

## برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية للوقاية من إصابات لاعبي كرة القدم

\* م.د/ خالد احمد محمد السعيد المهدي

مقدمة ومشكلة البحث :

أصبحت كرة القدم صناعة لا تقل أهمية عن باقي الصناعات التي تعتمد عليها ميزانيات الدول المتقدمة . فنجد أن هناك بعض الفرق الأوروبية يصل اسعار عقودهم الى ما يجاوز ميزانية دول ، ونظرا للتطور الهائل في هذه الصناعة من جميع الجوانب سواء ادوات التدريب أو عناصر اللعبة والتي من أهمها لاعب كرة القدم أدعى ذلك بالاهتمام ببرامج التدريب والجرعة التدريبية التي تتناسب مع كل لاعب وفقا للمرحلة السنوية أو المستوى الذي يشارك فيه اللاعب مع تطبيق مبدأ الفروق الفردية في الوحدة التدريبية.

وفي ضوء قيمة لاعب كرة القدم المادية والمعنوية وأهمية إعداداته بشكل سليم دون حدوث إصابات سواء كانت مباشرة أو غير مباشرة ، كما تعتبر الإصابات الرياضية من العوامل الهامة في اجبار الرياضي على الابتعاد عن المنافسات البطولية ، ولذلك فالاهتمام بالوقاية من الاصابات الذاتية الناتجة عن نقص اللياقة البدنية أصبح ضروري، حيث تفرض الاصابات الرياضية نفسها كأحد أهم المعوقات التي تقف حائلا دون التطور الديناميكي المتوقع من عملية التدريب الرياضي ، ولم تزل تتحدى العاملين في حقل الطب الرياضي والتدريب بصفة خاصة والعاملين في الحقل الرياضي بصفة عامة ، لذلك فالاهتمام بالوقاية من الاصابات له فاعليه في المحافظه على مستوى تقدم اللاعب واستمراره في الملاعب . ( ١٢ : ٦٧ ) ( ١٤ : ٥٢ ) .

ولكي نتجنب الكثير من الاصابات التي تحدث مع ارتفاع شدة المنافسه الرياضييه يجب تنميه عناصر اللياقة البدنيه كالقوة ، السرعة ، المرونة ، الرشاقة والتحمل والعمل على تنميه هذه العناصر للوقاية من الاصابات الذاتية الناتجة عن نقص هذه العناصر لتأمين اللاعبين ووقايتهم من الاصابه الذاتية والحد منها مما يسهم بصوره فعاله في الحفاظ على اللاعبين والارتفاع بمستواهم من خلال مواصله التدريب وعدم البعد عن الملعب بسبب الاصابه ووضع برنامج تمرينات وقائية لرفع عناصر اللياقة البدنيه للحد من الاصابه الذاتية لتقويه العضلات والأوتار والاربطه المحيطه بالمفصل لتقليل الاصابه الذاتية . ( ٧ : ٣٤ ) ( ٥ : ٨ )

ويرى الباحث ان استخدام برنامج تدريبي وقائي عن طريق استخدام الادوات والأجهزة قد يساعد على تخفيض نسبة الاصابات لدى اللاعبين ، ويؤكد طلحه حسام الدين (١٩٩٥) على إن أداء اللاعب للتمارين بوجود ادوات واجهزة يؤدي الى زيادة وتحفيز واستثاره عدد أكبر من الألياف العضلية المشاركه

\* مدرس بكلية التربية الرياضية للبنين – جامعة حلوان

فى الانتقباض العضلى وبذلك فإن التدريب الذى يتم به تجنيد الوحدات الحركية يمتاز بظهور أقصى قوة انقباضيه مع سرعة مناسبة للوصول الى افضل نتائج القوة العضلية ( ١٠ : ٣٠ )

وتعد القوة العضلية من اهم الصفات البدنيه لما لها من فاعليه كبيره فى كره القدم الأمر الذى دعى كثيرين من الباحثين فى هذا المجال جعلها موضوعا لدراساتهم وأبحاثهم أمثال لارسون ، يوكم ، فليشمان ، هارا ، ماتيف ، ساتيوركى وغيرهم ( ٤ : ٥٦-٦٠ ) .

كما يشير مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١) الى ان القوة العضلية تعتبر من أكثر أنواع القوة استخداما فى لعبه كره القدم وهى تظهر فى صوره الانطلاقات السريعة القوية والوثب عاليا لضرب الكره بالرأس والتصويب على المرمى وفى ركل الكره للتمرير من جهة لأخرى من الملعب وأيضا فى رميات التماس (١٥ : ٦٦)

ومن خلال ملاحظة الباحث وخبراته فى المجال الاكاديمى والتدريبي ، بالإضافة الى البحث والإطلاع فى مجال كرة القدم ، فقط تلاحظ له كثرة الاصابات التى تصيب اللاعبين فى المباريات ، كما تلاحظ له كثرة الاصابات التى تصيب اللاعبين اثناء التدريبات اليومية داخل الاندية التابعين لها وخاصة فى مرحلة الاحماء مما يؤدى الى ابتعادهم عن الملاعب لفترات قد تطول وانخفاض مستواهم الفنى ، وهذا نتيجة لعدة عوامل من اهمها

- ١ - اهتمام المدربين بكم التدريبات وليس بجودة ادائها من قبل برامج التدريب الموضوعه
- ٢ - عدم اهتمام المدربين ببرامج الوقاية من الاصابات خاصة فى فترة الاعداد للموسم الرياضى وأثناء وبعد انتهائه
- ٣ - عادات اللاعبين السيئة وعدم ثقافتهم العامه والصحية والكروية
- ٤ - عدم وعى مدربي الناشئين بأهمية التدريبات البدنية الاساسية والمهارات الحركية التى يجب تعليمها منذ الصغر

لذا يرى الباحث الى ضرورة وجود برامج وقائية للاعبين وخاصة فى فترة الاحماء ، حيث أن برامج الوقاية من الاصابات لا تقل أهمية عن برامج التدريب نفسها ، بل ويجب أن تصمم برامج التدريب للاعبين مع الوضع فى الاعتبار أن تحتوى على جزء له علاقة بالوقاية من الإصابة سواء كان هذا الجزء فى بداية الوحدة التدريبية أو فى منتصفها او فى نهاية لوحدة التدريبية ولا يقتصر دور برامج الوقاية من الاصابة عند وحدات التدريب فقط ولكن يظهر اهميتها ايضا فى وسائل الاعداد للمباريات من خلال مرحلة ما قبل الاحماء وأثناء الاحماء

كل ذلك اثار دوافع الباحث الى تصميم برنامج تدريبي وقائي فى مرحلة الإحماء لتنمية القوة العضلية للوقاية من إصابات لاعبي كرة القدم

#### اهداف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تصميم برنامج تدريبي وقائي فى مرحلة الإحماء والتعرف على

تأثيره على تنمية القوة العضلية للوقاية من إصابات لاعبي كرة القدم من خلال التعرف على الاهداف الفرعية التالية :-

١. اكثر الاصابات شيوعا فى مجال كرة القدم فى مرحلة الاحماء
٢. الفروق بين قبل وبعد تطبيق البرنامج على خفض نسبة الاصابة بين لاعبي كرة القدم لصالح التطبيق البعدى للاستمارة
٣. الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى القوة العضلية للاعبين عينة البحث
٤. نسب التحسن بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى القوة العضلية للاعبين عينة البحث .

#### فروض البحث

١. وجود فروق دالة احصائيا بين قبل وبعد تطبيق البرنامج على خفض نسبة الاصابة بين لاعبي كرة القدم لصالح التطبيق البعدى للاستمارة
٢. وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى القوة العضلية للاعبين عينة البحث لصالح القياس البعدى .
٣. وجود فروق فى نسب التحسن بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى القوة العضلية للاعبين عينة البحث لصالح القياس البعدى

#### الدراسات السابقة

١. دراسة أميرة محمد عبد الجواد العباسى (٢٠١٥) بعنوان برنامج تدريبات وقائية للاعبات كره القدم من الإصابات البدنية ، يهدف البحث إلى وضع برنامج تمرينات وقائية للإصابات الرياضية للاعبات كرة القدم من الإصابات البدنية والتعرف على تأثير برنامج التمرينات الوقائى للحد من تقليل فرص حدوث الإصابات البدنية للاعبات كرة القدم .واستخدمت المنهج الوصفى المسحى والمنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على ١٠٣ لاعبة كرة قدم وخلصت اهم النتائج الى أن البرنامج الوقائى أدى الى تحسن فى القدرة العضلية لاختبار الوثب العمودى من الثبات ، تحسن فى القدرة العضلية لاختبار مسافة دفع كرة طبية ٢ كجم باليدين من خلف الرأس .
٢. دراسة بدر حجاج رفيد العلاطى (٢٠١٣) بعنوان برنامج تدريبي للوقاية من اصابه العضله الضامه لدى لاعبي كرة القدم بدوله الكويت ، يهدف البحث تصميم برنامج تدريبي للوقاية من إصابة العضلة الضامة وتقوية العضلات الضامة لفتح لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت ، واستخدم المنهج التجريبي ، واختار عينة عمدية قوامها ( ٣٠ ) لاعباً من لاعبي كرة القدم بنادى الكويت الرياضى ، وخلصت اهم النتائج الى وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مطاطية العضلة الضامة لصالح القياس البعدى ، وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى قوة العضلة الضامة لصالح القياس البعدى ، وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية

- في مطاطية العضلة الضامة لصالح المجموعة التجريبية .
٣. دراسة عبد الباسط صالح مسعود كردان (٢٠١٣) بعنوان تقييم الأساليب الوقائية والتأهيل الرياضي للاعبين كرة القدم ، يهدف هذا البحث الى التعرف على أكثر الإصابات حدوثا لدى لاعبي كرة القدم بليبيا. والتعرف على الأساليب الوقائية ( عوامل الأمن والسلامة ) في التدريب والمنافسة والتي تتبع مع لاعبي كرة القدم بليبيا والتعرف على أساليب ، وإستخدام المنهج الوصفي ، وبلغ عدد العينة (١١) لاعب . تم إستخدام الإستبيان كأداة لجمع البيانات ، وخلصت اهم النتائج الى عدم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية قبل الاشتراك في الفريق ، قلته إتباع اللاعبين تعليمات الطبيب وأخصائي الاصابات الرياضية ، عدم إجراء فحص طبي في اول كل موسم تدريبي ، إنخفاض إستخدام اللاعب وسائل الوقاية من الاصابة أثناء المسابقات فقط ، عدم التأكد من سلامة الحالة الصحية للاعبين قبل الاشتراك في المنافسة والتدريب .
٤. دراسة أحمد يحيي محمد سوله (٢٠١١) بعنوان برنامج إرشادي وقائي للإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية ، يهدف البحث إلى تصميم برنامج إرشادي وقائي للإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية ، واستخدم المنهج الوصفي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين لاعبي، ومدربي، وأطباء ، أندية الدرجة الأولى لكرة اليد ، وخلصت اهم النتائج الى ان أكثر الإصابات الرياضية الشائعة كانت إصابة الركبة بنسبة ( ٧٤,٢٨%)، تليها إصابة الكتف بنسبة (٦٥,٧١%)، ثم إصابة رسغ اليد بنسبة (٥٨,٥٧%) ، أكثر الإصابات الرياضية الشائعة (نوع الإصابة ) لدى عينة البحث كانت إصابة بالكدم بنسبة (٩١,٤٢%)، تليها إصابة بالتمزق بنسبة (٨٤,٢٨%) ، أكثر مسببات الإصابات الرياضية الشائعة ( خلال فترة الإعداد ) لدى عينة البحث كانت عدم الاهتمام بالإحماء بنسبة (١٠٠%)، تليها عدم صلاحية أدوات التدريب بنسبة (١٠٠%)، ثم قصر فترة الإعداد بتكرارات بنسبة (١٠٠%)، فعدم التدرج بمستوى الحمل بنسبة (٩٤,٢٨%) .
٥. دراسة وليد حسين حسن (٢٠٠٢) بعنوان تأثير برنامج تمرينات مقترح للوقاية من بعض إصابات مفصل الكاحل لدى لاعبي كرة القدم ، ويهدف إلى تصميم برنامج مقترح للوقاية من بعض إصابات مفصل الكاحل ومعرفة مدى تأثيره على قوة المجموعة العضلية للأطراف السفلى ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وخلصت اهم النتائج الى حدوث تحسن لدى المجموعة التجريبية في عنصر القوة العضلية حيث وجدت فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في هذه المتغيرات .
٦. دراسة سيد مصطفى حسين مصطفى (١٩٨٩) بعنوان تأثير برنامج للإعداد البدني للوقاية من بعض إصابات الطرف السفلي للاعبين كرة القدم ، يهدف البحث الى معرفة إصابات الطرف السفلي الأكثر شيوعا لدى لاعبي كرة القدم (عينة البحث ) ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ،

اختيرت العينة بطريقة الحصر الشامل للاعبين بنادي المقاولون العرب وعددهم ٢٢ لاعباً ، وخلصت اهم النتائج الى تحسن في القوة الديناميكية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة في قياسات نهاية فترة الإعداد ومنتصف قوة المنافسات عن بداية فترة الإعداد ، وتحسنت عناصر تحمل السرعة والتحمل العام في قياسات نهاية فترة الإعداد ومنتصف فترة المنافسات عن بداية فترة الإعداد ، وساهم برنامج الإعداد البدني إيجابياً في خفض نسب المصابين ، وساهم برنامج الإعداد البدني إيجابياً في خفض نسب الإصابة بالتمزق العضلي، وإصابات مفصل الركبة وإجراء العمليات .

٧. أجري فرانك وآخرون Frank et al (٢٠٠٢م) دراسة بهدف التعرف علي أثر تدريبات الأحبال المطاطة والأثقال الخفيفة ( الدامبلز ) علي عزم دوران الكتف ومستوي الأداء للاعبين ولاعبات التنس الجامعيين وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي وقد بلغ قوام العينة (٢٢) لاعب ولاعبة ومن أهم أدوات البحث اختبارات بدنية لقياس القدرة العضلية - اختبارات مهاريه ومن أهم النتائج وجود تحسن في القدرة العضلية للذراعين ومستوي الأداء للاعبين ولاعبات التنس .

٨. أجري هيسايدا وآخرون Hisaed et al (٢٠٠٠م) دراسة بهدف التعرف علي تأثير استخدام الأحبال المطاطة والتدريب بالأثقال علي حجم العضلة والقوة العضلية لدي السيدات واستخدم الباحثون المنهج التجريبي وقد بلغ قوام العينة (١١) سيدة لم يسبق لهن التدريب من قبل (غير ممارسات) ومن أهم أدوات البحث البرنامج المقترح باستخدام الأحبال المطاطة وتدريبات الأثقال (٨) أسابيع - اختبارات بدنية لقياس القوة العضلية ومن أهم النتائج يؤثر استخدام الأحبال المطاطة إيجابياً علي القوة العضلية لدي السيدات .

#### إجراءات البحث :

#### منهج الدراسة :

استخدم الباحث الوصفي بالاسلوب المسحي والمنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة هذه الدراسة وباستخدام مجموعة تجريبية ويتم قياس قبلي وبعدي لمناسبته لطبيعة البحث  
مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم للفريق الاول لنادي وادي دجلة للمرحلة السنية من ١٩ سنة الى ٣١ سنة للموسم (٢٠١٨/٢٠١٩) ، وبلغ عددهم ٢٧ لاعب  
عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مجتمع البحث ، وبلغ افراد العينة الاساسية لاجراء الدراسة (٢٢) لاعب ، والتي خضعت نتائجهم الى العمليات الاحصائية ، وتم استخدام عدد (٥) لاعبين المتبقين لإجراء الدراسات الاستطلاعية .

جدول (١) توصيف عينة البحث

مجتمع البحث	عينة الدراسة الأساسية	عينة الدراسة الاستطلاعية	المجموع
لاعبى نادي وادي دجلة	٢٢	٥	٢٧

تجانس عينة البحث :

تم اجراء التجانس لعينة البحث الاساسية وعددها (٢٢) لاعب في بعض القياسات ( السن ، الطول ، الوزن ) .

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في قياسات

(الطول والوزن والسن) قيد البحث ن = ٢٢

م	القياسات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
١	الطول	سم	١٨٦,٢٩	٧,٥٩	١٨٦	٠,١١٥
٢	الوزن	كجم	٦٥,٣٤	٥,٣٨	٦٥	٠,١٨٩
٣	السن	عام	٢٥,٢٥	٠,٧٥	٢٥	١,٠٠

يبين جدول (٢) المعالجات الإحصائية لعينة البحث لبيان التجانس للعينة حيث تراوح معامل الالتواء ما بين ( ٠,١١٥ : ١,٠٠ ) وهذه القيم تنحصر بين (٣±) مما يدل على أنها تقع تحت المنحنى الاعتدالي مما يدل على تجانس عينة البحث في قياسات (السن ، الطول ، الوزن )

جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث

في القوة العضلية قيد البحث ن = ٢٢

م	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
١	الوثب العمودي	سم	٣١,٦٤	٢,٦٧	٣٠	١,٨٤٣
٢	رجلين ديناموميتر	كجم	٥,٦١٢	١,٣٤١	٥,٥٠٠	٠,٢٥١
٣	ظهر ديناموميتر	كجم	٣,٢١٤	١,٠٢٠	٣,٢٠٠	٠,٠٤١
٤	وثب عريض	سم	١٩٥,٣٢	٦,٣٥	١٩٦	٠,٣٢١-

يبين جدول (٣) المعالجات الإحصائية لعينة البحث لبيان التجانس للعينة حيث تراوح معامل الالتواء ما بين ( ٠,٣٢١- : ١,٨٤٣ ) وهذه القيم تنحصر بين ( ٣± ) مما يدل على أنها تقع تحت المنحنى الاعتدالي مما يدل على تجانس عينة البحث في القوة العضلية قيد البحث .

وسائل جمع البيانات :

الادوات المستخدمة

اولا : اختبارات القوة العضلية مرفق (١)

من خلال الإطار المرجعي للباحث في مجال الدراسة الحالية ووفقاً لقراءته في المراجع والدراسات السابقة تمكن من جمع عدد من اختبارات القوة العضلية وقام بعرضها على الخبراء في مجال الدراسة وبلغ

عدددهم (٤) خبراء كما يلي :-

جدول (٤) النسبة المئوية لآراء الخبراء في اختبارات القوة العضلية

النسبة	رأى الخبير		اختبارات القوة العضلية	م
	عدد الآراء غير الموافقة	عدد الآراء الموافقة		
%١٠٠	-	٤	الوثب العمودي	١
%١٠٠	-	٤	رجلين ديناموميتر	٢
%١٠٠	-	٤	ظهر ديناموميتر	٣
%١٠٠	-	٤	وثب عريض	٤

يتضح من جدول (٤) النسبة المئوية لآراء الخبراء في اختبارات القوة العضلية وبلغت (%١٠٠) لجميع الاختبارات ، لذا تمت الموافقة على جميع اختبارات القوة العضلية التي حققت تلك النسبة قيد البحث وهي الاختبارات التالية .

١. اختبار الوثب العمودي

٢. اختبار رجلين ديناموميتر

٣. اختبار ظهر ديناموميتر

٤. اختبار وثب عريض

ثانيا : استمارتى استبيان :

من خلال الإطار المرجعي للباحث في مجال الدراسة الحالية ووفقاً لقراءاته في المراجع والدراسات السابقة تمكن من اعداد استمارتى استبيان استمارة لتحديد الاصابات اكثر شيوعا للاعبى كرة القدم ونسب المصابين من اللاعبين وقام بعرضهما على الخبراء في مجال الدراسة وبلغ عدددهم (٤) خبراء هي كما يلي :-

جدول (٥) استطلاع رأى الخبراء فى استمارة الاصابات اكثر شيوعا للاعبى كرة القدم ن = ١٠

نسبة الموافقة	عدم الموافقة	الموافقة	الاصابة
%١٠٠	-	٤	إصابة الركبة
%١٠٠	-	٤	إصابة الكتف
%١٠٠	-	٤	إصابة رسغ اليد
%١٠٠	-	٤	الاصابة بالكدم
%١٠٠	-	٤	الاصابة بالتمزق
%١٠٠	-	٤	عدم الاهتمام بالإحماء
%١٠٠	-	٤	عدم صلاحية أدوات التدريب
%١٠٠	-	٤	قصر فترة الإعداد بتكرارات
%١٠٠	-	٤	التدرج بمستوى الحمل

يتضح من جدول (٥) النسبة المئوية لآراء الخبراء في الاصابات اكثر شيوعا للاعبى كرة القدم وبلغت (١٠٠%) لجميع الاختبارات ، لذا تمت الموافقة على جميع الاصابات اكثر شيوعا للاعبى كرة القدم التى حققت تلك النسبة قيد البحث .

جدول ( ٦ ) استطلاع رأى الخبراء فى استمارة نسب المصابين للاعبى كرة القدم ن = ١٠

الاصابة	الموافقة	عدم الموافقة	نسبة الموافقة
نسب المصابين	١٠	-	%١٠٠
نسب الإصابة بالتمزق العضلي	١٠	-	%١٠٠
مفصل الركبة وإجراء العمليات	١٠	-	%١٠٠
نسب الإصابة خلال فترة الإعداد البدني	١٠	-	%١٠٠
نسب الإصابة التي تحتاج إلى علاج ٣٠ يوماً أو أكثر	١٠	-	%١٠٠
نسب تكرار الإصابة بين اللاعبين.	١٠	-	%١٠٠

يتضح من جدول (٦) النسبة المئوية لآراء الخبراء فى نسب الاصابات للاعبى كرة القدم وبلغت (١٠٠%) لجميع الاصابات ، لذا تمت الموافقة على جميع نسب الاصابات للاعبى كرة القدم التى حققت تلك النسبة قيد البحث .

ثالثا : الأدوات والأجهزة المستخدمة :

استخدم الباحث الادوات والأجهزة التالية :

- ساعة رقمية لحساب الزمن
- اسطوانة المطاط للتدليك
- استيك تدريب مقاس ٦ بألوان مختلفة
- صفاره
- أقماع
- أطباق
- ١٠ أرماع
- ٥ كوره قدم

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث

كما قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية الاولى على عينة البحث الاستطلاعية لإيجاد معامل الثبات للاختبارات قيد البحث ، وحساب صدق الاختبارات باستخدام العينة المميزة من لاعبي كرة القدم وفى نفس ظروف إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى.

صدق الاختبارات:

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات قيد البحث عن طريق صدق التمايز (المجموعات المتضادة) بين مجموعتين إحداهما مميزة وهم لاعبين الفريق الاول بالنادى اكبر وعددهم (٥) لاعبين ،



والثانية غير مميزة وهم من مجتمع البحث وعددهم (٥) لاعبين.

جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث لحساب صدق اختبارات القوة العضلية قيد البحث  $n = 2 = 5 = 1$

م	الاختبارات	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		الفروق	قيمة (ت)
		س	ع	س	ع		
١	الوثب العمودي	٣١,٦٦	٢,٧٠	٤٩,٥٨	٣,٥٢	١٧,٩٢	*١٢,١١
٢	رجلين ديناموميتر	٥,٦٥٨	١,٣٢٢	٨,٩٩٨	١,٥١٤	٣,٣٤	*٢,٣٧
٣	ظهر ديناموميتر	٣,٣٠١	١,١٠٠	٥,٦٧٥	١,٠٢٢	٢,٣٤٧	*٥,٢٢
٤	وثب عريض	١٩٥,١٠	٦,٢٩	٢٤٩,٨٤	٧,٣١	٥٤,٧٤	*٢٦,٠٧

\* قيمة ت الجدولية عند مستوى  $0,05 = 2,26$

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة ، مما يدل على صدق اختبارات القوة العضلية قيد البحث في التمييز بين المجموعتين.  
ثبات الاختبارات:

قام الباحث بتطبيق اختبارات القوة العضلية قيد البحث ثم إعادة تطبيقها بعد ثلاثة أيام ، ثم إيجاد وحساب معامل الارتباط بين نتيجة التطبيق الأول والثاني

جدول (٨) معامل الثبات لاختبارات القوة العضلية قيد البحث  $n = 5$

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الاختبارات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*٠,٨٢	٢,٤٦	٣١,٨٤	٢,٧٠	٣١,٦٦	الوثب العمودي
*٠,٨٦	١,٣٣٢	٥,٦٩٩	١,٣٢٢	٥,٦٥٨	رجلين ديناموميتر
*٠,٨٨	١,٠٥٥	٣,٣٥٧	١,١٠٠	٣,٣٠١	ظهر ديناموميتر
*٠,٨٧	٦,٠٧	١٩٥,٢٨	٦,٢٩	١٩٥,١٠	وثب عريض

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى  $0,05 = 0,707$

يتضح من الجدول (٨) أنه تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني اختبارات القوة العضلية قيد البحث ما بين ٠,٨٢ إلى ٠,٨٨ وهي معاملات ارتباط دالة إحصائية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات .

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (٥) لاعبين ، وذلك للتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وتحديد الزمن اللازم لإجراء القياسات والاختبارات وتحديد ترتيبها ومعرفة الصعوبات التي قد تحدث أثناء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وكيفية مواجهتها والتأكد من مناسبة وحدات البرنامج لعينة البحث من حيث الحجم والشدة وفترات الراحة.

## برنامج التدريب الوقائي :

## أ- هدف البرنامج :-

التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي على تحسين القوة والوقاية من الاصابة اثناء فترة الاحماء

## ب- أسس وضع البرنامج :-

راعى الباحث فى وضع البرنامج الأسس التدريبية التالية :-

- ١- أن يناسب برنامج التدريب الوقائي قدرات اللاعبين
- ٢- أن يحقق برنامج التدريب الوقائي أهدافه الموضوعه لأجل ذلك
- ٣- مراعاة الفروق الفردية
- ٤- اعتبار خصائص المرحلة السنيه
- ٥- مراعاة العلاقة بين الحمل والراحة
- ٦- الاهتمام بالإحماء والتهدئة
- ٧- مراعاة التدرج والتموج بالحمل
- ٨- تقسيم الفترة التدريبية الى فترات لها اهدافها
- ٩- التكامل بين الفقرات التدريبية

## ج- التوزيع الزمنى للبرنامج :-

تم اعداد برنامج التدريب الوقائي وفقا للخطة الزمنية الآتية :-

- ١- يحتوى برنامج التدريب الوقائي على ٨ أسابيع بواقع ٦ وحدات اسبوعيا
- ٢- عدد الوحدات التدريبية برنامج التدريب الوقائي ٨ أسابيع  $\times$  ٦ وحدات اسبوعيا = ٤٨ وحده تدريبيه

٣- زمن الوحدة التدريبية ٩٠ دقيقه شامله الجزء البدنى والمهارى مع تجنب الحمل الزائد

٤- تم تقنين الاحمال التدريبية من شده وحجم وفترات راحة

## الدراسات الأساسية :-

## تطبيق برنامج التدريب الوقائي :

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية وتطبيق برنامج التدريب الوقائي مرفق (٣) على عينة البحث

الاساسية فى الفترة من ٢٠١٩/١/٥م إلى ٢٠١٩/٣/٣م بنادى وادى دجلة

## القياس البعدى:

قام الباحث بإجراء القياس البعدى للعينة الاساسية للبحث بنادى وادى دجلة فى ٢٠١٩/٣/٦م - ٤

بنفس ترتيب وظروف التى تمت فى القياس القبلى .

## المعالجات الإحصائية:

قام الباحث باستخدام الأساليب والمعالجات الإحصائية باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS واختار منها المعالجات الإحصائية المناسبة وطبيعة الدراسة وهي المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري النسبة المئوية ، معامل الالتواء لحساب تجانس العينة والصدق والثبات ، اختبارات دلالة الفروق (ت) -T- Test ، معاملات الارتباط (بيرسون) .

## عرض ومناقشة النتائج :

## اولا : عرض النتائج :

## ١- الاصابات الاكثر شيوعا للاعبين كرة القدم .

جدول (٩) نسبة الاصابات الاكثر شيوعا للاعبين كرة القدم ن = ٢٢

نسبة الاصابة	الاصابة
٧٦,٢٥%	إصابة الركبة
٦٨,٢٩%	إصابة الكتف
٥٥,٩٤%	إصابة رسغ اليد
٩٧,٦٤%	الاصابة بالكدم
٨٩,٩٧%	الاصابة بالتمزق
١٠٠%	عدم الاهتمام بالإحماء
١٠٠%	عدم صلاحية أدوات التدريب
١٠٠%	قصر فترة الإعداد بتكرارات
٩٦,٥٩%	التدرج بمستوى الحمل.

يتضح من جدول (٩) نسبة الاصابات الاكثر شيوعا للاعبين كرة القدم والتي تراوحت ما بين

٥٥,٩٤% الى ١٠٠% وجاءت طبقا للترتيب التالي :-

- جاءت الاصابات الاكثر شيوعا تحد نتيجة عدم الاهتمام بالإحماء ، وعدم صلاحية أدوات التدريب ، والى قصر فترة الإعداد بتكرارات في الترتيب الاول بنسبة بلغت ١٠٠%
- كما جاءت الاصابة بالكدم في الترتيب الثاني بنسبة بلغت ٩٧,٦٤%
- كما جاءت الاصابة التي تحد اثناء التدرج بمستوى الحمل في الترتيب الثالث بنسبة بلغت ٩٦,٥٩%
- كما جاءت الاصابة بالتمزق في الترتيب الرابع بنسبة بلغت ٨٩,٩٧%
- كما جاءت إصابة الركبة في الترتيب الخامس بنسبة بلغت ٧٦,٢٥%
- كما جاءت إصابة الكتف في الترتيب السادس بنسبة بلغت ٦٨,٢٩%
- كما جاءت إصابة رسغ اليد في الترتيب السابع بنسبة بلغت ٥٥,٩٤%

جدول (١٠) نسبة تخفيض الإصابة قبل وبعد تطبيق برنامج التدريب الوقائي للاعبى كرة القدم ن = ٢٢

الاصابة	النسبة قبل البرنامج	النسبة بعد البرنامج	الفروق فى نسب التخفيض
عدد المصابين	٧٥,٦٩%	٢٥,٤٦%	٥٠,٢٣%
الإصابة بالتمزق العضلي	٨٣,٤٦%	٣١,٥٩%	٥١,٨٧%
مفصل الركبة وإجراء العمليات	٨٨,٦٩%	٣٥,٤٨%	٥٣,٢١%
الإصابة خلال فترة الإعداد البدني	٨٢,٦٩%	٣٦,٤٧%	٤٦,٢٢%
الإصابة التي تحتاج إلى علاج ٣٠ يوماً أو أكثر	٥٦,٣٩%	١٦,٤٨%	٣٩,٩١%
تكرار الإصابة بين اللاعبين.	٦٠,٥٩%	٢٠,١٤%	٤٠,٤٥%

يتضح من جدول (١٠) نسبة تخفيض الإصابة قبل وبعد تطبيق برنامج التدريب الوقائي للاعبى كرة القدم والتي تراوحت ما بين ٣٩,٩١% الى ٥٣,٢١% وجاءت طبقاً للترتيب التالى :-

- جاء التخفيض من إصابة مفصل الركبة وإجراء العمليات فى الترتيب الاول بنسبة بلغت ٥٣,٢١%
- جاء التخفيض من الإصابة بالتمزق العضلي فى الترتيب الثانى بنسبة بلغت ٥١,٨٧%
- جاء التخفيض من عدد المصابين فى الترتيب الثالث بنسبة بلغت ٥٠,٢٣%
- جاء التخفيض من الإصابة خلال فترة الإعداد البدني فى الترتيب الرابع بنسبة بلغت ٤٦,٢٢%
- جاء التخفيض من تكرار الإصابة بين اللاعبين فى الترتيب الخامس بنسبة بلغت ٤٠,٤٥%
- الإصابة التي تحتاج إلى علاج ٣٠ يوماً أو أكثر ٣٩,٩١%

٣- الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي فى اختبارات القوه العضلية لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث

جدول (١١) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي اختبارات القوه العضلية

لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث قيد البحث ن = ٢٢

م	الاختبارات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق	قيمة (ت)
		ع	س	ع	س		
١	الوثب العمودى	٣١,٥٢	٢,٧٧	٥٠,٤٢	٣,٥٢	١٨,٩٠	* ١٥,٧٥
٢	رجلين ديناموميتر	٥,٦٠٨	١,٤١٢	٨,٩٩٠	١,٦٤٧	٣,٨٣٢	* ٦,٦١
٣	ظهر ديناموميتر	٣,٢٢٨	١,٠٦١	٥,٦٣٨	١,١٠٥	٢,٤١	* ٥,٨٨
٤	وثب عريض	٢,٠١	٠,٢٤	٢,٩٧	٠,٣١	٠,٩٥	* ٦٣,٣٣

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٠٩٣

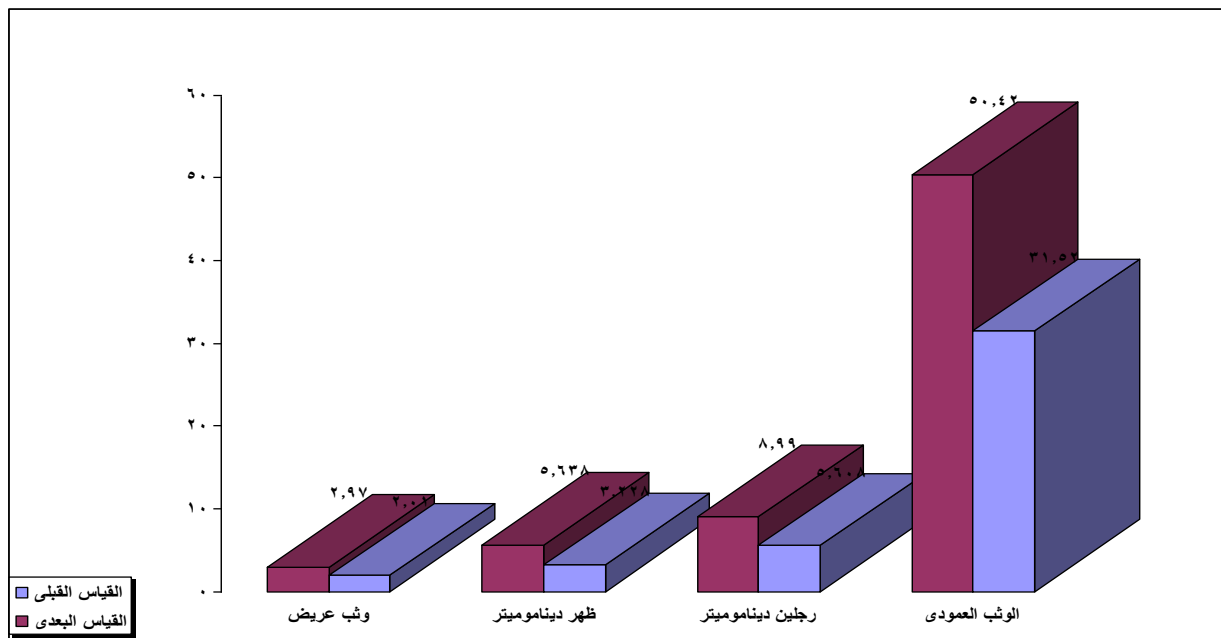
يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي فى اختبارات القوه العضلية لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث لصالح القياس البعدي ، حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

٤- الفروق فى نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي فى القوه العضلية للاعبى كره القدم .

جدول (١٢) نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث

م	الاختبار	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن
١	الوثب العمودي	٣١,٥٢	٥٠,٤٢	%٥٩,٩٦
٢	رجلين ديناموميتر	٥,٦٠٨	٨,٩٩٠	%٦٨,٣٣
٣	ظهر ديناموميتر	٣,٢٢٨	٥,٦٣٨	%٧٤,٦٦
٤	وثب عريض	٢,٠١	٢,٩٧	%٤٧,٢٦

يتضح من جدول (١٢) نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث حيث تراوحت ما بين (%٤٧,٢٦ : %٧٤,٦٦) حيث بلغت نسبة تحسن الوثب العمودي %٥٩,٩٦ ، وبلغت نسبة تحسن رجلين ديناموميتر %٦٨,٣٣ ، وبلغت نسبة تحسن ظهر ديناموميتر %٧٤,٦٦ ، وبلغت نسبة تحسن وثب عريض %٤٧,٢٦ وشكال (١) يوضح هذه الفروق



شكل (١) الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القوة العضلية قيد البحث مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٩) نسبة الاصابات الاكثر شيوعا للاعبين كرة القدم والتي تراوحت ما بين %٥٥,٩٤ الى %١٠٠ وجاءت طبقا للترتيب التالي (عدم الاهتمام بالإحماء ، وعدم صلاحية أدوات التدريب ، والى قصر فترة الإعداد بنسبة بلغت %١٠٠ ، والاصابة بالكدمات بنسبة بلغت %٩٧,٦٤ ، والاصابة التي تحدث أثناء التدرج بمستوى الحمل بنسبة بلغت %٩٦,٥٩ ، والاصابة بالتمزق بنسبة بلغت %٨٩,٩٧ ، واصابة الركبة بنسبة بلغت %٧٦,٢٥ ، واصابة الكتف بنسبة بلغت %٦٨,٢٩ ، واصابة راسغ اليد بنسبة بلغت %٥٥,٩٤ )

ويرى الباحث ان هذه النتائج قد ترجع الى طبيعة ممارسة كرة القدم حيث تستخدم الاطراف سواء الرجلين او الذراعين وما يتطلبه من اللاعبين فى الصراع على الكرة ومحاولة الفوز بالمباريات ، بالإضافة الى اساليب التدريب المتباينة وكذا التأهيل الخاص بالمدرسين فى كرة القدم ، وتتفق هذه النتائج من نتائج دراسة أحمد يحيى محمد سوله (٢٠١١) والتي خلصت اهم النتائج الى ان أكثر الإصابات الرياضية الشائعة كانت إصابة الركبة بنسبة ( ٧٤,٢٨%)، تليها إصابة الكتف بنسبة (٦٥,٧١%)، ثم إصابة رصغ اليد بنسبة (٥٨,٥٧%) ، أكثر الإصابات الرياضية الشائعة (نوع الإصابة ) لدى عينة البحث كانت إصابة بالكدم بنسبة (٩١,٤٢%)، تليها الإصابة بالتمزق بنسبة (٨٤,٢٨%) ، أكثر مسببات الإصابات الرياضية الشائعة ( خلال فترة الإعداد ) لدى عينة البحث كانت عدم الاهتمام بالإحماء بنسبة (١٠٠%)، تليها عدم صلاحية أدوات التدريب بنسبة (١٠٠%)، ثم قصر فترة الإعداد بتكرارات بنسبة (١٠٠%)، فعدم التدرج بمستوى الحمل بنسبة (٩٤,٢٨%) .

كما يتضح من جدول (١٠) نسبة تخفيض الإصابة قبل وبعد تطبيق برنامج التدريب الوقائى للاعبى كرة القدم والتي تراوحت ما بين ٣٩,٩١% الى ٥٣,٢١% وجاءت طبقاً للترتيب التالى ( تم تخفيض اصابة مفصل الركبة وإجراء العمليات بنسبة بلغت ٥٣,٢١% ، وجاء التخفيض من الإصابة بالتمزق العضلي بنسبة بلغت ٥١,٨٧% ، وجاء التخفيض من عدد المصابين بنسبة بلغت ٥٠,٢٣% ، وجاء التخفيض من الإصابة خلال فترة الإعداد البدني بنسبة بلغت ٤٦,٢٢% ، وجاء التخفيض من تكرار الإصابة بين اللاعبين بنسبة بلغت ٤٠,٤٥% ، وتخفيض الإصابة التي تحتاج إلى علاج ٣٠ يوماً أو أكثر ٣٩,٩١% )

ويرى الباحث ان هذه النتائج قد ترجع الى التأثير الايجابى لبرنامج التدريب الوقائى فى مرحلة الإحماء للوقاية من إصابات لاعبي كرة القدم ، وتتفق هذه النتائج من نتائج دراسة وليد حسين حسن (٢٠٠٢) وخلصت اهم النتائج الى حدوث تحسن فى نسبة التحسن فى الوقاية من الإصابات . كما تتفق هذه النتائج من نتائج دراسة عبد الباسط صالح مسعود كردان (٢٠١٣) والتي خلصت اهم النتائج الى عدم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية قبل الاشتراك فى الفريق ، قله إتباع اللاعبين تعليمات الطبيب وأخصائى الاصابات الرياضية ، عدم إجراء فحص طبي فى اول كل موسم تدريبي ، إنخفاض إستخدام اللاعب وسائل الوقاية من الاصابة أثناء المسابقات فقط ، عدم التأكد من سلامة الحالة الصحية للاعبين قبل الاشتراك فى المنافسة والتدريب .

وتتفق هذه النتائج من نتائج دراسة سيد مصطفى حسين مصطفى (١٩٨٩) وخلصت اهم النتائج الى ان برنامج الإعداد البدني اثر إيجابياً فى خفض نسب المصابين ، وساهم برنامج الإعداد البدني إيجابياً فى خفض نسب الإصابة بالتمزق العضلي، وإصابات مفصل الركبة وإجراء العمليات ، ويعمل برنامج الإعداد البدني على خفض نسب الإصابة خلال فترة الإعداد البدني ، ويعمل برنامج الإعداد البدني على خفض نسب الإصابة التي تحتاج إلى علاج ٣٠ يوماً أو أكثر ، ويعمل برنامج الإعداد

البدني على خفض نسب تكرار الإصابة بين اللاعبين.

كما يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث لصالح القياس البعدي ، كما يتضح من جدول (١٢) نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث حيث تراوحت ما بين (٤٧,٢٦% : ٧٤,٦٦%) حيث (بلغت نسبة تحسن الوثب العمودي ٥٩,٩٦% ، وبلغت نسبة تحسن رجلين ديناموميتر ٦٨,٣٣% ، وبلغت نسبة تحسن ظهر ديناموميتر ٧٤,٦٦% ، وبلغت نسبة تحسن وثب عريض ٤٧,٢٦%)

ويرجع الباحث هذه النتائج الى التأثير الايجابي برنامج التدريب الوقائي في تنمية القوة العضلية (الوثب العمودي بنسبة بلغت ٥٩,٩٦% ، القوة العضلية للرجلين ديناموميتر بنسبة بلغت ٦٨,٣٣% ، القوة العضلية للظهر ديناموميتر بنسبة بلغت ٧٤,٦٦% ، وثب عريض بنسبة بلغت ٤٧,٢٦% ) ، وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة أميرة محمد عبد الجواد العباسي (٢٠١٥) والتي خلصت اهم النتائج الى أن البرنامج الوقائي أدى إلى تحسن في القدرة العضلية لاختبار الوثب العمودي من الثبات ، تحسن في القدرة العضلية لاختبار مسافة دفع كرة طبية ٢ كجم باليدين من خلف الرأس .

كما يشير مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١) الى ان التدريبات بالأدوات والأجهزة أحد الاتجاهات الحديثه في التدريب الرياضي وأحد التقنيات والوسائل الغير تقليديه والتي تهدف الى تحسين الأداء الرياضي ويمكن من خلالها تطوير القدرات البدنيه الخاصة باللعبه مما يسهم في تنميه وتطوير الأداء البدني وخاصة أنها تتميز بعامل الأمان والسلامه وسهوله استخدامها في أماكن يسمح بالتدريب بها ، كما أنها تتيح للاعب عنصر التشويق بدلا من الاثقال وباقي الأدوات الأخرى التي تسهم في عمليه التدريب وأن الزيادة المتدرجه في مقدار المقاومه التي يتلقاها اللاعب من جراء سحب المطاط هو من أجل الحصول على التكيف العضلي مما يجعل العضله أكثر قدره على مواجهه العبء الجديد وبالتالي تحسين سرعة أداء الانقباض العضلي مما يتطلب التركيز على عناصر كثيرة تتضمن القدرات البدنيه الخاصة وما يرتبط بالسرعة في التحرك وأداء المهارات بسرعة ودقه في الوقت والمكان المناسبين . (١٥ : ٦٦)

كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة بدر حجاج رفيد العلاطي (٢٠١٣) وخلصت اهم النتائج الى وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مطاطية العضلة الضامة لصالح القياس البعدي ، وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قوة العضلة الضامة لصالح القياس البعدي ، ووجود فروق دالة احصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في مطاطية العضلة الضامة لصالح المجموعة التجريبية ، كما توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية في قوة العضلة الضامة لصالح المجموعة التجريبية ، وأن للبرنامج الرياضي للوقاية من إصابة العضلة الضامة لدى لاعبي كرة القدم له أثر ايجابي في زيادة المدى الحركي لتباعد الفخذين الناتج عن زيادة مطاطية المجموعة العضلية

الضامة للفخذين ، وأن للبرنامج الرياضى للوقاية من إصابة العضلة الضامة لدى لاعبي كرة القدم له أثر ايجابي فى زيادة المدى الحركى لتباعد الفخذين الناتج عن زيادة مطاطية المجموعة العضلية الضامة للفخذين .

وتتفق هذه النتائج من نتائج دراسة وليد حسين حسن (٢٠٠٢) والتي خلصت اهم النتائج الى حدوث تحسن في عنصر القوة العضلية حيث وجدت فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة سحر مرسي السيد مرسي (٢٠١١) والتي خلصت الى أن البرنامج التدريبي المقترح بالأحبال المطاطة أثر إيجابياً على تحسين مستوى القوة العضلية لعينة البحث .

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة سمير مصطفى كامل حامد غرابة (٢٠١٦) والتي خلصت الى ان البرنامج التدريبي باستخدام الاحبال المطاطة له تأثير ايجابي على القوة العضلية للرجلين كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة "كيري وروبرت Kerry & Robert" (٢٠٠٤م) والتي خلصت الى أن التدريب بالالستي يحسن سرعة العدو وسرعة الرمي للاعبى البيسبول.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة " إدمون بيرك Edmund Burk" (٢٠٠٣م) والتي خلصت الى تحسن المجموعة التجريبية فى اختبار الوثب العمودى من الثبات وكذلك الوثب العمودى من ثلاث خطوات اقتراب وذلك لاستخدام تدريبات المقاومة .

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة "أولسن وهوبكنس Olsen & Hopkins" (٢٠٠٣م) والتي خلصت الى أن التدريب أكثر تأثير من المقاومة العادية لزيادة القوة والسرعة للاعبين وهذه النتائج تحقق فروض البحث والتي تنص على :-

١. ما هي الاصابات الاكثر شيوعا فى مجال كرة القدم
٢. وجود فروق دالة احصائيا بين قبل وبعد تطبيق البرنامج على خفض نسبة الاصابة بين لاعبي كرة القدم لصالح التطبيق البعدي للاستمارة
٣. وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي فى مستوى القوة العضلية للاعبين عينة البحث لصالح القياس البعدي .
٤. وجود فروق فى نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي فى مستوى القوة العضلية للاعبين عينة البحث لصالح القياس البعدي

#### الاستنتاجات

فى حدود الاختبارات المطبقة والبرنامج التدريبي المطبق فى البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- جاءت الاصابات الاكثر شيوعا نتيجة عدم الاهتمام بالإحماء ، وعدم صلاحية أدوات



- التدريب ، والى قصر فترة الإعداد بتكرارات بنسبة بلغت ١٠٠% ،
- ٢- كما جاءت الاصابة بالكدم بنسبة بلغت ٩٧,٦٤%
- ٣- كما جاءت الاصابة التي تحد اثناء التدرج بمستوى الحمل بنسبة بلغت ٩٦,٥٩%
- ٤- كما جاءت الاصابة بالتمزق بنسبة بلغت ٨٩,٩٧%
- ٥- كما جاءت إصابة الركبة بنسبة بلغت ٧٦,٢٥%
- ٦- كما جاءت إصابة الكتف بنسبة بلغت ٦٨,٢٩%
- ٧- كما جاءت إصابة رسغ اليد بنسبة بلغت ٥٥,٩٤%
- ٨- وجود تأثير ايجابي للبرنامج الوقائي على تخفيض نسب الاصابة للاعبى كرة القدم والتي تراوحت ما بين ٣٩,٩١% الى ٥٣,٢١%
- ٩- جاء التخفيض من اصابة مفصل الركبة وإجراء العمليات بنسبة بلغت ٥٣,٢١%
- ١٠- جاء التخفيض من الإصابة بالتمزق العضلي بنسبة بلغت ٥١,٨٧%
- ١١- جاء التخفيض من عدد المصابين بنسبة بلغت ٥٠,٢٣%
- ١٢- جاء التخفيض من الإصابة خلال فترة الإعداد البدني بنسبة بلغت ٤٦,٢٢%
- ١٣- جاء التخفيض من تكرار الإصابة بين اللاعبين بنسبة بلغت ٤٠,٤٥%
- ١٤- الإصابة التي تحتاج إلى علاج ٣٠ يوماً أو أكثر ٣٩,٩١%
- ١٥- وجود تأثير ايجابي للبرنامج الوقائي على تحسن القوة العضلية لاعبي كرة القدم
- ١٦- بلغت نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي في القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث حيث تراوحت ما بين (٤٧,٢٦% : ٧٤,٦٦%) لصالح القياس البعدي
- ١٧- بلغت نسبة تحسن الوثب العمودي ٥٩,٩٦% لصالح القياس البعدي
- ١٨- بلغت نسبة تحسن رجلين ديناموميتر ٦٨,٣٣% لصالح القياس البعدي
- ١٩- بلغت نسبة تحسن ظهر ديناموميتر ٧٤,٦٦% لصالح القياس البعدي
- ٢٠- وبلغت نسبة تحسن وثب عريض ٤٧,٢٦% لصالح القياس البعدي

#### التوصيات :

- في حدود منهج البحث والأدوات المستخدمة والاستنتاجات يوصى الباحث بما يلي :
- ١- استخدام برنامج التدريب الوقائي قيد البحث خلال فترة الاحماء فى تخفيض نسب الاصابة للاعبى كرة القدم
- ٢- استخدام برنامج التدريب الوقائي قيد البحث فى تحسين مستوى القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم.
- ٣- استخدام برنامج التدريب الوقائي فى تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية الاخرى لدى لاعبي كرة القدم

- ٤- إجراء دراسات مشابهه فى الأنشطة الرياضية الأخرى .  
٥- الاهتمام بفترة الاحماء تجنباً لحدوث الاصابات

## المراجع:

## أولاً : المراجع العربية:

١. أحمد يحيى محمد سوله (٢٠١١) برنامج إرشادي وقائي للإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية ، رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة أسيوط. كلية التربية الرياضية
٢. أميرة محمد عبد الجواد (٢٠١٥) برنامج تدريبات وقائية للاعبات كرة القدم من الإصابة البدنية ، رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية بنين
٣. بدر حجاج رفيد (٢٠١٣) برنامج تدريبي للوقاية من اصابه العضله الضامه لدى لاعبي كرة القدم بدوله الكويت ، رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة بنها.كلية التربية الرياضية للبنين
٤. رشا عصام الدين محمد ( ٢٠٠٨ ) : "تأثير برنامج مقترح باستخدام الحبال المطاطة على القدرة العضلية للرجلين والذراعين والمستوى الرقمي لسباق دفع الجلة " المؤتمر العلمي الدولي الثالث لتطوير المناهج العلمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق المال، ٢٣/مارس - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق
٥. رشا مصطفى مبروك ( ٢٠٠٨ ) تأثير برنامج مقترح باستخدام الأحبال المطاطة على بعض المتغيرات البدنية والفيسيولوجية ومستوى أداء بعض المهارات في الكرة الطائرة "المؤتمر العلمي الدولي الثالث لتطوير المناهج العلمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق المال، ٢٣/مارس- كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.
٦. سحر مرسي السيد (٢٠١١) فعالية برنامج تدريبي مقترح بالاحبال المطاطة في تحسين مستوي اداء مهارة الطلوع بالكب علي العارضتين مختلفي الارتفاع ، رسالة ماجستير غير منشورة -جامعة الاسكندرية . كلية التربية الرياضية للبنات.
٧. سراج الدين محمد (٢٠٠٧) : الإعداد البدني لكرة القدم ،والقدرات البدنية الخاصة ، الطبعة الأولى ، القاهرة .
٨. سمير مصطفى كامل (٢٠١٦) برنامج تدريبي باستخدام الاحبال المطاطة داخل وخارج الماء وتأثيره على القوة المميزة بالسرعة للرجلين والمستوى الرقمي لسباحى الصدر ، رسالة ماجستير غير منشورة،جامعة طنطا ،كلية التربية الرياضية
٩. سيد مصطفى حسين (١٩٨٩) تأثير برنامج للإعداد البدني للوقاية من بعض إصابات الطرف السفلي للاعبي كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة - جامعة المنيا. كلية التربية الرياضية للبنين.
١٠. طلحه حسام الدين وآخرون (١٩٩٧) الموسوعه العلميه فى التدريب الرياضى - مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١١. عبد الباسط صالح مسعود (٢٠١٣) تقويم الأساليب الوقائية والتأهيل الرياضي للاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة -جامعة الأسكندرية. كلية التربية الرياضية بنين.

١٢. عبد العزيز عدنان بنیان (٢٠١٠) التدابير الوقائية وعلاقتها بمكونات اللياقة البدنية للحد من إصابات لاعبي كرة القدم بدولة الكويت ، رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة بنها .كلية التربية الرياضية للبنين

١٣. محمد صبحى حسانين (٢٠٠٣) : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية، الجزء الاول، ط٣، دار الفكر العربى، القاهرة .

١٤. محمود محمد محمود (٢٠٠٩) برنامج تمرينات وقائية للاعبى خط الوسط فى كرة القدم من الاصابة البدنية ، رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنين

١٥. مفتى إبراهيم حماد (٢٠٠١) : التدريب الرياضى تخطيط وتطبيق وقياده - ط٢ - دار الفكر العربى بالقاهرة

١٦. وليد حسين حسن (٢٠٠٢) تأثير برنامج تمرينات مقترح للوقاية من بعض إصابات مفصل الكاحل لدى لاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة المنيا . كلية التربية الرياضية

ثانياً: المراجع الأجنبية :

17. Edmund, Burk (2003) : Effects of ballistic training on preseason preparation of elite volleyball players, Journal of strength and conditioning research, U.S.A. 2003.
18. Frank. A.. (2002): Effects of the Raband and light weight Du Mbbell Training on Shoulder Rotation Torque and Serve Performance in Collage Tennis Players. American Journal of Sports Medicine.
19. Hisaeda. H.. et.al. (2000): Ind Rluence of two Different Modes pf Resistance traning in fem Studies. Egnomices. Jun. 39 (6).
20. Kerry, P. & Robert, L.,(2004) : Baseball throwing speed and ramming speed. The effect of ballistic resistance training, Journal of strength and conditioning, U.s.A, 2004.
21. Olsen, O. & Hopkins, G.,(2003) : The effect of attempted ballistic training of the force of speed movements, Journal of strength and conditioning research, vol., 2003.

ثالثاً : المواقع الالكترونية :

22. <http://www.fual.net84./his>

23. <http://futsalplus.com.au/aboutfutsal.htm>