****

**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**جامعة البصرة**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**قسم الدراسات العليا**

**مقارنة بعض العضلات العاملة والمضادة بدلالة القوة العضلية والنشاط الكهربائي لمعرفة نسب توقع الإصابات الرياضية للاعبي المفتوحة والصالات بكرة القدم**

**اطروحة مقدمة**

**إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة البصرة وهي جزء من متطلبات نيل شهادة دكتوراه فلسفة في علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**من قبل**

**عدنان راضي فرج**

**إشراف**

**أ.د ياسين حبيب عزال أ.د ماجد شندي والي**

**1441هـ 2019 م**

**الملخص**

**مقارنة بعض العضلات العاملة والمضادة بدلالة القوة العضلية والنشاط الكهربائي لمعرفة نسب توقع الإصابات الرياضية للاعبي المفتوحة والصالات بكرة القدم**

**الباحث إشراف**

**عدنان راضي فرج أ.د ياسين حبيب عزال أ.د ماجد شندي والي**

من حيث الأهمية، تناولت هذه الدراسة استخدام جهاز ( (EMGللتعرف على أماكن الضعف والقوة في العضلات المضادة من خلال المقارنة بين العضلات العاملة والعضلات المضادة وتوجيه الاختصاصيين في المجال الرياضي التوجيه الأمثل عن كيفية التعامل مع الإصابات الرياضية بأسلوب علمي على وفق قواعد مدروسة , وبالتالي السلامة والكفاءة البدنية للرياضي الممارس للنشاط الرياضي.

**بينما الأهداف كانت:**

1. التعرف على نسبة توقع الإصابات الرياضية لدى أفراد عينة البحث.
2. التعرف على علاقة الارتباط بين متغيرات النشاط الكهربائي (EMG) على وفق العضلات العاملة والمضادة والقوة العضلية لدى لاعبي الساحات المفتوحة والصالات بكرة القدم.
3. التعرف على الفروق بين العضلات العاملة والمضادة على وفق متغيرات النشاط الكهربائي (EMG) لدى لاعبي الساحات المفتوحة والصالات بكرة القدم.

أما الفصل الثاني فقد اشتمل على الدراسات النظرية والدراسات السابقة. في حين تناول الفصل الثالث منهجية البحث وإجراءاته الميدانية ، إذ استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الِارتباطية , وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة ألعمدية والتي شملت (88) لاعباً في لعبة كرة القدم للصالات والمكشوفة , بالإضافة إلى توصيف لعينة البحث والأدوات والأجهزة المستخدمة مع إجراء التجارب الاستطلاعية ، كذلك تصميم وتحديد أهم متغيرات البحث من خلال استخدام استمارة استبيان ثم تضمن إعطاء شرح وافٍ للاختبارات الخاصة في قوة العضلات وكيف يعمل جهازEMG , فضلاً عن ذلك تضمن أهم المعالجات الإحصائية المناسبة للبحث . أما الفصل الرابع فقد احتوى على المعالجات الإحصائية للنتائج التي تم التوصل إليها. وأخيرا في الفصل الخامس وضع الباحث أهم الاستنتاجات والتوصيات وأهمها بالنسبة للاستنتاجات:

1. تميز لاعبو الساحات المفتوحة بنتائج مؤشرات النشاط الكهربائي لاكتسابهم صفات القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة لعضلات الذراعين وللبطن وللرجلين.
2. نسب التوازن العضلي لعضلات لاعبي الساحات المفتوحة كانت أعلى من نسب التوازن العضلي لعضلات لاعبي الصالات في جميع اختبارات القوة العضلية ولعضلات الذراعين والبطن والرجلين.

**في حين كانت أهم التوصيات:**

1-التأكيد على مفهوم التوازن العضلي أو نسبة القوة العضلية بين العضلات العاملة و المضادة بين حركات المد والثني للمفاصل وأطراف الجسم المختلفة، لكل المهتمين بمجال الطب الرياضي وصحة اللاعب من مدربين ولاعبين، وأخصائيي العلاج الطبيعي، والأطباء.

2-إجراء قياسات لنسب التوازن العضلي بين العضلات العاملة والمضادة لدى الرياضيين بصورة دورية ومنتظمة، وخاصة عند لاعبي كرة القدم.