





جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي
تيسمسيلت-

المعيار

مجلة نصف سنوية متعددة التخصصات
مصنفة " C "

في الآداب، الحقوق والعلوم السياسية، العلوم الاقتصادية
والعلوم الإنسانية والاجتماعية

المجلد الخامس عشر العدد 01 جوان 2024

EISSN 2602-6376

ISSN 2170-0931

المعيار

مجلة نصف سنوية متعددة التخصصات
مصنفة " C "



جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي، تيسمسيلت - الجزائر -

شروط النشر وضوابطه

-المعيار مجلة علمية مصنفة تنشر البحوث الأكاديمية والدراسات الفكرية والعلمية والأدبية التي لم يسبق نشرها من قبل.

- دورية تصدر مرتين في السنة عن جامعة بتيسمسيلت. الجزائر.

- تُقبل البحوث باللغات العربية والفرنسية والانجليزية.

- ضرورة وجود مختصر أو تمهيد للمقال سواء باللغة العربية أو الأجنبية.

- تخضع البحوث والدراسات المقدمة للمجلة للشروط الأكاديمية المتعارف عليها.

- تخضع البحوث للتحكيم من طرف اللجنة العلمية للمجلة.

- تتم الكتابة بخط (Traditional Arabic) حجم (15)، وفي الهامش بالخط نفسه حجم (14).

- تتم كتابة البحوث كاملة أو الفقرات والمصطلحات والكلمات باللغة الأجنبية داخل البحوث المكتوبة باللغة الفرنسية بخط (Times new roman) حجم (12)، وفي الهامش بالخط نفسه حجم (10).

- تكون الهوامش والإحالات على طريقة أسلوب APA

- لا يقل حجم البحث عن 08 صفحات ولا تتجاوز 15 صفحة.

- المواد المنشورة تعبر عن آراء أصحابها، والمجلة غير مسئولة عن آراء وأحكام الكتاب. كما أن ترتيب البحوث يخضع لاعتبارات تقنية وفنية.

المدير المسنول عن النشر

أ. د. عيساني محمد.

المعيار

المجلد الخامس عشر العدد 1 جوان 2024

مجلة نصف سنوية متعددة التخصصات

مصنفة " C "

تصدر عن جامعة تيسمسيلت - الجزائر

توجه جميع المراسلات باسم رئيس التحرير

عن طريق البوابة الإلكترونية www.asjp.cerist.dz

جامعة تيسمسيلت. الجزائر.

البريد الإلكتروني: www.cuniv.tissemsilt.dz

EISSN 2602-6376

ISSN 2170-0931

رئيس المجلة:

أ. د. دهوم عبد المجيد

المدير المسؤول عن النشر:

أ. د. عيساني محمد

رئيس التحرير:

أ. د. مرسي رشيد.

نواب رئيس التحرير:

أ. د. واضح أحمد الأمين، أ. د. علاق عبد القادر، أ. د. العيداني الياس، أ. د. عطار خالد،

أ. د. لكحل فيصل، أ. د. قاسم قادة، د. دهقاني أيوب، أ. د. بوسكرة عمر.

سكرتيرة المجلة:

عرجان نورة

هيئة التحرير:

أ.د. غربي بكاي، أ.د. قاسم قادة، أ.د. عطار خالد، د. صالح ربوح، أ.د. مصايح محمد، د. بن رابح خير الدين، أ.د. بوسيف إسماعيل، أ.د. بوراس محمد، أ.د. شريط عابد، د. محي الدين محمود عمر، أ.د. روشو خالد، أ.د. العيداني إلياس، أ.د. فايد محمد

الهيئة العلمية:

من جامعة تيسمسيلت: أ.د. بشير دردار، أ.د. بن فريجة الجلالي، أ.د. أحمد واضح أمين، أ.د. تواتي خالد، د. ربوح صالح، أ.د. غربي بكاي، أ.د. بوركبة ختة، أ.د. طعام شاحنة، أ.د. شريف سعاد، أ.د. يعقوبي قدوية، أ.د. مرسل مسعودة، أ.د. بن علي خلف الله، أ.د. رزايقية محمود، أ.د. بوغاري فاطمة، أ.د. قردان ميلود، أ.د. يونس محمد، أ.د. فتوح محمود، أ.د. عيسى حورية، د. بوصوار صورية، د. وسواس نجاة، أ.د. بوزيان أحمد، من جامعة صفاقس، تونس: أ.د. عبد الحميد عبد الواحد، د. بوبكر بن عبد الكريم، من جامعة المنصورة، مصر: د. محمد كمال سرحان، من جامعة طرابلس، ليبيا: د. أحمد شرارش، من الجامعة الأردنية، الأردن: أ.د. صادق الحايك، من جامعة الجزائر 03، الجزائر: د. فتحي بلغول، من جامعة ملين دباغين، سطيف: أ.د. د بوطالي بن جدو، من جامعة وهران: أ.د. د. مخطط حبار، من جامعة سيدي بلعباس: أ.د. د. محمد بلوحي، من جامعة سعيدة: د. عبد القادر راجحي، من جامعة تلمسان: أ.د. د. محمد عباس، أ.د. عبد الجليل مرتاض، من جامعة تيزي وزو: أ.د. د. مصطفى درواش، من جامعة مستغانم: د. منصور بن لكحل، من جامعة زيان عاشور، الجلفة: د. حربي سليم، د. علة مختار، عروي مختار، من جامعة حسبية بن بوعلي، شلف: أ.د. د حفصاوي بن يوسف، أ.د. د موسى فريد، أ.د. بوراس محمد، أ.د. علاق عبد القادر، أ.د. روشو خالد، أ.د. مرسي مشري، د. لعروسي أحمد، د. قززان مصطفى، د. زرقين عبد القادر، د. محمودي قادة، أ.د. العيداني إلياس، د. عيسى سماعيل، د. بوزكري الجيلالي، د. ضويفي حمزة، د. كروش نور الدين، د. بوكريدي عبد القادر، د. عادل رضوان. من جامعة ابن خلدون تيارت: أ.د. د. عليان بوزيان، أ.د. د. فتاك علي، أ.د. د. بو سماحة الشيخ، أ.د. د. بن داود إبراهيم، أ.د. د.

شريط عابد. UNIVERSITIE PAUL SABATIER TOULOUZE 03. FRANCE: CRISTINE

Mensson

كلمة العدد

وكالعادة تواصل مجلة المعيار مسارها العلمي دون توقف، وقد بلغت العدد الأول من المجلد الخامس عشر من سنة 2024، حيث وصل عدد المقالات الى 123، وتبقى المجلة وفية لخطها العلمي ومرافقة الطلبة الأساتذة الباحثين.

وقد احتوى هذا العدد على دراسات وأبحاث متنوعة، شملت كل التخصصات، فتناول المواضيع الأدبية والتاريخية والفلسفية، وقضايا المجتمع وأبحاث في النشاطات البدنية والرياضية. دون أن ننسى ذكر الدراسات والأبحاث العلمية ذات الطابع الاقتصادي والقانوني، بالإضافة إلى دراسات أخرى بلغات اجنبية. وأبحاث أخرى من خارج الوطن. نذكر منها جمهوريتي مصر والسودان.

ونبقى في انتظار كل الباحثين المهتمين بالبحث العلمي للتواصل معنا.

المدير المسؤول عن النشر
أ.د. عيساني محمد

محتويات العدد

الرقم	الموضوع	الصفحة
	كلمة العدد أ. د. عيساني امحمد	هـ
01	استثمار لسانيات المدونات في الدرس اللغوي العربي كلال زهرة، جامعة محمد بوضياف، مسيلة، الجزائر. / عماري عز الدين، جامعة محمد بوضياف، مسيلة، الجزائر.	11-1
02	اشتغال خطاب التاريخ والذاكرة في رواية "غرفة الذكريات" لبشير مفتي د. دقي حياة، المركز الجامعي تيبازة، الجزائر.	25-12
03	"الإسهامات الجمالية في الفكر الإسلامي عند أبي نصر الفارابي" نحو تأسيس تكامل فني بين الموسيقى والشعر غانم حنان، جامعة الجزائر 02 أبو القاسم سعد الله، بوزريعة - الجزائر.	36-26
04	الاقتراب التداولي بين المنجزين اللغويين: الغربي والعربي - وقفة تصورية من جهة التقاطع أ. د. لزعر مختار، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي، تيسمسيلت، - الجزائر.	52-37
05	الخطاب المقدماتي في الشعر الصوفي الجزائري المعاصري أسين بن عبيد أنموذجا ط. د. بن حميي إلياس، جامعة يحي فارس المدية، الجزائر / د. زوقاي محمد2 جامعة يحي فارس المدية، الجزائر	61-53
06	القيمة الجمالية والدلالية لتأليف الأصوات وتناسبها عند البلاغيين بن فريحة جيلالي، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي- تيسمسيلت- الجزائر.	72-62
07	المرجعيات الفكرية للنقد المغاربي ما بعد الحداثة بوخالفة إبراهيم، المركز الجامعي مرسلني عبد الله بتيبازة، الجزائر.	88-73
08	آليات قراءة التراث النقدي عند جابر عصفور: مقارنة معرفية عميرات أسامة، المدرسة العليا للأساتذة مسعود زغارسطيف، الجزائر.	99-89
09	انفتاح النص الشعري العربي المعاصرين التجريب والشعرية والنقد - قراءة في قصيدة النثر - وسواس نجاة، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي- تيسمسيلت- الجزائر.	108-100
10	تعليم النحو في الجامعة الجزائرية قسم اللغة العربية بجامعة قسنطينة أنموذجا صبايحي بلال، جامعة الإخوة منتوري قسنطينة 1، الجزائر	117-109
11	تمثّلات العنف في الخطاب ما بعد الكولونيالي للمسرح الزنجي بأمريكا مقارنة ثقافية في مسرحية " العبد" لأميري بركة موسود رقية، المركز الجامعي مرسلني عبد الله - تيبازة- الجزائر / جميلة مصطفى الزقاي، المركز الجامعي مرسلني عبد الله - تيبازة- الجزائر	133-118
12	تيمة الثّورة في الرواية الجزائرية المعاصرة رواية أنا وحاييم للحبيب السناح أنموذجا ط. د حسين عبد الحكيم، المركز الجامعي الشريف بوشوشة، أفلو/ د. بوصبع رايح، المركز الجامعي الشريف بوشوشة، أفلو	141-134
13	جماليات أسلوب التورية شارف عبد الكريم، المركز الجامعي نورالبيشر، البيض، الجزائر	154-142
14	جماليات الخطاب في خطب أبي عبيدة الغزاوي رواق عثمان، جامعة 20 أوت 1955 سكيكدة - الجزائر	169-155
15	جمالية النص النثري في كتاب التفسير المحيط لأبي حيان الأندلسي "دراسة أسلوبية بلاغية" ط. د بلبال بنعليه، جامعة يحي فارس المدية/ د. زوقاي محمد، جامعة يحي فارس المدية	181-170
16	دلالة النكتة في مسرحية "رحلة حنظلة" لسعد الله ونوس لاطرش كريمة، جامعة أبو بكر بلقايد تلمسان، الجزائر	193-182
17	دور الأداء الصوتي في التعبير عن المعاني زهور حميدي، جامعة وهران 1 أحمد بن بلة (الجزائر)	202-194
18	صراع الأنوثة والقصيدة في شعر قاسم شيوخاوي قراءة في ديوان "الشمس اليتيمة" وقصائد أخرى د. عبد القادر كباس، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي- تيسمسيلت- الجزائر.	217-203
19	قضية اللفظ والمعنى عند اللغويين والبلاغيين (الجاحظ وابن جني وابن رشيق القيرواني أنموذجا) ط. د. غافل فاطنة، جامعة يحي فارس المدية، الجزائر، / د. سيدي امحمد بن كعبة، جامعة يحي فارس المدية، الجزائر،	227-218

243-228	Action culturelle pour enfants dans les bibliothèques publiques algériennes : Explorer des tendances à la bibliothèque principale de lecture publique de Tizi-Ouzou Hassena Ourdia, Université Abou El Kacem Saâdallah Alger2, Algérie	20
251-244	Ce que peut la folie dans Une Valse de Lynda Chouiten. What madness can achieve in the Novel "Une Valse" by Lynda Chouiten LATACHI Imene, Université Abdelhamid Ibn Badis-Mostaganem, Algérie./ MOUSSEDEK Leila, Université Abdelhamid Ibn Badis-Mostaganem, Algérie.	21
266-252	Does Every Student Matter?: Distance Learning in Algerian Universities and Digital Equity Brahmi Mohamed, ENS Mostaganem, Algeria	22
281-267	Educational Reform in Algeria: Between Preserving National Identity and the Challenges of Cultural Globalization Mada Samia , university of abou elkacem saad allah Algiers 2, algeria-/ Ben zeroug layachi, university of abou elkacem saad allah Algiers 2, algeria	23
296-282	L'écrit pour les filières « Sciences et Techniques », une nécessité ou un atout secondaire pour la réussite ? BOUCHERIT Salah, doctorant université Oran 2, Algérie / ADIB Yasmine, Université De Tissemsilt, Algérie	24
305-297	Meursault, contre-enquête de Kamel Daoud et L'Étranger d'Albert Camus : des textes palimpsests BENSAID Ourida, Université de Tissemsilt, Algérie.	25
320-306	Subjectivity and Death in the Time of Ecological Devastation in Don DeLillo's Zero K Faiza Fatma Zohra Hadji, Ali Lounici, Blida 2 University, Algeria/ Dr. Fethi Haddouche, Ali Lounici, Blida 2 University, Algeria.	26
331-321	Support pédagogique hybride dédié à l'enseignement de la littérature et de la culture : Le booktubing en classe de FLE LARADJI Sara Manal, Université Abdelhamid Ibn Badis, Mostaganem, Algérie / KHAFAGUE Soumia, Université Djilali Liabes, Sidi Bel Abbes, Algérie	27
344-332	أثر التبليغ القضائي الإلكتروني على سير إجراءات الدعوى الجزائية بن طيبة شفيق، جامعة يحي فارس المدية-الجزائر/ د-العاقر هية، المركز الجامعي شريف بوشوشة أفلو الجزائر	28
359-345	التقاضي الإداري الإلكتروني في الجزائر بين النص القانوني والتطبيق الميداني بوسيف مصطفى، جامعة أحمد زبانة غليزان، الجزائر / أ. بوجانة محمد، جامعة أحمد زبانة غليزان، الجزائر	29
374-360	التكييف الجنائي للأفعال المجرمة خلال عمليات نقل الدم لحول مراد، كلية الحقوق جامعة صفاقس، تونس / بوشيخي عصام كلية الحقوق جامعة صفاقس، تونس	30
388-375	الحرية كمدخل للأمن والتنمية في منطقة الساحل الأفريقي عيسات فضيلة، جامعة حسبية بن بوعلي، الشلف،	31
399-389	الشهادة بواسطة تكنولوجيات الربط عن بعد أمام المحكمة الجنائية الدولية ط.د. عبد الحي محمد، جامعة عباس الغرور خنشلة-الجزائر- / بدرالدين خلاف، جامعة عباس الغرور خنشلة-الجزائر-	32
414-400	العقوبة الدولية د. عبد المالك عرفة، جامعة عين شمس-القاهرة (مصر)	33
429-415	المستحدث في تسوية البناءات غير الشرعية بموجب المرسوم التنفيذي 55-22 حميداني نذير، المركز الجامعي مرسلني عبد الله تيبازة، الجزائر / بوط سفيان، المركز الجامعي مرسلني عبد الله تيبازة، الجزائر	34
445-430	المسؤولية الإدارية بدون خطأ عن أعمال مرفق الشرطة ط.د. تواب حبيب، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان-الجزائر- / العربي وردية	35
461-446	حظر خطابات الكراهية ضد الأقليات الدينية في القانون الدولي ط.د. معروف يحي، المركز الجامعي شريف بوشوشة أفلو-الجزائر- / أ. ورنيني شريف، المركز الجامعي شريف بوشوشة أفلو-الجزائر-	36
477-462	دور الهيئات اللامركزية الإقليمية في تحقيق التنمية المحلية في الجزائر "المعوقات والحلول المقترحة" بن شهرة العربي، جامعة أحمد بن يحي الونشريسي تيسمسيلت، الجزائر	37
493-478	سبل حماية الأعيان الثقافية الفلسطينية في ظل حرب طوفان الأقصى طراح فتحي، جامعة الزيتونة، تونس	38
509-494	ظاهرة التنمر في القانون الجزائري والمسؤولية الجزائية القائمة حولها بوخاري مصطفى أمين، جامعة غليزان، الجزائر	39

522-510	تأثير الحمل التدريبي خلال شهر رمضان على أداء الارتقاء العمودي (CMJ) والقدرة على تكرار السرعة (RSA) لدى لاعبي كرة القدم قاضي جيلالي، جامعة تيسمسيلت-الجزائر- / بارودي محمد أمين، جامعة تيسمسيلت-الجزائر- / مازوز غوثي، جامعة تيسمسيلت-الجزائر- / واضح أحمد الأمين. جامعة تيسمسيلت-الجزائر-	40
539-523	تأثير وحدات تعليمية مقترحة لتطوير بعض المهارات الأساسية للتلاميذ في كرة اليد باستعمال الأسلوب التبادلي (12-14 سنة) كحلي أحمد، جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي، تيسمسيلت-الجزائر-	41
554-540	دور النشاط الرياضي الترويحي في الوقاية من السمنة لدى تلاميذ الطور الابتدائي. دراسة ميدانية بوزيان بوعلام، جامعة زيان عاشور الجلفة، -الجزائر- / أ. د شرفي عامر، جامعة زيان عاشور الجلفة، -الجزائر-	42
568-555	فاعلية استخدام التصور العقلي على تحسن أداء مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم (أقل من 17 سنة) بلقادة هواري، جامعة وهران-الجزائر- / بن زيدان حسين، جامعة مستغانم -الجزائر- / مقراني جمال، جامعة مستغانم -الجزائر-	43
584-569	فعالية برنامج إحماء وقائي قائم على FIFA 11 في الحد من حدوث الإصابات العضلية لدى لاعبي كرة القدم الشباب عيموش بلال، جامعة تيسمسيلت-الجزائر- / نغال محمد، جامعة تيسمسيلت-الجزائر- / محجوب عرايبي لحسن، جامعة تيسمسيلت-الجزائر-	44
596-585	فعالية بروتوكول تدريبي مقترح قائم على الفترتي مرتفع الشدة (HIIT) باستعمال بعض التمارين البليومترية في فقدان الوزن والتقليل من محيط البطن عند المتدربين في قاعات الجيم بردي طه إلياس، جامعة تيسمسيلت-الجزائر-	45
611-597	مدى فعالية مقياس فوستر لتقدير الجهد (RPE s) في تقنين الأحمال التدريبية ومستوى التعب لدى لاعبي كرة القدم هواة خلال مرحلة المنافسة بن زهرة بوعلام، جامعة تيسمسيلت-الجزائر- / خروبي محمد فيصل، جامعة تيسمسيلت-الجزائر- / واضح أحمد الأمين، جامعة تيسمسيلت-الجزائر-	46
626-612	ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية الترويحية ومساهمتها في تعزيز التكيف الاجتماعي لدى براعم ذوي طيف التوحد ط. د مساح بلقاسم، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، الجزائر / أ. د حفصاوي بن يوسف، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، الجزائر	47
641-627	ممارسة الأنشطة الترويحية ودورها في الحفاظ على الجانب النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي شتوي نور الدين، -جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف-الجزائر- / دردون كثر، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف-الجزائر-	48
655-642	Degrees of optimism among students about to graduate in the sports training major Soufi Rachid, University of Djelfa / Hannat Abdelkader, University of Djelfa / Chekraoui Fethia, University of Media/ Nadir abdelkader, Blida 2 University (Lounici Ali)	49
671-656	The extent to which students of physical education and sports institutes are interested in entering the world of sports entrepreneurship Doc, Boumezrag Cheikh, Université de Tissemsilt, Algérie. / pro, Boumaza Med lamine, Université de Tissemsilt, Algérie. / Garmat Mostafa, lagouat, Algeria	50
685-672	أدوات الثورة الصناعية الرابعة ودورها في تمكين الاقتصاد الدائري في منظمات الأعمال دراريحي، كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، جامعة العربي التبسي، الجزائر	51
702-686	استخدام نظرية الاصطفاف في قياس جودة الخدمات المصرفية ميدون العربي، جامعة جيلالي ليايس-سيدي بلعباس-، الجزائر/ بودالي مخطار، جامعة جيلالي ليايس-سيدي بلعباس-، الجزائر	52
713-703	الاتجاهات الحديثة للمؤسسات الجزائرية لتحقيق الأداء المتميز في ظل المتغيرات البيئية المعاصرة طويبري فاطمة، جامعة تلمسان، -الجزائر-	53
724-714	الحوكمة والإدارة المالية من منظور المؤسسات الوثائقية: دراسة في المفاهيم والعلاقة وطرق التطبيق لعابنية رجاء، جامعة 8 ماي 1945 قالمة (الجزائر)	54
738-725	المؤسسات الزراعية الناشئة في الجزائر بين الواقع والمأمول دراسة حالة مؤسسة AKT-FARMS مزارع تكنولوجيات المعرفة الجزائرية ط. د. شعشوع عبد الله، جامعة احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت، الجزائر/ عناني عبد الله، جامعة احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت، الجزائر	55
754-739	دراسة استكشافية لمدى قابلية ادماج تقنية الذكاء الاصطناعي في مهنة المحاسبة في الجزائر عباس بن العربي، جامعة زيان عاشور بالجلفة، الجزائر/ موسى مرفوعة، جامعة غرداية، الجزائر	56
769-755	دور الاستثمار في الأصول غير الملموسة في تحسين الأداء المالي لشركات التقنية والبرمجيات – دراسة حالة شركة ميتا FB/META – فوضيل لحسن، جامعة الشلف، -الجزائر- /خنوسة عديلة، جامعة الشلف، -الجزائر-	57
783-770	مشكلة الطاقة في الجزائر، بين الواقع والتوقعات المستقبلية د، بدري عبد العزيز، جامعة تيسمسيلت، الجزائر	58
795-784	Analysis of the impact of innovation on Business performance of Algerian Economic companies Benfattoum Fathi, University of Laghouat, Algeria / Benmouiza Ahmed, University of Laghouat, Algeria	59

811-796	Early Warning System IRIS as a Tool for Assessing Financial Performance of Insurance Companies “A Case Study of Algerian Insurance Company (CAAT)” DEBOUB Ouissam, Tissemsilt University, Algeria // BOUKREDID Abdelkadir, Tissemsilt University, Algeria	60
826-812	Former and present public economic institution of Algeria Nadir Guemra, University of M’sila, Algeria	61
839-827	Green Marketing Strategic Approaches Brahimi Farouk, Mohamed Khider University-Biskra- Algeria	62
851-840	The role of startups in the field of technology and financial services in promoting financial inclusion phd Student MERABET Abdeldjelil, University of Ibn Khaldoun-Tiaret, Algeria / Professeur. Mokhtar, University of Ibn Khaldoun-Tiaret, Algeria	63
867-852	أبعاد توظيف النص القرآني عند الشيخ أبي طالب المكي (ت 386هـ) قوت القلوب في معاملة المحبوب ووصف طريق المريد إلى مقام التوحيد أنموذجا ليلى معاش، جامعة غرداية-الجزائر-	64
883-868	أثر المقاصد في نوازل كورونا -نماذج مختارة- ط-د: صديقة عبد الباقي، جامعة عمارثليجي بالأغواط –الجزائر-د: مايدي عيد الرحمن، جامعة عمارثليجي بالأغواط –الجزائر-	65
896-884	أثر تغير الفتوى بتغير المكان _ المهجر نموذجا _ حرير محمد أمين، جامعة غرداية، -الجزائر- / شويفر عبد العالي، جامعة غرداية، -الجزائر-	66
912-897	أزمة الضمير وضرورة العودة إلى التفكير ربيع أسماء، جامعة الجزائر 2 –الجزائر- / بن دودة مليكة، المركز الجامعي مرسللي عبد الله –تبيازة-	67
925-913	استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي في أرشفة البيانات: برنامج ArcMate Capture نموذجا حموي نور الهدى، جامعة جيلالي لباس-سيدي بلعباس-الجزائر-	68
942-926	الأخلاق من أحكام الثنائية إلى أحكام التعددية حمدي شهرزاد، جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2-الجزائر- / عامر إيمان، جامعة 8 ماي 1945 قالمة-الجزائر-	69
958-943	الأسرة الجزائرية والنسق القرابي عبد اللاوي عمر، المركز الجامعي الشريف بوشوشة أفلو-الجزائر- / ميطر عائشة، المركز الجامعي الشريف بوشوشة أفلو-الجزائر-	70
972-959	الإنسان والعالم قراءة تأويلية في تفعيل الفهم والقدرة د. محمدي بلخير، جامعة مولود معمري تيزي وزو	71
986-973	التأويل ودلالته بين علم الكلام والتصوف ط. د. عقابة أنيسة، جامعة بن خلدون –تيارت- / أ د بلخير خديجة، جامعة بن خلدون –تيارت-	72
1001-987	التخطيط المعماري للمسكن بمدينة شرشال خلال العهد العثماني يوسفي ياسين، المركز الجامعي مرسللي عبد الله –تبيازة- / عبد القادر دحدوح، المركز الجامعي مرسللي عبد الله –تبيازة-	73
1016-1002	التنمية المحلية بين واقع السياسات الاجتماعية وآمال المجتمع المحلي تجاديت إدري، جامعة الجزائر 03-الجزائر-	74
1031-1017	الحراك النسوي في السودان والتغير الاجتماعي: الإنجازات المتحققة والتحديات د. فيصل محمد عبد الباري توتو، جامعة النيلين -كلية الدراسات الاقتصادية والاجتماعية – قسم علم الاجتماع -السودان	75
1046-1032	الحملات الإعلامية كاستراتيجية لتغيير سلوك العنف في الملاعب الجزائرية عبر الشبكات الاجتماعية دراسة ميدانية على عينة من شباب مستخدمي صفحات الفاسبوك - مهراوي نصر الدين، جامعة قسنطينة 3، الجزائر	76
1062-1047	السلطة العارية (الجانب الخفي للدكتاتوريات الاخضاعية) معافة فطيمة جامعة الحاج لخضر ب تنة 1-الجزائر-	77
1075-1063	الطب النسائي في الغرب الإسلامي خلال العصر الوسيط ق4-7هـ / 10-13م د بزة نوال، جامعة باتنة 1-الجزائر- / أ. د عشي علي، جامعة باتنة 1 –الجزائر-	78
1085-1076	العصبية الرقمية: الماهية، الأسباب ونتائجها على الفرد والمجتمع بن عودة موسى، جامعة ابن خلدون تيارت، الجزائر،	79
1098-1086	العلمانية كمنهج لقيام نهضة عربية في العصر الحديث "شيلي شميل وفرح أنطون" بن هبري حليم، جامعة مولود معمري تيزي وزو	80

1117-1099	القياس التصويري لرقمنة المواقع الأثرية كخطوة أولى لإعادة تصورها -الجامع الكبير بمدينة المنصورة الأثرية بتلمسان أنموذجا بكاركمال، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان -الجزائر- /أ. د. بلجوزي بوعبد الله، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان -الجزائر-	81
1131-1118	الكتاب الأبيض للثورة الجزائرية ورد فعل فرنسا تجاهه 1956 – 1960 عيسى حمري، جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة –الجزائر/ بن عبد الله بدر، جامعة يحي فارس المدينة-الجزائر	82
1146-1132	المحددات الاجتماعية لتطوير أداء القيادات في ضوء الإدارة الموقفية وتحقيق التنمية المستدامة د، وليد محمد عبد الحليم محمد عاشور، دكتوراه جامعة سوهاج واستشاري تعليم	83
1162-1147	المسؤولية الأخلاقية لممارسة مهنة الصحافة الاستقصائية في ضوء موثيق الشرف الدولية سعيد فارق، جامعة باجي مختار عنابة -الجزائر-	84
1179-1163	المعاينة في البحث السوسولوجي. تصورات نظرية ونماذج تطبيقية د. حميداني خاليدة، جامعة لونيبي علي –البلدية، الجزائر،	85
1193-1180	الهجرة والرحلة الجزائرية إلى الحجاز ودورها في تثبيت الهوية العربية الإسلامية خلال القرنين 18 و19م رشيد ولد بوسيافة، جامعة يحي فارس المدينة الجزائر	86
1208-1194	انعكاسات متابعة مؤثري تيك توك على الهوية عند الشباب الجزائري د. رفيق بلعبيدي، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر،	87
1223-1209	أهمية إعلام المؤسسة في تحقيق جودة التكوين في مؤسسات التعليم العالي والبحث العلمي الجزائرية باباوا عمر عبد الرحمان، جامعة غرداية -الجزائر-	88
1236-1224	بناء اختبار تحصيلي في مقياس القياس التربوي وبناء الاختبارات المدرسية للسنة الثانية علوم التربية وفق النظرية الكلاسيكية للقياس د. هاني دانه، جامعة محمد خيضر، بسكرة -الجزائر- /أ. د شفيقة كحول، جامعة محمد خيضر، بسكرة -الجزائر-	89
1253-1237	تأثير التنشئة الاجتماعية والثقافة الصحية على نمط الرضاعة المتبع عند المرأة غير العاملة -دراسة ميدانية لعينة من النساء في ولايتي الجزائر والبويرة- ط. د. خالد عبد الرحمان، جامعة الجزائر 02 -الجزائر- /د. كواش زهرة، جامعة الجزائر 02 -الجزائر-	90
1267-1254	تشخيص فرعون موسى عليه السلام من خلال الوصف القرآني والمُعطى الأثري قلمام لويذة، جامعة أبو القاسم سعد الله بوزريعة -الجزائر- / بلقاسم رحمان، جامعة أبو القاسم سعد الله بوزريعة -الجزائر-	91
1278-1268	تطور الإذاعة السرية في الثورة الجزائرية من خلال تقارير وزارة التسليح والاتصالات العامة ديسمبر 1959 أوت 1961 أ. د احمد مسعود سيد علي، جامعة محمد بوضياف المسيلة-الجزائر-	92
1292-1279	تمثيلات الحصان ورمزيتها التاريخية من خلال الأنصاب الرومانية للغرب الجزائري بلواضح أمجاد، جامعة مصطفى اسطنبولي معسكر -الجزائر- /مضوي خالدية، جامعة مصطفى اسطنبولي معسكر -الجزائر-	93
1307-1293	حركة الوصول الحر للمعلومات وتفعيلها بالمكتبات: التحديات والتحديات ط. د سعودي مقداد، جامعة عبد الحميد مهري، قسنطينة 2 -الجزائر- /أ. د قموح ناجية، جامعة عبد الحميد مهري، قسنطينة 2 -الجزائر-	94
1322-1308	دراسات الجدوى للمشاريع المقاولاتية -نموذج روضة أطفال- بلواضح حسينة، جامعة محمد بوضياف مسيلة-الجزائر- /مخلوف ناجح، جامعة محمد بوضياف مسيلة-الجزائر-	95
1336-1323	دراسة العلاقة بين نوعية حياة الأطفال الأقل من 5 سنوات وبعض المؤشرات الاجتماعية والصحية في الجزائر صيدون جهيد، جامعة لونيبي علي البلدية 2-الجزائر- /درديش أحمد، جامعة لونيبي علي البلدية 2-الجزائر-	96
1352-1337	درجة تقدير مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني المدمجين لسلوكيات التمرن الوظيفي الممارس ضدهم- دراسة ميدانية بمركز التوجيه المدرسي بالمسيلة لكحل نجمة، جامعة باتنة 1-الجزائر- /شوشان عمار 2، جامعة باتنة 1-الجزائر-	97
1366-1353	دور المكتبات في الرفع من فاعلية البحث عن المعلومات لدى الطلبة في ظل جائحة كوفيد-19 دراسة ميدانية بالمكتبة المركزية لجامعة محمد خيضر بسكرة زميري خولة، جامعة الجزائر 2 -الجزائر-	98
1376-1367	رحلة المقرئ (ت 1041هـ/ 1631م) ودورها في التواصل الثقافي بين الجزائر والحجاز سماعيل فتحي، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر / بن حامد سعدية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر	99
1388-1377	سوسيولوجيا المواطنة وإشكالية المقاربة السياحية عرباوي نصيرة، جامعة ابن خلدون تيارت، الجزائر،	100
1401-1389	صورة العرب قبل الإسلام في السينما العربية دراسة نقدية لفيلم "فجر الإسلام" منير طيبي، جامعة الشهيد الشيخ العربي التبسي –تبسة، الجزائر	101
1413-1402	علاقة إدارة الألم بالرعاية النفسية لدى مرضى ألم أسفل الظهر المزمن –دراسة ميدانية بمصلحة الطب الفيزيائي وإعادة التربية الوظيفية بالمستشفى الجامعي فرانز فانون- عيسو عبد الحق، جامعة مولود معمري-تيزي وزو-، الجزائر، / نايت عبد السلام كريمة، جامعة مولود معمري-تيزي وزو-، الجزائر،	102

1429-1414	فاعلية الوسائط التكنولوجية في تحسين تعليمية اللغة العربية في الجامعة أ.د. عبد الحفيظ تحريشي، جامعة محمد طاهري بشار، الجزائر	103
1448-1430	قراءة سوسيولوجية في ثقافة المقالة في الجزائر ط.د. ليامين عكاشة، / جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، الجزائر، د. ليليا حفيظي، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، الجزائر.	104
1463-1449	كفاءة الإدارة البشرية في الأزمات الصحية (رؤية مستقبلية للتحديات والفرص) أولاد النوي محمد، جامعة غرداية، الجزائر. / زرياني محمد مصطفى، جامعة غرداية، الجزائر.	105
1479-1464	محمد إقبال وعبد الحميد بن باديس، تقاطعات الرؤى في صناعة الإنسان د. غنية ضيف، جامعة الجزائر 02، الجزائر	106
1491-1480	مراكز التعليم والثقافة بالمغرب الإسلامي من القرن الأول وحتى القرن الخامس الهجري د / محمد ساكو، المدرسة العليا للأساتذة مبارك بن محمد الميلي الجزائري – بوزريعة (الجزائر)	107
1503-1492	مرجعيات الثقافة الجزائرية وراهنها محمد بوحجلة، جامعة حسية بن بوعلي، الشلف، الجزائر	108
1520-1504	مسألة الحرية في الفكر العربي الباحثة سفيان فاتن، قسم الفلسفة المركز الجامعي نورالبشير البيض. الجزائر	109
1537-1521	ميراث المرأة القبائلية بين خضوعها لأعراف وتقاليد المجتمع والحاجة المادية ميلودي حسينة، جامعة العقيد أكلي محند أولحاج بالبويرة، الجزائر	110
1548-1538	نقد العقل الإسلامي عند أركون حسين حيمر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة تلمسان، الجزائر	111
1565-1549	واقع اللغة العربية في الخطاب الإشعاري الحلول والافاق دراسة تطبيقية لنماذج إشعارية العربي بوعمران بوعلام، جامعة خميس مليانة، الجزائر / عيوش نعيمة، جامعة خميس مليانة، الجزائر	112
1580-1566	Bullying and Its Impact on the Psychosocial Adjustment of Hearing-Impaired Children Integrated into regular Schools Abdelkarim Yahiaoui, Abu Al-Qasim Saadallah University, Algeria2/ Farid Ben Guesmia, Abderrahmane Mira University, Bejaia	113
1595-1581	Cyber space as existential threat to cultural security in Algeria Nouri Aziz, Abbas Laghrour University –khenchela / Slimane Samira, Salah Boubnider Constantine 3 University	114
1604-1596	Digital media between moral responsibility and practice Omar Reikia, University of Algiers 3. Algeria	115
1619-1605	Exploring the Impact of Psychological Capital on Work-Related Quality of Life: A Case Study of Saidal Group Employees in the Algerian Pharmaceutical Industry Mohammed Mansouri, Djillali Liabes University of Sidi Bel Abbes, /Algeria Hana Bouhara, Djillali Liabes University of Sidi Bel Abbes	116
1634-1620	L'ignorance sacrée et l'ignorance institutionnalisée chez Mohammed Arkoun: Analyses philosophiques de deux concepts controversés dans la pensée islamique Mahrez BOUICH, Université Abderrahmane Mira- Bejaia	117
1646-1635	Repenser la raison avec Gaston Bachelard HADDOUCHE Zahir, Université A.Mira-Bejaia (Algerie)	118
1659-1647	Teachers' social representations towards modern media and communication technology Ferkous Nadira, Badji Mokhtar University – Annaba – Algeria	119
1675-1660	The Competency-Based Approach: Between Theoretical Foundations and Epistemological Differences hamouche moslem, Mouloud Mammeri University of Tizi Ouzou / farid_boutaba, Mouloud Mammeri University of Tizi Ouzou	120
1692-1676	The effectiveness of digital communication in achieving creativity in Algeria's emerging institution Field study of the Yassir Algiers Foundation Bahoussi nour el houda khadidja, Abdel Hamid ibn badis Mostaganem (Algeria) / Baali mohamed said, Abdel Hamid ibn badis Mostaganem (Algeria)	121
1709-1693	The main functions of business leaders in the recruitment and human resources development process. Empirical study among SME creators in the Bejaia region Haderbache Bachir, University Abderrahmane Mira of Bejaia /Maiga Hadiaratou Idrissa, University Abderrahmane Mira of Bejaia	122

1723-1710	The State of School Librarians Training in Educational Institutions: A Field Study of a High Schools Sample in M'Sila Dr. Belabbas Abdelhamid, Mohamed Boudiaf University of M'sila	123
-----------	--	-----

فعالية برنامج إحماء وقائي قائم على FIFA 11 في الحد من حدوث الإصابات العضلية لدى لاعبي كرة القدم الشباب

Effectiveness of a FIFA 11-based preventive warm-up program in reducing the incidence of muscle injuries in youth soccer players



عيموش بلال^{1*}، نغال محمد²، محجوب عرايبي لحسن³

¹جامعة تيسمسيلت، مخبر القياس والتقويم في النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر،

Bilal.aimouche@univ-tissemsilt.dz

²جامعة تيسمسيلت، مخبر القياس والتقويم في النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر،

Neghal_mohamed@yahoo.fr

³جامعة تيسمسيلت، مخبر برنامج البحوث المتعددة في علوم الرياضة وحركة الإنسان، الجزائر،

lmahdjoub@yahoo.com

تاريخ الإرسال: 2024/04/01 تاريخ القبول: 2024/05/09

ملخص:

هدف البحث إلى تقييم فعالية برنامج إحماء وقائي باستعمال FIFA 11 في التقليل من حدوث الإصابات العضلية لدى لاعبي كرة القدم الهواة صنف أواسط في بداية مرحلة المنافسة، استخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت عينة البحث من فريقين تابعين لرابطة سعيدة الجهوية فصلهم الباحث إلى مجموعتين الأولى ضابطة (CG; n=25) والثانية تجريبية (EG; n=25)، اتبعت (CG) برنامج الإحماء التقليدي بينما اتبعت (EG) البرنامج الوقائي THE 11 لمدة 12 أسبوع بمعدل مرتين أسبوعياً، اعتمد الباحث في جمع البيانات على الملاحظة والاستبيان لتسجيل الإصابات، أظهرت النتائج وجود تأثير إيجابي للبرنامج الوقائي في خفض معدل الإصابة (IIR) ونسبة خطر التعرض للإصابة (IRR) وخلص الباحث إلى أن برنامج THE 11 فعال في تجنب الإصابات العضلية للاعبين كرة القدم الهواة.

الكلمات المفتاحية: الوقاية الإحماء الرياضي؛ الإصابات العضلية، FIFA 11؛ كرة القدم

Abstract:

The research aimed to evaluate the effectiveness of a preventive warm-up program using FIFA 11 in reducing the incidence of muscular injuries in amateur football players at the beginning of the competition phase, The experimental approach was used and the sample consisted of two groups, one control (CG; n=25) and the other experimental (EG; n=25), CG followed the traditional warm-up program while EG followed the THE 11 preventive program for 12 weeks at a rate of twice a week. The results showed a positive effect of the preventive program in reducing the injury incidence rate (IIR) and injury risk ratio (IRR) and the researcher concluded that THE 11 program is effective in avoiding muscular injuries for young amateur soccer players.

Key words: Prevention; warm-up; Muscle injuries; FIFA 11; Soccer

1. مقدمة:

كرة القدم هي لعبة جماعية ذات قاعدة جماهيرية كبيرة، وتعد واحدة من أكثر الأنشطة الرياضية التي تعود بفوائد جمة على الفرد الممارس كملء أوقات الفراغ، تحسين الصحة والوقاية من الأمراض الشائعة بين السكان كالسكري وارتفاع ضغط الدم، لكنها تصنف من بين أكثر الرياضات الأولمبية خطورة، فهي لسوء الحظ تتميز بارتفاع معدل الإصابات نظرا لكثرة الاحتكاك فيها ما يستلزم تدخلات للحد منها.

أفادت التقارير أن معدل الإصابة بين لاعبي كرة القدم البالغين الذكور يتراوح بين 10.2 و 35 إصابة لكل 1000 ساعة مباراة، وبين 1.5 و 7.6 إصابة لكل 1000 ساعة تدريب (Banduni et al., 2020). ويرجع خطر التعرض للإصابة لعوامل عديدة مثل تفاقم الإصابات السابقة، عدم كفاية إعادة التأهيل، خصائص اللعب، ضعف القدرة على العمل، أخطاء في تقنين أحمال التدريب إضافة إلى عدم كفاية الاستعداد للمباريات (Barengo et al., 2014). حسب مارتينيز (2008) فإن الأندية الرياضية تميل إلى التركيز على علاج الإصابات أكثر من التركيز على الحد من حدوثها، وهذا ما قد يكبد هذه الأندية خسائر اقتصادية كبيرة وليس خسارة اللاعبين في التدريبات والمنافسات الرسمية فحسب.

يعرف التوقف عن التدريب بأنه انخفاض متتالي في الأداء ما يؤدي إلى الاعتزال المبكر، تسرب المواهب الشابة، زيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام وارتفاع التكاليف الاقتصادية والاجتماعية الناجمة عنه، هذا ما أدى بالخبراء إلى زيادة التركيز على الاستفسارات العلمية فيما يتعلق بالتخفيف من الإصابات المرتبطة بكرة القدم (de Oliveira et al., 2020). ركز الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA في العقدين الماضيين على تطوير استراتيجيات وقائية من الإصابات الرياضية من خلال اقتراحه في سنة 2004 برنامج يهدف إلى دمج تمارين التخفيف من مخاطر الإصابة في بروتوكول الإحماء عرف باسم برنامج FIFA للوقاية من الإصابات، قدمه مركزه المتخصص في التقييم والبحوث الطبية F-MARC تحت إشراف فريق خبراء وقام بتقييم تأثيره على معدلات إصابات كرة القدم على مدار الموسم (Nouni-Garcia, et al., 2019). يتكون البرنامج الوقائي من 10 تمارين مصممة لتحسين استقرار الكاحل، الركبة، المفاصل وزيادة مرونة وقوة الجذع، الورك وعضلات الساق إضافة إلى تحسين التنسيق ووقت رد الفعل والتحمل (GATTERER et al., 2012).

يعد برنامج FIFA 11 المدرج في فترات الإحماء المنظمة بديلا مثاليا للإحماء التقليدي فهو لا يتطلب معدات أخرى من غير الكرات إضافة لكونه فعالا من حيث الوقت ويمكن إكماله في فترات قصيرة (10-15 دقيقة)، تشمل تمريناته على جوانب مختلفة ويمكنها تعويض تمارين الإحماء الأخرى فهي تركز على تعزيز التوازن الثابت والديناميكي، التدريب لا مركزي لعضلات الفخذ، تدريب الحس العميق، التدريب البليومتري مع أرجل مستقيمة متناسقة (FIFA, 2004)، نظرا لأن الإصابات في كرة القدم يمكن أن تحدث مع أو بدون احتكاك مباشر مع لاعبين آخرين، يمكن لبرنامج FIFA 11 أن يساعد في منع حدوث الإصابات الغير متصلة (اللاعب بمفرده) من خلال تحسين قوة أوتار الركبة وعضلات الفخذ، التوازن، التحكم العصبي العضلي والقدرة على القفز والهبوط مما يؤدي إلى تقليل الإصابات (Asgari et al., 2022).

نظرا للمزايا العديدة لهذا البرنامج الوقائي، فقد تم التحقيق في مدى فعاليته في التخفيض من معدل حدوث الإصابات (IIR) على نطاق واسع، ففي مراجعة حديثة لتسع دراسات وقائية خلص مؤلفوها لوجود بعض الأدلة على ذلك، حيث أدت برامج التدخل باستعمال بروتوكول FIFA 11 إلى تقليل الإصابات في الغالب. علاوة على ذلك فقد توصل (Alentorn-Geli et al. (2017 في مراجعتهم المسحية إلى أن البرامج الوقائية نجحت في تقليل معدلات إصابات الرباط الصليبي الأمامي، فيما وثقت دراسات كل من (Junge et al. (2011؛ (Banduni et al. (2020؛ (Neto et al. (2016؛ (Nouni-Garcia et al. (2019؛ (Thorborg et al. (2017 وجود فعالية كبيرة لبروتوكول (THE 11) في تجنب وقوع الإصابات العضلية في أربطة الكاحل، أوتار الركبة والفخذ في عينات ومستويات مختلفة لدى لاعبي كرة القدم.

وفقا لدراسة (Woods et al. (2002 فإن 12% من إصابات لاعبي كرة القدم تحدث في عضلات أوتار الركبة، بينما أشار (Müller-Rath et al. (2006 في دراستهم إلى أن المفصل الأكثر عرضة للإصابات في كرة القدم هو الكاحل، فيما أظهرت دراسة (Peterson et al. (2000 أن إصابات معظم لاعبي النخبة في مختلف الفئات العمرية كانت عبارة عن إجهاد والتواء في الأطراف السفلية بالخصوص في الكاحل، الركبة، عضلات الفخذ والورك. ووفقا لمراجعة مسحية أجراها (Neto et al. (2016 لفحص فعالية الإحماء العصبي العضلي وجد أن لاعبو كرة القدم في المستوى العالي يعانون من إصابات أقل خطورة من اللاعبين الهواة الذي بحجم أقل من المحترفين، وخلصت كذلك إلى أن برامج التدخل الوقائية كانت أكثر فعالية في اللاعبين ذوي المهارات المنخفضة مقارنة باللاعبين الشباب ذوي المهارات العالية وتم تفسير ذلك بضعف الأداء البدني للاعبين المهرة، وأن برنامج (THE 11) قلل من إصابات التواء الكاحل بنسبة 58% ومن إصابات الرباط الصليبي بنسبة 27%، وعلى العكس من ذلك دراسة (Pfirrmann et al. (2016 وجدت حالات إصابة أعلى في المستوى المرتفع مقارنة بالمستوى المنخفض وأبلغت عن عدم وجود اختلافات كبيرة في معدلات الإصابة بين مستويات اللاعبين ذوي المهارات المختلفة.

إن النتائج المتعلقة بفعالية برنامج الإحماء FIFA 11 في التقليل من معدلات حدوث الإصابات عند لاعبي كرة القدم الشباب الهواة ليست واضحة وتتسم بالندرة، حيث اهتمت غالبية الدراسات باللاعبين المحترفين البالغين، فعل حد علمنا هناك عدد قليل من الدراسات التي حققت في مدى تأثير بروتوكول FIFA للإصابات على الأصناف الدنيا للهواة، وبالحديث عن واقع البطولة الوطنية الجزائرية للهواة فلم نجد أي بحث تم نشره لتأثير FIFA 11 حيث من الممكن أن يؤدي اختلاف الظروف البيئية (التضاريس والمناخ) من دولة إلى دولة أخرى إلى نتائج مختلفة، إضافة إلى ذلك تعاني فرق الهواة في الجزائر خصوصا الفئات الدنيا من عقبات عدة كنقص الدعم المادي، الرعاية الطبية (آخرها وفاة لاعب أثناء المباراة بسبب غياب سيارة الإسعاف وتأخر نقله إلى المستشفى) ما يعكس الحالة المتردية للعبة الأكثر شعبية على مستوى البلاد، وكذلك قلة وعي المدربين واللاعبين بثقافة الوقاية من الإصابات الرياضية، وهذا ما أدى إلى زيادة معدلات الإصابة وبالتالي تهديد مشوار العديد من المواهب والاعتزال المبكر، وكون هذا البرنامج لا يتطلب معدلات مكلفة (كرات فقط)، وبسبب نقص المعلومات حول فعالية البرنامج، كان

الهدف من هذا البحث هو التحقيق في فعالية برنامج FIFA 11 وتقييم تأثيراته لمدة 12 أسبوع بمعدل جلستين أسبوعيا في خفض معدل وأعداد الإصابات العضلية (الفخذ، الركبة، الكاحل) في لاعبي كرة القدم الجزائريين الهواة صنف أقل من 19 سنة خلال الموسم التنافسي. وفيما يلي عرض بعض الدراسات السابقة الحديثة ذات صلة بموضوع بحثنا وفق تسلسلها الزمني من الأحدث إلى الأقدم:

● دراسة (Banduni et al. (2020 هدفت إلى التحقيق في فعالية برنامج الإحماء الرياضي الخاص والعام في منع الإصابة وتعزيز الأداء البدني لدى الرياضيين، استخدم الباحث المنهج الوصفي من خلال إجراء مراجعة منهجية مع تحليل تلوي، تم البحث في قواعد البيانات (Pubmed, google scholar...) وتم تسجيل البروتوكول وفقا (PRISMA)، أظهرت النتائج استنادا لإجمالي الإصابات لكل 1000 ساعة من التعرض تشمل FIFA 11 & FIFA 11+، إلى انخفاض كبير في مؤشر IRR لنسبة خطر الإصابة من 0.59% إلى 0.88% وأيضا انخفاض كبير في إصابات الأطراف السفلية للركبة (IRR=0.47)، الكاحل (IRR=0.62)، الورك والفخذ (IRR=0.57) إضافة إلى تحسن كبير في بعض القدرات البدنية كالرشاقة والسرعة 20 متر (P=0.004, P=0.007) لكل من برنامجي FIFA 11 & FIFA 11+ وخلص الباحث إلى أن برنامجي FIFA 11 & FIFA 11+ يقللان من مخاطر الإصابة الإجمالية ويرفعان من الأداء البدني للرياضيين.

● دراسة (Nouni-Garcia et al. (2019 هدفت إلى تقييم فعالية تكلفة برنامج الإحماء FIFA 11 في الوقاية من إصابات الكاحل وأوتار الركبة، استخدم الباحث المنهج التجريبي وشملت عينة البحث بأثر رجعي 84 لاعب من كرة القدم الهواة الذكور البالغين (18-40 سنة)، تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى تجريبية (ن=42) والثانية ضابطة (ن=42)، أجرت المجموعة التجريبية بروتوكول (THE 11) مرتين في الأسبوع خلال موسمي 2010/2011 و2011/2012 بينما أجرت مجموعة التحكم بروتوكول الإحماء المعتاد خلال موسمي 2008/2009 و2009/2010، تم تسجيل إصابات أربطة الكاحل وأوتار الركبة خلال فترة البحث بأكملها، أظهرت النتائج بعد مقارنة التكاليف الموضوعية المرتبطة بإصابات الكاحل وأوتار الركبة في المجموعتين متوسط قيمته 928 يورو في إصابة الكاحل و1271 يورو في إصابة أوتار الركبة لكل لاعب في مجموعة التحكم، بينما كان متوسط إصابة الكاحل 647 يورو ومتوسط إصابة أوتار الركبة 742 لكل لاعب في المجموعة التجريبية، فيما بلغ متوسط التكلفة الإجمالية في مجموعة التحكم 2199 يورو مقابل 1273 في المجموعة المعرضة للبروتوكول الوقائي مع تسجيل فروق إحصائية لصالح الأخيرة (P=0.008)، خلص الباحث إلى أن استخدام برنامج FIFA 11 للوقاية من الإصابات قلل من التكاليف المالية المرتبطة بإصابات أربطة الكاحل الجانبية وإصابات أوتار الركبة لدى لاعبي كرة القدم الهواة.

● دراسة (Thorborg et al. (2017 هدفت إلى التحقيق في تأثير كل من برنامجي FIFA 11 & FIFA 11+ على الوقاية من الإصابات في كرة القدم، استخدم الباحث المنهج الوصفي من خلال تصميم مراجعة منهجية وتحليل تلوي، شملت على الدراسات التي استعملت تجارب عشوائية التي قارنت بين برامج FIFA للوقاية من الإصابة ومجموعات التحكم CG لدى لاعبي كرة القدم، تم البحث في قواعد البيانات مثل PubMed, web of science, SportDiscus في الفترة الممتدة من 2004 إلى 2016، أظهرت نتائج التحليلات

الأولية انخفاضاً في نسبة خطر الإصابة الإجمالية 75% لصالح برامج FIFA للوقاية وكشفت التحاليل الثانوية انخفاض في معدل خطر الإصابة الكلي (نسبة معدل الإصابة 0.61؛ 95% من 0.48 إلى 0.77، $p<0.001$) لصالح برنامج الوقاية من الإصابات، وخلص الباحث إلى وجود تأثير لبرنامج الوقاية مقارنة بمجموعات التحكم ويعود هذا التأثير إلى FIFA 11+ في الوقاية من إصابات كرة القدم بنسبة 39% في حين لم يتسنى توثيق تأثير كبير لبرنامج FIFA 11 في الوقاية من الإصابات.

● دراسة (Gatterer et al. 2012) هدفت إلى تقييم معدل الإصابات لدى لاعبي كرة القدم البالغين الهواة ذكور من مختلف المستويات باستعمال برنامج الوقاية FIFA 11، استخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت العينة المشاركة في البحث من ثلاثة فرق كرة القدم للهواة في إيطاليا من مستويات مختلفة خلال الجولة الأولى من فترة المنافسة (فريقان من القسم السادس وفريق من القسم السابع)، تم تسجيل مدة وتواتر الحصص التدريبية، المباريات والوقت الضائع الحوادث الإصابات، أجرى فريق واحد فقط برنامج الوقاية، أظهرت النتائج بلوغ المعدل الإجمالي للإصابات لفريق برنامج التدخل وفريق التحكم على التوالي (3.3، 4.3 لكل 1000 ساعة) حيث $P=0.841$ ، وكان معدل الإصابات لدى فريق التحكم في القسم السادس أقل مقارنة بفريق التحكم الثاني في القسم السابع حيث $P=0.081$ ، خالص الباحث إلى أن معدل الإصابات في كرة القدم للهواة يعتمد على مستوى المهارة أكثر من برنامج الوقاية وأن FIFA 11 فعال للغاية في لاعبي كرة القدم من المستوى المتوسط (الدوري الإيطالي السادس).

● دراسة (Junge et al. 2010) هدفت لتقييم تأثيرات حملة دولية للحد من حدوث إصابات كرة القدم لدى اللاعبين الهواة السويسريين، تم استخدام المنهج التجريبي وتم توجيه جميع المدربين من قبل الإتحاد السويسري لكرة القدم (SFV) لتطبيق برنامج الوقاية من الإصابات FIFA 11 في تدريبات اللاعبين الهواة، بعد التعليمات طلب من المدربين تقييم جودة برنامج THE 11 قبل التدخل وبعد مرور 4 سنوات، تم إجراء مقابلات مع عينة تمثيلية من حوالي 1000 مدرب حول تواتر وخصائص الإصابات في فرقهم، وتمت المقارنة بين الفرق التي مارست برنامج الوقاية والتي لم تمارسه فيما يتعلق بحدوث إصابات كرة القدم، أظهرت النتائج بعد توجيه ما يقارب 5549 مدرباً للاعبين الهواة لأداء (THE 11) في التدريب مع فرقهم وجود تأثير إيجابي للبرنامج بشكل عام حيث انخفضت الإصابات في المباريات بنسبة 11.5% و25.3% في التدريبات لدى الفرق التي نفذت برنامج THE 11 مقارنة بالفرق الأخرى وقد منع البرنامج الإصابات غير الإحتكاكية على وجه الخصوص، خالص الباحث إلى نجاح حملة FIFA 11 على مستوى البلاد التي أثبتت فعاليتها في الحد من إصابات لاعبي كرة القدم الهواة وفي التقليل من تكاليف الرعاية الصحية للسكان.

كل ما سبق ذكره وسع فجوة بحثنا وأثار جدلنا لطرح التساؤل البحثي العام التالي:

- هل برنامج الإحماء الوقائي FIFA 11 فعال في خفض معدل الإصابات العضلية للطرف السفلي والحد من حدوثها لدى لاعبي كرة القدم الهواة صنف أوسط؟

التساؤلات الفرعية للبحث:

- هل برنامج الإحماء الوقائي FIFA 11 فعال في الحد من حدوث الإصابات العضلية على مستوى الفخذ لدى لاعبي كرة القدم الهواة صنف أوسط؟
- هل برنامج الإحماء الوقائي FIFA 11 فعال في الحد من حدوث الإصابات العضلية على مستوى الركبة لدى لاعبي كرة القدم الهواة صنف أوسط؟
- هل برنامج الإحماء الوقائي FIFA 11 فعال في الحد من حدوث الإصابات العضلية على مستوى الكاحل لدى لاعبي كرة القدم الهواة صنف أوسط؟

2. الفرضيات:

1.2 الفرضية العامة:

- برنامج الإحماء الوقائي FIFA 11 فعال في خفض معدل الإصابات العضلية للطرف السفلي والحد من حدوثها لدى لاعبي كرة القدم الهواة صنف أوسط.

2.2 الفرضيات الجزئية:

- برنامج الإحماء الوقائي FIFA 11 فعال في الحد من حدوث الإصابات العضلية على مستوى الفخذ لدى لاعبي كرة القدم الهواة صنف أوسط.
- برنامج الإحماء الوقائي FIFA 11 فعال في الحد من حدوث الإصابات العضلية على مستوى الركبة لدى لاعبي كرة القدم الهواة صنف أوسط.
- برنامج الإحماء الوقائي FIFA 11 فعال في الحد من حدوث الإصابات العضلية على مستوى الكاحل لدى لاعبي كرة القدم الهواة صنف أوسط.

3. أهداف البحث:

- إبراز مدى فعالية برنامج الإحماء الوقائي FIFA11 في منع حدوث الإصابات العضلية لدى لاعبي كرة القدم الهواة.
- توجيه مدربي الأصناف الدنيا لكرة القدم لإدراج بروتوكولات الوقاية من الإصابات في برامجهم التدريبية.
- مقارنة معدل حدوث الإصابات (IIR) للإحماء التقليدي مقابل الإحماء القائم على FIFA 11 في لاعبي الهواة الشباب.

4. مصطلحات البحث:

1.4 برنامج الوقاية FIFA 11:

اصطلاحاً: "هو برنامج إحماء وقائي للحد من حدوث الإصابات بين لاعبي كرة القدم مكون من 10 تمارين صممه مجموعة دولية من الخبراء تابعة لمركز F-MARC سنة 2004 " (FIFA، 2004).
 إجرائياً: هو البرنامج المنطوي على تمارينات الإحماء للوقاية من الإصابات التي أجرتها عينة البحث المكونة من 25 لاعبا هاويا شابا لمدة 12 أسبوع في بداية مرحلة المنافسة ولمدة 10-15 دقيقة بمعدل حصتين في الأسبوع.

2.4 الإحماء الرياضي:

اصطلاحاً: "يعرف على أنه مجموعة من التمارين الأساسية التي يتم إجراؤها قبل الأداء أو الممارسة لإعداد الرياضي من الناحية الفسيولوجية، النفسية والذهنية للنشاط البدني العالي" (Al Attar, et al., 2023).
إجرائياً: هو مرحلة انتقالية بين فترة الراحة والجهد تهدف للرفع من درجة حرارة العضلات (تقلص عضلي أكثر سلاسة) تضمنت تمارين الإحماء التي أجرتها عيني البحث الضابطة والتجريبية المكونة من 50 لاعباً لتهيئة الجسم وظيفياً في أداء جهود بدنية في التدريب أو المنافسة.

3.4 الإصابات الرياضية:

اصطلاحاً: "هي أي شكوى جسدية ناجمة عن التدريب أو المنافسة تحدث بشكل منفصل أو بالاحتكاك مع الغير يتعرض لها اللاعب بغض النظر عن الحاجة إلى رعاية طبية أو فقدان الوقت من نشاط اللعب" (Daneshjoo et al., 2012)

إجرائياً: هي الإصابات العضلية التي حدثت للاعبين المشاركين في البحث أثناء التدريب أو المنافسة سواء بشكل منفصل أو متصل بعد التصادم مع لاعب آخر وذلك طيلة فترة التعرض لخطر الإصابة (مدة تطبيق البرنامج الوقائي).

5. الطريقة والأدوات:

1.5 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باعتباره المنهج المناسب وطبيعة البحث، وذلك باستعمال طريقة المجموعات المتكافئة (التصميم التجريبي ذو المجموعتين).

2.5 مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في الأندية التابعة لرابطة سعيدة الجهوية لكرة القدم صنف أقل من 19 سنة والمنتمية للمجموعة الأولى التي تضم ثمانية فريق (200 فرد) وذلك حسب التقسيم الجديد للموسم الكروي 2024/2023.

أما عينة البحث تمثلت في عينة احتمالية تم اختيارها عشوائياً من مجتمع البحث، حيث تكونت من 50 لاعباً من فريقي وداد تيسمسيلت وشبيبة تيارت (25 لاعب في كل فريق) بنسبة 25% من المجتمع الأصلي وفق المخطط التالي:

المجموعة التجريبية: ضمت 25 لاعباً وخضعت لبرنامج الإحماء الوقائي FIFA 11، رمزنا لها (EG).
المجموعة الضابطة: ضمت 25 لاعباً وخضعت لبرنامج الإحماء التقليدي الاعتيادي للفريق، رمزنا لها (CG).

1.2.5 تجانس التباين لعينة البحث:

تم التحقق من تجانس وتكافؤ عينة البحث بهدف عزل أثر المتغيرات الدخيلة والمشوشة والتي من شأنها التأثير على نتائج البحث، وذلك في متغيرات (السن، الطول، الوزن، مؤشر كتلة الجسم، ساعات التعرض

للتدريب، ساعات التعرض للمباريات والرجل المهيمنة) باستعمال اختبار (Levene's Test) عند مستوى دلالة 0.05.

الجدول رقم 01: تجانس التباين لأفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	العينة التجريبية (EG (ن=25)		العينة الضابطة (CG (ن=25)		F	Sig	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
العمر	السنوات	17.76	0.54	17.88	0.53	0.000	1.045	غير دال
الطول	سم	173.54	3.76	174.04	4.75	1.046	0.540	غير دال
الوزن	كلغ	67.42	5.68	68.43	6.06	0.864	0.423	غير دال
مؤشر الكتلة	BMI= W/H ²	22.5	1.6	21.97	1.4	0.000	0.974	غير دال
ساعات التعرض	الساعة	42.75	41.36	44.75	44.19	0.231	0.165	غير دال
الرجل المهيمنة	النسبة المئوية							
		21 (84%)		22 (88%)		1.043	0.732	غير دال
		4 (16%)		3 (12%)				

المصدر: (الباحث)

من خلال النتائج المسجلة في الجدول يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين عيني البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات المدروسة حيث جاءت قيم Sig فيها أكبر من مستوى الدالة المقدر بـ 0.05.

3.5 متغيرات البحث:

أ- المتغير المستقل: تمثل في البرنامج الوقائي FIFA 11.

ب- المتغير التابع: تمثل في الإصابات العضلية.

4.5 مجالات البحث:

أ- المجال البشري: لاعبي كرة القدم صنف أقل من 19 سنة لفريقي وداد تيسمسيلت وشبيبة تيارت.

ب- المجال المكاني: أجري التطبيق الميداني للبحث في ملعب الشهيد "جيلالي بونعام" بالنسبة لفريق وداد تيسمسيلت وملعب قائد أحمد بالنسبة لفريق شبيبة تيارت.

ج- المجال الزمني: تم إجراء القياسات الجسمية، تسجيل البيانات اللازمة وتطبيق البرنامج الوقائي الذي دام 12 أسبوع في الفترة الممتدة من 2023/10/28 إلى 31 جانفي 2024.

5.5 أدوات البحث: تم استخدام الأدوات التالية في جمع بيانات البحث:

أ- الملاحظة البسيطة بالمشاركة: يقصد بها ملاحظة الظواهر المختلفة كما تحدث في ظروفها الطبيعية دون إخضاعها للضبط العلمي، أي دون استخدام أدوات القياس الدقيقة للتأكد من موضوعية الملاحظة

(عطا الله، 2019). حيث كانت مشاركة الباحث والفريق المساعد في المواقف المختلفة (التدريبات + المباريات) وتم عزل كل لاعب عانى من آلام كإجراء تحفظي لغاية التحقق من خطورة الإصابة.

ب- الاستبانة: تعرف بأنها أداة تستخدم في البحوث العلمية للحصول على البيانات المرتبطة بموضوع البحث (عطا الله، 2019). وفي بحثنا تم استخدام استمارة إصابات كرة القدم لتسجيل البيانات المرتبطة باللاعب المصاب (وقت الإصابة، موضع الإصابة، ظروف حدوث الإصابة...الخ).

6.5 برنامج التدخل الوقائي:

تم تنفيذ بروتوكول التدخل FIFA 11 في بداية مرحلة المنافسة على نادي كرة قدم هاوي صنف أواسط موسم 2024/2023، حيث أجرت العينة التجريبية برنامج الإحماء الوقائي (10-15 دقيقة) لمدة 12 أسبوع بمعدل مرتين أسبوعيا، تحت إشراف الباحث وفريقه المساعد، فيما أجرت العينة الضابطة برنامج الإحماء التقليدي دون أي أساليب محددة للوقاية من الإصابات لمدة 20 دقيقة (أرجحة الذراعين، الركبتين، القفز العالي، تدوير الجزء العلوي من الجسم، انطلاقات سريعة، الإطالة الثابتة...الخ)، حيث تم الإبلاغ عن عدد الإصابات في المجموعتين لتسجيلها في نفس المدة (3 أشهر) شاملة التدريبات (48 حصة) وكان عدد اللقاءات الرسمية هو نفسه للعينتين (9 لقاءات) بحجم ساعي (ساعات التعرض لخطر الإصابة) بلغ 88.5 ساعة في المجموعة EG و 92 ساعة في المجموعة الضابطة CG دون تسجيل فروق معنوية، علما أن كل فريق يتدرب بحجم 4 حصص أسبوعيا حيث كانت مدة الحصة الواحدة ما بين 75-90 دقيقة تقريبا ويلعبون مباراة واحدة في نهاية الأسبوع.

برنامج الوقاية من الإصابات الذي أجرته عينة البحث التجريبية هو برنامج بسيط وغير مكلف يتكون من 3 مستويات من الصعوبة يتم تكييفها كل 2-3 أسابيع حسب قدرات اللاعبين ومدى تقدمهم فهو عبارة عن سلسلة من التمارين الثابتة والديناميكية، تقوية أوتار الركبة لا مركزية إضافة إلى الحث على تعزيز اللعب النظيف. تم تطوير هذا البرنامج تحت قيادة مركز F-MARC للحد من أكثر أنواع إصابات كرة القدم شيوعا وأشدّها خطورة مثل التواء الكاحل وإجهاد أوتار الركبة والأربطة وإصابات الأربطة في الركبة.

الجدول رقم 02: بروتوكول برنامج الوقاية FIFA 11

FIFA 11 prevention programme	
10-15 minutes duration in total after familiarisation	
Exercises	Repetitions (reps) Seconds (sec)
Core stability	
The bench	4 x 15 sec
Sideways bench	2 x 15 sec each side
Balance	
Cross-country skiing	2 x 15 sec each leg
Chest pass in single-leg stance	3 x 15 sec each leg
Forward bend in single-leg stance	3 x 15 sec each leg
Figure-of-eights in single-leg stance	3 x 15 sec each leg
Plyometrics	
Line jumps	15 jumps of each type
Zigzag shuffle (20 m)	2 reps in each direction
Bounding (20 m)	3 x 10-15 jumps
Strength	
Nordic hamstring	5 reps

المصدر: (Thorborg et al., 2017)

تم خلال فترة تطبيق البرنامج الوقائي القيام إتباع مجموعة من الإجراءات نلخصها في النقاط التالية:

✓ تم تسجيل الإصابات العضلية المختلفة إذا كانت قد تسببت في عدم قدرة اللاعب على المشاركة بشكل كامل في التدريبات أو المباريات التالية، كما تم الإبلاغ عن شدة الإصابات حسب فترة الغياب، خفيفة (أقل من أسبوع واحد)؛ متوسطة (من أسبوع إلى 4 أسابيع)؛ شديدة (أكثر من 4 أسابيع).

✓ تم حساب مؤشر معدل حدوث الإصابات (IIR) لكل لاعب لكل 1000 ساعة من التعرض (مجموع وقت التعرض لخطر الإصابة في التدريبات والمباريات) باستعمال المعادلة التالية:

$$IIR = \frac{\text{عدد الإصابات الإجمالي}}{\text{الوقت الإجمالي لخطر الإصابة (ساعات التعرض خلال فترة البحث)}} \times 1000 \text{ (ساعة/لاعب) (Elerian et al., 2019).}$$

✓ تم حساب مؤشر وقت امتثال عينة البحث التجريبية لأداء البرنامج الوقائي باستعمال المعادلة التالية:

$$\text{وقت الامتثال (\%)} = \frac{\text{عدد الجلسات التي تم تنفيذها}}{\text{عدد الجلسات الكلي (48 جلسة)}} \times 100 \text{ (Elerian et al., 2019).}$$

✓ تم حساب مؤشر نسبة خطر الإصابة (IRR) والذي يعتبر معيار جديد لتحليل فعالية برنامج الوقاية من الإصابات (نسبة تأثير التدخل الإيجابي للبرنامج الوقائي) باستعمال المعادلة التالية:

$$IRR = \frac{\text{معدل حدوث الإصابات (IIR)}}{\text{للمجموعة EG}} \div \text{معدل حدوث الإصابات (IIR) للمجموعة CG.}$$

عندما يكون مؤشر (IRR) > 1، هذا يشير إلى تأثير إيجابي للبرنامج الوقائي فمثلا مؤشر IRR قيمته 0.4 يعني انخفاض بنسبة 60% في خطر حدوث الإصابات (Elerian, El-Sayyad, & Dorgham, 2019, p. 468).

7.5 الدراسات الإحصائية:

- تم استخدام برنامج EXEL، برنامج IBM SPSS الإصدار 22 وتم تعيين مستوى الدلالة لجميع المتغيرات عند 0.05 لحساب ما يلي:
- التحقق من تجانس التباين بين المجموعات باستخدام اختبار (Leven's test).
- تم وصف البيانات الكمية باستخدام المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية.
- تم وصف البيانات النوعية باستخدام الأعداد، النسب المئوية.
- تم حساب معدل حدوث الإصابات بناء على العدد الإجمالي للإصابات لكل مجموعة مقسوما على وقت التعرض بالساعات.

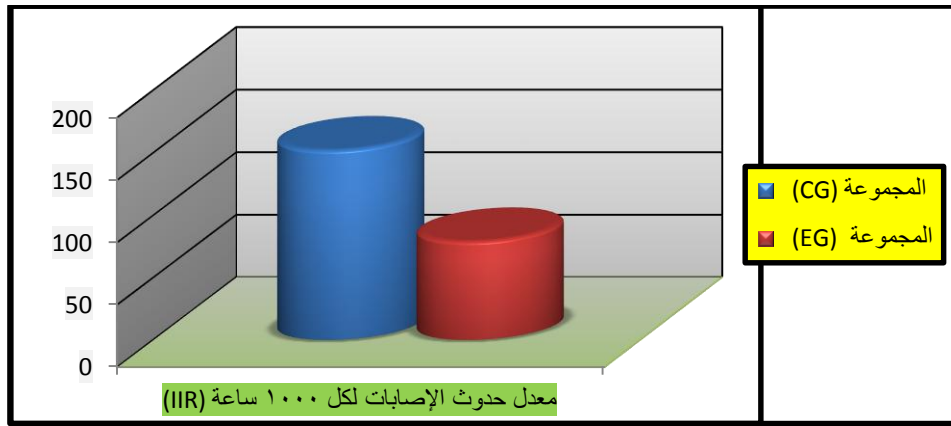
6. النتائج والمناقشة:

1.6 عرض النتائج:

- الجدول رقم 03: أعداد ومعدلات إصابات عيني البحث الضابطة والتجريبية في المباريات والتدريبات

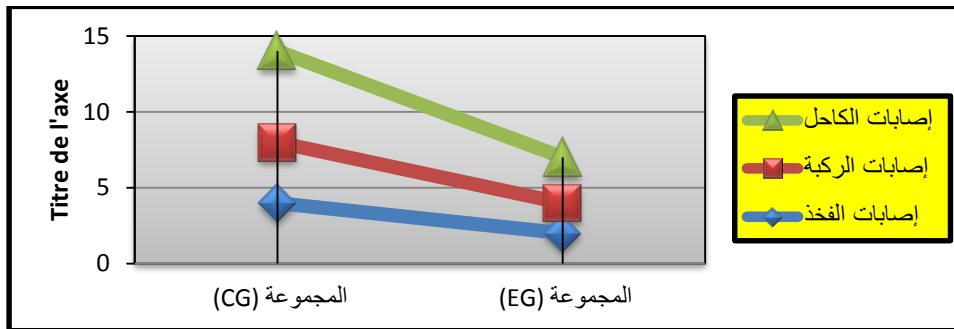
المجموعة الضابطة CG		المجموعة التجريبية EG		العينة المتغيرات
92 ساعة (التدريبات + المباريات)		88.5 ساعة (التدريبات + المباريات)		ساعات التعرض
المصابين	غير المصابين	المصابين	غير المصابين	عدد الإصابات الإجمالي (%)
14 (56%)	11 (44%)	7 (28%)	18 (72%)	
1000/152.17 ساعة	/	1000/79.09 ساعة	/	معدل حدوث الإصابة (IRR)
موضع الإصابة (عدد الإصابات + النسبة المئوية)				
المصابين	غير المصابين	المصابين	غير المصابين	الفخذ
4 (16%)	21 (84%)	2 (8%)	23 (92%)	
المصابين	غير المصابين	المصابين	غير المصابين	الركبة
4 (16%)	21 (84%)	2 (8%)	23 (92%)	
المصابين	غير المصابين	المصابين	غير المصابين	الكاحل
6 (24%)	19 (76%)	3 (12%)	22 (88%)	
نسبة خطر الإصابة (IRR)				
0.52 %				
/		95%		نسبة امتثال اللاعبين للبرنامج

- المصدر: (الباحث)



الشكل رقم 01: يوضح معدل (IIR) لكل 1000 ساعة تعرض

المصدر: (الباحث باستعمال برنامج EXEL)



الشكل رقم 02: يوضح عدد وموضع الإصابات لعينتي البحث (EG&CG) خلال فترة تطبيق البرنامج

المصدر: (الباحث باستعمال برنامج EXEL)

2.6 تفسير النتائج:

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن معدل حدوث الإصابات في المجموعة التجريبية كان 79.09 إصابة لكل 1000 ساعة، بينما كان في المجموعة الضابطة 152.17 إصابة لكل 1000 ساعة، وبعد حساب مؤشر نسبة خطر الإصابة (IRR) لتحليل فعالية برنامج الوقاية المطبق (THE 11) وجدنا قيمته 0.52% وهي أقل من 1، وهذا ما يشير إلى الفعالية الإيجابية للبرنامج الوقائي الذي طبقت المجموعة ((EG لمدة 12 أسبوع بواقع جلستين أسبوعيا في مرحلة الإحماء من الحصة التدريبية، حيث حقق انخفاض بنسبة 48% في حدوث الإصابات العضلية.

أما بالنسبة لموضع الإصابات العضلية فقد استخلصنا من الجدول أعلاه ما يلي:

في إصابات الفخذ حققت المجموعة (EG) انخفاض بنسبة بلغت 50% مقارنة بالمجموعة (CG).

في إصابات الركبة حققت المجموعة (EG) انخفاض بنسبة بلغت 50% مقارنة بالمجموعة (CG).

في إصابات مفصل الكاحل حققت المجموعة (EG) انخفاض بنسبة بلغت 50% مقارنة بالمجموعة (CG).

3.6 مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج هذا البحث أن برنامج FIFA 11 للوقاية من الإصابات قد قلل من نسبة حدوث الإصابات العضلية على مستوى (الفخذ، الركبة والكاحل) وبالتالي خفض من معدل الإصابة لدى لاعبي كرة القدم (IIR) ومن مؤشر نسبة خطر الإصابة (IRR)، ويعزو الباحث هذه النتائج إلى الفعالية الكبيرة للبرنامج

الوقائي المطبق على عينة البحث التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة وكذلك إلى امتثال الفريق الجيد لأداء البرنامج والتي بلغت 95%، علاوة على ذلك أظهرت هذه الدراسة أن 70% من الإصابات حدثت دون الاحتكاك مع لاعب وهو شرط مهم لفائدة البرامج الوقائية القائمة على التمارين الرياضية، ومن ناحية أخرى كانت النسبة المتبقية للإصابات الناجمة عن الاحتكاك مع لاعب آخر في المباريات نتيجة للعب الخاطئ وهذا ما يؤكد على أهمية تعزيز اللعب النظيف لدى اللاعبين الهواة وهو ما يحث عليه البرنامج الوقائي THE 11.

فسر الباحث هذه النتائج بالتنفيذ السليم للتمارين الوقائية الذي كان أكثر حسماً وبأهمية إجراء تمارين التوازن الوظيفي الثابت والديناميكي للأطراف السفلية باعتبارها ضرورية للأداء الفني والخططي للاعبين كرة القدم والتي من المفترض أن تقلل من خطر الإصابة، وفي هذا الصدد وجد "بيترسون" وآخرون في دراستهم أن اللاعبين الشباب ذوي المستويات المنخفضة من المهارة لديهم احتمالية مضاعفة في خطر حدوث إصابات عند مقارنتهم بالرياضيين الأكثر مهارة، حيث كلما ارتفع مستوى الأداء الفني كان الأداء الوظيفي أفضل، كما أبلغت هذه الدراسة أن ضعف التوازن يرتبط بشكل غير مباشر بزيادة خطر إصابات الأطراف السفلية (التواء الكاحل والركبة) دون احتكاك مع لاعب آخر.

اتفقت نتائج بحثنا مع عديد الدراسات السابقة التي أظهرت أن برامج الوقاية تقلل من حدوث إصابات كرة القدم كالدراسة الوصفية التحليلية التي أجراها Neto et al. (2016) حيث أظهرت عديد الدراسات العشوائية التي قام بتحليلها إلى أن تنفيذ برنامج THE 11 أدى إلى انخفاض كبير في إصابات المباريات بنسبة 12% وإصابات التدريب بنسبة 25% وانخفاض بنسبة 34% في المعدل الإجمالي لحدوث الإصابة. وأيضاً دراسة "سوليغارد" وآخرون (2010)، دراسة "ستيفن" وآخرون (2008) التي أظهرت فعالية برامج FIFA للوقاية من الإصابات في تجنب الإصابات لدى لاعبي كرة القدم الهواة من الذكور والإناث مقارنة بالإحماء العام بنسبة 30% إلى 70% وعلاوة على ذلك أظهرت هذه الدراسات أن الامتثال العالي لتنفيذ برامج (FIFA 11 & FIFA 11+) أي الالتزام الصارم بتنفيذ برامج التدخل طوال الموسم ارتبط بانخفاض في نسبة جميع الإصابات بـ 35% وتحسينات كبيرة في التوازن الديناميكي والوظيفي وخفض خطر الإصابة بنسبة 72% وعدد من خصائص الأداء الحركي والعصبي العضلي الذي يبدو أنه واحد من المكونات الرئيسية لبرنامج FIFA والذي يرتبط بالتحسن في الأداء الفني والتكتيكي للاعبين كرة القدم.

تماشت نتائج بحثنا أيضاً مع نتائج دراسات حديثة كدراسة Bizzini et al. (2013) الذي خلص إلى أن استراتيجيات الوقاية من الإصابات المدرجة في برنامج THE 11 تساعد على الحد من حدوث الإصابات والتكاليف المرتبطة بعلاجها، دراسة "ودانيشجو" وآخرون (2013) أكدت أن التعرض لبرنامج THE 11 عامل وقائي من إصابات الرباط الصليبي الأمامي، ودراسة Young et al. (2011) التي لاحظت انخفاض كبير في حدوث الإصابات أثناء المباريات والتدريبات في نيوزيلندا وذلك على الرغم من أنه لم يكن أخصائي العلاج هو من طبق البروتوكول، ودراسة "دي ويت" وآخرون (2013) التي أظهرت برنامج FIFA 11 قلل

من التكاليف المرتبطة بالإصابات بين لاعبي كرة القدم الهولنديين الهواة، على الرغم من أن معدل حدوث الإصابات لم يكن أقل بكثير في المجموعة المعرضة وعزا المؤلفون انخفاض التكلفة إلى انخفاض الإصابات في الركبة، وهي مكلفة للغاية، على الرغم من أن الإصابات التي تم فحصها في هذه الدراسة ليست خطيرة، إلا أنها منتشرة جدا في كرة القدم، وخلصت إلى أن البرنامج الوقائي يمكن أن يكون ذا قيمة ليس فقط من وجهة نظر الميزانية ولكن أيضا من حيث الإنتاجية حيث كان متوسط أيام التدريب الضائعة للمجموعة المعرضة أقل من المجموعة غير المعرضة. ومن خلال ما سبق يمكن القول أن فرضيات البحث تعتبر محققة.

4.6 استنتاجات:

برنامج الإحماء الوقائي FIFA 11 له تأثير إيجابي في خفض معدلات الإصابة لدى لاعبي كرة القدم الشباب الهواة.

برنامج FIFA 11 لمدة 3 أشهر (48 جلسة) فعال في تحسين مؤشر نسبة خطر الإصابة (IRR).

برنامج الإحماء FIFA 11 ساهم في الحد من حدوث الإصابات العضلية لدى لاعبي كرة القدم الشباب الهواة.

برنامج FIFA 11 سهل الأداء، غير مكلف، يستغرق وقت قصير ويمكن دمجه في التدريبات العادية لفرق كرة القدم الهواة على مستوى الفئات الدنيا.

5.6 توصيات:

✓ هناك الحاجة إلى إجراء مزيد من التمارين حول شدة التمارين والعلاقة بين الجرعة والاستجابة. يلزم إجراء المزيد من الدراسات للتحقق من كفاءة الحفاظ على الآثار الايجابية لبرنامج THE 11 على لاعبي كرة القدم بمرور الوقت.

✓ يجب إجراء دراسة مماثلة على عدد كبير من فرق كرة القدم الهواة في الجزائر لتوفير تمثيل واسع للبيانات.

✓ ينبغي إجراء دراسات أخرى على مستويات احترافية مختلفة لتوفير المزيد من الأدلة على فعالية التمرين في المستويات المختلفة.

✓ هناك حاجة أيضا إلى إجراء دراسات على فريق كرة القدم النسائي باستخدام أدوات موضوعية لتقييم الإصابة، كون الدراسات التي اهتمت بهذه الفئة محدودة، حيث أن النساء أكثر عرضة للإصابات العضلية من الرجال.

✓ يجب أن تركز الأبحاث المستقبلية على استخدام برامج الوقاية من الإصابات التي تهتم بالألعاب جماعية أخرى غير كرة القدم.

7. خاتمة:

كخلاصة في الأخير، أظهر البحث مدى فعالية برنامج الوقاية THE 11 لمدة 3 أشهر من بداية الموسم التنافسي في الحد من حدوث الإصابات العضلية للطرف السفلي من الجسم التي تعد من أكثر الإصابات

شيوعا في كرة القدم، وفي تقليل نسب وقوعها لدى اللاعبين الهواة الشباب (17-18 سنة) مقارنة بالإحماء التقليدي المعتاد. يمكن استخدام الأدلة المتوفرة في هذا البحث بشكل إيجابي للحد من مخاطر الإصابات العضلية في لعبة كرة القدم وغيرها من الألعاب المماثلة لها مثل كرة القدم الأمريكية، كرة القدم داخل القاعة... الخ، كما تعزز هذه النتائج أهمية تنفيذ برامج الوقاية من الإصابات للشباب والأطفال الناشئين وتظهر أن الالتزام بتطبيق البروتوكول يعد عاملا مهما للغاية للحصول على فعالية أكبر للبرنامج وترابطهما علاقة طردية فكلما زاد الامتثال للتطبيق زاد انخفاض الإصابات.

في الختام، يعد تنفيذ برنامج الوقاية THE 11 فعال في التقليل من حدوث إصابات لاعبي كرة القدم الهواة الشباب وبالتالي التخفيض من معدلات الإصابات العضلية ومخاطر التعرض لها، وأنه يمكن إجراء هذه التمارين في الأنشطة التدريبية اليومية بطريقة بسيطة نسبيا تتطلب القليل من الوقت ولها فوائد كبيرة في الحفاظ على السلامة البدنية للاعبي كرة القدم، وإن تكلفة تطبيق هذا البرنامج يتم تعويضها من خلال انخفاض التكاليف المرتبطة بعلاج الإصابات المختلفة.

قائمة المصادر والمراجع:

Bibliographie

- Al Attar, W. S., Bizzini, M., Alzahrani, H., Alarifi, S., Ghulam, H., Alzhrani, M., et al. (2023). The FIFA 11+ Kids Injury Prevention Program Reduces Injury Rates Among Male Children Soccer Players: A Clustered Randomized Controlled Trial. *SPORTS HEALTH* , 15 (3), 397-409.
- Asgari, M., Alizadeh, M. H., Shahrbanian, S., Nolte, K., & Jaitner, T. (2022). Effects of the FIFA 11+ and a modified warmup programme on injury prevention and performance improvement among youth male football players. *PLOS ONE* , 17 (10), 1-11.
- Banduni, O., Vishwakarma, G., Sharma, S., Singh, P., & Chhabra, H. (2020). EFFECT OF FIFA 11+ AND FIFA 11 INJURY PREVENTION PROGRAM VS GENERAL WARM-UP ON PHYSICAL PERFORMANCE AND INJURY RATE IN ATHLETIC POPULATION: A SYSTEMATIC REVIEW AND META- ANALYSIS. *INDIAN JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND APPLIED SCIENCE* , 10 (3), 52-71.
- Barengo, N., Meneses-Echávez, J. F., Ramírez-Vélez, R., Cohen, D. D., Tovar, G., & Bautista, J. E. (2014). The Impact of the FIFA 11+ Training Program on Injury Prevention in Football Players: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health* , 11 (1), 11986-12000.
- Daneshjoo, A., Mokhtar, A. H., Rahnama, N., & Yusof, A. (2012). The Effects of Injury Preventive Warm-Up Programs on Knee Strength Ratio in Young Male Professional Soccer Players. *PLOS ONE* , 7 (12), 1-7.
- de Oliveira, N. T., Medeiros, T. M., Vianna, K. B., Oliveira, G. d., Ribeiro-Alvares, J. B., & Baroni, B. M. (2020). A FOUR-WEEK TRAINING PROGRAM WITH THE NORDIC HAMSTRING EXERCISE DURING PRESEASON INCREASES ECCENTRIC STRENGTH OF MALE SOCCER PLAYERS. *The International Journal of Sports Physical Therapy* , 15 (4), 571-578.
- Elerian, A. E., El-Sayyad, M. M., & Dorgham, H. A. (2019). Effect of Pre-training and Post-training Nordic Exercise on Hamstring Injury Prevention, Recurrence, and Severity in Soccer Players. *Korean Academy of Rehabilitation Medicine* , 43 (4), 465-473.

- FIFA. (2004). *THE 11*. Switzerland: FIFA's medical research centre (F-MARC).
- GATTERER, H., RUEDL, G., FAULHABER, M., REGELE, M., & BURTSCHER, M. (2012). Effects of the performance level and the FIFA "11" injury prevention program on the injury rate in Italian male amateur soccer players. *THE JOURNAL OF SPORTS MEDICINE AND PHYSICAL FITNESS* , 52 (1), 80-84.
- Junge, A., Lamprecht, M., Stamm, H., Hasler, H., Bizzini, M., Tschopp, M., et al. (2010). Countrywide Campaign to Prevent Soccer Injuries in Swiss Amateur Players. *The American Journal of Sports Medicine* , 39 (1), 57-63.
- Neto, M. G., Conceição, C. S., Brasileiro, A. J., de Sousa, C. S., Carvalho, V. O., & de Jesus, F. L. (2016). Effects of the FIFA 11 training program on injury prevention and performance in football players: A systematic review and meta-analysis. *Physical Therapy in Sport* , 31 (5), 651-659.
- Nouni-Garcia, R., Asensio-Garcia, M. R., Orozco-Beltran, D., Lopez-Pineda, A., Gil-Guillen, V. F., Quesada, J. A., et al. (2019). The FIFA 11 programme reduces the costs associated with ankle and hamstring injuries in amateur Spanish football players: A retrospective cohort study. *European Journal of Sport Science* , 19 (8), 1150-1156.
- Pfaffmann, D., Herbst, M., Ingelfinger, P., Simon, P., & Tug, S. (2016). Analysis of Injury Incidences in Male Professional Adult and Elite Youth Soccer Players: A Systematic Review. *Journal of Athletic Training* , 51 (5), 410-424.
- Thorborg, K., Krommes, K. K., Esteve, E., Clausen, M. B., Bartels, E. M., & Rathleff, i. S. (2017). Effect of specific exercise-based football injury prevention programmes on the overall injury rate in football: a systematic review and meta-analysis of the FIFA 11 and 11+ programmes. *Br J Sports Med* , 51 (7), 562-571.

أحمد عطا الله. (2019). *أسس ومناهج البحث في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية*. ديوان المطبوعات الجامعية.