



جامعة الزاوية

إدارة الدراسات العليا والتدريب

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التدريب الرياضي

## تأثير برنامج تدريبي تأهيلي للوقاية من إصابات عضلة الفخذ المأبضية للاعبين كرة القدم

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الإجازة العالية الماجستير

إعداد الطالب: عبدالقادر على موسى ميلاد

إشراف

أ.د. صبحي العجيلي القلاي

أستاذ بقسم التدريب الرياضي

أ.د. نعيمة عبدالسلام عون

أستاذ بقسم العلوم الصحية والتأهيل الحركي

(1444هـ/2023م)

## مقدمة الدراسة:

تعتبر لعبة كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية من بين الألعاب الجماعية الأخرى سواء ممارسة أو متابعة فهي تلقى قبولا منقطع النظير للمستثمرين فيها لما تدره من أرباح وعوائد ضخمة سواء للأندية أو للدول، فالطفل أو الناشئ هو مشروع مستقبلي لأي لعبة كانت بما فيها لعبة كرة القدم، والإعداد السليم هو المدخل الصحيح إلى بناء أساسي وقوي ومتين للمستقبل، مما يؤمن ازدهار نواحي متعددة. فالطريق في تدريب اللاعبين من الأمور الشاقة إذا ما لم يتسلح المدرب بسلاح العلم والعمل الجاد.

ان الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي الحديث هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية وبذلك يتعين على المدرب أن يستعين بمجموعة من الخبراء والمختصين كل في مجال تخصصه، فهناك من يساعد في تنفيذ برامج التدريب، وهناك من يساعد في إنجاح العمل الإداري وكذلك أخصائي التأهيل الحركي والإصابات الرياضية والأخصائي النفسي. حيث أن في مفهوم الوقاية الكثير من الإجراءات التي تستخدم الوسائل والطرق الوقائية والعلاجية المعتمدة على العوامل الطبيعية، التي تدخل ضمن الاجراءات الوقائية للرياضيين وأهمها التمارين الرياضية والتأهيل الحركي.

## المشكلة وأهمية الدراسة:

من خلال متابعة الدارس للدوري الليبي لكرة القدم للموسم (2021/2020) ومجال عمله بمركز أولمبيا للطب الرياضي (الزاوية) لاحظ بعد الرجوع إلى سجلات المركز كثرة تعرض اللاعبين للإصابات على مستوى عضلات الفخذ سواء العضلة الرباعية أو العضلة الضامة والعضلة المأبضية وتكرار الاصابة لعدد من الرياضيين من ناحية الشد العضلي والتمزق.

وذلك استدعى الدارس لإجراء دراسة استطلاعية لاستطلاع رأي الخبراء من مرافقين طبيين: والمدرب الاول على أكثر الإصابات تضرراً وتأثيراً على لاعبين كرة القدم شملت أندية الدوري الممتاز وأندية الدرجة الأولى بالاتحاد الفرعي لكرة القدم بالمنطقة الغربية لحصر الإصابات الاكثر شيوعا مرفق (2) التي أجمعت عليها الآراء من خلال استمارة جمع البيانات بحيث كانت النسبة (100%) لعضلة الفخذ المأبضية ونوع الاصابة فالشد العضلي بنسبة (100%) وكذلك التمزق العضلي بنسبة (90.9%) التي وزعت كدراسة أولى وبعد تفريغ البيانات الإحصائية الخاصة بالتجربة الاستطلاعية توصل الدارس إلى أهمية هذه الدراسة وابرازها ومحاولة ايجاد الحلول المتمثلة في وضع برنامج يدمج بين البرامج التدريبية والتأهيلية وذلك لتحسين القوه لعضلات الفخذ الخلفية (العضلة المأبضية) للاعبي كرة القدم حتى يتم تسليط الضوء على هذه العضلات، كل هذه الاسباب دعت الدارس لاختيار هذه المشكلة لإيجاد الحلول لها وتقادي الاصابة بالطرق العلمية.

وتكمن أهمية الدراسة في التعرف على فعالية البرنامج التدريبي التأهيلي لعضلة الفخذ المأبضية ومساعدة القائمين بالعملية التدريبية على تقادي إصابات عضلة الفخذ المأبضية من خلال البرنامج التدريبي التأهيلي والعمل على تحسين نسبة توازن القوة العضلية بين العضلات العاملة والمضادة للفخذ.

#### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي تأهيلي للوقاية من إصابات عضلة الفخذ المأبضية للاعبي كرة القدم من خلال:

1- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي التأهيلي المقترح لتحسين قوة عضلة الفخذ المأبضية للاعبي كرة القدم الأواسط.

2- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي التأهيلي المقترح لتحسين التوازن الحركي للاعبين كرة القدم الأواسط.

#### 4.1- فروض الدراسة:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير البرنامج التدريبي التأهيلي المقترح لتحسين قوة عضلة الفخذ المأبضية للاعبين كرة القدم الأواسط بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير البرنامج التدريبي التأهيلي لتحسين التوازن الحركي للاعبين كرة القدم الأواسط بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

#### المصطلحات المستخدمة في الدراسة:

##### 1- البرنامج التدريبي:

يشير (هبال فؤاد 2017) نقلا عن (المري 2009) يقصد بالبرامج التدريبية الأنشطة المخططة في إطار منظم حيث تركز على إكساب المتدربين الصفات والمهارات وتعميق معرفتهم بها.

##### 2- التدريب الرياضي:

هو العمليات التعليمية التدريبية والتنمية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها أطول فترة ممكنة.

##### 3- الوقاية :

يدخل مفهوم الوقاية الكثير من الإجراءات التي تستخدم الوسائل والطرق الوقائية والعلاجية المعتمدة على العوامل الطبيعية، التي تدخل ضمن الطب الوقائي للرياضيين وأهمها التمارين الرياضية والعلاج الحركي، لذلك يمكن تعريف الوقاية بأنها (كافة الإجراءات والوسائل والتدابير الخاصة وفقاً للعلوم الطبية والصحية والفسولوجية والتدريب الرياضي).

#### 4- التأهيل الرياضي:

تدريب الرياضي المصاب لأعادته لمستواه الوظيفي وإعادة وظيفة العضو المصاب في أسرع وقت ممكن، وذلك بعلاجه وتدريبه لاستعادة قدرته الوظيفية في أقل وقت ممكن وذلك باستعمال الوسائل التي تتناسب مع نوع وشدة الإصابة.

#### 5- العضلة المأبضية :

العضلات المأبضية (popliteus Muscles):

وهي مجموعة عضلات طويلة تبدأ من حذبة العجز وتلتحم خلف مفصل الركبة.

- العضلة الثنائية الرأس (Biceps Femoris)

- العضلة نصف غشائية (Semimem Lranous)

- العضلة نصف وترية (Semitendinosus) (28: 67)

إجراءات الدراسة :

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي (بتصميم المجموعة الواحدة للقياسين القبلي والبعدي) لملاءمة وطبيعة الدراسة.

## عينة الدراسة:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية للاعبين الاواسط بنادي أساريا لكرة القدم والبالغ عددهم (22) لاعب، حيث تم استبعاد لاعبين لعدم استكمال القياسات البعدية بأعمار تتراوح من (17 إلى 19) سنة.

## الدراسة الاساسية:

تم تطبيق البرنامج التدريبي التأهيلي على أفراد العينة وعددهم (22) لاعب واستغرق تطبيق البرنامج شهرين لمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاثة وحدات تدريبية تأهيلية بعدد (3) وحدات أسبوعيا بزمن يتراوح قدره (50) إلى (60) دقيقة خلال الفترة الزمنية (2021/12/1م) إلى (2022/2/1م) جميع الوحدات التدريبية التأهيلية تم تنفيذها داخل المركز الطبي وملاعب نادي أساريا بمدينة الزاوية وتم تحديد شدة الحصة التدريبية عن طريق النبض المستهدف وذلك بقياس النبض في وقت الراحة وأقصى نبض للرياضي واخذ متوسط نبض وقت الراحة ومتوسط أقصى نبض للعينة واستخراج النبض الاحتياطي لتحديد الشدة المناسبة وأثناء الحصة التدريبية التأهيلية وقد تم تحديد وإجراء قياس النبض عن طريق الدارس وتحديد الشدة المطلوبة بمعادلة Karvonen (كارفونين).

## الاجراءات الإحصائية :

قام الدارس باستخدام الاساليب الاحصائية الآتية:

- أقل قيمة.
- أكبر قيمة.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل التقلطح.

- اختبار (ت).
- مستوى الدلالة.
- نسبة التحسن.
- مربع إيتا.

#### الاستنتاجات:

بعد تحليل النتائج تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:-

- 1- أظهرت النتائج أن هناك تأثيراً للبرنامج المقترح لعينة الدراسة في تحسين القوة العضلية للعضلة المأبضية لدى لاعبي كرة القدم الاواسط بنادي أساريا بالزاوية.
- 2- أظهرت النتائج أن هناك تأثير للبرنامج المقترح في تحسين التوازن الحركي لدى لاعبي كرة القدم الأواسط بنادي أساريا بالزاوية.
- 3- أظهرت النتائج أن البرنامج كان فعالاً في تحسين القوة الانفجارية للاعبي كرة القدم الأواسط بنادي أساريا.

#### التوصيات:

بعد الاطلاع على نتائج الدراسة وما توصل إليه الدارس من استنتاجات يوصي الدارس بالآتي:-

- 1- استخدام البرنامج التدريبي التأهيلي المعد في فترات الإعداد البدني العام والخاص لتنفيذ البرنامج التدريبي التأهيلي من قبل المعد البدني وطبيب الفريق.
- 2- ضرورة العمل والاهتمام بتدريب العضلات المضادة للعضلات العاملة بشكل مقنن.
- 3- إجراء البرنامج التدريبي التأهيلي لكافة الفئات السنية مع تقنين الحمل والشدة بما يتناسب مع المرحلة العمرية.

مناقشة نتائج:

- مناقشة نتائج الفرض الاول:-

تنص الفرضية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير البرنامج التدريبي التأهيلي المقترح لتحسين قوة عضلة الفخذ المأبضية للاعبين كرة القدم الأواسط بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس كما تظهر في النتائج التي تم التوصل إليها عند مستوى الدلالة (0.01).

يتضح من خلال الجدول رقم (3)، (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (0.01) ولصالح القياس البعدي في قياس قوة العضلة المأبضية في اختبار القفز العمودي للاعبين كرة القدم الأواسط ويظهر ذلك من خلال الفروق في القوة الانفجارية لعضلات الرجلين حيث كانت قيمة ت (11.61) وهي دالة عند مستوى دلالة دلالة (0.01) وفي قياس قوة العضلة الفخذ المأبضية بلغت قيمة ت (7.67) وهي دالة عند مستوى الدلالة (0.01) بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في اختبار الوثب الطويل من الثبات وبهذا يتحقق الفرض الأول جزئياً ويعزي الدارس ذلك التأثير للبرنامج التدريبي التأهيلي المقترح حيث أشتمل البرنامج على تمارين تدريبية ووقائية تمثلت في انقباضات عضلية بمقاومات متعددة بالانتقال واشتملت ايضا على استخدام ادوات تدريبية مختلفة، مثل الاستك المطاطي وجهاز الخطو كلها تعمل على عضلات الفخذ الرباعية وأوتار الركبة والعضلة المأبضية وعضلة السمانة وعضلات الحوض وعضلات الظهر السفلية بالإضافة إلى تمارين الاطالة الخاصة بعضلات الرجلين سواء من الثبات او الحركة كما استخدم الزميل في المقاومة أثناء الجري من قبل الزميل مع مراعاة الشدة وفترات الراحة في البرنامج التدريبي التأهيلي المقترح، ويتفق ذلك مع ما ذكره (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين 1986) حيث أفادو بأن تدريبات القوة العضلية تعمل على زيادة محيط العضلة

وبالتالي تقويتها والتقليل من حدوث الإصابة أو من تفادي الإصابة بشكل أفضل (55).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات كل من رونجا واخرون (RUNGE et 2000) وكيلدر مان (KELDERMAN 2001) حيث اظهرت النتائج ان تدريب المقاومة بشدة عالية والتدريب بالأثقال يحسن الاتزان والقوة العضلية لمجموعات عضلات الفخذ الامامية والعضلة المأبضية، (77: 405) ويشير (سلامة 2022) ان تمرينات المقاومة جزء من منهج تأهيلي لتحسين عناصر اللياقة البدنية والتي تعتمد على عدد مرات هذه التمارين في الوحدة التدريبية والذي يتراوح من مرة إلى ثلاثة مرات أسبوعيا. (22: 32)

ويتضح من الجدول رقم (3) والخاص بالمتغيرات قيد الدراسة للمجموعة والشكل البياني رقم (1) الخاص بالمتوسطات الحسابية للمتغيرات قيد الدراسة لمجموعة الدراسة قبل وبعد التجربة والشكل البياني رقم (2) الخاص بنسبة التحسن للمتغيرات بعد الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين القياس القبلي والقياس البعدي في معظم المتغيرات ولصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" الجدولية ما بين (0.25، 11.61) وهي اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) ومتوسطات نسبة التحسن ما بين (2.53%، 25.49%) وتبين النتائج من خلال معامل أيتا بأن التأثير سجل ارتفاعا ملحوظاً في معظم المتغيرات حيث كانت الفروق في قيمة "ت" للقوة الانفجارية لعضلات الرجلين في اختبار القفز العمودي من الثبات للاعبين كرة القدم الاواسط (11.61) وهي دالة عند مستوى دلالة دلالة (0.01) ويعزي الباحث ذلك الى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح والذي قد عمل على التحسن لدى جميع أفراد العينة نسبة لتنوع البرنامج واستهدافه للمجموعات العضلية المساندة والعاملة على تفعيل وتحسين عمل العضلة المأبضية ويعزز هذا ما ذكره (نايك هارس واخرون 2012 Nike Harris, et al)

بأن النتائج أدت الى تنمية القوة العضلية والقدرة العضلية لبعض عضلات الفخذ الامامية والمأبضية والسمانة كما وجد زيادة في تحسين المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي وتقليل أصابات الطرف السفلي (82: 153) ويتفق مع ما قاله (صوفي 1999) ان التطور المعنوي في نتائج الوثب العمودي في تدريبات الأثقال تعمل على تطوير القوة التي بدورها تطور القوة الانفجارية لذلك الجزء وهذا ينعكس على نتيجة اختبار الوثب العمودي فضلا عن زيادة محيطات الاطراف السفلى وتطوير القوة العضلية (21: 71) حيث اشار (محمد ابراهيم عمر 2000 وعصام محمد القلاي 2003) ان المجموعة العضلية إن لم تخضع لقسط وافر من الأعداد والتدريب والتقوية تصبح أكثر عرضة للإصابة، والتمارين التي كانت ضمن البرنامج التدريبي التأهيلي المقترح ادت الى التحسن الملحوظ في القوة العضلية للعضلة المأبضية الأمر الذي يؤدي إلى نوع من الوقاية (45: 93).

كما يتضح من الجدول رقم (3) الخاص بنسبة التحسن لقياس قوة عضلة الفخذ المأبضية حيث كانت (8.06%) وبذلك تتحقق الفرضية الأولى في تحسين القوة العضلية لعضلة الفخذ المأبضية من خلال البرنامج التدريبي التأهيلي المقترح إذ يشير (خزعل، على 2019 ص91) اسلوب الأنقباض العضلي الثابت (الايزومتري) من الاساليب المهمة في تدريبات القوة العضلية وهناك آراء تشير الى ان التدريب الثابت يعمل على نمو القوة وزيادة في حجم العضلة اكثر من باقي الاساليب، (61: 246) وهذا ما اكده (صالح والخشاب 2009) البرامج التدريبية بالأثقال تعد أفضل الطرق الفعالة لإنتاج وتطوير أنواع القوة، وخاصة في الأنشطة التي تتطلب إخراج القوة على أن يتم التدريب بالمقاومات والأثقال المختلفة (66: 64).

## مناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوازن الحركي للاعبين كرة القدم الأواسط بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي، ويظهر ذلك من خلال الفروق في التوازن المتحرك موضحة في اختبار المشي على العارضة حيث كانت الفروق قيمة "ت" (3.74) وهي دالة عند مستوى دلالة (0.01)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في اختبار الاتزان الحركي (سرعة خطوة اللاعب، ومعدل سرعة اللاعب) مما يؤكد ان الفريق يتميز باتزان حركي عالي ويتضح من خلال طريقة القياس لهذا الاختبار حيث يعزى الدارس ذلك إلى مدى نجاح البرنامج في تحسين عنصر الاتزان الحركي لدى عينة الدراسة والذي يسعى ويحتاج الية كل اللاعبين نظرا إلى أهميته في تكامل القدرات البدنية للاعبين في البرنامج التدريبي للاعبين كرة القدم الأواسط، للوصول بهم إلى أفضل النتائج وهذا يتفق مع ما ذكره كل من (Sank, 2010, et al) وكذلك (Miliokova et. al., 2003) و(نعيمة عبدالسلام عون 2011) ان فقدان الاتزان الحركي في بعض الحالات يؤدي إلى فقدان العديد من القدرات البدنية لانه يؤدي إلى فقدان السيطرة العصبية الحركية وبالتالي للاضطرابات العصبية الامر الذي يؤثر على المستوى التدريبي والذي يحتاج تطبيقه إلى وضع البرامج التدريبية التأهيلية التي تحسن وترفع مستوى، الكفاءة (218:67) حيث يتضح من المتوسط الحسابي لاختبار التوازن المتحرك المشي على العارضة لعينة الدراسة وكذلك متوسط نسبة التحسن بلغت (5.84%) بينما اختبار الاتزان المتحرك سرعة خطوة اللاعب (4.54%) ومعدل سرعة اللاعب (2.63%) كما يري كل من أميرة جمال الدين (1982) عبد المنعم سليمان برهم، محمد خميس أبو نمره (1995) إلى أن التمرين بالأدوات تساهم في عمل المفاصل والعضلات واكسابها القوة والتوازن. (54: 73) وتتفق هذه النتائج مع كلا من (محمد زكريا بلضم، 2010 ص17)، (احمد محمد كامل 2014 ص3)، (رامي

محمد الطاهر 2014 ص6)، (عصام محمد صقر 2015 ص 14)، (اكرم حسين جبر 2016 ص 5) في ان محتويات البرامج التدريبية التي تؤدي على محاور الجسم المختلفة تؤدي الى تنمية ورفع مستوى التوازن لدي اللاعبين . (16: 226) وهذا يدل على وجود تحسن فالاتزان الحركي للاعب من خلال البرنامج التدريبي التأهيلي المعد ويعزي الدارس فاعلية ذلك إلى أن تمارينات الاتزان التي كان يؤديها اللاعبين ساعدتهم في الوقوف الجيد على القدم وأماكن وقوف ونزول اللاعبين بعد القفز لأعلى وأيضاً ساعدت اللاعبين في زيادة معدل ثبات القدم والمفاصل المختلفة وتم أيضاً معرفة القصور العضلي عند كل لاعب عن طريق تنفيذ تمارينات الاتزان والعمل عليها مما ساعد في ارتفاع معدل التناسق بين المجموعات العضلية المختلفة وأكد (Dian Pierre، Taylor & It 1986) أن المجموعات العضلية تعمل دائماً في توافق عندما تنقبض عضلة فإن العضلة المقابلة تسترخي لكي لا تعيق الحركة وعند وصول الطرف المتحرك إلى الحد النهائي للمدى الحركي للمفصل فإن العضلة أو المجموعات العضلية المضادة تنقبض انقباضاً لحظياً مع قوة انقباض العضلة أو العضلات المحركة الاساسية وسرعة الطرف المتحرك لإيقاف حركته وذلك لحماية المفصل من الإصابة وهذا يدل على تحقيق الفرض الثاني للدراسة في الوقاية من الإصابة وتحسين الاتزان الحركي.(77: 94)

## قائمة المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- 1- ابراهيم البصري (1993): الطب الرياضي، جامعة بغداد.
- 2- ابراهيم سالم السكر واخرون موسوعة فسيولوجية مسابقة المضمار، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. (1988):
- 3- ابوالعلا أحمد عبدالفتاح فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر (2002م)، إبراهيم شعلان: العربي، القاهرة.
- 4- احمد بشير (2015): تأثير برنامج مقترح لتأهيل اصابات خيـرات الحسـب عضلات الفخذ الضامة لدى لاعبي أندية مكـي فضـل المـولي الدرجة الاولى لكرة القدم في جنوب كردفان، كلية علوم التربية البدنية والرياضية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، مجلة العلوم التربوية.
- 5- احمد حامد محمد (2006): فعالية الاداء الخططي لظهوري الجانب للاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- 6- احمد شـعراوي (2020): تأثير برنامج تـمـرينات تـأهـيلية مقـترح لمحمد احمد لإصابة المد الرائد لمفصل الركبة، كلية عاطف احمد الشلقامي التربية الرياضية للبنين، مجلة التربية الرياضية وعلوم الرياضة، جامعة بنها.
- 7- احمد عبدالعزیز محمد (2010): تأثير برنامج تأهيلي مقترح على البناء التركيبي لعضلات الفخذ الخلفية المصابة

بتمزق عضلي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.

8- احمد محمد حامد حيدر (2021): تأثير برنامج تأهيلي على تركيز عامل نمو الليفي الأساسي (B-FGF) وبعض المتغيرات البيو كيميائية المصاحبة لتمزق عضلات الفخذ الخلفية للاعبين كرة القدم، المجلة لعلوم وفنون الرياضة، المجلد (70)، العدد (51).

9- احمد محمد سعد الله (2021): تأثير برنامج تأهيلي وقائي مقترح باستخدام التنبه الكهربائي للوقاية من التمزق العضلي لدى ناشئين كرة القدم، جامعة بنها - كلية التربية الرياضية للبنين - مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة.

10- أحمد نصرالدين السيد (2014): مبادئ فسيولوجيا الرياضة، مركز الكتاب الحديث، الطبعة الثانية، القاهرة.

11- أسامة مصطفى رياض (2002): الطب الرياضي واصابات الملاعب، الامانة العامة للطب الرياضي، الرياض.

12- أسامة مصطفى رياض (1999): الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، الطبعة الاولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. إمام حسن محمد النجمي

13- أسامة حميد صالح (2019): تأثير منهج تأهيلي لعضلات الفخذ الخلفية المصابة بالتمزق الجزئي للاعبين المتقدمين بكرة القدم، مجلة كلية التربية

الرياضية، المجلد (31) العدد (4)، كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.

14-اسماعيل يوسف اسماعيل تأثير برنامج تأهيلي باستخدام التمرينات مع الليزر والتتبيه الكهربائي على بعض حالات التمزق الجزئي لعضلة الفخذ الخلفية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط. (2016):

الرياضية، جامعة اسيوط.

15-اشرف محمود (2016): الإصابات الرياضية، الأنواع، العلاج والتأهيل، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، الطبعة 1، عمان.

16-اكرم حسين جبر (2014):

اثر تمرينات المستقبلات الحسية العضلية (P. N. F) في تحسين التوازن العضلي (balance Muscular) والصفات البدنية الخاصة لمتسابقى الوثبة الثلاثية المتقدمين، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد التاسع، العدد الأول، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القادسية، العراق.

17-أميره جمال الدين(1982):

أثر استخدام بعض الأدوات اليدوية المستعملة في التمرينات على تنمية عنصرى التوافق والتوازن، رسالة ماجستير

غير منشورة، كلية التربية الرياضية  
بالقاهرة.

18-اواز حمة نوري (2008): الإصابات الرياضية التي تتعرض إليها  
طالبات كلية التربية الرياضية، مجلة  
أبحاث كلية التربية الأساسية المجلد(2)  
العدد(4)، كلية التربية الرياضية، جامعة  
صلاح الدين، العراق.

19-أيمن صوشي (2018): أثر برنامج تدريبي مقترح بطريقة التدريب  
التنافسي في تطوير السرعة الانتقالية في  
كرة القدم، رسالة ماجستير، جامعة محمد  
بوضياف، المسيلة.

20-بطرس رزق الله (1999): متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية،  
مكتبة دار المعارف، ط1، القاهرة.

21-بن زاهية عبد القادر مراد  
اثر استخدام تدريبات الأثقال والبليومترتي  
على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى  
لاعبى كرة القدم، مذكرة مكملة لنيل شهادة  
الماجستير معهد علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية والرياضية، جامعة حمد بوضياف،  
المسيلة.

22-بهاء الدين سلامة (2002): الصحة والرياضة والمحددات الفسيولوجية  
للنشاط الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر  
العربي .

23-بوزيدي عنتر (2018): واقع توظيف وسائل إعادة التأهيل

الإصابات الرياضية لدى نودي كرة القدم،  
رسالة ماجستير، جامعة محمد الصديق بن  
يحي، قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضة، ولاية جيجل.

24-بوغرار وأيمن بولحروز علاء أهمية المراقبة الطبية في الوقاية من بعض  
الإصابات الشائعة لدى لاعبي كرة القدم الدين(2019):

اقل من (19) سنة، شهادة ماستر في  
العلوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية، جامعة أم البواقي.

25-بوليل مولود (2015):

إسهام الطب الرياضي في علاج الإصابات  
الرياضية وتحسين مردود لاعبي كرة القدم  
صنف أكابر، ص (125) - مذكرة مكملة  
لنيل شهادة ماستر، تدريب رياضي نخبوي،  
جامعة البويرة.

26-جمال محسن إسماعيل احمد برنامج تأهيلي والعلاج المائي لوقاية لاعبي  
كرة القدم للصالات من إصابات العضلات  
الخلفية للفخذ، المجلة العلمية للتربية البدنية  
(2020):

وعلوم الرياضة، جامعة حلوان.

27-حامد صالح مهدي(2015):

تأثير تمرينات القوة العضلية في تطوير  
حسنين هاشم اسماعيل بعض القدرات الحركية لدى الاشبال  
بأعمار(13: 15) سنة بكرة القدم، مجلة

- كلية التربية الرياضية، المجلد السابع  
والعشرون، العدد الاول، جامعة بغداد.
- 28- حكمت عبدالكريم فريحات  
تشريح جسم الانسان، دار الشروق، الطبعة  
الاولى، عمان. (2000):
- 29- حمه نجم الجاف (2002):  
الطب الرياضي والتدريب، مطبعة جامعة  
صفاء الدين طه  
صلاح الدين، اربيل.
- 30- حياة عياد روفائيل (1986):  
إصابات الملاعب وقاية علاج طبيعي  
إسعاف، منشاه المعارف، الاسكندرية.
- 31- حياة عياد، وصفاء الخربوطلي  
اللياقة القواميه والتدليك الرياضي، دار  
منشاءه المعارف، الاسكندرية. (1991):
- 32- روز غازي عمران (2015):  
الإصابات الرياضية واسعافاتها، دار أمجد  
للنشر والتوزيع، الطبعة الاولى، عمان،  
الأردن.
- 33- ريسان مجيد خريبط (1989):  
موسوعة القياسات والاختبارات في التربية  
البدنية والرياضية الجزء الاول جامعة  
البصرة، العراق.
- 34- زينب العالم (1995):  
التدليك الرياضي واصابات الملاعب، دار  
الفكر العربي، القاهرة.
- 35- سالم جابر سالم (2019):  
دراسة مقارنة لبعض المتغيرات  
البايوكينماتيكية لمشي التلاميذ (12/9)  
سنة اثناء حمل الحقيبة المدرسية على

جانبي الظهر وعلاقتها بتوازنهم الحركي-  
بحث وصفي.

36-سمعية خليل محمد (2004):  
الإصابات الرياضية، الأكاديمية الرياضية  
العراقية، بغداد، العراق.

37- (2008):  
إصابات الرياضيين ووسائل العلاج  
والتأهيل، كلية التربية الرياضية للبنات،  
جامعة بغداد، العراق.

38-سيد بدوي (2007):  
العلاج والتأهيل الحركي والنفسي  
والاجتماعي للمدمنين، مكتبة انجلو  
المصرية، القاهرة.

39-صالح عبد الله الزغبى (1990):  
الوجيز في الإسعافات والإصابات والعلاج  
الطبيعي، عمان، دار الفكرة للنشر  
والتوزيع، عمان، الاردن.

40-صبحي العجيلي إبراهيم (2011):  
تأثير برنامج تدريبي لتنمية التحمل الخاص  
على الارتقاء ببعض المتغيرات البدنية  
والوظيفية لناشئ كرة القدم تحت (14)  
سنة، رسالة دكتورا، كلية التربية الرياضية  
للبنين، جامعة الاسكندرية.

41-صبيح عثمان (2017):  
أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين  
في تحسين الأداء الرياضي في كرة القدم  
فئة الأشبال 15-18 سنة، رسالة ماجستير،

جامعة محمد بوضياف، المسيلة.

42- عبدالرحمن عبدالرحيم زاهر موسوعة الاصابات الرياضية واسعافاتها  
الاولية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة. (2004):

43- عبدالمنعم سليمان برهم محمد موسوعة التمرينات الرياضية، الجزء الأول،  
الطبعة الثانية، خميس ابونمره دار الفكر (1995):

للنشر والتوزيع.

44- عدنان راضي فرج (2019):

نسبة توازن القوة العضلية بين العضلات  
العامة والمضادة للفخذ وعلاقتها بإصابات  
الطرف السفلي لدى لاعبي كرة القدم، مجلة  
ميسان للدراسات الاكاديمية، المجلد(35)  
العدد(2)، كلية التربية البدنية وعلوم  
الرياضة، جامعة ميسان.

45- عصام محمد الفلالي (2003):

تأثير برنامج تأهيلي مقترح للمصابين  
بالرباط الأنسي لمفصل الركبة، رسالة  
ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية،  
جامعة الفاتح، طرابلس.

46- عمادالدين عباس أبوزيد (2005):

التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد  
الفرق في الألعاب الجماعية "نظريات-  
تطبيقات" منشاه المعارف، ط1،  
القاهرة.

47- عيد البانوني (2021):

تأثير برنامج وقائي مائي على التهاب  
الوتر الاربي للرياضيين، المجلة العلمية

- 48-فتحي أحمد إبراهيم (2012): المبادئ والأسس العملية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية.
- 49-فرج عبدالحميد توفيق (2004): كيميا الاصابات العضلية والجهد البدني للرياضيين، مجلة جامعة الابحاث للعلوم الانسانية، مجلد (26).
- 50-فريق كمونة (2002): الاصابات الرياضية وكيفية التعامل معها، الطبعة الاولى، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، دار الثقافة، عمان.
- 51-قاسم حسن حسين (1984): مكونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة، بغداد.
- 52-ماجد بن صالح السليمان (2016): إطالة العضلات في كرة القدم، الطبعة الاولى، مكتبة الملك فهد.
- 53-مجلة الاتحادية الجزائرية لكرة القدم الموسم الكروي (2006/2005).
- 54-محسن عصام كامل الشبراوي (2021): لإصابة المد الزائد لمفصل الركبة، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.
- 55-محمد حسن علاوي (1986م): محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، الطبعة الثانية، دار المعارف، القاهرة.
- 56-محمد حسن علاوي (1990): علم التدريب الرياضي، دار المعارف،

القاهرة.

57- محمد رضا ابراهيم (2008):

التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، ط 2، المكتبة الوطنية للنشر، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، بغداد.

58- محمد صبحي حسنين (1995):

القياس والتقويم في التربية البدنية، دار الفكر العربي، الطبعة (3)، مصر، القاهرة.

59- محمد قدرى بكري (2000):

الإصابات الرياضية والتأهيل الحديث، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

60- محمود سعيد محمود حسن

تأثير برنامج تأهيلي مدعم بحمض الهياالورونيك على الرياضيين المصابين

(2021):

بألام مفصل الكتف، المجلة العلمية للتربية

البدنية وعلوم الرياضة، المجلد (26)،

العدد (12)، جامعة بنها.

61- مصطفى محسن فليح (2019) : تأثير تمارين خاصة بأسلوب

(الايزومتري) ووسائل مساعدة في تأهيل

أحمد محمد اسماعيل

ضمور عضلات الفخذ للاعبين كرة القدم

بعد التداخل الجراحي للرباط الصليبي

الامامي، مجلة كلية التربية الرياضية /

جامعة بغداد، المجلد الحادي والثلاثون،

العدد الثالث.

62- مفتي إبراهيم حماد (1998):

التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق - قيادة، دار الفكر العربي، ط 1،

القاهرة، مصر.

63-موفق اسعد محمود (2008):

التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم،  
دار دجلة للنشر والتوزيع، ط، 1، العراق.

64-موفق مجيد المولي (2019):

المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب  
جبار رحيمة الكعبي،  
بكرة القدم، دار الكتاب، بغداد.

فاطمة عبدالله مالح

65-ناهد رسن سكر (2002):

علم النفس الرياضي في التدريب ، الدار  
العلمية الدولية للنشر، الطبعة الأولى.  
عمان.

66-نزار محمد خير الويسي(2014):

تأثير برنامج تدريبي باستخدام الأثقال على  
تطوير القوة الانفجارية ومستوى الإنجاز  
محمد فايز ابو محمد:

الرقمي لفعالية الوثب الطويل لدى طلبة  
مساق ألعاب القوى في جامعة اليرموك،  
مجلة المنار،المجلد21،العدد2، كلية  
التربية الرياضية، جامعة اليرموك.

67-نعيمة عبدالسلام ابراهيم عون

اثر برنامج تأهيلي مقترح على بعض  
المتغيرات الوظيفية والبدنية لمرضى الشلل  
(2011)

الناتج عن السكتات الدماغية، رسالة  
دكتوراه، كلية الدراسات العليا، الجامعة  
الأردنية.

68-نوري الحافظ (1990):

المراهقة، المؤسسة العربية للدراسات  
والنشر، الطبعة الثانية، القاهرة.

69-هــال فـؤاد (2017): أثر برنامج مقترح بالتدريب المستمر في

تنمية المداومة لدى لاعبي كرة القدم أثناء فترة الإعداد، رسالة ماجستير، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

70-وائـل محمد محمد (2000): أثر برنامج تأهيلي مقترح على الركبة

إبراهيم عمر  
المصابة بتمزق الرباط الانسي، بحث منشور بمجلة علمية متخصصة في علوم التربية والرياضية، كلية التربية الرياضية بنين، الاسكندرية.

71-ياسر احمد مشرف(2007) :

خالد عبد الرؤف عبادة تأثير برنامج للتدريب الاهتزازي والتدريب بالأثقال لتنمية الاتزان والقوة لمجموعة عضلات الفخذ على تأهيل المصابين بالضمور العضلي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببور سعيد، جامعة قناة السويس.

72-يحي السيد إسماعيل الحاوي المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي

والتقنية الحديثة في مجال التدريب، الطبعة الأولى، جامعة الزقازيق. (2002)

ثانياً- المراجع الأجنبية:

73-Anitno E, Sanshez "Potential of endogenous regenerative M, Oriva G technology for in situ regenerative

- (2010): medicenin".Advanced Drug Delivery Reviewas 62.PP741
- 74-ANNE M.R Atlas of Anatomy.  
AGUR MING J.  
LEE:
- 75-Askling, C. M., & Heiderscheit, B. C. Acute hamstring muscle injury: types, rehabilitation, and return to sports.  
(2015)
- 76-Dauber, W., & Feneis, H. (2007). Pocket atlas of human anatomy: founded by Heinz Feneis. Thieme
- 77-Dian'st Pierre, msc, Taylor, Yaakov, kottsetal (1986): effects of (2500) H2 sinusoidal cuhent on fiber arece and strength of the quadriceps femoris, sports medicine and physical fitness Human Anatomy Atlas.
- 78-Jullien, H., Bisch, C., Largouët, N., Manouvrier, C., Carling, C. J., & Amiard, V. (2008). Does a short period of lower limb strength training improve performance in field-based tests of running and agility in young professional soccer players?. The Journal of Strength & Conditioning Research, 22(2), 404-411.
- 79-Kohn d (1997): injuries daring hand pall ;comparative ;retrospective study between regional and upper league teams; Germmany.
- 80-Melinda J. Flegel (2013): Sport First Aid, Fifth Edition, Human Kinetics.
- 81-Miliokova E.V. Eneyclopedia of Remedial Exercise, Evdokimova T. A Moscow, Eskimo.  
(2003):
- 82-Nike Harris and others (2016) The effect of electrical stimulation on some variables of muscle strength and the digital level of the high jump competition, British Center for Training

- and Sports Consulting, Issue 7, Volume 6
- 83-Puigdellívol, J., Pruna, R., L., Medina, D., Ripoll, P. L., & Espregueira-Mendes, J. (2017). Surgical Treatment of Muscle Injuries, 395–403.
- 84-Ramos, S., Simão, R., Herdy, C., Costa, P., & Dias, I. (2019): Relationship between strength and flexibility levels in young soccer players. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 54(203), 85-90.
- 85-Šaňák, D., Herzig, R., Školoudík, D., Horák, D., Zapletalová, J., Köcher, M., & Kaňovský, P. (2010). The safety and efficacy of continuous transcranial duplex Doppler monitoring of middle cerebral artery occlusion in acute stroke patients: comparison of TCDD and thrombolysis in MCA recanalization. *Journal of Neuroimaging*, 20(1), 58-63.
- 86-Torres, G., Chorro, D., Navandar, A., Rueda, J., Fernández, L., & Navarro, E. (2019). Quadriceps and hamstrings coactivation in exercises used in prevention and rehabilitation of hamstring strain injury in young soccer players. *BioRxiv*, 574210.
- 87-Tsyantenka, D. A., Arlou, Y. Y., Sinkevich, E. V., & Maly, S. V. (2015, August). Computationally-effective wideband worst-case model of transmission line radiation. In (2015) IEEE International Symposium on Electromagnetic Compatibility (EMC) (pp. 1171-1176).

IEEE.