

# تأثير برنامج حركي مائي على تأهيل تمزق الرباط الخارجي لمفصل

كاحل الرياضيين / د/ محمد حسين أحمد سعد

## ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج حركي مائي على تأهيل تمزق الرباط الخارجي الجانبي لمفصل كاحل الرياضيين، والتحقق من تأثير البرنامج على تحسن القوة العضلية القابضة والباسطة لمفصل الكاحل، وإستعادة المدى الحركي له.

افترض الباحث ان هناك تأثير إيجابي وبدلالة إحصائية في تحسن القوه العضلية القابضة والباسطة لمفصل الكاحل، وإستعادة المدى الحركي له عند اداء برنامج حركي داخل وخارج الوسط المائي. إستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو تصميم القياس القبلي-البيني-البعدي لمجموعة واحدة. وقد اختار الباحث المجتمع بالطريقة العمدية من لاعبي كرة القدم الناشئين بنادي الأسيوطي الرياضي المصابين بتمزق الرباط الخارجي الجانبي لمفصل الكاحل من الدرجة الثانية وفقاً لتشخيص الطبيب، وقد بلغ عددهم (٩) لاعبين، تراوحت أعمارهم بين (١٦-١٩) عام. وبناءً على ماتم جمعه من بيانات ومعالجتها وتحليلها، وعلى ما أسفرت عنه نتائج هذه الدراسة، توصل الباحث إلى أن هناك تأثير للبرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التمرينات التأهيلية داخل وخارج الوسط المائي إيجابياً على إستعادة المرونة وتنمية العضلات الباسطة والقابضة للرياضيين المصابين بالتمزق الجزئي بمفصل الكاحل الخارجي. وعلى ضوء ما تم إستخلاصه من نتائج وفي حدود عينة مجال الدراسة، يوصى الباحث بما يلي:

١. إجراء مزيد من البحوث في التمرينات التأهيلية داخل الوسط المائي.
٢. إستخدام برامج الإلتزان لتأهيل إصابة مفصل الكاحل.
٣. تمرينات القوة العضلية خلال الموسم الرياضي لحماية المفاصل من الإصابات
٤. تمرينات الإطالة للعضلات والمرونة لجميع مفاصل الجسم أثناء الإحماء.
٥. القيام بإجراء التمرينات العلاجية للإصابات بواسطة متخصصين في هذا المجال لدوره الهام في إستعادة الشفاء.