

( تأثير تمارين التقوية العضلية " Gainage Fonctionnel " على تفادي الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم U17 )

( Effect of Core exercises on preventing injuries for football players U17)

بوكراتم بلقاسم<sup>1</sup> ، مداني محمد<sup>2</sup> ، خلول غانية<sup>3</sup>

Boukratem Belgacem<sup>1</sup>, Madani Mohammed<sup>2</sup>, Khelloul Ghaniya<sup>3</sup>

جامعة خميس مليانة / مخبر الرياضة والصحة والأداء / b.boukratem@univ-dbk.m.dz<sup>1</sup>

جامعة الجزائر-3 /-3- madani.mohammed@univ-alger3.dz<sup>2</sup>

جامعة الجزائر-3 /-3- Khelloul.ghaniya@univ-alger3.dz<sup>3</sup>

تاريخ النشر: 2021/06/05

تاريخ القبول: 2021/03/16

تاريخ الاستلام: 2021/01/10

**الملخص :** تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير تمارين التقوية العضلية ( gainage fonctionnel ) على تفادي الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 17 سنة .  
تكونت عينة البحث من 20 لاعب كرة قدم صنف U17 من نادي شباب مستقبل بلدية عريب الذين ينشطون في بطولة القسم الشرقي لرابطة عين الدفلى لكرة القدم في الفترة الممتدة بين جانفي- مارس 2020 . وتم اختيارها بطريقة قصدية وقد استخدم الباحثان الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss v27 للمعالجة الإحصائية.  
وقد أسفرت النتائج على أن التقوية العضلية gainage تساهم في الحفاظ على اللياقة البدنية للاعبين ، ورفع مستوى الأداء الرياضي ، كما تساهم في تقليل الإصابات الرياضية سواء كانت على مستوى العضلات (كدمات . تشنجات ، تمزقات ) أو على مستوى العظام (كدمات ، كسور) أو مستوى المفاصل ( الالتواء ، الخلع )  
الكلمات المفتاحية : التقوية العضلية ، الإصابات ، كرة القدم .

**Abstract :** This study aims to know the effect of core exercises on preventing injuries for football players U17 .

20 players aged U17 from club of chabab mostakbal baladiat Arib witch participating in the honor division of Aindefla league of football , between January and march 2020 , we have choosed a convenience sampling and SPSS v27 to do the statistical treatment.

The results has shown that the core exercises can develop performance , enhance physical qualities and prevent players from muscles injuries ( contusion, cramps, rupture) bone injuries ( contusion , fractures) or joint injuries ( strains,sprains,discolation)

**Keywords :** core exercises, injuries , football

## 1-الجانب النظري :

### 1-1- مقدمة وإشكالية الدراسة :

إن التدريب الحديث هو عملية تربية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة، تعمل على وصول اللاعبين إلى التكامل في الأداء الرياضي في كرة القدم، وما يترتب على ذلك من تحقيق الهدف من عملية التدريب، وهو الفوز في المباريات، ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم قدرات لاعبيه البدنية والفنية والذهنية وصفاتهم الخلقية والنفسية والإرادية، في إطار موحد للوصول بهم إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وخاصة أثناء المباريات، ولكي ندرك أهداف وواجبات التدريب الحديث في كرة القدم، يلزمنا أن نحلل بوعي ما يتميز به لعب كرة القدم، والتي تطورت في السنوات الأخيرة وتغير طابع اللعب نظرا لتعدد طرق اللعب الجديدة وما ارتبط بذلك من تنوع الخطط الهجومية والدفاعية بشكل ملحوظ مع ارتفاع العمل الجماعي المنظم (مختار 1998، ص 11).

إن الوصول إلى المستويات العالية في كرة القدم يتطلب الحصول على المعلومات الكافية والدقيقة حول نشاط وأداء اللاعبين في جميع حالات اللعب والفترات أو فترة التحضير العام أو التحضير الخاص أو المنافسة أو الفترة الانتقالية (مسعودي وغضبان، 2020، ص456) ، كما أنه لا يمكن إهمال خصائص النمو للناشئين حسب المرحلة العمرية، حيث تتم برمجة عملية التدريب حسب القدرات والاستعدادات الجسمية والعقلية المتاحة للناشئ، وهذا ما يمثل التكوين القاعدي السليم والمستمر خلال مشوار لاعب كرة القدم بهدف تكوين الناشئ الصاعد للوصول للمستوى العالي.

وتعتبر القوة العضلية من الصفات الأساسية التي يجب تطويرها في كرة القدم من أجل اكتساب القدرات البدنية، حيث أن اللقطات الحاسمة للحصول على نتيجة جيدة خلال المباراة تتطلب تواجد صفة القوة بدرجة كبيرة، وذلك يظهر في الصراعات الثنائية، الجري سرعة مسافة قصيرة، الارتقاء والقذف، وكل هذه الحركات ترتبط بالقوة القصوى التي يخرجها اللاعب، وتظهر أهمية القوة كذلك في تجنب الإصابات من كل نوع واكتساب لياقة بدنية هائلة (Anton et Nowlin.2013. p255)

ويرى ويسلوف وكول (Wisloff et col, 2004) أن هناك علاقة ارتباطية بين القوة القصوى (1RM) وسرعة الجري 10متر و30متر وقوة الارتقاء لدى اللاعبين المحترفين في النرويج، كما وجد سهيل الشلي وكول (Souhail Chelly et Col (2010) أن هناك تحسن في الارتقاء (SI) & (CM) وتحسن سرعة الجري بعد التدريب البليومتري لدى لاعبي الأواسط ووجد رونستاد وكول (Ronnstad et Col (2011) أنه خلال فترة المنافسة فإن التدريب اليومي للقوة يساهم في الحفاظ على اللياقة المكتسبة خلال فترة التحضير (CM) (SI, 40m, 1RM). (غلاب وبوكراتم، 2019، ص 02)

وقد تنوعت أساليب تطوير القوة العضلية، فهناك من يستعمل وزن الجسم، وهناك حبال المقاومة، والأوزان الحرة، أجهزة المقاومة في القاعات ومراكز اللياقة البدنية العملية التدريبية، أو تدريبات البليومتريك أو تدريبات بوزن الجسم، ومن خلال التدريب الرياضي المستمر يتعرض اللاعبون للإصابة عندما لا تراعى الشروط العلمية والفنية أو في المنافسات تؤدي إلى توقف كلي أو جزئي لوظائف الحيوية للعضو المصاب وتتوقف شدتها بحسب طبيعة المؤثر الذي أدى إلى الإصابة (موفق وحاجي، 2020، ص225). وتعد دراسة الإصابات الرياضية من أهم جوانب الطب الرياضي وقد تطورت نتيجة لتطور التشخيص ووسائل العلاج، ويعد علم الإصابات الرياضية أساسا في تطور قابلية الرياضي ووقايته من الإصابات لأن معرفة الإصابة تجعل المدرب ملم بطرق تفاديها وتوفير الأمن والسلامة أثناء الممارسة. (بن شريف، 2020، ص171)

ومن هنا ظهرت الحاجة لدراسة موضوع تنمية القوة العضلية للاعبين للحفاظ على صحتهم ووقايتهم من الإصابات الرياضية، وعليه قمنا بطرح التساؤل التالي:  
- هل يوجد تأثير لتمرين التقوية العضلية (gainage) على تفادي الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم U17؟

وللإجابة على هذا التساؤل نطرح الفرضية العامة الآتية:  
تؤثر التقوية العضلية gainage fonctionnel ايجابا على تفادي الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم

ونقترح الفرضيات الجزئية التالية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية للأسباب المؤدية إلى حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم U17.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير ممارسة تمارين التقوية العضلية على تفادي الإصابات الرياضية.

#### 2-1- أهداف الدراسة:

- معرفة تأثير استخدام تمارين التقوية العضلية في تطوير اللياقة البدنية.

- التعرف على تأثير تمارين التقوية العضلية على تفادي الإصابات الرياضية.

- التعرف على خصائص الفئة العمرية U17.

- التعرف على الإصابات الأكثر شيوعا على مختلف أطراف الجسم في كرة القدم وفقا لأنواعها، مسبباتها شدتها، مناطق حدوثها).

- معرفة أسباب التعرض للإصابات الرياضية.

#### 3-1- أهمية الدراسة:

- استخدام تمارين التقوية العضلية (gainage) بطريقة التدريب الدائري، من شأنه تحسين القوة العضلية وتطوير اللياقة البدنية، التي تعمل على تجنب الإصابات الرياضية.

- تقديم بعض الإضافات الجديدة في هذا المجال في ظل تفشي الإصابات الرياضية.

- اخترنا فئة U 17 كونها تمثل فئة حساسة في المستقبل إن أحسن تكوينها.

#### 4-1- تحديد المصطلحات والمفاهيم :

- التدريب الرياضي: هو العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية (كعلم التشريح، علم وظائف الأعضاء (الفسولوجي)، علم الميكانيكا والعلوم الإنسانية (كعلم النفس وعلم التربية) وهدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته وإمكانياته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته.

- التقوية العضلية: هو نشاط أو برنامج تدريبي مصمم للعمل بشكل خاص على سلسلة عضلية محددة لتحسين فعاليتها من حيث القدرة والسعة، والغرض من هذا من

التمارين هو تقوية عضلات الأطراف العلوية والسفلية وكذا عضلات الظهر والبطن العميقة، لتحسين وضع الجسم وتوازنه وحماية العمود الفقري.

<https://www.musculation1.com/conseils-musculation/le-gainage-2020musculation/>

- الإصابات الرياضية: هي تعطيل أو إعاقة لمؤثر خارجي لعمل أنسجة وأعضاء الجسم الرياضي المختلفة وغالبا ما يكون هذا المؤثر مفاجئا وشديدا، وتختلف نوعية المؤثر باختلاف الأسباب، فهو إما يكون مؤثر ميكانيكي أو فني أو كيميائي فسيولوجي (مجلة (ع ت ن ب ر) جامعة السانية، 2018، ص 144).

المراهقة: اشتق مصطلح المراهقة في اللغة الإنجليزية Adolesence من فعل Adolecers في اللغة اللاتينية وتعني الاقتراب التدريجي من النضج الجنسي والجنسي والعقلي والانفعالي أما معنى المراهقة في اللغة العربية فتعني الاقتراب من الحلم (أحمد الزعبي، 2010، ص 15).

## 2- الجانب التطبيقي :

### 2-1- الدراسة الاستطلاعية:

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية، قيامنا بتوزيع استمارات الاستبيان، ارتأينا أن نتصل ببعض مدربي أندية كرة القدم بولاية عين الدفلى بهدف الإطلاع على طرق ومناهج التدريب الرياضي للاعبين على مستوى وقبل أنديةهم، حيث قمنا بإنشاء استبيان خاص بلاعبين صنف U17 لكرة القدم، وذلك للكشف والوقوف على "تأثير تمارين التقوية العضلية (gainage) على تفادي الإصابات الرياضية"، وقد قمنا باختيار نادي شباب مستقبل بلدية عريب لكرة القدم.

### 2-2- مجتمع وعينة البحث :

تكونت عينة البحث من 20 لاعب كرة قدم صنف U17 من نادي شباب مستقبل بلدية عريب لكرة القدم، وتم اختيارها بطريقة قصدية، وتم توزيع 20 استمارة للاعبين تم استرجاع كلها، لأن اللاعبين يقطنون بمقر إقامتنا.

### 3-2- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

3-2-1- تعريف الاستبيان: هو مجموعة من الأسئلة المعدة والمصاغة لمتغيرات الموضوع أو معطيات الحالة وفقا لفروض موضوعية، وتوزع مباشرة في استمارة من الباحث على المبحوثين، حيث يمكن الباحث من استقراء حالة الفرد أو الجماعة أو المجتمع أو العينة واستيضاحهم عما يلمون به من معرفة عن الموضوع المتعلق بهم، ويعتبر الاستبيان أحد الوسائل العلمية التي يعتمد عليها الباحث في تجميع المعلومات من مصدرها. (حسين، 2010، ص 208-209).

### 3-2-2- صدق الإستبيان:

صدق المحكمين أو استطلاع آراء المحكمين الخبراء وهي من أكثر طرق الصدق شيوعا وسهولة وأشهرها استخداما لدى الباحثين، حيث يختار الباحث عددا من المحكمين المختصين في مجال الظاهرة أو المشكلة موضوع الدراسة (زياد الجرجاوي، 2010، ص 106-107)، وهو ما قمنا به حيث تم إرسال الإستبيان عن طريق البريد الإلكتروني لبعض أساتذة قسم التدريب الرياضي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وبالإعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبدتها المحكمون قمنا بإجراء بعض التعديلات على أسئلة الاستبيان التي إتفقوا عليها.

### 4-2- مجالات البحث :

### 4-2-1- المجال المكاني:

تم توزيع استمارات الاستبيان على لاعبي فريق شباب مستقبل بلدية عريب لكرة القدم صنف U17 والبالغ عددهم عشرون (20) لاعبا، والقاطنين ببلدية عريب.

### 4-2-2- المجال الزمني:

تم توزيع استمارات الاستبيان على اللاعبين في بداية جانفي 2020، وتم استرجاعها خلال الأسبوع الثالث من شهر مارس 2020.

### 5-2- ضبط متغيرات الدراسة:

5-2-1- المتغير المستقل: في دراستنا هذه هو التقوية العضلية.

5-2-2- المتغير التابع: في دراستنا هو الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

## 6-2- الأساليب الإحصائية المستعملة:

من أجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة تم الاستعانة بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss

باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

أ- حساب التكرار المتوقع:

$$ت م = \text{عدد أفراد العينة} \div \text{عدد الاستجابات}$$

ب- حساب النسبة المئوية "س":

$$\text{س} \% = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{العدد الإجمالي للعينة}} \times 100$$

ت- اختبار كاف تربيعي كا<sup>2</sup>:

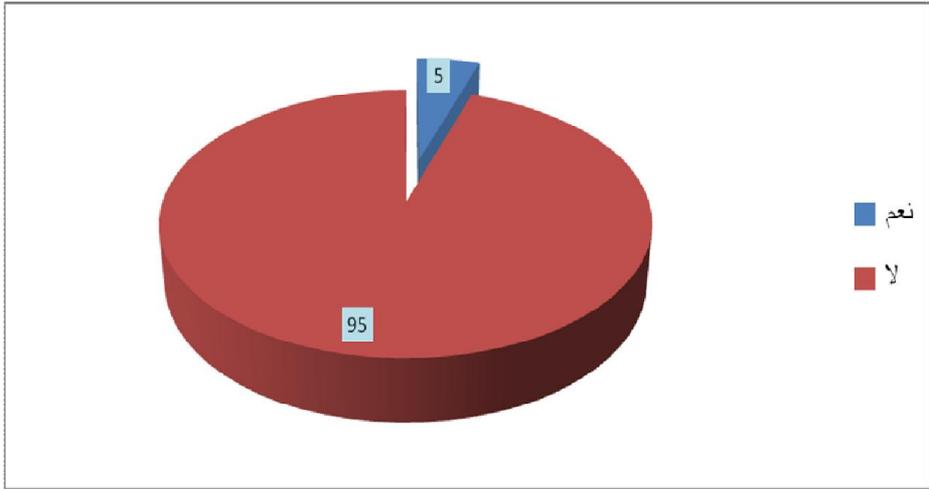
$$\text{كا}^2 = \frac{(ت و - ت م)^2}{ت و}$$

## 7-2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

السؤال رقم 01: هل تمارس تمارين التقوية العضلية في مرحلة التحضير العام والخاص؟ الغرض منه: معرفة إذا كان هناك ممارسة لتمرين التقوية العضلية في مرحلة التحضير العام والخاص.

الجدول رقم 01: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم 01.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
نعم	01	05	0.05	01	16.2	3.84
لا	19	95				
المجموع	20	100				



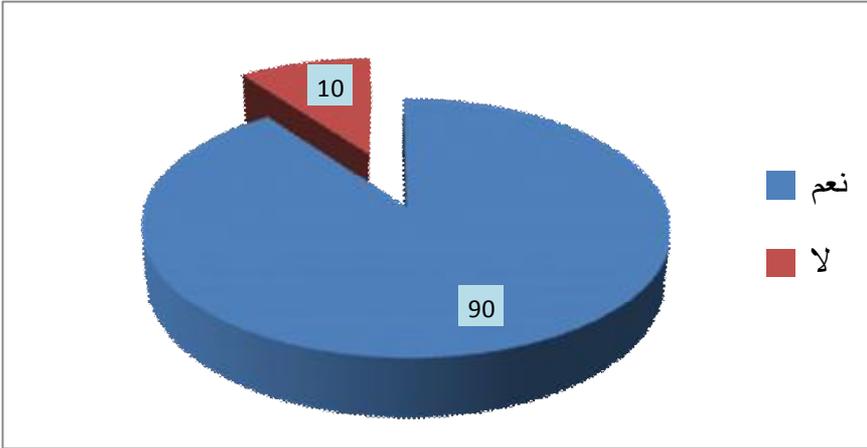
الشكل 01: التمثيل البياني للسؤال رقم 01

#### تحليل الجدول:

من خلال معطيات الجدول رقم 01، لاحظنا أن نسبة 05% تمارس تمارين التقوية العضلية في مرحلة التحضير العام والخاص، وأن نسبة 95% لا تمارسها. عند المقارنة بين قيمة بين قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة، وقيمة ك<sup>2</sup> الجدولية، وجدنا أن قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة بـ 16.2 أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 3.84 (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05)، حيث تبين أنه توجد فروق في إجابات أفراد العينة بعدم ممارسة تمارين التقوية العضلية في مرحلة التحضير العام والخاص. من خلال نتائج الجدول رقم 01، نلاحظ أن أجوبة أفراد العينة كانت إجابة واحدة تمارس تمارين التقوية العضلية في مرحلة التحضير العام والخاص، وأن 19 إجابة لا تمارسها، ومنه يمكننا أن نقول أن ممارسة تمارين التقوية العضلية في هذه المرحلة تزيد من تطوير اللياقة البدنية للاعب، وتفادي الإصابة الرياضية.

السؤال رقم 02 : هل تساعدك تمارين التقوية العضلية في عدم تكرار الإصابة؟  
الغرض منه: معرفة إذا كانت تمارين التقوية العضلية تساعد في عدم تكرار الإصابة.  
الجدول رقم 02: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم 02.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية
نعم	18	90	0.05	01	8.5	3.84
لا	02	10				
المجموع	20	100				



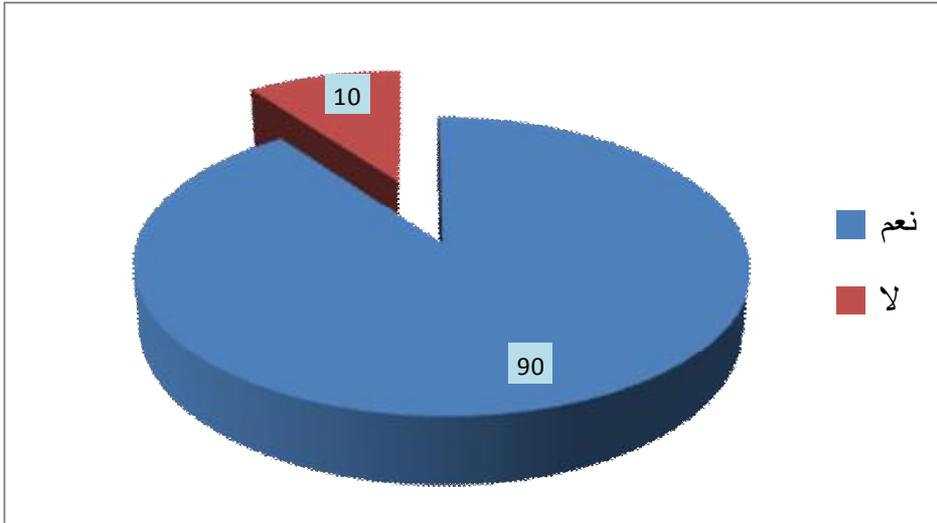
الشكل 02: التمثيل البياني للسؤال رقم 02.

#### تحليل الجدول:

من خلال معطيات الجدول رقم 02، لاحظنا أن نسبة 90% ساعدتهم تمارين التقوية العضلية في عدم تكرار الإصابة، وأن نسبة 10% لم تساعدهم في ذلك. عند المقارنة بين قيمة بين قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة، وقيمة كا<sup>2</sup> الجدولية، وجدنا أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة بـ 8.5 أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 3.84 (عند درجة حرية

01 ومستوى الدلالة 0.05)، حيث تبين أنه توجد فروق في إجابات أفراد العينة حول مساعدة تمارين التقوية العضلية في عدم تكرار الإصابة. من خلال نتائج الجدول رقم 02، نلاحظ أن أجوبة أفراد العينة كانت 18 إجابة ساعدتهم تمارين التقوية العضلية في عدم تكرار الإصابة، وأن إجابتين لم تساعدهم على ذلك، وعليه نقول أن ممارسة تمارين التقوية العضلية تساعد اللاعبين في عدم تكرار الإصابة، نظراً لأن هذه التمارين تساهم في تقوية وتطوير عضلات الجسم. السؤال رقم 03: هل تساهم تمارين التقوية العضلية في تطوير اللياقة البدنية؟ الغرض منه: معرفة إذا كانت تمارين التقوية العضلية تساهم في تطوير اللياقة البدنية. الجدول رقم 03: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للسؤال رقم 03.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
نعم	18	90	0.05	01	8.5	3.84
لا	02	10				
المجموع	20	100				



الشكل 03: التمثيل البياني للسؤال رقم 03.

#### تحليل الجدول:

من خلال معطيات الجدول رقم 03، لاحظنا أن نسبة 90% ساعدتهم تمارين التقوية العضلية في تطوير اللياقة البدنية، وأن نسبة 10% لم تساعدهم في ذلك. عند المقارنة بين قيمة بين قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة، وقيمة ك<sup>2</sup> الجدولية، وجدنا أن قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة بـ 8.5 أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولية المقدرة بـ 3.84 (عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05)، حيث تبين أنه توجد فروق في إجابات أفراد العينة حول مساعدة تمارين التقوية العضلية في تطوير اللياقة البدنية. من خلال نتائج الجدول رقم 03، نلاحظ أن أجوبة أفراد العينة كانت 18 إجابة ساعدتهم تمارين التقوية العضلية تطوير اللياقة البدنية، وأن إجابتين لم تساعدهم على ذلك، وعليه نقول أن ممارسة تمارين التقوية العضلية تساعد اللاعبين في تطوير وتنمية اللياقة البدنية، لأنها تنمي وتقوي عضلات الجسم، وبالتالي تفادي الإصابة.

## 8-2- الاستنتاجات :

من خلال النتائج السابقة يتضح لنا أن أغلب اللاعبين صرحوا أن أسباب التعرض للإصابة الرياضية في لعبة كرة القدم متعددة ومتنوعة، حيث تدفعهم محاولة تحقيق التفوق والفوز في المباريات، إلى على بذل أقصى جهد بدني مما قد يعرضهم لكثير من الإصابات داخل الملاعب وقبل المنافسة الرياضية، حيث أن الإصابة الرياضية عامة تحدث نتيجة عوامل خارجية وداخلية، وهذا ما لاحظناه في ملخص دراسة كل من ناظم علي محمد علي، النديم محمود تحت عنوان (إصابات الطرف السفلي وأسبابها لدى لاعبي كرة القدم في أندية مدينة اللاذقية) سنة 2016، حيث أسفرت نتائجها أن العوامل الخارجية التي تتمثل في (عدم صلاحية الأجهزة الرياضية المستخدمة، أرضية التدريب غير جيدة، سوء الأحوال الجوية، عدم السلوك الجيد للرياضيين)، وكذا العوامل الداخلية كالإفراط في التدريب وسوء الإعداد النفسي.

وكذلك دراسة "سعيدي سيف الإسلام" تحت عنوان: (الإصابة الرياضية ومدى تأثيرها على دافعة الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف -أكابر-) خلال العام الدراسي 2016/2017، والتي أسفرت نتائجها أن عدم كفاءة الإحماء، وكذا التأثير السلبي له على نفسية اللاعب وبالتالي نقص في المردود والأداء مما يؤدي للإصابة.

كما تتفق نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة "سميعة خليل محمد" سنة 2008، التي هدفت إلى تحديد أنواع وأسباب حدوث الإصابات ووضع أسس وقائية، ومن أهم نتائجها ارتفاع نسب إصابات الأطراف السفلى وخاصة مفصلي الركبة والكاحل.

كما أظهرت النتائج أن أغلب اللاعبين يعتبرون ممارسة تمارين التقوية العضلية مناسبة لهم، من خلال تطوير اللياقة البدنية لديهم وكذا مساهمتها في عدم حدوث أو تكرار الإصابة الرياضية، وهو ما لمحت إليه دراسة "بوجمعة عبد السلام" تحت عنوان: (أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية والرشاقة لأشبال كرة السلة) خلال العام الدراسي 2018/2019، حيث أسفرت نتائجها أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابي في تنمية صفتي القوة العضلية والرشاقة.

وكذا دراسة "بن عراب هشام وعيش أمين" تحت عنوان: (أبر برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب الدائري لتطوير بعض المهارات التقنية تصويب، تمرير، مراوغة لدى

أصاغر كرة السلة (13-15) خلال العام الدراسي 2016/2017، حيث أسفرت نتائجها على اعتبار طريقة التدريب الدائري جد فعالة نظرا لما توفره من توفير للوقت والجهد، وكذلك تعتبر مناسبة للفئة الصغرى فيما يخص تطوير المهارات الفنية.

دراسة "لعيور محمد الأمين و بن جاب الله أنيس" تحت عنوان (أثر برنامج تدريبي مقترح للتقوية العضلية وتطوير (القوة المميزة بالسرعة - القوة الانفجارية - قوة عضلات البطن) بطريقة التدريب الدائري على تحسين مهارة التمرير الطويل لدى لاعبي كرة القدم U17) خلال العام الدراسي 2018/2019، حيث أسفرت نتائجها أن ممارسة تمارين التقوية العضلية بطريقة التدريب الدائري ساهم في تطوير الصفات البدنية.

## 9-2- اقتراحات بحثية:

بعد مناقشتنا للاستبيان وتحليله، نعتبر دراستنا هذه حقيقة موجودة في النوادي والمركبات الرياضية والتي هي بحاجة ماسة إلى تحسين وتطوير المستوى في هذا المجال، وعقب الاستنتاجات التي توصلنا إليها نقترح مايلي لعلها تكون دراسات بحثية مستقبلية:

✓ تشجيع المدربين على استخدام تمارين التقوية العضلية بطريقة الأسلوب الدائري في مناهجهم التدريبية لما لها من تأثير في تطوير الجانب البدني و الابتعاد عن الطرق التقليدية.

✓ استخدام هذه التمارين بطريقة التدريب الدائري في تدريب الفئات الصغرى، ذلك لوجود عنصر التشويق والإثارة فيه و الذي ينعكس إيجابيا" على أداء اللاعبين في التدريبات.

✓ تعميم استخدام هذه التمارين على عينات مماثلة لمجتمع البحث.

✓ التطرق لتدريبات التقوية العضلية بشكل دائم من خلال كافة الحصص التدريبية.

✓ إجراء دراسات وبحوث على أساليب تدريبية أخرى وعلى متغيرات وظيفية، على فئات (شباب- ناشئين- متقدمين) لتعزيز العمل الأكاديمي والعملية التدريبية لمواكبة التطور والحدثة بالتدريب.

## الخاتمة:

إن الرياضة هي ممارسة اجتماعية وثقافية تهدف على تفتيح شخصية الفرد تهيئته نفسيا وبدنيا، ولهذا أصبح التدريب الرياضي يخضع إلى عملية تخطيط ممنهجة عن طريق إتباع أسس علمية واضحة يراعى فيه طرق التدريب من طرق كلاسيكية و حديثة و كذلك احترام البنية التدريبية وبناء التمارين لتطوير الصفات البدنية و التقنية والتكتيكية للوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى، من خلال التركيز على التقوية العضلية التي تعد عنصر مهم في تكوين اللاعبين في شتى الرياضات على غرار كرة القدم، وبالاستعانة بمبادئها حسب الفئات العمرية المستهدفة، حيث يجب مراعاة الفروق الفردية للاعبين من أجل الرفع من مستوى الرياضيين.

وإلى ذلك فإن اتباع هاته الطرق في التدريب يقي من الإصابات الرياضية، وأنواعها ودرجات خطورتها التي يتعرض لها معظم اللاعبين سواء كانت في التدريبات أو المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى اتباع طرق الوقاية العلاج والتأهيل وذلك لتجنب الإصابة التي تؤثر على الجانب الصحي والمستوى الرياضي للاعبين.

إن ممارسة لعبة كرة القدم أصبحت شائعة في مختلف دول العالم، حيث يمارسها الكبير والصغير، لذا تعد المراهقة من المراحل الحرجة التي يمر بها لاعب لكرة القدم نتيجة للتغيرات الفيسيولوجية والجسمية المفاجئة مما ينجر عنها توترات انفعالية حادة، لذا يتطلب من المحيطين والمدربين مساعدته بالوقوف إلى جانبه والأخذ بيده حتى يمر عليها بسلام، وحتى لا يتأثر من خلالها مشواره الرياضي الذي يكون معرض للتوقف في أي لحظة.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لعينة البحث التي كانت عمدية، وشملت 20 لاعبا من فريق شباب مستقبل بلدية عريب لكرة القدم صنف U17 الناشط في البطولة الولائية لعين الدفلى.

وقد خلصت نتائج البحث إلى تحقيق الفرضيات التي افترضها الباحث، حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية للأسباب المؤدية إلى حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم U17، ووجدت فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير ممارسة تمارين التقوية

العضلية على تطوير اللياقة البدنية وتفادي الإصابة الرياضية، وعليه نخلص أن ممارسة تمارين التقوية العضلية (gainage) تساهم في تفادي الإصابات الرياضية. ومن خلال النتائج المتواضعة المتحصل عليها في بحثنا هذا ، نرى أنها قابلة للبحث فيها والتعمق أكثر في دراستها من عدة جوانب أخرى لم نتطرق إليها، كما تعتبر كانطلاقة لدراسات أخرى في نفس المجال.

### قائمة المصادر والمراجع :

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح(1997)، التدريب الرياضي الأسس الفيسيولوجية. نصر، مصر، دار الفكر العربي.
- 2- أسامة رياض(1998)، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، القاهرة، مصر، دار الفكر العربي.
- 3- أشرف محمود(2016)، الإصابات الرياضية الأنواع- العلاج والتأهيل، عمان، الأردن، دار من المحيط إلى الخليج.
- 4- أمر الله أحمد السباطي(1988)، قواعد وأسس التدريب الرياضي، جامعة الإسكندرية، مصر، ميسأة المعارف.
- 5- بسطويسي أحمد(1999)، أسس ومنظريات التدريب الرياضي، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي،.
- 6- حاجي فيصل ،موفق صالح (2020)، مستويات السلوك التنافسي عند الرياضيين الذين سبق لهم التعرض للإصابات الرياضية ،مجلة الإبداع الرياضي ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة المسيلة ، العدد 01 المجلد 11 .
- 7- حنفي محمود مختار (1998)، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، الكويت، دار الفكر العربي.
- 8- خليل محمد سميرة(2008)، إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل، بغداد، العراق، الأكاديمية الرياضية العراقية.
- 9- جلال يعقوب(2015) ، دور التحضير البدني في التقليل من إصابة مفصل الركبة لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة ماستر ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة المسيلة .
- 10- رومي جميل(1986)، كرة القدم، لبنان ، دار النقائص.
- 11- رياض اسامة، (1999) ، الطب الرياضي وكرة اليد، القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر.

- 12- صالح محمد أبو جابر،(2004)، علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة. عمان، الأردن، دارالميسرة.
- 13- عادل علي حسن(2008)، إصابات الملاعب الرياضية، الرياض، السعودية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- 14- غلاب حكيم ،بوكراتم بلقاسم (2019) ، أثر وحدات تدريبية مقترحة بالتدريب البليومتري على القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكرة الطائرة ، مجلة الإبداع الرياضي ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة المسيلة، العدد 04 المجلد 10 .
- 15- محمد حسن علاوي(1998)، سيكولوجية الإصابة الرياضية، القاهرة، مصر، مركز الكتاب للنشر.
- 16- مسعودي عبد الرحمان ،غضبان حمزة (2020) ، تأثير كثافة المنافسات على بعض المتطلبات البدنية والسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم أكبر أثناء مرحلة الذهاب ، مجلة الإبداع الرياضي ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة المسيلة ، العدد 02 ، المجلد 11 .
- 17- مفتي إبراهيم حماد(2001)، التدريب الرياضي الحديث، القاهرة، مصر، دارالفكر العربي.
- 18- موفق مجيد المولى(1999)، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، بيروت، لبنان، دارالفكر العربي.
- 19- بن شريف ياسين(2020) ،العوامل المؤثرة في ارتفاع نسبة الإصابات الرياضية على مستوى ملاعب كرة القدم بالمركبات الرياضية الجوية ببعض ولايات الجزائر ، مجلة الإبداع الرياضي ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة المسيلة العدد 02 ، المجلد 11 .