

تأثير برنامج تأهيلي مدعم بمكملات الكولاجين وفيتامين سى على الاستقرار الوظيفى للكاحل بعد تمزق الرباط الخارجى للاعبى كرة القدم

* م. د / محمد حسن عبدالعزیز

يهدف البحث للتعرف على تأثير برنامج تأهيلي مدعم بمكملات الكولاجين وفيتامين سى على الاستقرار الوظيفى للكاحل بعد تمزق الرباط الخارجى للاعبى كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطه وذلك لملائمة لطبيعة وأهداف البحث، تم إختيار عينة عمدية من لاعبي كرة القدم بالنادى الأهلى المصرى لفرق الناشئين والشباب والمقيدين بالاتحاد المصرى لكرة القدم والمصابين بتمزق الرباط الخارجى لمفصل الكاحل من الدرجة الثانية، وكانت أهم النتائج:

- ١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبليّة والتتبعية والبعديّة) للمجموعة الضابطة فى متغيرات (مقياس الالم -الاتزن الكلى - القوة العضلية - المدى الحركى) لصالح القياسات البعدية.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القبليّة والتتبعية والبعديّة) للمجموعة التجريبية فى متغيرات (مقياس الالم -الاتزن الكلى - القوة العضلية -المدى الحركى) لصالح القياسات البعدية.
- ٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات (الاتزن الكلى - القوة العضلية -المدى الحركى) لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

* مدرس دكتور بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها

Email: mohamed.ismail@fped.bu.edu.eg

Mob: 00201005580885

The effect of a rehabilitation program supplemented with collagen and vitamin C supplementation on the functional stability of the ankle after a rupture Of the external ligament of soccer players

***Dr. / Mohamed Hassan Abdel Aziz**

The research aims to identify the effect of a rehabilitation program supported by collagen and vitamin C supplements on the functional stability of the ankle after the external ligament rupture of soccer players, and the researcher used the experimental method using the experimental design of two groups, one experimental and the other controlling, in order to suit the nature and objectives of the research, a deliberate sample of soccer players was chosen. In the Egyptian Ahly Club for the junior and youth teams, and those enrolled in the Egyptian Football Association, those afflicted with a torn external ligament of the ankle joint of the second degree, **and the most important results were:**

- 1- There are statistically significant differences between the measurements (tribal, consecutive, and dimensional) of the control group in the variables (pain scale - total balance - muscle strength - range of motion) in favor of the dimensional measurements.
- 2- The presence of statistically significant differences between the measurements (tribal, consecutive and postural) of the experimental group in the variables (pain scale - total balance - muscle strength - motor range) in favor of the post measurements.
- 3- The existence of statistically significant differences between the two dimensional measurements of the experimental and control groups in the variables (total balance - muscle strength - range of motion) in favor of the post measurement of the experimental group.

***Lecturer, Doctor, Department of Sports Health Sciences, College of Physical Education, Benha University.**

Email: mohamed.ismail@fped.bu.edu.eg

Mob: 00201005580885