**مستخلص البحث الثاني باللغة العربية (فردي)**

**فعالية برنامج تأهيلي على إحدى إصابات الحزام الكتفي للاعبي القوس والسهم**

**أحمد حمدي محمد خضر بيومي[[1]](#footnote-1)\***

**مستخلص البحث باللغة العربية:**

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تأهيلي لإصابة التمزق الجزئي في عضلات حزام الكتف من الدرجة الثانية للاعبي القوس السهم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي مستعيناً بالتصميم التجريبي للقياسات القبلية والبعدية، وذلك باستخدام مجموعة واحدة، كما اشتمل مجتمع البحث علي لاعبي القوس والسهم المصابين في حزام الكتف بمنطقتي القاهرة والجيزة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي القوس والسهم وعددهم (8 لاعبين)، وتراوحت أعمارهم ما بين (20: 24 سنة)، وذلك من منطقتي القاهرة والجيزة للقوس والسهم، والذين يعانون من تمزق جزئي في عضلات حزام الكتف من الدرجة الثانية، وذلك بعد إجراء الكشف الطبي عليهم وإقرار الطبيب المختص بذلك، كما تم الاستعانة بعدد (3 لاعبين) كعينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وذلك لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث، **كما أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات التالية:**

1. تراوحت نسب التحسن في القوة العضلية لمنطقة حزام الكتف بين 25.25% و63.48%، مما يعكس فاعلية كبيرة للبرنامج التأهيلي في تعزيز القوة العضلية.
2. حقق المدى الحركي لمنطقة حزام الكتف تحسنًا ملحوظًا، حيث بلغت نسبة التحسن للأمام 11.43%، وللخلف 31.62%، وللجانب 29.01%، مما يدل على استجابة قوية للتمارين الموجهة نحو تحسين مرونة وحركة المفصل.
3. سجلت نسبة التحسن في تخفيف شدة الألم بمنطقة الإصابة -78.22%، حيث انخفض مستوى الألم بشكل كبير من 8.63 قبل البرنامج إلى 1.88 بعده، مما يؤكد فعالية البرنامج في تقليل الألم بفاعلية.
4. أثبت البرنامج التأهيلي المقترح فعاليته في تأهيل إصابة التمزق الجزئي من الدرجة الثانية في عضلات حزام الكتف لدى لاعبي القوس والسهم، مما يساهم في استعادة الأداء البدني للعينة.

**Abstract of the research in English:**

The research aims to design a rehabilitation program for partial tear injury in the shoulder girdle muscles of the second degree for archery players. The researcher used the experimental method using the experimental design for pre- and post-measurements, using one group. The research community included archery players with shoulder girdle injuries in the Cairo and Giza regions. The research sample was deliberately selected from archery players, numbering (8 players), whose ages ranged between (20: 24 years), from the Cairo and Giza archery regions, who suffer from partial tear in the shoulder girdle muscles of the second degree, after conducting a medical examination on them and the approval of the specialist doctor. A number of (3 players) were also used as a survey sample from within the research community and outside the main sample, in order to conduct the scientific transactions for the tests used in the research. **The researcher was also able to reach the following conclusions:**

1. The percentages of improvement in muscle strength in the shoulder girdle area ranged between 25.25% and 63.48%, which reflects the great effectiveness of the rehabilitation program in enhancing strength Muscular.
2. The range of motion of the shoulder girdle area achieved a significant improvement, as the improvement rate forward reached 11.43%, backward 31.62%, and side 29.01%, indicating a strong response to exercises aimed at improving joint flexibility and movement.
3. The improvement rate in reducing pain intensity in the injury area was recorded at -78.22%, as the pain level decreased significantly from 8.63 before the program to 1.88 after it, confirming the effectiveness of the program in effectively reducing pain.
4. The proposed rehabilitation program has proven effective in rehabilitating the second-degree partial tear injury in the shoulder girdle muscles in archery players, which contributes to restoring the physical performance of the sample.
1. **\* مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية – جامعة بنها**

#### **Email:** ahmed.bayomy@fped.bu.edu.eg **Mob:** 01555842706

 [↑](#footnote-ref-1)