**الملخص**

**تاثير استخدام برنامج تاهيلي على مستوى التهاب اوتار العضلات الدواره لمفصل الكتف لدى سباحات المسافات 800 متر حره**

**د/هبة الله أبواليزيد عبد الرحمن**

**قاعده في البحث الى التعرف على تاثير استخدام برنامج تاهيلي على مستوى التهاب اوتار العضلات الدواره لمفصل الكتف لدى سباحات المسافات 800 متر حره. استخدمت الباحثه المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبيه وتطبق البرنامج التاهيلي المائي المقترح واخرى ضابطه وتطبق البرنامج التقليدي. اشتمل مجتمع المجتمع البحث على سباحي المسافات الطويله المصابين بتمزق عضلات الكتف من الدرجه الاولى بانديه (العربي - القادسيه - الكويت الكويتي) والمترددين على مستشفى مبارك الكبير وحده التاهيل والعلاج الطبيعي وعددهم (20) مصاب ثم تقسيمهم الى مجموعتين كل مجموعه (8)سباحين بالاضافه الى (4)سباحين لاجراء الدراسه لاستطلاعيه للبحث. واشارت اهم النتائج الى ان التدريبات المائيه في البرنامج المقترح له تاثيرا ايجابيا على تنميه القوة العضليه المتوازنه للعضلات العامله (المحركه) والعضلات المقابله (العكسية ) على مفصل الكتف. كما تعلم التدريبات المائيه المرونه داخل البرنامج على زياده المدى الحركي لمفصل الكتف وتوصي الدراسه بضروره الاهتمام بوضع برامج التدريب المائيه للعضلات العامله على مفصل الكتف والعضلات المقابله في الاداء لسباحي المسافات الطويله.**