

## " فاعلية برنامج تمارين وقائية للحد من آلام الرقبة لدى ضباط وضباط الصف بإدارات التحريات بشرطة الإمارات العربية المتحدة

أحمد عبدالسلام عطيتو

أستاذ الإصابات الرياضية، رئيس قسم علوم الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي

إبراهيم صقر الحاي

باحث بقسم علوم الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي

### مستخلص البحث

يسعى الباحثان إلى تصميم برنامج تمارين وقائية ومدى فاعليته للحد من آلام الرقبة لدى ضباط وضباط الصف بإدارات التحريات بشرطة الإمارات العربية المتحدة، وهدف البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج تمارين وقائية للحد من آلام الرقبة لدى ضباط وضباط الصف بإدارات التحريات بشرطة الإمارات العربية المتحدة من خلال التعرف على مدى شيوع إصابة آلام الرقبة بينهم، واستخدام الباحثان المنهج الوصفي بالطريقة المسحية للتعرف على مدى شيوع آلام الرقبة لدى ضباط وضباط الصف بإدارات التحريات بشرطة الإمارات العربية المتحدة، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من ضباط وأفراد إدارة التحريات، حيث بلغ عددهم (٣٢٩) فرد، وتراوحت أعمارهم من (٥٥-٥٠) سنة، وكانت أهم الاستنتاجات أن ظاهرة آلام الرقبة من أكثر الإصابات الشائعة بين ضباط وضباط الصف بإدارة التحريات بشرطة الإمارات العربية المتحدة، كما أن برنامج التمارين التأهيلية قيد البحث قد يساعد في تنمية القوة العضلية للعضلات العاملة على منطقة الرقبة، ويرجع ذلك إلى تطبيق البرنامج التأهيلي المقترح قيد البحث الذي يحتوي على مجموعة متنوعة من تمارين التهيئة والإحماء وتمارين خاصة بالإطالة والمرونة والقوة العضلية وتمارين تخصصية وظيفية تتشابه مع الأداء الذي تقوم به عضلات الرقبة.

## - مقدمة ومشكلة البحث:

اصبحت الرياضة الركيزة الاولى و الاساسية لمواجهة تحديات التقدم والتنمية بصفة عامه و لكونها العنصر المؤثر في صحة و كفاءة الانسان و بالتالي التأثير علي مستوي اداء و كفاءته في كافة الميادين فقد أصبح للرياضة أسس وعلوم وقواعد تنطلق منها افاق التقدم العلمي في جميع الميادين بما يضمن و يحقق الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي والبدني.

يوضح " علاء عليوة " ( ٢٠٠٦ م ) أن جسم الإنسان يتأثر تأثيرا ايجابيا بممارسة الرياضة في مختلف مراحل حياته بدءا من مرحلة الطفولة و حتي مرحلة الشيخوخة، و ان تنشيط الجسم بالحركة الدائبة يعمل علي نمو الانسان و يساعد علي رفع مستوي لياقته البدنية كما يساعد علي تجديد شباب خلايا الجسم و انسجته و اعضاءه و بالتالي يؤخر بداية الشيخوخة (١٧:١٣) .

يشير "ابو العلا عبد الفتاح" (٢٠٠٣ م) الي الاختلاف بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عن اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي و تحسين الكفاءة الرياضية والانجاز الرياضي، فاللياقة البدنية بهدف الصحة فهي ممارسه الأنشطة الرياضية بهدف الوقاية و التأهيل و النشاط البدني المنظم يعمل علي الوقاية من امراض القلب و الاوعية الدموية و السكر و الام المفاصل و خاصة مفاصل الركبة و اسفل الظهر و غيرها من الامراض الأخرى، اما اللياقة البدنية بهدف الاداء الرياضي و تحسين الانجاز الرياضي التنافسي فتهدف لرفع مستوي الصفات البدنية و التي يتطلبها

تحقيق اعلي مستوي من النشاط الرياضي التخصصي.  
(١).

وتشير دراسة كل من أحمد غنيم(٢٠١٥م)(٧)، " أحمد حسن" (٢٠١٦م)(٢)، " أحمد ربيع" (٢٠١٧م)(٣)، "حمد سالم" (٢٠١٨م)(١١)" رباب محمد" (٢٠١٨م)(١٢)، إسراء عبد الباسط (٢٠٢٠م)(٨)، إلى أن اللياقة البدنية لها أهمية كبيرة على الحالة الصحية للأفراد، كما تؤثر بالإيجاب على حالتهم النفسية والفيولوجية.

ويذكر كلا من "قذري بكري وسهام الغمري" (٢٠١٣م) أن التمرينات الخاصة تهدف إلى تنشيط الأنسجة العضلية ، وأن الحركة المقننة الهادفة أحد الوسائل الطبيعية الأساسية في مجال العلاج المتكامل للإصابات ، حيث يعتمد على التمرينات بمختلف أنواعها سواء كانت سلبية أو إيجابية . (١٨:٤١)

ويشير أحمد عبد السلام(٢٠١٦م) إلى أن التمرينات التأهيلية سواء كانت إيجابية أو سلبية تعد إحدى وسائل التأهيل الحركي والتي تعتبر من أهم الخطوات لعلاج المصاب، وذلك لأن التمرينات البدنية تلعب دورا كبيرا في المحافظة على صحة و لياقة الفرد المصاب والحد من المضاعفات التي قد تحدث في الأجهزة الحيوية بالجسم، كما أنها تعمل على إعادة ثقة المصاب بنفسه وفي قدرته على الأداء الحركي بصورة طبيعية. (٦:٢٠٩)

وتشير نتائج دراسة كل من جوجنام هورفات L.Horvath Gognam (٢٠٠٨م)(٢٣)، صفاء توفيق(٢٠٠٧م)(١٦)،

● قد تساعد القائمين في هذا المجال في اكتشاف أي مشكلات صحية أخرى وبالتالي أخذ الإجراءات المناسبة لنوع الإصابة.

#### - هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبات وقائية مقترح للحد من آلام الرقبة لدى ضباط وضباط الصف بإدارات التحريات بشرطة الإمارات العربية المتحدة من خلال التعرف على مدى شيوع إصابة آلام الرقبة بينهم، ومسبباتها.

#### - تساؤلات البحث:

- ١- ما مدى شيوع آلام الرقبة لدى ضباط وضباط الصف بإدارات التحريات بشرطة الإمارات العربية المتحدة؟
- ٢- ما مسببات آلام الرقبة الشائعة لدى ضباط وضباط الصف بإدارات التحريات بشرطة الإمارات العربية المتحدة؟
- ٣- ما هو برنامج التمرينات الوقائية المقترح لآلام الرقبة؟

#### - مصطلحات البحث:

- ١- آلام الرقبة :
- " إحساس غير مرغوب أو خبرة انفعالية بأنواع مختلفة من الإصابات المحتملة في أنسجة الجسم المختلفة ". (تعريف إجرائي)

#### - إجراءات البحث:

#### - منهج البحث:

الونسو Alonso (٢٠٠٨م) (٢١)، أحمد عبد السلام (٢٠٠٩م) (٥) إكستراند جين Jan Ekstrnd (٢٠٠٩م) (٢٢)، كيرك باترك atrick Kirk (٢٠٠٩م) (٢٧)، وليد محمد (٢٠١٠م) (٢٠)، وينتر وجيليان Gillian & Winter (٢٠١٠م) (٣٠)، إلى أن البرامج العلاجية والتأهيلية لها دور فعال في على الإصابات الرياضية المختلفة.

إن رجال الشرطة بشكل عام وضباط وأفراد إدارة التحريات بشكل خاص يتعرضون لكثير من المشكلات الصحية والإصابات، وذلك لطبيعة عملهم التي تتطلب الجلوس أو الوقوف لساعات طويلة، وأحيانا يكونوا معرضين للقتل، ونتيجة لذلك فإنهم معرضين لإصابات كثيرة مثل آلام الركبتين والظهر والرقبة، وبالتالي تقل كفاءتهم في العمل، وقد لاحظ ذلك أحد الباحثين نظرا لطبيعة عمله في هذه الإدارة وتعايشه مع الضباط والأفراد، لذا فإن الباحثان يسعيان لتصميم برنامج تدريبات وقائية ومدى فاعليته للحد من آلام الرقبة لدى ضباط وضباط الصف بإدارات التحريات بشرطة الإمارات العربية المتحدة.

#### - أهمية البحث:

يعد هذا البحث أحد المحاولات العلمية التي تخدم مجالات المجتمع بصفة عامة وآلام الرقبة بصفة خاصة، فإن بناء الباحثان للتمرينات التأهيلية قد يساعد في:

● تحسن في الفقرات العنقية والعودة إلى الأداء الوظيفي الطبيعي لها.

● استخدام التمرينات التأهيلية الوقائية يقلل من شدة آلام الرقبة.

الاستمارات عليهم (٣٨٩٧) فرد بنسبة (٦٢.٢٤%) من المجتمع الكلي.

**- عينة البحث:**

تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من ضباط وأفراد إدارة التحريات، حيث بلغ عددهم (٣٨٩٧) فرد، وتراوحت أعمارهم من (٥٠-٥٥) سنة وتم توزيع استمارات للأفراد بإدارات التحريات المختلفة سواء كانوا مصابين أو غير مصابين، وبعد تفريغها تبين أن عدد غير المصابين (٣٥٦٨) فرد، وعدد المصابين بآلام مختلفة (٣٢٩) فرد وطبقا للتوزيع التالي:

**جدول (١)**

**توزيع أعداد ضباط وأفراد إدارة التحريات بشرطة الإمارات العربية المتحدة ن=٣٨٩٧**

م	الإمارة	العينة		
		المصابين	غير المصابين	الإجمالي
١	دبي	٥٨	١٠٦٤	١١٢٢
٢	أبو ظبي	٨٤	١٦٥٠	١٧٣٤
٣	الشارقة	٥٣	٣٩٤	٤٤٧
٤	راس الخيمة	٥٢	١٧٠	٢٢٢
٥	عجمان	٤٢	١٥٥	١٩٧
٦	الفجيرة	٢٣	٧٠	٩٣
٧	أم قوين	١٧	٦٥	٨٢
	المجموع	٣٢٩	٣٥٦٨	٣٨٩٧

**- شروط اختيار العينة:**

- ٢- استمارة ملاحظة (تصميم الباحثان).
- ٣- المقابلات الشخصية لبعض ضباط وأفراد إدارة التحريات بالإمارات.
- استمارة تفريغ البيانات.
- تصميم برنامج تدريبات وقائية للحد من آلام الرقبة.

**- تطبيق البحث:**

قام الباحثان بتصميم استمارة جمع البيانات وتوزيعها على ضباط وأفراد إدارات التحريات بشرطة

- ١- أن يكونوا من ضباط وأفراد إدارة التحريات.
- ٢- أن يكونوا مصابين بإصابة واحدة (الأكثر شيوعا).
- ٣- أن يكونوا متقاربين في المرحلة العمرية.
- ٤- أن يكون مر على خدمتهم بالشرطة (٢٠) سنة.

**- أدوات ووسائل جمع البيانات:**

- ١- الكتب والدراسات المتخصصة في مجال التأهيل البدني.

• الحصول على قوام معتدل مما يكسب الأفراد الراحة النفسية أثناء أداء عملهم .

• أن يشعر الأفراد خلال ممارسة أنشطة البرنامج بالسعادة والمتعة .

• أن يكتسب الأفراد القدرة على تقييم أنفسهم من حيث تعديل وضع الرقبة.

٣ - أسس وضع البرنامج :

• أن يحقق البرنامج الهدف منه .

• أن يتناسب محتوى البرنامج مع الهدف منه .

• أن يتناسب محتوى البرنامج مع طبيعة عينة البحث.

• ألا يكون البرنامج عقبة أمام عينة البحث .

• أن يتسم البرنامج بالمرونة مع مراعاة التغيير والتنوع في أنشطة البرنامج .

• مراعاة توفير المكان والإمكانيات المناسبة لتنفيذ البرنامج مع الاهتمام بعوامل الأمن حرصاً على سلامة عينة البحث.

• أن تكون سمة البرنامج هي البساطة والتنوع والشمول والمرونة .

٤ - الإطار العام في تنفيذ البرنامج :

زمن البرنامج (٨) ثمانية أسابيع بواقع (٣) ثلاثة وحدات أسبوعياً، وزمن الوحدة من (٣٠ق - ٥٠ق) خمسون دقيقة بزيادة تدريجية بواقع (٢٤) أربعة وعشرون وحدة تأهيلية طوال فترة تنفيذ البرنامج.

- المعالجة الإحصائية :

دبي على مستوى الدولة خلال الفترة من ٢٠٢٠/٨/٥م حتى ٢٠٢٠/١٠/١٥م، ثم قام الباحثان بتفريغ الاستمارات وتحليلها وعمل المعالجات الإحصائية المناسبة.

- برنامج التمرينات الوقائية المقترح :

ولتصميم برنامج التمرينات الوقائية المقترح ، قام الباحثان بعمل مسح مرجعي للمراجع والدراسات التي أتاحت وذلك للوقوف على مدة تنفيذ البرنامج والتمرينات المستخدمة وعدد الوحدات وزمن كل وحدة، ومن أمثلة الدراسات والمراجع " كاتامايا وآخرون Katayama et al (٢٠٠٨م) (٢٦)، " صالح بشير" (٢٠١١م) (١٥)، " زكي محمد" (٢٠١١م) (١٣)، وكذلك الدراسات السابقة كدراسة " أحمد عطيتو" (٢٠٠٩م) (٥)، " أشرف محمد" (٢٠١٠م) (٩)، " أحمد غنيم" (٢٠١٤م) (٧)، " إسراء عبد الباسط" (٢٠٢٠م) (٨) ، وذلك لتحديد أنشطة البرنامج المختارة ومناسبتها لعينة البحث ، وقد اتبع الباحثان عدة خطوات رئيسية عند بناء البرنامج هي:

١ - هدف البرنامج :

يهدف البرنامج إلى محاولة معرفة تأثير التمرينات الوقائية على آلام الرقبة، الناتج عن طبيعة العمل لدى وضباط وأفراد إدارة التحريات بشرطة الإمارات العربية المتحدة.

٢ - أغراض البرنامج :

• أن يمارس الأفراد تمارين رياضية تعويضية مختلفة ومتنوعة تساهم في تخفيف آلام الرقبة.

- استخدم الباحثان الأسلوب الإحصائي المناسب عن  
طريق برنامج SPSS الإحصائي:  
- عرض وتفسير النتائج:  
١- التكرارات.  
- عرض النتائج:

### جدول (٢)

#### عدد المصابين بإصابات مختلفة من ضباط وأفراد إدارة التحريات بشرطة الإمارات العربية

##### المتحدة والنسبة المئوية لكل إدارة ن=٣٢٩

المتغيرات	دبي	أبو ظبي	الشارقة	رأس الخيمة	عجمان	الفجيرة	أم قوين
التكرار	٥٨	٨٤	٥٣	٥٢	٤٢	٢٣	١٧
النسبة المئوية	%٥١.٢٨	%٥٩.٧٩	%٨٥.٩٦	%٩٩.٥٥	%٨٥.٦٥	%٩٣.٠٠	%٨٢.٠٠

يتضح من جدول (٢): أن أكثر إمارة بها نسبة إصابات كبيرة هي رأس الخيمة، تليها الفجيرة والشارقة وعجمان وأم قوين وأبو ظبي وأخيرا دبي، وذلك بالنسبة لعدد كل إمارة.

### جدول (٣)

#### التكرارات والنسب المئوية لإدارات التحريات بالإمارات العربية المتحدة

##### الأكثر تعرضا لآلام الرقبة ن=٨٢

المتغيرات	دبي	أبو ظبي	الشارقة	رأس الخيمة	عجمان	الفجيرة	أم قوين
التكرار	١٣	٢٣	١١	١٧	٨	٦	٤
النسبة المئوية	%١٥.٨٥	%٢٨.٠٥	%٢٠.٧٥	%١٣.٤١	%٩.٧٦	%٧.٣٢	%٤.٨٨

يتضح من جدول (٣) أن أكثر ثلاث إدارات تحريات إصابة بالآلام الرقبة هي أبو ظبي بنسبة (%٢٨.٠٥) يليها الشارقة بنسبة (%٢٠.٧٥)، ثم دبي بنسبة (%١٥.٨٥)، مع الأخذ في الاعتبار أن إدارة رأس الخيمة وعجمان والفجيرة وأم قوين تعد إصابة آلام الرقبة الأكثر شيوعا مقارنة بنسبة الضباط والأفراد بكل إدارة.

### جدول (٤)

#### التكرارات والنسب المئوية لإدارات التحريات بالإمارات العربية المتحدة

##### أسباب آلام الرقبة ن=٨٢

المتغيرات	دبي	أبو ظبي	الشارقة	رأس الخيمة	عجمان	الفجيرة	أم قوين
التكرار	١٣	٢٣	١١	١٧	٨	٦	٤
النسبة المئوية	%١٥.٨٥	%٢٨.٠٥	%٢٠.٧٥	%١٣.٤١	%٩.٧٦	%٧.٣٢	%٤.٨٨

يتضح من جدول (٤) أن أكثر مسببات آلام الرقبة بإدارات تحريات أبو ظبي بنسبة (%٢٨.٠٥) يليها الشارقة بنسبة (%٢٠.٧٥)، ثم دبي بنسبة (%١٥.٨٥)، مع الأخذ في الاعتبار أن إدارة رأس الخيمة وعجمان والفجيرة وأم قوين تعد إصابة آلام الرقبة الأكثر شيوعا مقارنة بنسبة الضباط والأفراد

بكل إدارة، وقد يرجع ذلك لفترات الخدمة التي تصل لعدة سنوات بالإضافة لطبيعة المهنة.

#### - تفسير النتائج:

من خلال جدول(٢)، يتبين أن نسبة الإصابات الناتجة عن طبيعة العمل كبيرة في جميع الإمارات حيث بلغت النسبة المئوية ٩٩.٥٥% برأس الخيمة، و ٩٣.٠٠% بالفجيرة، و ٨٥.٩٦% بالشارقة، و ٨٥.٦٥% بعجمان، و ٨٢.٠٠% بأبوظبي، و ٥٩.٧٩% بأبوظبي، و ٥١.٢٨% بدبي.

كما يشير جدول(٣) إلى أن أكثر ثلاث إدارات تحريات إصابة بالآلام الرقبة هي أبو ظبي بنسبة(٢٨.٠٥%) يليها الشارقة بنسبة(٢٠.٧٥%)، ثم دبي بنسبة(١٥.٨٥%)، مع الأخذ في الاعتبار أن إدارة رأس الخيمة وعجمان والفجيرة وأم قوين تعد إصابة آلام الرقبة الأكثر شيوعاً مقارنة بنسبة الضباط والأفراد بكل إدارة.

كما يشير جدول(٤) إلى أن طبيعة المهنة وكذلك فترة الخدمة لهما دور كبير في هذه الإصابة، وهذه النسب مكررة كما في جدول (٣)، وتعد الإصابة بالآلام الرقبة أحد الإصابات الشائعة بين ضباط وأفراد إدارة التحريات بشرطة الإمارات العربية المتحدة، ويقدر سبب ذلك الجلوس لفترات طويلة بوضع معين ومع زيادة المدة يصاب بهذه الآلام والتي أصبحت منتشرة بينهم، وهذه النتائج تتفق مع قام كل من جامعة هارفرد للصحة العامة Harvard School of Public Health وشركة مايكروسوفت Microsoft Corporation ومستشفى بريجهام اندوومين Brigham's and Women's

Hospital(٢٠١٥م)(٣١)، بعمل دراسة لمعرفة وضعية الجسد في الوضع الثابت، وجد الباحثون أن طريقة ووضعية انثناء الرأس والرقبة كانا يختلفان بين شخص وآخر اعتماداً على طريقة وضعه أو استخدامه للجهاز اللوحي، حيث أن طريقة استخدام هذا الجهاز مختلفة تماماً عن جهاز الكمبيوتر (سطح المكتب Desktop)، وخصوصاً عندما يتعلق الأمر بوضعية الشخص، مما يؤثر على وضعية الرأس والرقبة، حيث أن اختلاف زاوية الانثناء يكون في قمته. ويذكر أنه كلما كانت زاوية الانثناء أكثر، فإن وضعية الشخص تكون أسوأ، مسبباً الشعور بعدم الراحة والألم.

كما يرى هيرسوموليس وجودمان C, Goodman C Hrysonallis (٢٠١٢م)(٢٤) إن أهم أسباب الإصابة بانحرافات شديدة في الظهر والكتفين الجلوس لفترات طويلة في وضع خطأ، وكذلك ظهور انحرافات قواميه من منطقة العنق، وخاصة في الأطفال ضعاف النظر.

وبرنامج التمارين التأهيلية المقترح الذي يهدف إلى تنمية مرونة ومطاطية العضلات المكونة لحزام الكتف والرقبة، مما قد يساهم بصورة إيجابية في تنمية القوة العضلية لمنطقة الرقبة، وبالتالي يؤدي إلى تخفيف الضغط الواقع على الأربطة والعضلات، وبالتالي تقليل الآلام - في حالة وجودها- بالمنطقة العنقية، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من " ناهد عبد الرحيم (٢٠١١م)(١٩)، هيرسوموليس جودمان "Goodman Hrysonallis" (٢٠١٢م)(٢٤)، ودراسة كل من " أحمد غنيم" (٢٠١٥م)(٧)، شيلر وإبرسون Schiller JR، CP Eberson (٢٠١٨م)(٢٨)، على أن التمارين

الإيجابي للبرنامج التأهيلي المقترح على المستوى الوظيفي لمنطقة الرقبة.

#### - الاستنتاجات:

• هناك إصابات متنوعة بين ضباط وضباط الصف بإدارة التحريات بشرطة الإمارات العربية المتحدة وذلك لطبيعة عملهم.

• تعد ظاهرة آلام الرقبة من أكثر الإصابات الشائعة بين ضباط وضباط الصف بإدارة التحريات بشرطة الإمارات العربية المتحدة.

• من مسببات آلام الرقبة طبيعة المهنة.

• أكثر الإمارات التي بها إصابة آلام الرقبة هي أبو ظبي يليها الشارقة ثم دبي.

• زيادة آلام الرقبة بين الأفراد الأكبر سناً قد يكون بسبب وجودهم بالخدمة منذ فترة طويلة.

• يعد البرنامج التأهيلي المقترح أمراً ملحا يجب تطبيقه على جميع ضباط وأفراد إدارات التحريات بشرطة الإمارات العربية المتحدة لمعالجة هذه المشكلة.

#### - التوصيات:

• يجب عدم اتخاذ أوضاع ثابتة لفترات طويلة أثناء العمل مع مراعاة تعديل الوضع .

• الاسترشاد بالتمارين التأهيلية المقترحة وتفعيلها على كل الإدارات بشرطة الإمارات.

• تطبيق التمرينات التأهيلية على الجميع سواء أكان مصاباً أو غير مصاب كنوع من الوقاية.

• تصميم تمارين تأهيلية للإصابات الأخرى.

التأهيلية لها أثرها الواضح على الانحرافات القوامية وتأهيلها خاصة آلام الرقبة.

كما تتفق النتائج مع نتائج دراسة كل من "صفاء

توفيق" (٢٠٠٧م) (١٦)، "زيـزي مصطفى" (٢٠٠٨م) (١٤) "أحمد عطيتو" (٢٠٠٩م) (٥)، "أحمد

سلامة" (٢٠١٠م) (٤)، "بسام عبد المجيد" (٢٠١١م) (١٠)، سيهاوونج. Sihawong، R.

Hans " (٢٠١١م) (٢٩) "أحمد

غـنـيـم" (٢٠١٥م) (٦)، هارالدسون

كيرمان "Kerman ،bg ،Haraldsson" (٢٠١٦م) (٢٥)، إلى أن ممارسة التمرينات التأهيلية

تؤدي إلى تحسن القوة العضلية للرقبة ومرونة المنطقة

العنقية، وكذلك أهمية الدور الذي تلعبه التمرينات

التأهيلية في المساعدة على سرعة استعادة الشفاء،

حيث تعتبر واحدة من أكثر الوسائل المركبة تأثيراً في

علاج الأفراد الرياضيين وغير الرياضيين المصابين

بأي إعاقات في أعضاء أجسامهم، ومن ثم تعمل على

سرعة استعادة العضلات والمفاصل لوظائفها، ومن هنا

برز دور التمرينات التأهيلية التي تسهم في عودة

المفاصل لأقرب ما يكون للوضع الطبيعي.

مما سبق يتضح أن برنامج التمرينات التأهيلية

قيد البحث قد يساعد في تنمية القوة العضلية للعضلات

العاملة على منطقة الرقبة، وذلك وفق ما أشارت إليه

نتائج الدراسات السابقة ويرجع ذلك إلى تطبيق

البرنامج التأهيلي المقترح قيد البحث يحتوي على

مجموعة متنوعة من تمرينات التهيئة والإحماء

وتمرينات خاصة بالإطالة والمرونة والقوة العضلية

وتمرينات تخصصية وظيفية تتشابه مع الأداء الذي

تقوم به عضلات الرقبة، هذا ما أدى إلى التأثير

## المراجع:

- أحمد عبد السلام عطيتو (٢٠١٦م): الإصابات الرياضية والتعامل مع المواقف الطارئة، دار الكتاب الحديث للنشر، القاهرة.
- أحمد غنيم مذكر (٢٠١٥م): " تأثير برنامج تمارين علاجية على حالات زيادة التعرق العنقي لمستخدمي الحاسب الآلي من الأطفال بدولة الكويت "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي.
- إسراء عبد الباسط محمود (٢٠٢٠م): " تأثير برنامج (رياضي وتثقيفي غذائي) على بعض عناصر اللياقة الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية بقنا - جامعة جنوب الوادي " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي.
- أشرف محمد حلمي (٢٠١٠م): " تأثير برنامج تأهيل بدني لبعض انحرافات العمود الفقري لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بدور الأيتام ولحالات الملحة بالفيوم"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- بسام عبد المجيد رفعت (٢٠١١م): " كفاءة برنامج التأهيل للمستقبلات الحسية العميقة في إصابة الغضروف العنقي"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلاج الطبيعي، جامعة القاهرة.
- حمد سالم سعد (٢٠١٨م): " تأثير برنامج تمارين نوعية على تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لناشئي الأندية لدولة الكويت ، رسالة
- أبو العلا أحمد عبدالفتاح (٢٠٠٣م): " فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- أحمد حسن أحمد (٢٠١٦م): " تأثير برنامج لياقة بدنية وصحية على إكساب بعض السلوكيات الصحية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط
- أحمد ربيع صاوي (٢٠١٧م): " تأثير برنامج رياضي لرفع اللياقة الصحية وبعض المتغيرات النفسية للعاملين بهيئة الإسعاف المصرية بالمنيا، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- أحمد سلامة علي (٢٠١٠م): " برنامج تأهيل لعلاج نقط تفجير الألم بعضلات المنطقة العنقية"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- أحمد عبد السلام عطيتو (٢٠٠٩م): فاعلية برنامج تمارين علاجية لبعض انحرافات العمود الفقري لمستخدمي الحاسب الآلي من الأطفال، المؤتمر العلمي الدولي الرابع، الاتجاهات الحديثة لعلوم الرياضة في ضوء سوق العمل، الجزء الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٦-٧ ديسمبر.

● محمد قدرى بكري، سهام السيد الغمري (٢٠١٣م):  
الإصابات الرياضية والتأهيل البدني، دار المنار  
للطباعة، القاهرة.

● ناهد أحمد عبد الرحيم (٢٠١١م): التمرينات  
التأهيلية لتربية القوام، الطبعة الأولى، دار  
الفكر، المملكة الأردنية الهاشمية.

● وليد محمد الدمرداش (٢٠١٠م): "تأثير برنامج  
بدني علاجي تأهيلي مقترح على ناشئ كرة  
السلة المصابين بتمزق وتر اكليس"، رسالة  
دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة  
حلوان، القاهرة.

#### المراجع الأجنبية:

Alonso, A. (2008): "The Medical Tests To Injuries Ankle Tendo",  
The Journal Of Orthopedic And  
Sports Physical Therapy  
Baltimore, Md (٤)٢٧. Apr. 276-284  
, London.

22. Ekstrand & Jan, et all (2009): "The Incidences Of Ankle Sprains In Orienteering", Jul, 544, No (3), P. 621-627, Sweden.

23. Gognam L. Horvath (2008): "Effect of Pilates exercises as therapeutic intervention in treating patients with low back pain pub, university of Tennessee, U.S.A.

ماجستير، كلية التربية الرياضية،  
جامعة المنيا.

● رباب محمد نبيل (٢٠١٨م): "دراسة لبعض الانحرافات القوامية وعلاقتها باللياقة الصحية لدى طالبات التعليم الفني ومبارك كول، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

● زكي محمد محمد (٢٠١١م): المنظومة العلمية للتكامل بين الصحة والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.

● زيزي مصطفى يوسف (٢٠٠٨م): "كفاءة المجال المغناطيسي النابض على آلام خشونة الرقبة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلاج الطبيعي، جامعة القاهرة

● صالح بشير سعد (٢٠١١م): القوام وسبل المحافظة عليه، ط ١، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، الإسكندرية.

● صفاء توفيق عزمى عطا (٢٠٠٧م): "فاعلية التمرينات وبعض الوسائل العلاجية الحديثة على التخلص من التقلص العضلي لعضلات الرقبة للسيدات من ٢٥-٣٠ سنة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، الجزيرة، القاهرة.

● علاء الدين محمد عليوة (٢٠٠٦م): الصحة الرياضية، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، الإسكندرية.

- Sport Medicine ( Waltham – Mass )  
26 ( 2 ), Mar/Apr, 271-277 , U.S.A
- 28.Schiller JR, Ebersson CP(2018) :  
Spinal deformity and athletics, The  
Journal of Sports Med Arthrosc,  
16(1):26-31
- 29.Sihawong, R. Hans(2011):"  
Manipulative Physiological  
Therapeutic. 34(1), 62-71, jan,  
Thailand.
- 30.Winter, Jillian, J.( 2010 ): A  
Comparative Study Between Childs  
and Adult to Know The Sports  
Injuries " , Jan , 255- 260  
Australia.
- 24.Hrsomallis C, Goodman C(2012):  
A Review of distance , Journal of  
physiological science , Tornto ,  
Canada.
- 25.Haraldsson, bg, Kerman :"  
Massage for Mechanical Neck  
Disorders" , Cochrane of  
Sestematic Reviews.3: cd 004871,  
Kanada.
- 26.Katayama et al(2008) : The  
relationship between muscle  
strength and balance knees finger  
feet .
- 27.Kirk Patrick , D. P. ( 2009 ) : " The  
Snowboarders Injuries Foot and  
Ankle " , American Journal Of

## *ABSTRACT*

### **The effectiveness of a preventive exercise program to reduce neck pain for officers and non-commissioned officers in the investigation departments of the United Arab Emirates Police**

The two researchers seek to design a preventive exercise program and its effectiveness to reduce neck pain among officers and non-commissioned officers in the investigation departments of the United Arab Emirates police, and the aim of the research is to identify the effectiveness of a preventive exercise program to reduce neck pain among officers and non-commissioned officers in the investigation departments of the United Arab Emirates police through identification How common is neck pain among them, The researchers used the descriptive method by the survey method to identify the extent of neck pain prevalence among officers and non-commissioned officers of the investigation departments of the United Arab Emirates Police, and the sample was chosen randomly from officers and personnel of the Investigation Department, where their number reached (329) individuals, and their ages ranged from (50-55) The most important conclusions are that the phenomenon of neck pain is one of the most common injuries among officers and non-commissioned officers in the Investigation Department of the United Arab Emirates Police.

Also, the rehabilitative exercise program under discussion may help in developing the muscular strength of the muscles working on the neck area, due to the application of the proposed rehabilitation program under research that contains a variety of preparation and warm-up exercises, special exercises for stretching, flexibility, muscle strength and specialized functional exercises similar to the performance that It is doing the neck muscles.