

ملخص الأطروحة بثلاث لغات

اسم ولقب الطالب: عيموش بلال

عنوان الأطروحة:

دراسة مقارنة بين برنامجين وقائين FIFA 11 وNORDIC HAMSTRING في التقليل من الإصابات

العضلية لدى لاعبي كرة القدم

المشرف: نغال محمد

مساعد المشرف: محجوب عرابي لحسن

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

الدفعة: 2021/2020.

الملخص باللغة العربية: هدف البحث إلى مقارنة بين فعالية برنامج الوقاية FIFA 11 وبرنامج NHE في خفض معدل الإصابات العضلية وتحسين بعض المؤشرات البدنية المرتبطة بهذا النوع من الإصابات ، بما في ذلك السرعة، القوة الانفجارية والتوازن لدى لاعبي كرة القدم صنف أقل من 19 سنة في مرحلتي الإعداد والذهاب من المنافسة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وشملت عينة البحث 40 لاعبا تم اختيارهم بشكل مقصود من مجموعة فرق المستوى الجهوي الأول فئة الأواسط (U19) لرابطة سعيدة الجهوية (فريقي وداد تيسمسيلت واتحاد السوقر)، بعد تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبيتين متجانستين (EG-FIFA 11 & EG-NHE)، تم إجراء اختبارات (السرعة 10 متر، اختبارات الارتقاء من وضع القرفصاء، الحركة المضادة واختبار التوازن YBT) قبل وبعد تنفيذ بروتوكولات الدراسة المدمجة في مرحلة الإحماء من الحصة التدريبية لمدة 12 أسبوعا بمعدل حصتين أسبوعيا، أظهرت العنيتين تحسنا ذا دلالة إحصائية في المتغيرات البدنية المرتبطة بالإصابات أظهرت النتائج وجود تأثير إيجابي للبرنامج الوقائي للعينة FIFA11 في خفض معدل الإصابة (IRR) بنسبة 0.11 مقارنة بالعينة NHE بنسبة 0.17 لصالح FIFA11 ونسبة خطر التعرض للإصابة (IRR) (تأثير إيجابي للبرنامج الوقائي FIFA 11 مقارنة ببرنامج NHE). توصي الدراسة باعتماد برنامج FIFA 11 كوسيلة فعالة للوقاية من الإصابات العضلية وتحسين الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم اقل من 19 سنة، كما تدعو لإجراء بحوث مستقبلية لتقييم برامج وقائية أخرى على فئات عمرية ومستويات رياضية متنوعة.

الكلمات المفتاحية:

البرامج الوقائية؛ الإصابات العضلية؛ الأداء البدني؛ FIFA 11؛ Nordic hamstring؛ كرة القدم

الملخص باللغة الفرنسية :

La recherche visait à comparer l'efficacité du programme de prévention de la FIFA 11 et du programme NHE dans la réduction du taux de blessures musculaires et l'amélioration de certains indicateurs physiques associés à ce type de blessures, notamment la vitesse, la force explosive et l'équilibre chez les joueurs de football U19 dans les phases de préparation et d'entraînement de la compétition. Le chercheur a utilisé la méthode expérimentale et l'échantillon de recherche comprenait 40 joueurs sélectionnés à dessein dans les équipes U19 du premier niveau régional de la ligue régionale de Saida (Widad Tissemselt et Etihad Soukar), après avoir divisé l'échantillon en deux groupes expérimentaux homogènes (EG-FIFA 11 et EG-NHE), des tests (sprint de 10 mètres, squat, contre-mouvement et test d'équilibre YBT) ont été effectués avant et après la mise en œuvre des protocoles d'étude intégrés dans la phase d'échauffement des séances d'entraînement pendant 12 semaines à raison de deux séances par semaine, les deux échantillons ont montré une amélioration statistiquement significative des variables physiques associées aux blessures. Les résultats ont montré un effet positif du programme préventif pour l'échantillon FIFA11 en réduisant le taux de blessures (IIR) de 0,11 par rapport à l'échantillon NHE, avec 0,17 en faveur de FIFA11 et un ratio de risque de blessure (IRR) de 0,65 (effet positif du programme préventif de FIFA 11 par rapport au programme NHE). L'étude recommande l'adoption de la FIFA 11 comme moyen efficace de prévenir les blessures musculaires et d'améliorer les performances physiques chez les joueurs de football de moins de 19 ans, et appelle à de futures recherches pour évaluer d'autres programmes préventifs dans différents groupes d'âge et niveaux sportifs.

Mots-clés :

Programmes de prévention ; blessures musculaires ; performance physique ; FIFA 11 ; ischio-jambiers nordiques ; football

الملخص باللغة الانجليزية :

The research aimed to compare the effectiveness of the FIFA 11 prevention program and the NHE program in reducing the rate of muscular injuries and improving some physical indicators associated with this type of injuries, including speed, explosive strength and balance in U19 football players in the preparation and going phases of the competition. The researcher used the experimental method, and the research sample included 40 players who were purposively selected from the group of teams of the first regional level of the U19 category of the Saida regional league (Widad Tissemselt and Etihad Soukar), after dividing the sample into two homogeneous experimental groups (EG- FIFA 11 & EG-NHE), tests (10-meter sprint, squatting tests, counter-movement and YBT balance test) were conducted before and after implementing the study protocols integrated into the warm-up phase of the training sessions for 12 weeks at the rate of two sessions per week, the two samples showed a statistically significant improvement in physical variables associated with injuries. The results showed a positive effect of the preventive program for the FIFA11 sample in reducing the injury rate (IIR) by 0.11 compared to the NHE sample with a ratio of 0.17 in favor of FIFA11 and an injury risk ratio (IRR) of 0.65 (positive effect of the FIFA 11 preventive program compared to the NHE program). The study recommends the adoption of FIFA 11 as an effective means of preventing muscular injuries and improving physical performance in football players under 19 years of age, and calls for future research to evaluate other preventive programs in different age groups and sports levels.

Keywords:

Preventive programs; muscular injuries; physical performance; FIFA 11; Nordic hamstring; soccer

ملاحظة : يرفق هذا الملخص مع شهادة النشر

المدير المساعد

مدير المعهد

المشرف