

# فعالية التمارين العلاجية النوعية على ناشئي كرة اليد المصابين بتمزق وتر اكيلس (من الدرجة الأولى)

أ.د/ محمد قذري بكري

م.د/ اشرف عبد السلام العباسي

## الهدف

استعادة مجموعة الكاحل لمرونته الحركية، وقوة عضلات الطرف السفلي، وتوازن الجسم وتخفيف الألم.

## المنهج:

## بروتوكول تجريبي:

وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام القياسات السابقة والبعديّة، ونفذوا برنامج تمارين علاجية نوعية صممت من قبلهم لاستعادة الوظائف الأساسية للقدم والتي تشمل مجموعة الكاحل الحركية وتوازن الجسم وتخفيف الألم لدي عينة البحث.

## العينة المستخدمة

وقد تم تنفيذ البرنامج العلاجي على "6" ستة متطوعين من ناشئي كرة اليد من نوادي القاهرة الشرقية الذين تتراوح أعمارهم بين 15-17 سنة، والذين لديهم تمزق جزئي من الدرجة الأولى في وتر أخيل، والمشاركة تمت بموافقة كتابية.

## نطاق الدراسة :

تمت في بعض نوادي شرق القاهرة من يناير 2016 إلى مايو 2016، والمقارنات تتم وفقا لقياسات ما قبل وبعد الدراسة بين الطرف المصاب كمجموعة تجريبية والأطراف السليمة للمجموعة الضابطة، حيث حضر كل واحد منهم البرنامج العلاجي وفقا لحالتهم لمدة "8" أسابيع علي مدار 4 جلسات في الأسبوع، كل دورة تستغرق ما بين 30-60 دقيقة.

## الاستنتاج

لقد أظهرت إجراءات البحث ونتائجها أن جدوى التدريبات العلاجية التي استهدفت لاعبي كرة اليد الناشئين المصابين بإصابات من الدرجة الأولى بتمزق في وتر أخيل ، حيث أنه من الممكن استعادة الوظائف الأساسية للجانب السفلي المصاب، والتي تميزت في المجموعة المتحركة بالكاحل فضلا عن استعادة قوة العضلات الخارجية والساق الأمامية، والتوازن، وتخفيف درجة الألم، في 8 أسابيع فقط.

## Effectiveness of Qualitative Therapeutic Exercises on Junior Handball

<sup>1</sup>قسم علوم الصحة الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان  
<sup>2</sup>قسم العلوم الصحية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف