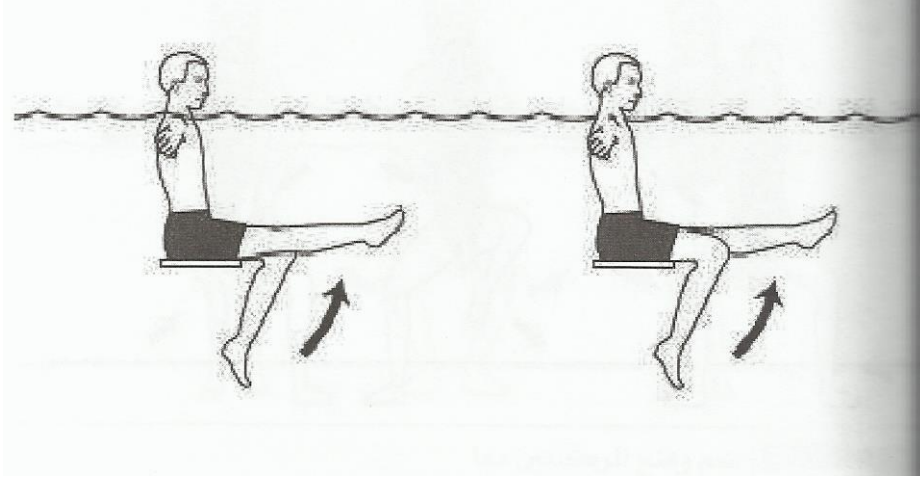
٥- المشي على رؤوس الاصابع.



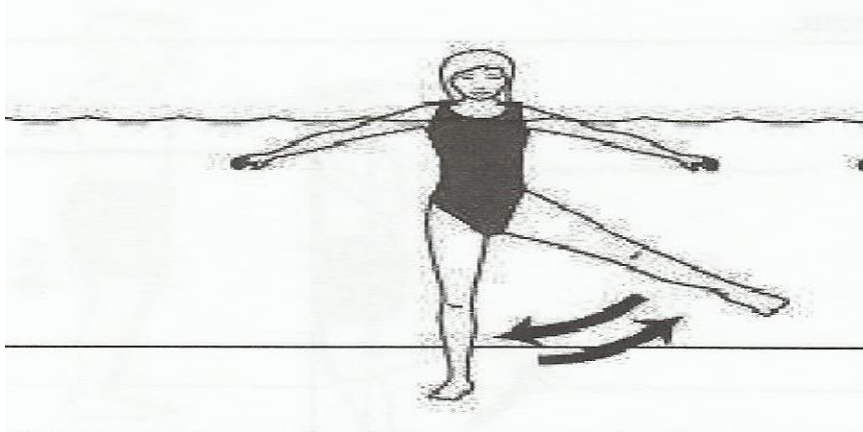
٦- الجري في المكان برجل واحدة .



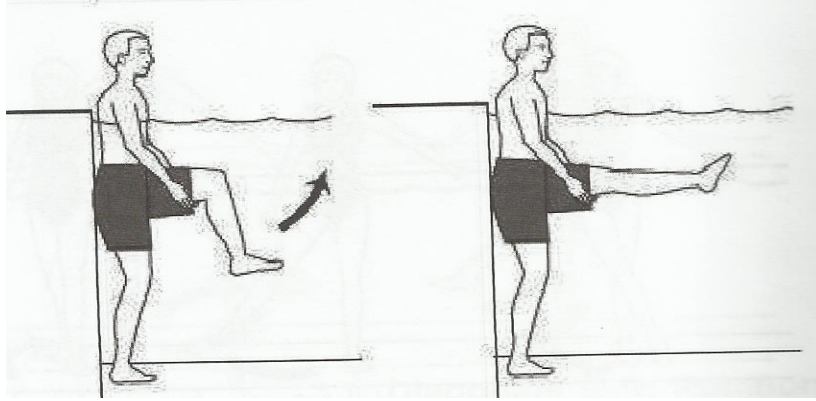
٧- قبض وبسط العضلة من وضع الجلوس على الكرسي .



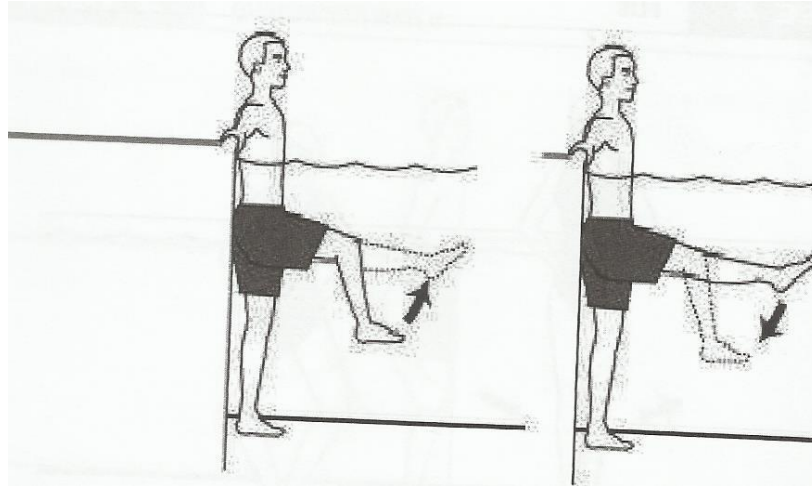
٨- تقريب وتباعد الرجل ممدودة للجانب



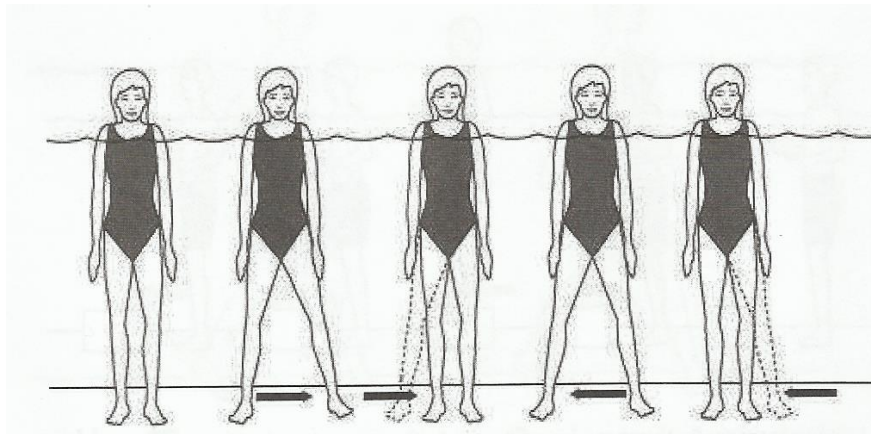
٩- الاستناد على الحائط ورفع الركبة اماما عاليا بسند الفخذ باليدين ثم مد الساق اماما .



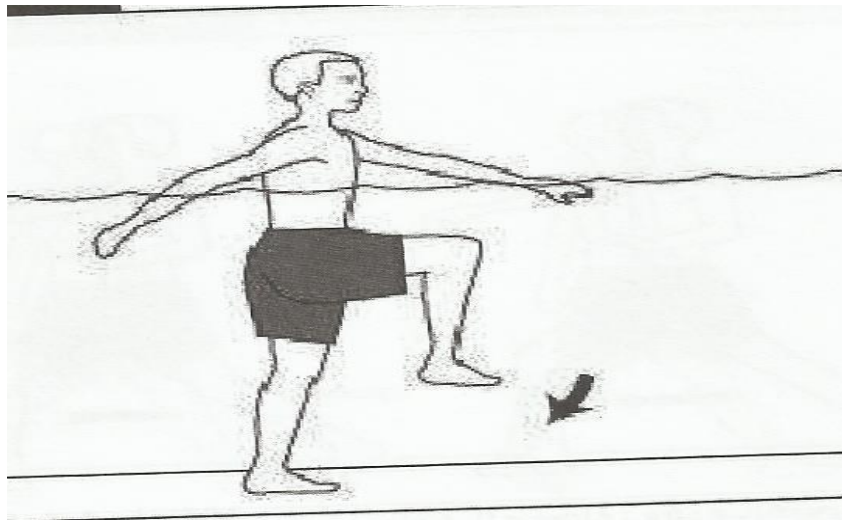
١٠- قبض وبسط مفصل الركبة.



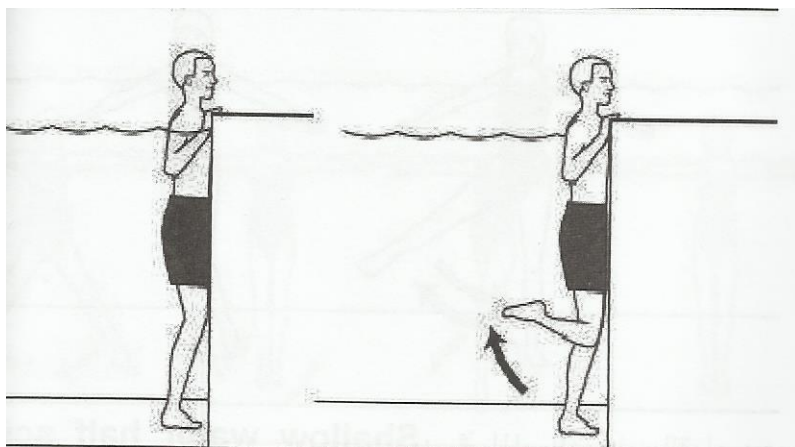
١١- الخطوة للجانب.



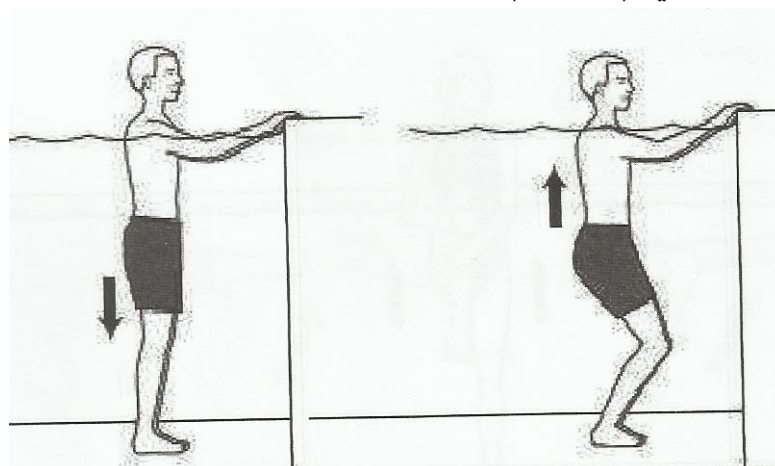
١٢- رفع الركبة عاليا.



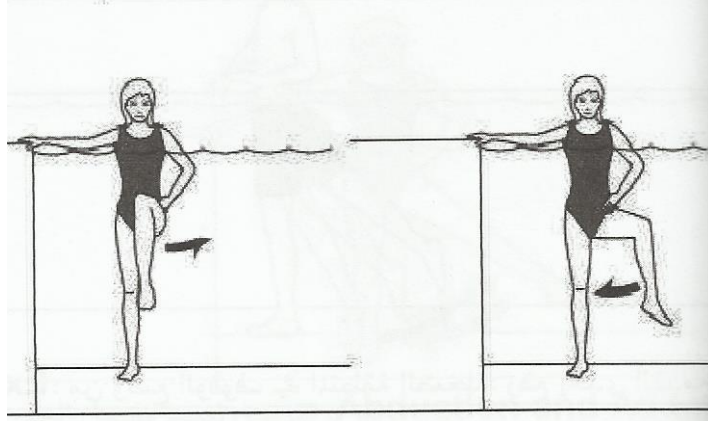
١٣- تقريب الرجل الى العضلة الفخذية الخلفية.



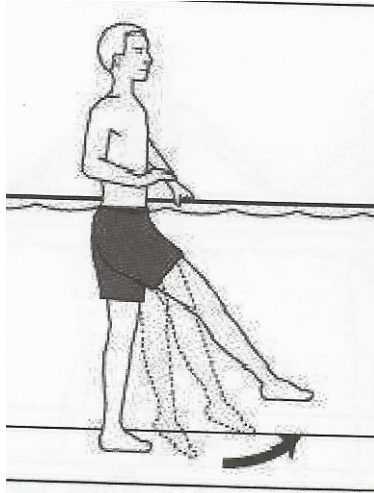
١٤- نزول نصفي (سكوات).



١٥- من وضع الوقوف على قدم واحدة : الركبة بزاوية ٩٠ درجة تقريب وتبعد مفصل الركبة ، رفع الركبة اماما عاليا ثم جانب بحركة نصف دائرية .



١٦- من وضع الوقوف الرجل ممدودة رفع الرجل الى الاعلى .



ملحق (٥)

نماذج للمنهاج التأهيلي للأشرطة المطاطية

الاسبوع الاول :

زمن الوحدة التأهيلية : ١٠ - ١٥ دقيقة

رقم التمرين	زمن اداء التمرين او الثبات	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	لون الشريط المطاطي	نسبة الاستطالة للشريط	الزمن الكلي
٢	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	الاصفر	٢٥ %	٣٩٠ ث
٤	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	الاصفر	٢٥ %	٣٩٠ ث
٣	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	الاصفر	٢٥ %	٣٩٠ ث
١	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	الاصفر	٢٥ %	٣٩٠ ث
٥	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	الاصفر	٢٥ %	٣٩٠ ث

الاسبوع الثاني:

زمن الوحدة التأهيلية : ١٠ - ١٥ دقيقة

رقم التمرين	زمن اداء التمرين او الثبات	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	لون الشريط المطاطي	نسبة الاستطالة للشريط	الزمن الكلي
٢	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	اصفر	%٢٥	٣٩٠ ث
٤	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	اصفر	%٢٥	٣٩٠ ث
٣	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	اصفر	%٢٥	٣٩٠ ث
١	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	اصفر	%٢٥	٣٩٠ ث
٥	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	اصفر	%٢٥	٣٩٠ ث

الاسبوع الثالث :

زمن الوحدة التأهيلية : ١٠ - ١٥ دقيقة

رقم التمرين	زمن اداء التمرين او الثبات	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	لون الشريط المطاطي	نسبة الاستطالة للشريط	الزمن الكلي
٦	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	الاحمر	%٥٠	٣٩٠ ث
٧	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	الاحمر	%٥٠	٣٩٠ ث
٨	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	الاحمر	%٥٠	٣٩٠ ث
١٠	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	الاحمر	%٥٠	٣٩٠ ث
١٣	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	الاحمر	%٥٠	٣٩٠ ث

الاسبوع الرابع:

زمن الوحدة التأهيلية : ١٥ - ٢٠ دقيقة

رقم التمرين	زمن اداء التمرين او الثبات	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	لون الشريط المطاطي	نسبة الاستطالة للشريط	الزمن الكلي
٢	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	الاخضر	%٧٥	٦٣٠ ث
٥	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	الاخضر	%٧٥	٦٣٠ ث
١٤	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	الاخضر	%٧٥	٦٣٠ ث
١٥	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	الاخضر	%٧٥	٦٣٠ ث
٢٣	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	الاخضر	%٧٥	٦٣٠ ث

الاسبوع الخامس:

زمن الوحدة التأهيلية : ١٥ - ٢٠ دقيقة

رقم التمرين	زمن اداء التمرين او الثبات	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	لون الشريط المطاطي	نسبة الاستطالة للشريط	الزمن الكلي
١	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	الازرق	%٧٥	٦٣٠ ث
٦	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	الازرق	%٧٥	٦٣٠ ث
١٤	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	الازرق	%٧٥	٦٣٠ ث
٢١	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	الازرق	%٧٥	٦٣٠ ث
٢٢	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	الازرق	%٧٥	٦٣٠ ث

الاسبوع السادس:

زمن الوحدة التأهيلية : ١٥ - ٢٠ دقيقة

رقم التمرين	زمن اداء التمرين او الثبات	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	لون الشريط المطاطي	نسبة الاستطالة للشريط	الزمن الكلي
٤	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	الاسود	%١٠٠	٦٣٠ ث
٧	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	الاسود	%١٠٠	٦٣٠ ث
٨	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	الاسود	%١٠٠	٦٣٠ ث
٩	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	الاسود	%١٠٠	٦٣٠ ث
٢٣	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	الاسود	%١٠٠	٦٣٠ ث

الاسبوع السابع:

زمن الوحدة التأهيلية : ١٥ - ٢٠ دقيقة

رقم التمرين	زمن اداء التمرين او الثبات	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	لون الشريط المطاطي	نسبة الاستطالة للشريط	الزمن الكلي
١٠	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٦٠ ث	الفضي	%١٠٠	٦٣٠ ث
١٦	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٦٠ ث	الفضي	%١٠٠	٦٣٠ ث
٢٢	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٦٠ ث	الفضي	%١٠٠	٦٣٠ ث
٦	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٦٠ ث	الفضي	%١٠٠	٦٣٠ ث
١٥	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٦٠ ث	الفضي	%١٠٠	٦٣٠ ث

الاسبوع الثامن:

زمن الوحدة التأهيلية : ١٥ - ٢٠ دقيقة

رقم التمرين	زمن اداء التمرين او الثبات	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	لون الشريط المطاطي	نسبة الاستطالة للشريط	الزمن الكلي
١٦	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٦٠ ث	الذهبي	%١٠٠	٦٣٠ ث
١٨	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٦٠ ث	الذهبي	%١٠٠	٦٣٠ ث
١٧	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٦٠ ث	الذهبي	%١٠٠	٦٣٠ ث
٧	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٦٠ ث	الذهبي	%١٠٠	٦٣٠ ث
٩	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٦٠ ث	الذهبي	%١٠٠	٦٣٠ ث

ملحق (٦)

نماذج للمنهاج التأهيلي للوسط المائي

الاسبوع الاول:

زمن الوحدة التأهيلية : ١٠-١٥ دقيقة

رقم التمرين	زمن اداء التمرين او الثبات	التكرار	الراحة بين التكرار	المجميع	الراحة بين المجميع	الأداة المستخدمة	الزمن الكلي
٧	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	---	٣٩٠ ث
١٦	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	---	٣٩٠ ث
٩	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	---	٣٩٠ ث
١٢	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	---	٣٩٠ ث
١٠	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	---	٣٩٠ ث

الاسبوع الثاني:

زمن الوحدة التأهيلية : ١٠-١٥ دقيقة

رقم التمرين	زمن اداء التمرين او الثبات	التكرار	الراحة بين التكرار	المجميع	الراحة بين المجميع	الأداة المستخدمة	الزمن الكلي
٧	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	---	٣٩٠ ث
١٦	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	---	٣٩٠ ث
٩	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	---	٣٩٠ ث
١٢	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	---	٣٩٠ ث
١٠	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	---	٣٩٠ ث

الاسبوع الثالث:

زمن الوحدة التأهيلية : ١٠-١٥ دقيقة

رقم التمرين	زمن اداء التمرين او الثبات	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الأداة المستخدمة	الزمن الكلي
٤	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	---	٣٩٠ ث
١	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	---	٣٩٠ ث
٦	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	---	٣٩٠ ث
٨	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	---	٣٩٠ ث
١٥	١٠ ث	٣	٦:١	٢	٩٠ ث	---	٣٩٠ ث

الاسبوع الرابع:

زمن الوحدة التأهيلية : ١٥-٢٥ دقيقة

رقم التمرين	زمن اداء التمرين او الثبات	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الأداة المستخدمة	الزمن الكلي
٤	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	---	٦٣٠ ث
١	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	---	٦٣٠ ث
٦	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	---	٦٣٠ ث
٨	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	---	٦٣٠ ث
١٥	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	---	٦٣٠ ث

الاسبوع الخامس:

زمن الوحدة التأهيلية: ١٥-٢٥ دقيقة

رقم التمرين	زمن اداء التمرين او الثبات	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الأداة المستخدمة	الزمن الكلي
٧	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	زعنفة	٦٣٠ ث
١٦	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	زعنفة	٦٣٠ ث
٩	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	زعنفة	٦٣٠ ث
١٢	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	زعنفة	٦٣٠ ث
١٠	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	زعنفة	٦٣٠ ث

الاسبوع السادس:

زمن الوحدة التأهيلية: ١٥-٢٥ دقيقة

رقم التمرين	زمن اداء التمرين او الثبات	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الأداة المستخدمة	الزمن الكلي
٧	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	زعنفة مقلوب	٦٣٠ ث
١٦	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	زعنفة مقلوب	٦٣٠ ث
٩	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	زعنفة مقلوب	٦٣٠ ث
١٢	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	زعنفة مقلوب	٦٣٠ ث
١٠	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	زعنفة مقلوب	٦٣٠ ث

الاسبوع السابع:

زمن الوحدة التأهيلية: ١٥-٢٥ دقيقة

رقم التمرين	زمن اداء التمرين الثبات	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الأداة المستخدمة	الزمن الكلي
٧	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	زعنفتين	٦٣٠ ث
١٤	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	زعنفتين	٦٣٠ ث
٣	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	زعنفتين	٦٣٠ ث
٤	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	زعنفتين	٦٣٠ ث
١٠	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	زعنفتين	٦٣٠ ث

الاسبوع الثامن

زمن الوحدة التأهيلية: ١٥-٢٥ دقيقة

رقم التمرين	زمن اداء التمرين او الثبات	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الأداة المستخدمة	الزمن الكلي
٢	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	زعنفتين مقلوب	٦٣٠ ث
١	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	زعنفتين مقلوب	٦٣٠ ث
٦	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	زعنفتين مقلوب	٦٣٠ ث
٨	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	زعنفتين مقلوب	٦٣٠ ث
١٥	١٠ ث	٣	٦:١	٣	٩٠ ث	زعنفتين مقلوب	٦٣٠ ث

ملحق (٧)

صور الاشرطة المطاطية المستخدمة في البحث



