



جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

-التخصص: تدريب رياضي

-الموضوع:

انعكاسات الحمل الزائد في ظهور الإصابات  
الرياضية لدى لاعبي كرة القدم

\* إشراف الدكتور:  
منصوري نبيل

\*إعداد الطالبة:  
-بوشيبان عبد الغني  
-وهاب فارس

السنة الجامعية: 2020/2019

## شكر وتقدير

"وقال رب اوزعني أن أشكر نعمتك التي انعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين" سورة النمل ١٩.

وعملا بقول النبي صلى الله عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله".

اولا وقبل كل شيء نشكر الله عز وجل ونحمده على توفيقه لنا في إنهاء هذا العمل المتواضع الذي نتمنى ان نكون استفدنا منه وافدنا به غيرنا فاللهم أعنا على حمدك وشكرك وحسن عبادتك.

نتقدم بجزيل الشكر إلى الاستاذ المشرف منصورى نبيل وعلى كل المجهودات التي بذلها من نصائح وتوصيات لإتمام هذا العمل. كما نشكر الاسرة الجامعية بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة.

واخيرا نتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان والتقدير والاحترام الى كل من ساهم من قريب أو بعيد في انجاز هذا العمل من أساتذة وزملاء من الطور الابتدائي الى الطور الجامعي



عبد الغني

فارس

## الاهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلهي لا تطيب الليل إلا بشكرك ولا تطيب النهار إلا بعبادتك.. ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك.. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك.. ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك.

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة، إلى نبي الرحمة ونور العالمين سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم.

إلى من أضعفتني الحب والحنان إلى رمز الحب وبلسم الشفاء والدي الحبيبة.

إلى القلب الكبير وسندي والدي العزيز.

إلى من أظهر والي ما هو أجمل في الحياة إخوتي.

إلى كل الأساتذة وعمال المكتبة.

إلى أصدقائي وكل من اتسع لهم قلبي ولم تنسع لهم صفحتي.

عبد الغني



## الاهاء

بسم الله الرحمن الرحيم  
الحمد لله رب العالمين واصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد عليه  
افضل السلام وازكى التسليم.  
اهدي هذا العمل الى من لا يمكن للكلمات ان توفي حقهما الى من قال فيهما الله تعالى:  
"واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا".  
الى من اصرقت كالشمعة لضيء رزني امي الغالية  
الى اني حفظه الله لي واطال في عمره  
الى اخوتي وكل افراد عائلتي.  
الى كل الاساتذة وعمال المكتبة.  
الى اصدقائي من الابتدائي وحتى الجامعة وكل من اتسع لهم قلبي ولم تنسع لهم صفحتي.

فارس

# محتوى البحث

## محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ب	اهداء
ج	محتوى البحث
د	ملخص البحث
هـ	مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث	

2	الاشكالية
3	الفرضيات
3	اسباب اختيار الموضوع
4	اهمية البحث
4	اهداف البحث
4	الدراسات المرتبطة بالبحث
الجانب النظري	
الفصل الاول: الحمل الزائد	
15	تمهيد
16	مفهوم الحمل الزائد
16	درجات الحمل
17	الحمل الزائد
17	انواع الحمل الزائد
17	اسباب الحمل الزائد
18	هل يمكن التنبؤ بظاهرة الحمل الزائد
19	اختبار روسكو لكشف حالة فرط التدريب
19	كيف نتفادى مخلفات الحمل الزائد
20	خلاصة
الفصل الثاني: الاصابات الرياضية	
24	تمهيد
25	المفهوم العام للاصابات الرياضية
25	تعريف الاصابات الرياضية
25	تصنيف الاصابات وفقا لشدتها و درجتها
35-26	انواع الاصابات
35	اصابات كرة القدم
40	خلاصة
الفصل الثالث : كرة القدم	
41	تمهيد
43	تعريف كرة القدم
43	نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم
45	تاريخ كرة القدم في العالم العربي
46	اهداف كرة القدم
46	خصائص كرة القدم
47	الاحتراف و اهميته في كرة القدم
48	العناصر المكونة للاحتراف الرياضي
49	وجود عقد احتراف بين اللاعب و النادي
50	خلاصة
الخاتمة	
51	خاتمة



# ملخص الدراسة



## **\*ملخص الدراسة\***

انعكاسات الحمل الزائد في ظهور الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

**إشراف الدكتور:**

**إعداد الطلبة:**

- منصوري نبيل

- بوشيبان عبد الغني

- وهاب فارس

**الملخص:** هدفت الدراسة إلى التعرف على انعكاس الحمل الزائد على الإصابات الرياضية الاصابة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ومعرفة آثار الحمل الزائد وتأثيره على جسم الرياضي.

ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة على عينة عشوائية من 45 لاعبا سبق وان طبقت عليهمأحمال بدرجة عالية، وبعد تحليل النتائج المتحصل عليها بواسطة اختبار كا المئوية توصل الباحث إلى:

يؤثر الحمل الزائد على جسم الرياضي في حالة الراحة وبعد الجهد ويمكن أن يكون التدريب المفرط سببا في حدوث الإصابة الرياضية ولقلة الإمكانيات المادية والبشرية سببا في حدوث الإصابات الرياضية. وقد كانت اقتراحات والفروض المستقبلية كالتالي:

الاهتمام بالأسباب التي تؤدي الى الإصابة والعمل على الوقاية منها و بالملاعب والأجهزة المستخدمة والإحماء بدرجة كافية وعدم العودة من الإصابة إلا بعد التأكد من الشفاء وغيرها من العوامل التي تقلل من حدوث الإصابات او من مضاعفتها و الاهتمام بتمرينات المرونة والإحماء الخاص بلعبة كرة القدم و ترميم المنشآت الرياضية وقاعات وجعلها تتناسب مع قواعد الامن والسلامة مع تنظيم دوارت تكوينية للوقاية من الإصابات الرياضية ،ضرورة إجراء المزيد من الدارسات لمعرفة نوع الإصابات وتحديد مناطق العمل على الوقاية منها ظهار تثقيف اللاعبين والمدربين بنواحي التدريب والأحمال البدنية وا أهمية التنافس الشريف والروح الرياضية

**الكلمات الدالة:** الحمل الزائد-الإصابات الرياضية -كرة القدم-صنف اكابر.

# مقدمة

### المقدمة:

يعد حقل الفلسفة الرياضية من حقول المعرفة التي لم تعد خافية على المعنيين في المجال الرياضي، من قبل الباحثين والمعنيين على حد سواء وبات **من كَبِيرًا** بعد ان شهد هذا الحقل الحيوي **اهتماما المرتكازت** الأساسية في إعداد الرياضيين، وقد تم تناول العديد من الجوانب المهمة فيه بالبحث والدراسة والتي كان لنتائجها الدور الكبير في التطور الهائل الذي تحقق في مجال رياضة الإنجاز العالي في العديد من دول العالم.

ولقد استأثرت دراسة الاستجابات والتكيفات الوظيفية لأجهزة واعضاء الجسم المختلفة اهتمام الباحثين على مدى السنوات الطويلة الماضية ، لإيمانهم بان الرياضي يتمكن من الوصول إلى درجة عالية من الاداء البدني من خلال آلية منسقة في سلسلة من العمليات المتكاملة لأجهزة الجسم المختلفة ، الا ان هناك اجهزة اخرى لا تقل أهمية في تحديد مستوى الانجاز الرياضي عن تلك التي لقيت اهتماماً واسعاً من قبل الباحثين ، ولعل دراسة استجابات متغيرات الجهاز المناعي واحدة من محددات الانجاز الرياضي المهمة والحيوية والتي تقتضي الحاجة الوقوف عندها وتسلط الضوء عليها وعلى العوامل المؤثرة فيها، اذ تؤدي الاضطرابات الوظيفية لمتغيرات هذا الجهاز إلى تأثيرات ونتائج سلبية في الوسائل الدفاعية ض الرياضي إلى شتى انواع البؤر الالتهابية والتي بدورها تؤثر على الجسم، وبالتالي قد تؤدي إلى تعر مستوى الانجاز الرياضي من هذا المنطلق اجريت العديد من الدراسات في العديد من دول العالم وتركزت في الكشف عن الاستجابات والتكيفات المختلفة في متغيرات الجهاز المناعي والنتيجة عن شدد وأنواع مختلفة من التمرين والتدريب، ولعل التدريب الرياضي هدفه جعل الرياضي في مستويات عالية ومستعد لأداء المنافسة الرياضية، الا انه قد لا يتكيف دائما مع اداء التمرينات البدني مما يجعل المستوى متذبذب بين الصعود والنزول قبل أن يبدأ مستوى الرياضي في الهبوط كنتيجة للتدريب الرياضي يظهر عدد كبير من الأعراض، وفي هذه الحالة يجب أن يفرق المدرب بين أعراض التعب العادية التي تختفي بسرعة وبين أعراض التعب التي تكون نتيجة اولية لما يسمى الحمل الزائد والتي تستمر لفترة طويلة ، ويجب التفريق بين التوتر الذي يحدث أثناء النوم مصادفة نتيجة لوحدة تدريبية مجهدة وبين التوتر الذي أيضا يحدث أثناء النوم بصفة مستمرة ويكون بالتأكيد أحد أعراض الحمل الزائد، وتختلف هذه الأعراض ودرجة - لدرجة الحمل الزائد. وفي الغالب تكون الأعراض النفسية) تغيرات في مزاج الرياضي ظهورها تبعا هبوط في قدرته على التركيز-زيادة في الأثارة (هي أول أعراض الحمل الزائد. وبدل التوتر والعرق المستمرين أثناء النوم وفقدان الشهية على مرحلة متقدمة منه. ويجب أن تكون هذه الأعراض بمثابة انذار للبدء فورافي معالجة هذه الأمور، إذا تغاضى المدرب عن هذه الإنذارات أو لم ينتبه إليه، يبدأ مستوى الرياضي فورا في الهبوط. حيث يحدث نقص في الفورمة الرياضية وتقوى كل الأعراض الأخرى.

وحول دور معدل القلب في تحديد مدي ملائمة حمل التدريب لكل لاعب أوضح الدكتور الزيات أنه كلما قل معدل النبض بعد أداء اللاعب لنفس المجهود فأن ذلك يدل على مناسبة حمل التدريب له والعكس صحيح، ولذلك يستطيع المدرب استخدام معدل النبض كمؤشر لتخفيف أو زيادة الحمل.

إذ أن التدريب الملائم لأحد الرياضيين قد يكون ضمن حدود التدريب الزائد لدى رياضي آخر، والتدريب الزائد للرياضي آخر قد يقع ضمن حدود التدريب المفرط لرياضي آخر وهكذا، وأن معرفة العلامات الوظيفية التحذيرية لأعراض كل من التدريب الزائد والمفرط صعبة التمييز وقد تكون متناقضة، مثل لقد تم إثبات حالة زيادة ونقصان في معدلات راحة القلب في الأسلوبين، وأن بعض الرياضيين لا تظهر عليهم أعراض ذلك لكن بعد فترة يمرون في حالة انخفاض مستوى الأداء وفقدان القابلية على التدريب للمستويات المعتادة.

# الفصل التمهيدي

## الإطار العام للدراسة

### الإشكالية:

تعد كرة القدم الرياضة الشعبية الأولى في العالم سواء في الدوريات المحترفة أو الفرق الوطنية أو حتى الفرق الهاوية نظراً للتطور الهائل الذي شهدته الرياضة سواء في المجال الاقتصادي والاجتماعي والمهني فبات الاحتراف جزءاً لا يتجزأ من رياضة كرة القدم خاصة في المستوى العالي للأندية أو الفرق الوطنية فشهدت تأسيس عدة بطولات عالمية ومحلية وقارية: منها بطولة كأس العالم للمنتخبات الوطنية وبطولة دوري أبطال القارة للأندية وكذا بطولة كأس الأمم القارية.

تعد ظاهرة الحمل الزائد والاصابات الرياضية من العوامل المؤثرة في الكفاءة الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة، وكذلك على الناحية البدنية وبالتالي على مستوى الانجاز في الفعاليات الرياضية المختلفة والحمل الزائد هو زيادة الجهد البدني والعصبي زيادة كبيرة عما يستطيع اللاعب تحمله مما يؤدي إلى هبوط ومن الجدير بالذكر فإنه لا تتوفر بيانات واضحة ودقيقة حول نوع وماهية، مستواه البدني والخططي والمهاري تأثير تلك الظاهرتين مع بعضهما البعض نتيجة لندرة الدراسات التي تتعلق بهما وتعتبر من أهم قضايا البحث العلمي في مجال التدريب الرياضي وتكمن تلك الأهمية من واقع كون الحمل البدني يمثل الوسيلة الرئيسية للارتقاء بالمستوى البدني والرياضي المتكامل كذلك من واقع المكانة الإستراتيجية لأهمية تقنين الاحمال التدريبية بالدقة والموضوعية اللازمتين لكل فرد على حدى وفق إمكانياته وقدراته، ومن خلال تطبيق مختلف البحوث في هذا المجال الا ان تلك البحوث لم تتوصل إلى نتائج من جميع الجوانب، وهناك العديد من الجوانب الأخرى التي تحتاج المزيد من البحث والتجريب وكذلك ما يتعلق منها بردود أفعال أجهزة الجسم البشري ضد أعراض الحمل الزائد في المجال الرياضي.

وقد أشارت العديد من الدراسات المتناولة للتدريب الرياضي خاصة في مجال الحمل الزائد الى تأثير درجة الحمل الزائد على كامل جسم الرياضي، هذه التأثيرات قد تكون بصورة بطيئة او سريعة ومن هذه الدراسات (ابراهيم عبد الله النعيمي 2004)، ( لوارنت بوسكات 2000) حول الحمل الزائد وعلاقتها بالمتغيرات البدنية و التدريب الرياضي<sup>1</sup>.

وبناءً على ذلك نلاحظ ان هناك رؤية غير واضحة فيما إذا كان لظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة تأثيراً سلبياً أو ايجابياً على وظيفة الجسم الرياضي في حالة الراحة وبعد الجهد المتوسط الشدة، الا ان هناك العديد من الجوانب التي تحتاج الى المزيد من البحث والتجريب والكشف على ما يكتنفها من غموض وأسرار وخاصة ما يتعلق منها بردود أفعال أجهزة الجسم البشري وتوقيطاتها مع مواجهة ضغوط الحمل الزائد إلا أنه بعد تطبيق البرامج التدريبية والاحمال المفرطة (الزائدة) أدت الى حدوث مختلف الإصابات لديهم وبالتالي وفي بعض الأحيان التوقف المبكر للمشوار الرياضي.

### ومن هنا نطرح السؤال التالي:

-هل توجد علاقة بين الحمل الزائد والاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة؟

ومن التساؤل العام نطرح التساؤلات الفرعية:

-هل يؤثر الحمل الزائد على جسم الرياضي في حالة الراحة وبعد الجهد؟

- هل يمكن أن يكون التدريب المفرط (الزائد) سبباً في حدوث الإصابة الرياضية؟

<sup>1</sup>الحمل الزائد ودرجات الحرارة المرتفعة والطبيعية في بعض متغيرات الجهاز المناعي. جامعة - نشوان ابراهيم عبد الله النعيمي. أثر ظاهرة الموصّل. العراق. 2004.  
لوارنت بوسكات. التدريب الزائد في النشاطات البدنية طويلة المدى. جامعة موريال. كندا. 2000.



- هل لقلة الإمكانات المادية والبشرية سببا في حدوث الإصابات الرياضية؟

**الفرضية العامة:**

توجد علاقة بين الحمل الزائد والاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

**-الفرضيات الجزئية:**

- يؤثر الحمل الزائد على جسم الرياضي في حالة الراحة وبعد الجهد.

- يمكن أن يكون التدريب العنيف سببا في حدوث الإصابة الرياضية.

- لقلة الإمكانات المادية والبشرية سببا في حدوث الإصابات الرياضية.

**3- أسباب اختيار الموضوع:**

**3- أ- أسباب ذاتية:**

والمتثلة في أننا نريد التعمق أكثر في هذه اللعبة ومعرفة تفاصيلها.

**3- ب - أسباب موضوعية:**

من الأسباب التي جعلتنا نختار الدراسة المتمثلة في دراسة تحليلية للإصابات الرياضية في كرة القدم نذكر منها مايلي:

- قلة الأبحاث والدراسات من هذا النوع وخاصة تلك التي كان هدفها لاعب كرة القدم.

- عدم إلمام لاعبي كرة القدم بأسباب وأنواع الإصابات الرياضية وكيفية تفاديها وتطورها.

-نقص الرعاية الصحية للاعبين الذين يعانون من الحمل الزائد.

**4 - أهمية البحث:** ان هذا البحث يتمثل في دراسة العلاقة القائمة بين الحمل الزائد والاصابات الرياضية في كرة القدم من أجل العمل على إرساء المقومات الأساسية لوقاية الرياضي من الإصابة وحمايته وتوظيف الوسائل اللازمة للحد من الإصابة وذلك من خلال كشف نقاط الخلل ومحاولة معالجتها بالأساليب العلمية الصحيحة؛ لأن دراسة الإصابة تمنح الفرصة لتوقع الإصابة قبل وقوعها وتحدد أنماط وأنواع الإصابات التي ترتبط بكرة القدم من أجل حمايته ووقايته من الإصابة.

**5 - أهداف البحث:**

- معرفة أنواع وأسباب الإصابة في كرة القدم.

- معرفة الأسباب المؤدية إلى الإصابات الرياضية للاعبين.

- معرفة أهم تأثيرات الحمل الزائد على لاعبي كرة القدم.

- الكشف عن أثر ظاهرة الحمل الزائد على جسم الرياضي في حالة الراحة وبعد الجهد المتوسط الشدة.

**6-الدراسات المرتبطة بالبحث:**

**6 - 1- الدراسات التي تناولت الحمل الزائد :**

## 6-1-1 - دراسة لورانت بوسكات 2000:1

\* عنوان الدراسة: التدريب الزائد في النشاطات البدنية طويلة المدى.

\* مستوى الدراسة: دكتوراه .

\* تساؤلات الدراسة:

- انه لا يوجد أي مؤشر اكلينيكي يسمح بتشخيص بدون أي خطر للوقوع في الخطأ. كون إن البحوث تمحورت في دراسة المؤشرات البيولوجية معقدة وثمينة، وتركوا المؤشرات البسيطة مثل نبضات القلب وحمض اللبن.

\* فرضيات الدراسة:

ان الرياضي المتخصص في رياضات طويلة المدى اين العمل يكون هوائي وفي ظرف حمل 100% يسمح بمعرفة إذا كان الرياضي وقع في التدريب الزائد وذلك بفضل متابعة نبضات القلب وحمض اللبن وتهدف الدراسة الى التعرف إذا ما كان الرياضي المتخصص في المسافات النصف طويلة اثناء حمل 100% خلال 3 اسابيع يمكننا الكشف انه قد وقع في الحمل الزائد وذلك عن طريق معرفة إذا كانت نبضات القلب وحمض اللبن عامل اساسي في ذلك.

\* منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

\* عينة الدراسة :

- عينة البحث : متمثلة في 6 عدائين المسافات نصف الطويلة و 4 رياضيين الالعاب الثلاثية و متوسط العمر 27 سنة .

\* اهم النتائج المتوصل اليها: اظهرت مختلف نتائج الاختبارات التي اجريت في المختبر ان نسبة حمض اللبن تنقص اثناء مجهود طويل المدى عند الرياضيين المصابين بداء التدريب الزائد مقارنة بالرياضيين الاخرين، اما بالنسبة لنبضات القلب فلم تسجل الدراسة أي اختلاف بين الرياضيين اثناء التدريب الزائد في الحالة العادية وذلك في حالة الراحة الكاملة وفي السرير.

\* اهم التوصيات:

واقترح الباحث ان تكون هناك بحوث اخرى لاثبات او نفي فرضيته الثانية.

## 6-1-2- دراسة نشوان ابراهيم عبد الله النعيمي 2004:

\* عنوان الدراسة: أثر الحمل الزائد ودرجات الحرارة المرتفعة والطبيعية في بعض متغيرات الجهاز المناعي.

\* مستوى الدراسة: ماجستير

\* تساؤلات الدراسة:

الورانت بوسكات. التدريب الزائد في النشاطات البدنية طويلة المدى. جامعة موريال. كندا. 2000.

-الكشف عن ظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي في بعض متغيرات الجهاز المناعي في حالة الراحة وبعد الجهد المتوسط الشدة.

- الكشف عن الفروق بين ظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي في بعض متغيرات الجهاز المناعي في حالة الراحة وبعد الجهد المتوسط الشدة.

#### \* فرضيات الدراسة:

- وجود فروق معنوية في بعض متغيرات الجهاز المناعي بين الاختبارات القبلية والبعدية لظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي.

- وجود فروق معنوية في بعض متغيرات الجهاز المناعي بين الاختبارات القبلية والبعدية لكل من ظاهرة الحمل الزائد ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي في حالة الراحة (الاختبارات القبلية)وبعد الجهد المتوسط الشدة (الاختبارات البعدية).

#### \* منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

#### \* عينة الدراسة:

ومنهج البحث هو المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة من الاختبارات فيها الاختبارين القبلي والبعدى. وعينة 8 لاعبين الدارجات تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد تم إخضاعهم لاختباري في ظروف البحث اشتملت على 7 لاعبين منهم تعرضوا إلى ظاهرة الحمل الزائدإلى الاختبار 7طبيعية ودرجة حرارة مرتفعة، في حين تم إخضاع المتعلق بظاهرة الحمل الزائد حيث تم استبعاد واحد من عينة البحث وذلك لعدم توفر المؤشرات الدالة على ظاهرة الحمل الزائد بالرغم من متابعته لفترة طويلة.

#### \* اهم النتائج المتوصل اليها:

- الفرق بين الاختبارات القبلية لكل من ظاهرة الحمل الازند ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي  
- فرق الاختبار القبلي عن الاختبار البعدي لكل من اختيار ظاهرة الحمل الازند ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي.

الفرق بين الاختبارات البعدية لكل من ظاهرة الحمل الازند ودرجة الحرارة المرتفعة والظرف الطبيعي

#### 6-1-3- دراسة وديع ياسين التكريتي ونشوان محمود الصفار:

\* عنوان الدراسة: الإصابات الرياضية التي تعرض لها طلاب كلية التربية البدنية في جامعة الموصل

\* مستوى الدراسة: ماستر

\*تساؤلات الدراسة:

- تحديد الإصابات الأكثر شيوعا لدى طلاب التربية الرياضية .
- تحديد أسباب الإصابات الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

- تحديد أجزاء الجسم التي تعرضت للإصابة.

- تحديد الدروس العلمية التي يحدث أكبر عدد من الإصابات.

\* منهج الدراسة: المنهج التجريبي.

\* عينة الدراسة:

تكونت عينة البحث من جميع طلاب السنة الرابعة بكلية التربية الرياضية بجامعة الموصل للعام الدراسي 1997-1998 والبالغ عددهم 131 طالبا، اذ قام الباحثان بتوزيع استمارة الاستبيان على جميع الطلاب ولم يعيدوا سوى 105 استمارة، وبذلك تكونت عينة البحث 105 طالب يمثلون 80% من أصل مجتمع البحث وقد استخدم الباحثان الوسائل التالية:

1- صمم الباحثان جدولاً يحتوي على أجزاء الجسم والإصابات الرياضية التي تتعرض لها هذه الأجزاء، فضلاً عن ذلك قائمة بالأسباب المحتمل الإصابة من جرائها كذلك في أي درس عملي أي قسم من ذلك الدرس.

2- أضاف الباحثان مقدمة توضح للطلاب كيفية الإجابة على هذه الاستمارة وتشمل كذلك على بيانات أولية كالعمر ونوع الرياضة الممارسة والعمر التجريبي.

\* اهم النتائج المتوصل اليها:

1. تمزق الأربطة من أكثر الإصابات حدوثاً يليها تمزق العضلات ثم إصابات الالتهابات.

2- من أهم أسباب الإصابات الرياضية هو عدم الإحماء الجيد.

3. إن مفصل كاحل القدم من أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابة يليها مفصل الركبة ثم مفصل المرفق.

4- إن مادة كرة القدم هي من أكثر المواد التي تحدث خلالها الإصابات.

6-1-4- دراسة سكارنة جمال علي 2008-2009:

\* عنوان الدراسة: دراسة حالة ظهور أعراض التدريب الزائد عند السباحين الجزائريين.

\* مستوى الدراسة: ماجستير

\* تساؤلات الدراسة:

في حالة إذا ما حمل التدريب ضعف ما كان عليه، هل خلال هذه الفترة يصل السباحين الذين يمثلون عينة الدراسة الى حالة التدريب الزائد .

\* فرضيات الدراسة:

سباحين اعتادوا على إجراء تدريبات مرة في اليوم، وبما ان خلال فترة تدوم أسبوعين سوف يتدربون بحمل يساوي حمل سباحين ذات المستوى العالمي أي حوالي 15 كلم وأكثر وذلك مرتين في اليوم سوف يكون هنالك حالة تدريب زائد.

\* منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

\* عينة الدراسة:

عينة البحث اختيرت بطريقة مقصودة والمتمثلة بسباحين لنادي اتحاد العاصمة ذكور تتراوح أعمارهم ما بين 19 و 25 سنة للموسم 2008 - 2009 الفريق متكون من 16 سباح استبعد الباحث سباحين لكثرة غيابهم في الحصص التدريبية ' من 14 سباح الباقية اخذ 4 سباحين من العينة عشوائيا ياجراء القرعة ليمثلون المجموعة التي سوف يجرى عليها ثبات الاختبار .وقد بلغت النسبة المئوية لعينة البحث من المجتمع الكلي 8% . هذا من جانب عينة السباحين، ام بالنسبة لمدربين السباحة فئة أكابر كان الاتصال بهم في كل من المسبح الأولمبي والمسبح أول ماي بالجزائر العاصمة ومنهم أخذت المجموعة التي تمثل ثبات الاختبار والتي حذفت من العينة، ومجموعة أخرى من العينة فقد تم الاتصال بهم يوم الفصل 2009/01/06 صباحا بمقر الفدرالية للسباحة بالمسبح محمد بوضياف الجزائر حيث كان هناك يوم دارسي.

#### \* أهم النتائج المتوصل إليها:

- التدريب مرتين في اليوم أعطت نتائج حسنة حيث ظهر ذلك من خلال اختبار روفبي ودكسن في الأسبوع الرابع من الدارسة، حيث استرجاع سباحين الذين يمثلون العينة كان حسن عند مؤشر روفبي ودكسن.

- كان اختبار الكشف عن التدريب واختبار روفبي ودكسن آثاره إيجابية في الكشف عن التدريب الزائد عند بعض السباحين الذي ظهرت عندهم الحالة والذين عادوا الى الحالة العادية بعد أيام قليلة بنسبة كبيرة 75%.

- إن البرامج التدريبية الموضوعة من طرف مدربين السباحة للسباحين الجزائريين (البرنامج التدريبي في كل مرحلة، الاختبارات الطبية والبدنية) لا يعطون أهمية لحالة التدريب الزائد، ومن خلال تحليل نتائج الاستبيان إن المدربين الذين يمثلون العينة غير متطلعين على حالة التدريب ومختلف المحاور المكونة له.



الجانب النظري:  
الخلفية النظرية للبحث

## الفصل الأول: الحمل الزائد

**تمهيد:**

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظت فيه على قدرتها وحيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم وممارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية كبيرة وخاصة.

إذا أراد المدرب الحفاظ على اللياقة البدنية والصحية للاعبين وجب عليه الإلمام والتعرف إلى الأسباب المؤدية لذلك، وذلك عن طريق تطبيقه للجرعات التدريبية وتقنيته للأحمال المطبقة على اللاعبين، أنواع الاحمال، شدة الاحمال، درجات الاحمال التدريبية، وكيفية تطبيقها، وان يكون متابعا للاعبين عن قرب وبصفة متكررة.

**1-1-1 مفهوم الحمل التدريبي :**

هو تعريض الرياضي إلى أحمال تدريبية ودرجة فوق القصوى من حيث الحجم والشدة وعدد تكرار هذه الوحدة التدريبية خلال الدائرة التدريبية الصغيرة والمتوسطة، يعمل خلالها المدرب على تحفيز الأجهزة الوظيفية للرياضي للعمل بالحدود العليا لها و دون الإضرار بها و الوصول بالرياضي إلى حالة الإجهاد، يهدف المدرب من خلالها الى كسر رتابة التدريب و ثباته و التي تؤدي إلى ثبات المستوى و تراجعها في أكثر الأحيان، و تعد بذلك حالة صحية في التدريب الرياضي.

**1-1-2 درجات الحمل:**

يتميز التدريب بدرجات مختلفة، وتتميز مستويات حمل التدريب ما بين الحمل الأقصى أو الحمل البسيط، وينتج عن هذه المستويات درجات متفاوتة من التعب الذي يعد ظاهرة فسيولوجية طبيعية تؤدي إلى ارتفاع

بالمستوى الوظيفي والعضوي الرياضي في حالة عدم زيادة عن الحد الطبيعي بدرجة كبيرة، ويمكن تقسيم درجات الحمل طبقاً لعاملتي الشدة والجهد إلى الدرجات الآتية:

- الحمل الأقصى.

- الحمل تحت الأقصى (الأقل من الأقصى).

- الحمل المتوسط.

- الحمل تحت المتوسط.

- الحمل البسيط ( الراحة الايجابية).<sup>1</sup>

### 1 - 1 - 3 الحمل الزائد:

يعرفه المتخصصون أمثال ادمون بيرك بأنه الظاهرة المصاحبة لعدم اكتمال فترة الراحة من جرعات التدريب والتي يترتب عليها تدهور القدرة على العمل والأداء، ويوضح مثل هذا المفهوم ان ميكانيزمات التكيف في الجسم قد تفشل في إحداث التغيرات المناسبة لمجابهة هذا الضغط الشديد الناتج عن التدريب والذي تظهر بوادره بوضوح على الأداء وبالتالي تدهور مستوى الرياضي.<sup>2</sup>

وتوصل زينكين إلى نفس الاستخلاص حيث اقر بان الحمل المتطرف في الشدة يؤدي إلى ظاهرة الحمل الزائد وتدهور المستوى الرقمي أثناء فترة المنافسات، ولا شك في أن قدرة المدرب على التحكم في توزيع الاحمال ومتابعة المستوى من حين لآخر من شأنه ملاقات معظم الظواهر التي قد تحدث نتيجة إهمال ذلك.<sup>3</sup>

### 1 - 1 - 4 أنواع الحمل الزائد :

- الحمل الزائد الحقيقي : ويظهر لدى اللاعبين ذوي درجة الاستعداد أو اللياقة العالية، نتيجة الاحمال عالية الشدة، ويكون مصحوباً بعدم النوم لسبب عضوي، وتتضح فيه أشكال الانفعالات والتوترات العصبية .

- الحمل الزائد الكاذب: ويظهر لدى اللاعبين ذوي درجة الاستعداد او اللياقة الضعيفة، وذو الإعاقة العصبية والنفسية والمرضية وغير مرتبطة بشكل مباشر مع ممارسة الرياضة،

وفي هذا المجال نشير غالى ان عدد كبار من اللاعبين يشتركون في العمليات التدريبية أو المسابقات وهم في حالة لياقة صحية غير كاملة، نتيجة معاودة إصابتهم بالتهاب الحلق والحنجرة، وهنا نؤكد أن الحمل البدني والعبء العصبي الزائد يتسبب في زيادة احتمال تعريض الآخرين للعدوى وزيادة المضاعفات المرضية لهؤلاء الممارسين نتيجة لعدم التقنين السليم للحمل.<sup>4</sup>

### 1 - 1 - 5 أسباب الحمل الزائد:

تتلخص أسباب الحمل الزائد في ظاهرتين:

#### I- سوء تنظيم الحمل التدريبي:

<sup>1</sup>قاسم حسن حسين . أسس التدريب الرياضي . دار الفكر للطباعة . الطبعة الأولى . 1998 . ص 149.

<sup>2</sup>عصام حلمي محمد جابر بريقع. التدريب الرياضي أسس و مفاهيم و اتجاهات . مطابع القدس . الإسكندرية مصر . 2005. ص 46.

<sup>3</sup>أبو علاء عبد الفتاح . حمل التدريب و صحة الرياضي الإيجابية و المخاطر . دار الفكر العربي . مصر . 1996. ص 62 .

<sup>4</sup>أبو علاء عبد الفتاح . حمل التدريب وصحة الرياضي الإيجابية والمخاطر. دار الفكر العربي. مصر. 1996. ص 68.

تحدد في:

- محاولة المدرب زيادة حمل التدريب الى الحد الأقصى لقابلية الرياضي فانه يتعدى ذلك بدرجة كبيرة.
- الارتفاع الفجائي لدرجة حمل التدريب كما يحصل عند التدريب بعد فترة طويلة من الراحة.
- سوء تشكيل درجة الحمل في عضون دورات الحمل بهدف معين دون إدخال عوامل التغيير والتشويق.
- الخطأ في تحديد الفترات الصحيحة للراحة أو سوء تشكيلها.
- الخطأ في تشكيل حمل التدريب بحيث يتناسب مع طرق التدريب المستخدمة كالتدريب الفكري والدائري.
- المشاركة في السباقات بصورة كبيرة وما يرتبط بذلك من التوتر العصبي وزيادة بذل أقصى قوة للرياضي.

**II-العوامل والظواهر الخارجية:** ويقصد بها العوامل الخارجية عن نطاق النشاط الرياضي فهي تساهم في زيادة احتمالات عدم قدرة الرياضي على تحمل جهد التدريب ومن أهم هذه العوامل ما يرتبط منها بأسلوب حياة الرياضي وبمختلف النواحي البيئية والحالة الصحية للرياضي.<sup>1</sup>

**1 - 1 - 6 هل يمكن التنبؤ بظاهرة الحمل الزائد:** على مر العقود الماضية كان موضوع الحمل الزائد والقدرة على التنبؤ، مثار اهتمام علماء فسيولوجيا الجهد البدني وأطباء

الرياضة، ولقد أجريت الكثير من الاختبارات الفيسيولوجية على العديد من الرياضيين المتميزين الذين يشتبه بإصابتهم بحالة فرط في التدريب.

على أن أكثر المؤشرات التي استخدمت للتنبؤ بحالة فرط التدريب لدى الرياضيين ، والتي يعتقد الكثير من العلماء على أن لها فائدة في الاستدلال بحالة فرط التدريب هي على النحو التالي :

- تركيز هرمون الكورتيزول في الدم.
- تركيز هرمون التستوستيرون في الدم.
- تركيز هرمون النور ابيفرين في بلازما الدم.
- تركيز الجلوتامين في البلازما.<sup>2</sup>

**1 - 1 - 7 اختبار روسكو لكشف حالة فرط التدريب:** طور العالم الفنلندي روسكو اختبارا بسيطا لكشف عن بداية ظهور أعراض فرط التدريب، وذلك من خلال عمله مع العديد من الرياضيين الفنلنديين المتميزين في رياضة التزلج.

يتلخص الاختبار في رصد ضربات القلب في ثلاث حالات (باستخدام جهاز رصد ضربات القلب، أو باستعمال تحسس نبض القلب) وذلك على النحو التالي:

- \* إجراء معدل ضربات القلب أثناء الاستلقاء لمدة 10 دقائق.
- \* بعد انتهاء الدقائق العشرة، على الشخص أن يقوم واقفا ويرصد معدلات ضربات قلبه بعد 15 ثانية من الوقوف.
- \* ثم يرصد معدلات ضربات قلبه مرة أخرى بين 90 و 120 ثا بعد الوقوف.

1قاسم حسن حسين . أسس التدريب الرياضي . دار الفكر للطباعة . الطبعة الأولى . 1998 . ص156-157 .

2الهزاع محمد الهزاع . ظاهرة فرط التدريب المؤشرات الفيسيولوجية . مجلة علوم الطب الرياضي . الاتحاد العربي للطب الرياضي . البحرين . العدد الأول 1998 . ص57-61.



\*على الشخص بعد ذلك ملاحظة التغيرات في معدل ضربات القلب أثناء هذه الأوضاع الثلاثة على مر الأسابيع، وبناء على اختبار روسكو، يمكن الاستدلال على بداية حدوث حالة فرط التدريب عندما تزداد معدلات ضربات القلب عن الأيام العادية بأكثر من 10 ضربات في الدقيقة في حالتي القياس أثناء القيام من الاستلقاء (عند 15 ثا، وعند 90 - 120 ثا بعد الوقوف).

ينبغي التنبيه هنا انه لا بد أن تكون جميع الظروف التي يتم قياس معدلات ضربات القلب متشابهة، أي أن تكون الإجراءات واحدة وأن يكون الرياضي تحت نفس الظروف المناخية (درجة الحرارة المحيطة به ونسبة الرطوبة في مكان القياس) وأن لا تكون درجة حرارة الرياضي الداخلية مرتفعة، نتيجة لإصابته برشح أو أي التهاب آخر، ذلك أن تغير الظروف المحيطة بالرياضي تؤثر حتما على قياس معدل ضربات القلب.<sup>1</sup>

### 1 - 1 - 8 كيف نتفادى مخلفات الحمل الزائد:

يمكن تجنب النتائج السلبية للإجهاد المؤقت إذا ارقبنا الرياضي مارقبة دائمة وبصورة مضبوطة وأن يربى الرياضي على المارقبة الذاتية، أن نتائج المارقبة تقيم باستمرار على أساس الثقة بين الرياضي والمدرّب، ولا يجوز أن يسكت الرياضي عن حالته وليس من الذكاء أن يعتبر المدرّب سكوت الرياضي الذي هو حق ضعف في الإدارة، ويجب أن يعلم المدرّب والرياضي بأن المؤثرات الضعيفة تازل بسرعة أما الإجهاد الثابت يؤدي إلى علامات مرضية (تأثيرات سلبية في الوزن - دقات القلب - ضعف العمل البيوكيميائي في الدم..... الخ)، وإذا ما شعر المرء بعمليات الإجهاد يجب في هذه الحالة إيقاف التحميل مباشرة و استعمال وسائل الراحة ( الراحة الايجابية - التدليك - الحمامات - التغذية الفيتامينات.... الخ) كما تهمل المنافسات و اختبارات اللياقة.

ولا ننصح بالراحة التامة لأن الترك المفاجئ للتمرين يؤدي إلى زيادة التأثيرات السلبية وبعد إزالة علامات الإجهاد ترتفع سعة التحميل، وبعدها شدة التحميل والمهم هو معرفة أسباب الإجهاد وإزالتها بانتظام وإحياء صحيح خطة التدريب وأقسام التحميل العلاقة ما بين السعة والشدة، أما الحالات الصعبة تترك المدرّب والذي هو يقترح التغذية والعلاج الطبيعي أما إذا كانت حالات خاصة فالطبيب هو الذي يتولى المهمة.<sup>2</sup>

aotomancicetulationinyoungcros countryskiersmedsci sports exect, 1994, p 26.1

2محمد عثمان .الحمل التدريبي و التكيف .القاهرة دار الفكر العربي. 2000 . ص 103 .

## خلاصة:

عادة ما يحدث انخفاض في مستوى أداء الرياضي بدون أسباب ظاهرة، بحيث تصبح الجرعة التدريبية العادية عبئاً ثقيلاً عليه، بل إن الأمر قد يصل إلى شعوره بالإرهاك والتعب وعدم القدرة على بذل الجهد وقد يصل في بعض الأحيان إلى حدوث مختلف الإصابات. هذا الانخفاض والتذبذب في الأداء وعدم القدرة على بذل الجهد عادة ما يعقب فترة من التدريب العنيف والمنافسات المكثفة كثيراً ما حير المدربين وأصبح محل اهتمامهم للحد منه وتجنبه للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

## الفصل الثاني: الإصابات الرياضية

## تمهيد:

من المعروف أن الإصابات تترافق دوماً مع النشاط الرياضي، ومعدل الإصابات في بعض أنواع الرياضة هو أعلى من غيرها، خصوصاً في الرياضات التي تتطلب احتكاكاً واصطدام اللاعبين ببعضهم البعض ككرة القدم وبقدر تفهم طبيعة الإصابات الرياضية يمكن العمل على الحماية والوقاية منها، ومعظم إصابات الرياضيين تكون بسبب الضربات المباشرة، الاحتكاك، الضغط البدني نتيجة الجهد الزائد، تنفيذ الحركة الزائدة والمفرطة وبشكل خاطئ، فعندما تكون هذه القوى أكبر وأقوى من القدرة الفيزيولوجية للاعب تحدث الإصابات، وغالباً ما تحدث على مستوى الجلد، العضلات، الأوتار والأربطة، المفاصل والعظام وحتى الأعصاب، والرياضي أكثر ما يخشاه هو التعرض للإصابة خصوصاً لدى لاعب المستوى الهام، لما تخلفه من خسائر على كافة المستويات الشخصية ( البدنية والنفسية )، الاجتماعية، المادية... فهي تؤثر بصورة مباشرة على مهاراته وأدائه الرياضي وقد تخلف لديه تشوهات وجروح وعجز وظيفي، ينعكس على حياته المهنية وأيضاً كرياضي ويمتد إلى حياته الشخصية، وللعمل على الحد من هذه المشكلة التي ترافق جميع الممارسين الرياضيين وبدرجات متفاوتة، لابد من التعرف على الإصابات الرياضية التي يواجهها لاعبي كرة القدم وتقدير حجمها وخطورتها وآثارها لما لها من انعكاسات سلبية على اللاعب المصاب وعلى الفريق، وعلى الثروة الوطنية الرياضية ككل.

## 1 - المفهوم العام للإصابات:

تشترك كلمة الإصابة من الأصل اللاتيني وهي تعني تلف أو إعاقة فالإصابة هي أي تلف سواء كان هذا التلف مصاحباً أو غير مصاحباً بتهتك في الأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي سواء كان هذا التأثير ميكانيكياً أو عضوياً أو كيميائياً.<sup>1</sup>

## 1 - 1 تعريف الإصابة الرياضية:

<sup>1</sup>ياسين رمضان . علم النفس الرياضي . ط 1 . دار اسامة للنشر والتوزيع . عمان . الاردن . 2008 . ص 202 .

يتفق بعض العلماء علي أن الإصابة الرياضية هي تغير ضار يحدث نتيجة حدث غير متوقع تم أثناء ممارسة النشاط الرياضي ينتج عنه أضرار فسيولوجية تشريحية للممارس كما يؤدي إلي آلام مصاحبة لممارس النشاط الرياضي.<sup>1</sup>

## 1 - 2 - تصنيف الإصابات وفقاً لشدتها ودرجتها:

### - إصابات بسيطة (درجة أولى):

هي الإصابات التي لا تعوق اللاعب عن الأداء في الملعب مثال (الكدمات البسيطة أو الرضوض البسيطة أو التقلص العضلي) وتحدث هذه الإصابات بنسبة 88 إلى 90%.

### - إصابات متوسطة (درجة ثانية):

هي الإصابات التي تعوق اللاعب عن الأداء في الملعب أو تمنعه عن تكملة المباراة مثال ( الشد العضلي بدرجاته أو التمزق العضلي بدرجاته أو تمزق الأربطة بدرجاته ) وهذه الإصابات تعوق اللاعب عن الأداء لمدة تتراوح ما بين أسبوع إلي أربع أسابيع.

### - إصابات شديدة (درجة ثالثة):

هي الإصابات شديدة الخطورة والتي تعيق اللاعب تماماً عن الاستمرار في الأداء مثال (الكسور الخلع، أو تمزق الأربطة الصليبية والجانبية للركبة ) وهذه الإصابات تتراوح مدتها ما بين شهر وسنة وقد تجبر اللاعب على الاعتزال مبكراً.<sup>2</sup>

## 2 - أنواع الإصابات:

### 2 - 1 - إصابات العضلات:

في هذا البحث تم اخذ إصابات العضلات حسب منطقة الإصابة مثلاً في الكتف أو العضد أو الساعد أو اليد أو الركبة ولم يتم اخذ إصابات العضلات حسب العضلات المفردة.

وعلى هذا الأساس لم يتم شرح العضلات الموجودة في الطرف العلوي كل على حده. وهي من الإصابات الواسعة الانتشار ويمكن تقسيمها كما يأتي :

أ. كدمة العضلات.

ب. تشنج العضلة.

ج. إصابات السحب والتمزق العضلي.

### 2 - 1 - أ - كدمة العضلات:

عبارة عن هرس وتمزق الأنسجة السطحية أو العميقة تحت الجلد (بين الجلد والعظم)، ومن أسبابه: (صدمة خارجية أو عنف خارجي كالاصطدام بجسم صلب أو بجسم اللاعب).

<sup>1</sup>سميعة خليل . الإصابات الرياضية . دط . جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية . العراق . 2004 . ص 5.

<sup>2</sup>شطا محمد السيد . الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي. دط . دار المعارف . دت . ص 54 .



يعد كدم العضلات من أهم أنواع الكدمات لكثرة انتشارها ويعرف الكدم بأنه هرس النسيج نتيجة لتعرضه لضغط شديد من شدة خارجية وهو من الإصابات المباشرة، وقد تؤدي إلى تمزق بعض الألياف العضلية، خارجية وهو من. وتتميز بالأعراض والعلامات الآتية:

- ألم شديد في مكان الإصابة.
- يزداد الألم إذا حاول المصاب تحريك العضلة المصابة سواء بسحبها أو لانقباضها.
- حدوث ورم في مكان الإصابة يزداد طردياً مع شدتها نتيجة النزف الأوعية الدموية.
- نلاحظ زيادة التورم تدريجياً أثناء الأربعة والعشرين ساعة الأولى من الإصابة مع ارتفاع درجة حرارة الجزء المصاب.
- يتغير لون الجلد من الأزرق إلى الأخضر ثم اللون الأصفر ويعود اللون الطبيعي عند الشفاء التام.<sup>1</sup>

## 2- 1- ب - التشنج العضلي:

هو رد فعل عصبي مفاجئ يحدث تقلصاً شديداً مؤلماً أكثر من شدة التقلص الاعتيادي، ويستمر إلى ثوان أو دقائق معدودة وذلك خلال أو بعد إحماء العضلة. والتشنج العضلي يحدث خاصة بعد الإجهاد العضلي وهو مؤلم جداً، ويعد تشنج العضلات من الإصابات كثيرة الحدوث عند الرياضيين وأحياناً يكون سببها مجهولاً ولكن من الممكن أن يكون ناتجاً عن الأسباب الآتية :

- تعب شديد ناتج عن تجمع المواد الحامضية في العضلة مثل حامض اللبنيك.
- عدم الإحماء الكافي.
- درجة الحرارة مثل البرد الشديد المفاجئ والحر الشديد.
- خلل موضعي في الدورة الدموية بسبب الضمادات أو الألبسة الضيقة.
- فقدان السوائل والأملاح من الجسم.
- قيام العضلة بمجهود مضاعف لفترات طويلة.
- تغذية غير متنوعة وغير كافية.
- اضطراب الحالة النفسية للاعب.
- فضلاً عن نقص بعض المواد بالدم خاصة مستوى الكالسيوم حيث توجد علاقة وثيقة بين هذه النسبة ونسبة حدوث التشنج.
- القيام بحركات قوية مفاجئة.<sup>2</sup>
- أعراض التشنج:

نستطيع أن نجلع أعراض التشنج العضلي في:

<sup>1</sup> أسامة رياض . الطب الرياضي وإصابات الملاعب . دار الفكر العربي . القاهرة مصر . 1998 . ص 41 .

<sup>2</sup> عبد الرحمن عبد الحميد زاهر . موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية . دط . مركز الكتاب للنشر . مصر . القاهرة . 2004 . ص 90 . 92 .

الم حاد مكان الإصابة، وأي جهد زائد يؤدي إلى تمزق العضلة.  
عادة يضع المصاب يده على الألم مباشرة، وليس على مايجاورها.

## 2-1- ج - التمزق العضلي:

إن إصابة التمزق العضلي عبارة عن شد أو تمزق الألياف العضلية أو الأوتار نتيجة جهد عضلي عنيف أكبر من تحمل العضلة ومن أسبابها التقلص العضلي غير الاعتيادي الذي ينشأ من عدة عوامل منها عدم تناسق الانقباض بين مجموعتين من العضلات تعاكس بعضها في العمل وكذلك تراكم النواتج الثانوية في العضلة أو عودة اللاعب قبل تمام شفائه، والنتيجة عن التقلص العضلي، وعدم الإحماء الكافي للمجاميع العضلية الجهد العضلي الشديد بدرجة أكبر، من شد أو تمزق عضلي سابق أو الانقطاع عن التمرين لفترة طويلة من قوة تحمل العضلة وكذلك قصر العضلات التنشيجية وعدم مطايطتها بالدرجة التي تتطلبها طبيعة كما أن التمزق العضلي يكون كلياً، الحركات والمهارات التي يؤديها اللاعب والفقدان للماء والأملاح أوجزئياً ويحدث من أي جزء في العضلة سواء في المنشأ أو العضلة نفسها أو في المدغم وقد يكون تمزقاً في الغلاف الخارجي للعضلة وهو ناتج عن عدم التكافؤ بين القوة والجهد الذي تتعرض له العضلة.<sup>1</sup>

## 2-1- ج - درجات التمزق العضلي:

هناك ثلاث درجات من التمزق العضلي حسب شدتها:

1. الدرجة الأولى أو البسيطة وتشمل تمزق عدد قليل من الألياف العضلية.
- 2- الدرجة الثانية أو المتوسطة وتشمل تمزق عدد كبير من الألياف العضلات مع بقاء استمرارية العضلة.
- 3 - الدرجة الثالثة أو الشديدة وتشمل تمزق العضلة بالكامل أو انقطاع وترها وينفصل أحياناً جزء من العظم و الذي ينفصل معه وتر العضلة.<sup>2</sup>

## 2-1- ج - 2 - علامات وأعراض التمزق العضلي:

عند حدوث التمزق العضلي بدرجاته كافة من الممكن ظهور إحدى أو جميع العلامات والأعراض التالية وحسب شدة التمزق:

- 1 - الألم: وقد يحدث الم مفاجئ عند حدوث الإصابة مباشرة ويتوقف على شدة الإصابة فقد تكون الإصابة خالية من الألم عند حدوثها وبالدرجات كافة ولكن في جميع الدرجات يظهر الألم بعد فترة قصيرة.
- 2 - تورم مكان الإصابة نتيجة النزف الداخلي حيث يتغير لون المنطقة إلى الأحمر والأزرق والأصفر بعد مرور عدة أيام وقد لا يظهر أي تورم عندما تكون الإصابة بعيدة نسبياً عن منطقة الإصابة.
- 3 - تشوه العضلة المصابة خاصة في الإصابات الشديدة وتجمع دموي في منطقة الإصابة.
4. ضعف مع تشنج العضلة.

- 5 - عدم قدرة المصاب على تحمل الألم الشديد جراء لمس المنطقة أو الضغط على العضل المصاب.<sup>3</sup>

1 شريط عبد القادر . الإصابات الرياضية ومدى تأثيرها على السلوك النفسي الرياضي، اطروحة لنيل شهادة دكتوراه في نظرية ومنهجية ت. ب. ر . 2013 . معهد ت.ب.ر. جامعة الجزائر 3 . الجزائر . ص 51 .

2 عبد الرحمان زاهر . موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية . دط . مركز الكتاب للنشر . مصر . القاهرة . 2004 . ص 94 .

3 عبد الرحمان زاهر . موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية . دط . مركز الكتاب للنشر . مصر . القاهرة . 2004 . ص 95 .

## 2 - 2 - إصابات العظم (الكدم):

### 2 - 2 - أ - كدم العظام:

من الممكن أن يصاب الجهاز العظمي بالكدم نتيجة لقوة الضربة العنيفة التي تؤدي إلى نزيف دموي يحدث تحت السمحاق الخارجي للعظم تحت الجلد ، وتعد المناطق المكشوفة وغير المغطاة بالعضلات من أكثر المناطق المعرضة للإصابة كما هو الحال في عظام الكتف والمرفق والكعب ، والركبة ، وعظام الوجه والرأس .

### 2 - 2 - ب - أعراض كدم العظم:

- 1 - ألم شديد مكان الإصابة وبخاصة عند الضغط عليها .
- 2 - ورم مكان الإصابة نتيجة لتمزق جزء من السمحاق الخارجي وحدوث نزف دموي داخلي حيث أن هذا السمحاق غني بالأوعية الدموية والأعصاب.
- 3 - تغير لون الجلد فوق مكان الإصابة وقد يحصل نتيجة الشدة الخارجية.
- 4 - إذا كان الكدم قريباً من مكان منطقة المفصل فيؤدي إلى تحديد حركة العظم نتيجة الألم.
- 5 - إعاقة اللاعب عن الاستمرار في استخدام العضو حسب نوعية وشدة الإصابة.<sup>1</sup>

### 2 - 2 - ج - الكسور:

يعرف الكسر بأنه فقدان استمرارية العظم الطبيعية نتيجة لشدة خارجية كالضغط أو السحق أو السحب الشديد أو نتيجة المرض.<sup>2</sup>

### 2 - 2 - ج - 1 - أنواع الكسور:

تقسم الكسور عامة إلى نوعين أساسيين:

- 1 - كسور البسيطة: وهي كسر العظم بدون تعرضه للمحيط الخارجي وبقائه في مكانه (بدون بروزه خارج الجلد).
- 2 - الكسور المضاعفة: وهي كسر العظم و بروزه خارج الجلد وفي هذه الحالة يصاحب الكسر تمزق الأنسجة المحيطة به من عضلات وأعصاب وجلد.<sup>3</sup>

### 2 - 2 - ج - 2 - أشكال الكسور:

- 1 - الكسر المتفتت.
- 2 - الكسر المنضغط.
- 3 - كسر العود الأخضر.
- 4 - الكسر المندغم.

1 عبد الحكيم البصري . كدم العظام . دط . دار المعرفة . بغداد . 1995 . ص 75 .

2 أسامة رياض . الطب الرياضي وإصابات الملاعب . دط . دار الفكر العربي القاهرة . 1998 . ص 55 .

3 شريط . ع . القادر . . الإصابات الرياضية ومدى تأثيرها على السلوك النفسي للرياضي . أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في نظرية ومنهجية ت. ب. ر . 2013 . معهد ت. ب. ر. جامعة الجزائر 3 . الجزائر . ص 57 .

5 - الكسر الطولي.

6 - الكسر المائل.

7 - الكسر الحزوني.

8 - الكسر المنشاري.

9 - الكسر المستعرض.<sup>1</sup>

2 - 2 - ج - 3 - علامات وأعراض الكسور:

1 - الشعور بألم شديد في مكان الإصابة تزداد حدة الألم عند تحريك الجزء المصاب.

2 - ظهور انحراف عظمي ويمكن معرفته بالمقارنة بين العضو السليم والعضو المصاب

3 - وجود ورم في مكان الإصابة مع تغيير لون الجلد نظراً لتمزق الأوعية الدموية المحيطة

4 - وجود حركة غير اعتيادية في العضو المصاب وأحياناً قد يبدو أن هناك مفصلاً آخر.

5 - سماع طنطنة عند القيام بالفحص في مكان الإصابة ويفضل عدم تكرار سماعها.

6 - حدوث ضعف عام مع عدم قدرة المصاب على الحركة وخاصة تحريك العضو المصاب.

7 - حدوث صدمة نتيجة زيادة الألم والنزيف.

8 - ألم شديد عند الضغط على منطقة الكسر.

9 - ألم شديد في منطقة الكسر عند الضغط على العظم بعيداً عن منطقة الكسر.<sup>2</sup>

2 - 3 - إصابات المفاصل والأربطة:

2 - 3 - 1 - أ - اللوي:

هو تمزق كلي أو جزئي لرباط أو أكثر من أربطة المفصل نتيجة زحزة مؤقتة ويحدث في مفصل رسغ اليد وهو من أكثر الإصابات شيوعاً في الملاعب الرياضية ويحدث غالباً في الألعاب الجماعية، ورسغ القدم ولكن يمكن حدوثه في أية لعبة أخرى.

وألوي أو الملح هو عبارة عن تمزق جزئي أو كلي لرباط أو أكثر من أربطة المفصل نتيجة زحزة مؤقتة أي أن العظام تعود إلى وضعها الطبيعي تاركة الرباط متمزقاً وهو يحدث في أحد المفاصل إثر سقوط على وهو أكثر حدوثاً في مفصل رسغ اليد، أحد الأطراف أو التعثر أثناء المشي أو الجري أو الإنشاء المفاجئ ومفصل القدم. حيث تخرج من مكانها الطبيعي بالمفصل ثم تعود مرة أخرى إلى مكانها الطبيعي في الوقت نفسه ويمكن تصنيف اللوي إلى ثلاث درجات وحسب شدته وكما يأتي:

1 - الدرجة الأولى: وتشمل تمزق عدد قليل من ألياف الرباط وبدون حدوث مضاعفات في حركة المفصل.

<sup>1</sup> شريط . ع . القادر . . الإصابات الرياضية ومدى تأثيرها على السلوك النفسي للرياضي . أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في نظرية ومنهجية ت. ب. ر . 2013 . معهد ت. ب. ر. جامعة

الجزائر 3 . الجزائر . ص 57 .

<sup>2</sup> أسامة رياض . الطب الرياضي وإصابات الملاعب . دط . دار الفكر العربي القاهرة . 1998 . ص 81 .

2 - الدرجة المتوسطة: وتشمل تمزق ألياف الأربطة بنسبة 5 - 95 % ولكن بدون انقطاع الرباط وقد يؤثر على استقرارية المفصل، ففي اللوي المتوسط يحدث زيادة السائل الزلالي داخل المفصل والتهاب خفيف ونزيف دموي في الغشاء الزلالي وبين الأنسجة المفصليّة وخصوصاً المنطقة التي تحيط بالرباط الموجودة بالجهة المصابة .

3 - الدرجة الثالثة : الشديدة ( وتشمل تمزق الرباط أو الأربطة بالكامل) وقد يحدث خلع في المفصل أو حتى في حالة عدم انقطاع الرباط وقد يحدث كسر في منطقة الرباط بالعظم.<sup>1</sup>

## 2-3-1. ب - علامات وأعراض اللوي:

, ويكون حدوث الألم فجأة لحظة حدوث الإصابة،

1- ألم شديد في المنطقة يزداد في حالة الضغط عليها بالإصبع وعند فحص المصاب يزداد الألم في اتجاه الحركة التي سببت الإصابة ويقل إذا ما حدثت الحركة في اتجاه عكس الحركة التي سببت اللوي.

2 - تغير لون الجلد مكان الإصابة إذا كان الانتشاح الدموي شديداً.

3 - ارتفاع درجة حرارة المنطقة المصابة.

4 - في حالة انقطاع الرباط بالكامل يحدث أحياناً غياب الألم عند حركة المفصل.

5 - صعوبة أو تعذر الحركة في المفصل.

6 - تورم مكان الإصابة: ويحدث في الحال إذا كانت الإصابة نتيجة النزيف الحاصل من الأوعية الدموية الممزقة وكذلك انسكاب السائل الزلالي من المحفظة إلى الخارج عند تمزقها. التهاب الغشاء الزلالي.

7 - نزيف دموي داخلي.

8- ألم عند أداء الحركة تحدث شدا في الرباط

9 تمزق الأنسجة و الأربطة.<sup>2</sup>

## 2-3-2. أ - الخلع:

وهو خروج العظم من مكانه الطبيعي (محفظة المفصل) نتيجة تأثير شدة على المفصل بشكل مباشر أو غير مباشر ويؤدي عادة إلى ، مما يحدث إزاحة العظم عن مكانه الطبيعي في المفصل نتيجة لشدة خارجية و يؤدي عادة الى إصابة الأربطة المحيطة بالمفصل<sup>3</sup>.

وهناك عدة أنواع من الخلع :

1 - الخلع الكامل : وهو خروج احد العظام المكونة للمفصل عن مكانها الطبيعي .

1 أسامة رياض . الطب الرياضي واصابات الملاعب . دط . دار الفكر العربي القاهرة . 2002 . ص . 99 .

2 شريط . ع . القادر . . الاصابات الرياضية ومدى تأثيرها على السلوك النفسي للرياضي . اطروحة لنيل شهادة دكتوراه في نظرية ومنهجية ت. ب. ر . 2013 . معهد ت. ب. ر. جامعة الجزائر 3 . الجزائر . ص . 61 .

3 أسامة رياض . الطب الرياضي واصابات الملاعب . دط . دار الفكر العربي القاهرة . 2000 . ص . 100 .

2 - الخلع غير الكامل : وهو انتقال السطوح المفصالية عن بعضها نتيجة استطالة ألياف أربطة المفصل أكثر من الحدود الطبيعية لها .

3 - الخلع المرتد : وهو انتقال السطوح المفصالية عن بعضها نتيجة استطالة ألياف أربطة المفصل أكثر من ثم ترتد إلى مكانها الطبيعي دون أي تدخل ، الحدود الطبيعية لها .

4 - الخلع المصحوب بكسر : وهو من أصعب أنواع الخلع حيث يحدث نتيجة إصابة مباشرة لعظام المفصل .

5 - الخلع المتكرر : المقصود بالخلع المتكرر هو تكرار حدوثه أكثر من مرة في نفس المفصل ويحدث نتيجة عوامل تؤدي إلى عدم ثبات المفصل.<sup>1</sup>

## 2-3-2 ب - علامات وأعراض الخلع :

1 - فقدان الوظيفة الطبيعية للمفصل بعد شدة خارجية .

2 - تشوه المفصل الناتج عن خروج العظم من محله الطبيعي وأحيانا لا يكون هذا التشوه واضحاً خاصة عند وجود عضلات قوية وكبيرة حول المفصل وجود عضلات قوية وكبيرة

حول المفصل والتأكد من وجود العظام في محلها الطبيعي وموازنة الجزء المصاب بالمنطقة المقابلة له بالجسم .

3 - ألم شديد عند تحريك الجزء المصاب نتيجة تمزق الأربطة والأنسجة .

4 - تورم المفصل مع ألم شديد عند الضغط عليه باليد وألم عند حركته .

5 - يجب اخذ صور بالأشعة للمفصل والتأكد من عدم وجود مضاعفات تكسر نهايات العظام المتقابلة.<sup>2</sup>

## 2-4-2 ب - بلع اللسان :

### 2-4-2-1 - تعريف حالة بلع اللسان :

عبارة عن امتداد اللسان للخلف باتجاه الحنجرة وبالتالي غلق مجرى الهواء إلى الرئتين مما يؤدي إلى انقطاع الأكسجين الذي يصل إلى الرئتين مما يشكل حالة صحية طارئة على ضوء الأهمية الكبيرة للأكسجين لاستمرار القلب والجهاز العصبي في حالة حياة على النحو التالي:

خلايا القلب والدماغ والجهاز العصبي تعتمد في حياتها بشكل رئيسي على استمرار وصول الأكسجين إليها بكميات كافية للقيام بوظيفة المحافظة على حياتها وحياة بقية خلايا الجسم الحيوية .

من جانب آخر النشاط الكهربائي لعضلة القلب وقوة انقباض القلب يتحكم بهما الجهاز العصبي وبالتالي فإن نقص وصول الأكسجين للدماغ يؤدي إلى خلل في الإيقاع الطبيعي لخفقان القلب والذي ينتهي بموت وتوقفه عن الانقباض.<sup>3</sup>

## 2-4-2-2 - ميكانيكية بلع اللسان أثناء المنافسات الرياضية:

1 عبد الرحمن زاهر . موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية . دط . مركز الكتاب للنشر . مصر . القاهرة . 2004 . ص . 108 .

2 حياة روفائيل عياد . إصابات الملاعب وقاية علاج طبيعى اسعاف . دط . منشأة المعارف . الاسكندرية . مصر . دت . ص 65 .

3 محمد موسى عادل الشيشاني . الاسعاف الفوري لحالات بلع اللسان . ارشادات للمدربين . رئيس ومؤسس قسم التأهيل الرياضي . الجامعة الهاشمية الاردن . 2014 . ص 1 .

بلع اللسان أثناء بذل الجهد البدني وبشكل خاص في الألعاب التي تسمح بالاحتكاك مع الخصم يمكن أن تحدث ضمن النماذج التالية من مجريات اللعب:

1- إصابات الرأس والرقبة التي تؤدي إلى فقدان الوعي كما هو الحالي عند اصطدام الرأس بأداة صلبة أو رأس الخصم أثناء ألعاب الهواء. فقدان الوعي يؤدي تلقائياً إلى ارتخاء اللسان وامتداده للخلف باتجاه الحلق بسبب نقص الأوكسجين.

2 - ضربة قوية مباشرة للعنق (الحنجرة) بقبضة أو كوع (مرفق) الخصم تؤدي لتشنج عضلات الحلق وارتخاء اللسان وربما مزمار اللسان وبالتالي انسحاب كلاهما للخلف نحو الحلق .

3 - أثناء بذل جهد بدني عنيف مثل الجري بسرعة فإن صعوبة التنفس وبالتالي زيادة قوة وسرعة عمل عضلات التنفس Negative Pressurer عضلات التنفس إضافة للتنفس من خلال الفم تؤدي إلى حدوث حالة ضغط سلبي

والذي في حال حدوثه يمكن أن يؤدي إلى:

أ - سحب اللسان للخلف نحو الحنجرة. Tongue.

ب سحب مزمار اللسان نحو الحنجرة. Epiglottle.

ج - أ + ب ( سحب اللسان و لسان المزمار إلى الخلف )<sup>1</sup>.

3 - الإصابات الرياضية في رياضة كرة القدم :

3 - 1 - إصابات كرة القدم :

وكأي نوع من رياضات الاحتكاك البدني تحدث الإصابة نتيجة للاحتكاك المباشر أو الغير المباشر، وباعتبار أن كرة القدم لا تسمح للاعبين بلمس الكرة باليدين كانت معظم الإصابات مرتبطة بالجزء السفلي من الجسم، وهذا لا ينطبق على حارس المرمى فإصابته تأخذ شكلا عاما لاختلاف أسلوب الأداء والحركة وسنتطرق لأكثر الإصابات حدوثا بالنسبة لكرة القدم .

3 - 1 - 1 - إصابة الرأس: لاعب كرة القدم عرضة لإصابات الرأس والوجه من اللاعبين الآخرين المنافسين ومن الكرة أيضا. وتشمل إصابات الرأس مايلي :

1 - إصابات فروة الرأس ويشمل جروح مقفلة، كالكدمة والتجمع الدموي أو جروح مفتوحة كالجرح الوخزي أو القطعي .

2 - إصابات الجمجمة وتشمل كسر القبة، أو كسر القاع وغالبا ما تكون مصحوبة بإصابة المخ والأوعية والأنسجة المحيطة بها وينتج عنها نزيف من الأنف والأذن.

3- إصابات المخ وتشمل الارتجاج الذي يكون عقب اصطدام الرأس بشدة ينتج عنه توقف لمعظم وظائف المخ لعدة لحظات.<sup>2</sup>

3 - 1 - 2 - إصابة العمود الفقري :

1 أحمد موسى عادل الشيشاني . الاسعاف الفوري لحالات بلع اللسان . إرشادات للمدربين . رئيس ومؤسس قسم التأهيل الرياضي . الجامعة الهاشمية الاردن . 2014 . ص 2 .

2محمد عادل رشدي . موسوعة الطب الرياضي . علم إصابات الرياضيين . طبعة ثانية . مؤسسة شباب الجامعة . الاسكندرية . 1995 . ص 58

يتكون العمود الفقري من 33 فقرة ، 7 فقرات عنقية ، 12 فقرة ظهرية ، 5 فقرات قطنية ، 5 فقرات عجزية ، 4 فقرات عصبية وتوجد أقراص غضروفية بين الفقرات وأربطة خارجية .

3 - 1 - 2 - أ - إصابة الرقبة : لا تحدث إصابة العمود الفقري والظهر إلا نادرا، وقد تصاب العنقية وذلك عندما يفقد اللاعب اتزانه ويسقط على الرأس، أو نتيجة للانشاء المفاجئ الشديد

وقد تحدث لحارس المرمى نتيجة لارتقاء على قدم المنافس . مما قد يؤدي إلى تمزق الأربطة الخلفية للفقرات أو كسر في جسم الفقرة أو كسور بالنتوءات الشوكية للفقرات. وبمجرد حدوث الإصابة ينقل المصاب بكل عناية وحذر ويجري له العلاج اللازم .

3 - 1 - 2 - ب - إصابات العمود الفقري الأخرى :

تعد إصابة الفقرات الصدرية والقطنية من الإصابات التي تحدث بشكل نادر في كرة القدم وتؤدي معظم هذه الإصابات إلى حدوث كدمات شديدة للظهر نتيجة لضربة مباشرة .

3 - 1 - 2 - ج - إصابة الأنسجة الرخوة : يحدث شد وتمزق الأربطة الخلفية للفقرات نتيجة قوة خارجة ضد مقاومة، تحدث كثيرا لدى لاعبي كرة القدم فطبيعة لعبة كرة القدم من لف ودوران وتغيير السرعة المفاجئ والاحتكاك المستمر بالخصم يساعد في ذلك وحدثها يؤدي إلى إبعاد اللاعب لمدة طويلة<sup>1</sup>.

- إصابة الصدر : إصابة الصدر في كرة القدم تكون نتيجة لإصابة الأضلاع أو العضلات بين الضلوع ، وحارس المرمى أكثر عرضة للإصابة من اللاعبين الآخرين ككسور بعظم القفص وغالبا ما يحدث في حوادث التصادم .

- إصابة البطن : هي من أكثر الإصابات انتشارا في كرة القدم وأقلها خطورة والإصابة تكون نتيجة للكرة أو اللاعب المنافس، وتختلف إصابات البطن من كدمات بسيطة إلى تمزق العضلات أو إصابات خطيرة لمحتويات تجويف البطن مثل نزيف الكبد والطحال والأوعية المغذية للأمعاء أو تمزق داخل الأحشاء إن تمزق عضلات البطن أو حدوث فتق بها، يحدث من خلال القيام بحركة اللف والدوران الفجائية أو الوثب مما يؤدي إلى وقوع ضغط على عضلات البطن السفلى .

- إصابة الحوض : يصاب لاعبو كرة القدم بتمزق أو تقطع الوصلات العليا لعضلات الجزء السفلي من يصاب فيها العضو التناسلي symphyse pubienne الجسم فتحدث التمزق الإربي، إضافة إلى إصابة للاعب وقد تمتد هذه الآلام إلى الخصيتين، مما يفرض إيقاف النشاط الرياضي لبعض الوقت، وهذه الأعراض تحدث عادة بعد ضربة مباشرة أو بعد مباراة كرة القدم أو القيام بمجموعة من التمرينات التي تتطلب اللف .

3 - 1 - 2 - هـ - أكثر الإصابات وقوعا بالنسبة للجزء العلوي : إن نسبة الإصابات التي تحدث للجزء العلوي للاعب كرة القدم مقارنة بالجزء السفلي تعتبر ضئيلة، وذلك راجع إلى طبيعة رياضة كرة القدم وميكانيكية الحركة فيها، والتي تستخدم فيها الرجلين للمس الكرة وتحريكها، وهذا لا ينطبق بطبيعة الحال على حارس المرمى، وأكثر الإصابات حدوثا هي الكسر، الخلع، الخلع الجزئي والتي تكون نتيجة للسقوط و الارتطام أو إصابة مباشرة من الخصم أو تلقي الكرة بقوة من المنافس، ويمكن حدوث خلع أو خلع غير كامل في المفصل الترقوي القصي، كما يتعرض حارس المرمى إلى كسور باليد و الأصابع نتيجة السقوط عليها<sup>2</sup>.

3 - 2 - إصابات الجزء السفلي :

1 محمد عادل رشدي . موسوعة الطب الرياضي . علم إصابات الرياضيين . طبعة ثانية . مؤسسة شباب الجامعة . الاسكندرية . 1995 . ص 59

2 محمد عادل رشدي . موسوعة الطب الرياضي . علم إصابات الرياضيين . طبعة ثانية . مؤسسة شباب الجامعة . الاسكندرية . 1995 . ص 61.



ويعتبر الجزء الأكثر تعرضاً للإصابة في رياضة كرة القدم، كما تتنوع وتتعدد الإصابات التي تحدث على مستوى الطرف السفلي، وهذا راجع إلى طبيعة الحركة في هذه الرياضة، وسنذكر منها :

- إصابة الفخذ .

- إصابة الساق .

- العضلة الساقية التوأمية.

- وتر إكليل :

- تمزق وتر إكليل.

- قطع وتر إكليل.

- إصابة الكعب .

- إصابة القدم.<sup>1</sup>

**3 - 2 - 1 - إصابة الركبة:** تعتبر إصابة مفصل الركبة من أكثر الإصابات شيوعاً وأكثرها خطورة على اللاعب لما يترتب عنها من تأثيرات على مستوى اللياقة البدنية والفنية للاعب وعموماً على صحته العامة حيث يمكن أن تحدث إصابة الركبة عندما يتم تثبيت رجل اللاعب على الأرض ثم الترك المفاجئ بدوران الجسم دون التحكم أثناء مهارة تمرير الكرة،

أو أثناء الجري أو الاصطدام بلاعب آخر وتعتبر إصابة الركبة في كرة القدم من الإصابات الخطيرة حيث تمثل نسبتها خمس مجمل الإصابات.<sup>2</sup>

**3 - 2 - 2 - كدمات الركبة:** ينتج الكدم بمفصل الركبة من السقوط المباشر على مفصل الركبة.

**3 - 2 - 3 - ورم مفصل الركبة:** هي ظاهرة تحدث كرد فعل طبيعي للإصابة في المفصل مثلاً (كدم بالركبة، شد في الأربطة، شد في العضلات، تمزق أربطة أو كسر أحد العظام داخل المفصل).

**3 - 2 - 4 - إصابة الغضاريف الهلالية:** السبب الرئيسي لإصابة الغضروف هي أن يحدث اللاعب حملاً على الطرف السفلي مع ثني خفيف لمفصل الركبة ثم يحدث لف ودوران للداخل أو الخارج، وبهذه الحركة ينزلق الغضروف إلى داخل المفصل. ومع حركة فرد للمفصل كبدائية للجري أو السير فينحصر الغضروف بين عظمتي الفخذ والقصبة فيحدث تمزق الغضروف .

**2 - 5 - إصابة عظم الردفة :** " غالباً ما تنكسر على إثر صدمة قوية ومباشرة، إنقباض شديد في العضلة الرباعية مع الركبة المنحنية "، فيشكو اللاعب من الألم في الركبة نتيجة استمرار التدريب والأثقال المكثفة وخاصة آلام الجزء السفلي منها .

**3 - 2 - 6 - إصابة أربطة مفصل الركبة :** قد تكون إصابات من الدرجة الأولى والثانية وتكون نتيجة شد أو تمزق بالأربطة بسبب التواء شديد للمفصل أو نتيجة خبطة مباشرة على جانب المفصل ويمكن أن يحدث

1 محمد عادل رشدي . موسوعة الطب الرياضي . علم إصابات الرياضيين . طبعة ثانية . مؤسسة شباب الجامعة . الاسكندرية . 1995 ص 58.

2 عبد العظيم العوادلي : الجديد في العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية . طبعة ثانية . دار الفكر العربي . القاهرة . 2004 ص 265.

شد وتمزق لجزء من الرباط أما في الحالات الشديدة والدرجة الثالثة فيحدث تمزق كامل للرباط ، وفي هذه الحالة تجرى عملية جراحية ووضع الركبة في جبس وبلاستر لمدة ستة إلى ثمانية أسابيع.<sup>1</sup>

### خلاصة :

مع أن معدل الإصابات الحادة جدا قياسا مع عدد الممارسين للرياضة هو تقريبا قليل، إلا أن وجود خطر الإصابة المميتة والتي تؤدي إلى العجز الكلي أو الجزئي، لا يزال موجودا في كل الأوقات، ومع التقدم الهائل في علوم الطب الرياضي الوقائي والدورات المكثفة للمدربين على عملية التدريب العلمي وتطور أنظمة وقوانين اللعب بما يحمي الرياضيين، وكذلك التطور الصناعي العالي في صناعة الأجهزة الرياضية الوقائية، فلا يزال عدد الإصابات في تزايد وإستمرار والسبب البارز في ذلك يرجع إلى التدريب الرياضي الحديث الذي لا يكف عن التحدي المستمر والذي ليس له حدود، على حساب القدرات الحقيقية للرياضي .

وما تجدر الإشارة إليه في الجزائر هو اللاوعي الذي يميز اللاعبين إتجاه الإصابات الرياضية، فإطلاعهم على هذا المجال قليل جدا، مع أن أهمية هذا الموضوع لاتقل عن التدريب أو التحضير لمباراة أو موسم رياضي، وبالتالي لابد من العمل على تزويد اللاعبين بالمعلومات وإثراء الجانب المعرفي لديهم لخلق شخصية رياضية متكاملة ومنسجمة توظف كل طاقاتها الجسدية والنفسية والمعرفية، وجعل الأسلوب العلمي منهاجا في الممارسة الرياضية.

<sup>1</sup> عبد العظيم العوادي: الجديد في العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية، طبعة ثنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004 ص266.

# الفصل الثالث:

## كرة القدم

## تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أشهر أنواع الرياضات في ، والرياضة الشعبية الأولى في العالم ، وهي أهم الألعاب الجماعية وأكثرها ممارسة ومتابعة حول العالم ، والتي توليها الدول والمنظمات أهمية وفائدة خاصة من حيث الدعم المادي لتشكيل الفرق الخاصة بكل دولة للمنافسة على مستوى العالم وتمثيل البلاد في المباريات و المسابقات الدولية والعالمية .

وتتميز هذه الرياضة بأنها ممتعة جدا فضلا على أنها مصدر للدخل واحد دعائم الاقتصاد في البلدان التي تضم فرقا كبيرة ذات مهارات عالية تحقق الفوز على المستوى العالمي وتكتسب ميزة تنافسية في هذا المجال .

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والعالم العربي.

## 1 - تعريف كرة القدم:

### 1 - 1 - التعريف اللغوي:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بال Rugby او كرة القدم الأمريكية، اما كرة القدم التي سنتحدث عنها كما تسمى « Soccer » .

### 1 - 2 - التعريف الاصطلاحي :

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.<sup>1</sup>

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة ( الأماكن العامة، المساحات الخضراء ) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية .

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو دقيقة 90 وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين ، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء.<sup>2</sup>

## 2 - نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى ، كما اكتسبت شهرة كبيرة ظهرت في شدة الإقبال ،وممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها ، ولقد مرت لعبة كرة القدم بتطورات عدة منذ القدم ، وإذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدنا أنها كانت في بدايتها تتسم بالارتجال ولا تقوم على أسس من الفن والدراسة أو التهذيب، وقد اتفق جميع خبراء الرياضة والمؤرخين الطبيعيين على أن كرة القدم بدأت تمارس منذ زمن بعيد وذلك بين رجال الجيوش ، ويحدثنا التاريخ أن جيوش الصين كانت تمارس لعبة مشابهة لكرة القدم ، وكانوا يعتبرونها جزءا من التدريب العسكري .كما أن الجيوش الرومانية مارستها أيضا . قال الباحثون إن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين على وجه الخصوص ، في فترة ما بين سنة ( 206 و 250 ق م ) كما ورد في أحد مصادر التاريخ الصيني وكانت اللعبة تذكر باسم "ركل الكرة " وكل ما عرف من تفاصيل أن هناك قائمين عظيمين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدما مسكوا بالحرائر المزركشة وبينهما شبكة خيوط حريرية ،

1رومي جميل . كرة القدم . دار النقائض . بيروت ( لبنان ) . ط1 . 1986 م . ص 50 . ص 55 .

2موفق مجيد المولي : الاعداد الوظيفي لكرة القدم . دار الفكر . بدون طبعة لبنان . 1999 . ص 09 .

يتوسطها ثقب مستدير مدار يقدر بقدم واحد والهدف يوضع امام الامبراطور في الحفلات العامة وكما يقال فان تاريخ كرة القدم يعود الى 1175م، ويعتبر طلبة المدارس الإنجليز أول من لعبوا كرة القدم واستمرت هذه اللعبة بالانتشا عام 1165 م من خلال السياسة الاستعمارية التي انتهجتها بريطانيا آنذاك .

لقد كانت بريطانيا هي البلد الأم لكرة القدم ثم انتقلت إلى جارتها أيرلندا، وفي عام 1831 بدأت أيرلندا توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية، وهكذا انتشرت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية حيث صار لنيويورك وحدها 405 ملعب في أنحاء حدائقها وتأثر شباب كندا بكرة القدم الأمريكية بحكم احتكاكهم بشباب أمريكا وأيضا بحكم صلتهم ببريطانيا، ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858 عن طريق عمال مناجم فيكتوريا، وأخذت هذه اللعبة في الانتشار حتى ظهرت لها مدارس معروفة، منها مدرسة في بريطانيا

التي تبنت هذه اللعبة منذ نشأتها، وتميزت بالتعالي والعزلة مما سبب لها نكبات في الميادين الدولية. أما المدرسة الثانية فهي مدرسة دول وسط أوروبا، وفي مقدمتها النمسا والمجر اللتان مارسا اللعبة بنظام الاحتراف وبرزتا فيه، كما فوجئ العالم بمدرسة حديثة سميت "مدرسة مجانين الكرة " وهي مدرسة أمريكا اللاتينية حيث أن شبابها فعلا يحب كرة القدم حبا عميقا لا يفرق في وصفه عن الجنون لقد حاربت في البداية طبقة من المتزمتين النبلاء في الأسرة الحاكمة كرة القدم بمختلف الطرق والوسائل لكونها في نظرهم لا تليق بالرجل الكريم كما أصدرت محكمة "مانشستر" عام 1658 انذارا لممارسيها ، تحذرهم فيها

كرة القدم في الشارع وإلحاق الضرر بالقاطنين ، واستمرت محاربتها إلى أن جاء شارل الثاني الذي أباح ممارستها ولكن شريطة أن تهذب قوانينها وتنظم قواعدها ونظمت أول مباراة محلية سنة 1681 أحدهما يمثل الملك، والآخر يمثل الكونت ، وقد أقيمت المباراة في ساحة، ذكر أن أبعادها كانت 120 م طولا و 80م عرضا ، واستمرت كرة القدم في التطور والتقدم إلى أن ظهرت بشكلها الحالي الحديث في أواخر القرن الثامن عشر ، عندما تشكلت فرق لكرة القدم بالمدارس الكبرى بلندن، ولكن المباريات كانت داخلية بين الفرق نظرا لعدم توحيد القوانين، حيث كانت خاضعة لكل بلد ومنه جاءت الدعوة لتوحيد اللعبة وفق أسس صحيحة.

<sup>1</sup>ولشساعة وثراء تاريخ كرة القدم ، نقتصر على بعض التواريخ التي نراها مهمة في التاريخ المعاصر:

-1830 : ظهور كرة القدم باسمين (السوكروالريقي) ووضع قانون هاور للتسلل .

-1845 : وضع جامعة كامبريدج للقواعد ( 13 ) لكرة القدم .

-1848 : وضع عدة قوانين جديدة باسم قواعد كامبريدج .

-1855 : أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا وهو نادي (شيفيلد يونائتد) .

-1862: أنشأت 10 قواعد تحت اسم للعبة السهلة .

-1863: أسس أول اتحاد وطني للعبة (الاتحاد الانجليزي وكان يوم 26 أكتوبر) .

-1871: أقيمت أول بطولة إنجليزية في كرة القدم.

-1873: أقيمت أول مقابلة دولية في العالم بين (انجلترا 1910 / اسكتلندا)

-1875: تحديد ارتفاع العارضة ب 2 متر .

-1879: أول استعمال للصفارة من طرف الحكم .

-1890: طبقت رمية التماس .

-1891: ظهور في الميدان حكم المقابلة مع مساعديه .

<sup>1</sup>مختار سالم . كرة القدم لعبة الملايين . مكتبة المعارف . بدون طبعة . بيروت . 1988 . ص 11 .

- 1904 : تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم ( الفيفا )
- 1908 : أدخلت كرة القدم في برنامج الألعاب الأولمبية شارك فيها فرق وفازت بها إنجلترا
- 1910 : تشييد ملعب أولد ترافورد بمانشستر.
- 1925 : تحديد قانون التسلل .
- 1930 : الأرغواي تنظم أول كأس عالمية وتفوز بها ضد الأرجنتين ب (4-2) بمشاركة 13 فريق .
- 1939 : تقرير وضع الأرقام على ظهور اللاعبين .
- 1953 : تنظيم الدورة العربية الأولى .
- 1959 : تنظيم كأس الاتحاد الأوروبي .
- 1961 : تنظيم كأس رابطة الأبطال الأوروبية .
- 1970 : بعد انتهاء دورة مكسيكو لكرة القدم ( كأس العالم ) ، قرر وضع البطاقة الصفراء والحمراء، وأصبحت اللعبة واضحة وسهلة لجميع الرياضيين حتى التسعينات نجد هناك بعض التطورات .
- 1998 : استحداث الهدف الذهبي في كأس العالم التي جرت فرنسا ، ويعني بعد انتهاء الوقت الرسمي وأثناء الوقت الإضافي وقبل ا لمرور لضربات الترجيح فأى فريق يسجل هدف واحد يفوز مباشرة بالمباراة ، فوز فرنسا بالكأس وسطوع نجم اللاعب الجزائري الأصل زين الدين زيدان .
- 2002 : تنظيم كأس العالم من طرف دولتين مستضيفتين هما كوريا الجنوبية واليابان ، واستحداث بالنسبة لتشديد العقوبة في الاحتكاك بين اللاعبين أثناء المباراة ، والعرقلة من الخلف تؤدي إلى البطاقة الحمراء .
- 2006 : إلغاء العمل بالهدف الذهبي ولأول مرة في كرة القدم يختار بلد إفريقي لتنظيم كأس العالم وهو جنوب إفريقيا.<sup>1</sup>

1. <https://ar.wikipedia.org/wiki> تاريخ كرة القدم .



### 3- تاريخ كرة القدم في العالم العربي :

أولا السعودية : تأسس الاتحاد العربي السعودي عام 1956 م ، وانظم إلى الاتحاد الدولي ( فيفا ) في نفس العام ، وبدأ الدوري عام 1960م ، وأشهر الأندية (الهلال، النصر، الأهلي، الاتحاد ) .

ثانيا البحرين: تأسس الاتحاد البحريني عام 1951 م وأنظم الى الاتحاد الدولي (فيفا) سنة 1966 م وبدا الدوري سنة 1957 م ومن أشهر الاندية هي (المحرق،البحرين،الرفاع).

ثالثا الإمارات: تأسس عام 1951 م وأنظم للفيفا عام 1972 م وبدا الدوري عام 1972م ومن أشهر الأندية (النصر،الوصل،العين،الشارقة).

رابعا الكويت: تأسس الاتحاد الكويتي عام 1952 م وانظم للاتحاد الدولي فيفا عام 1962م،ومن أشهر الأندية ( القادسية ، كاظمة ، اليرموك ، الكويت ) .

خامسا قطر: تأسس الاتحاد عام 1963 م وانظم للفيفا عام 1970 م ومن أشهر الأندية (السد،الريان،الوكرة،العربي،الغرافة).

سادسا تونس: تأسس الاتحاد عام 1956 م وانظم للفيفا عام 1962 م وبدا الدوري في المرحلة الاولى والثانية عام 1957 م وأشهر الأندية (الترجي، والتشادي الإفريقي).

سابعاً السودان: تأسس الاتحاد سنة 1963 م وأنظم للاتحاد الدولي في نفس العام ومن أشهر الأندية (الهلالوالمريخ).

ثامنا المغرب:تأسس الاتحاد المغربي عام 1955 م وأنظم للفيفا بعد العام وبدا الدوري وكاس العرش سنة 1957 م ومن أشهر الأندية (الوداد،الرجاء، الجيش الملكي).

تاسعا الجزائر:تأسس الاتحاد الجزائري عام 1962م وأنظم للفيفا سنة 1963 م وبدا الدوري وكاس الجزائر سنة 1963 م ومن أشهر الأندية (اتحادالعاصمة، مولودية الجزائر، شبيبة القبائل، وفاق سطيف، مولودية وهران).

نظمت الجزائر المستقلة أول دورة لكرة القدم في 31 أكتوبر 1962 م، وهذا بمناسبة تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "محمد معوش"، وقد شاركت في هذه الدورة أندية الوداد البيضاوي من المغرب، الترجي الرياضي التونسي، واتحاد طرابلس الليبي.

وكانت أول مقابلة للفريق الوطني سنة 1963 م ضد المنتخب البلغاري، وانتهت لصالح المنتخب الوطني بنتيجة ( 2 - 1 ) ، ولعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له سنة 1964 م

ضد المنتخب التونسي، كما تحصل على أول ميدالية ذهبية سنة 1975 م في إطار ألعاب البحر الأبيض المتوسط المنظمة بالجزائر آنذاك، إثر فوزه على المنتخب الفرنسي ( 3 - 2 ) وفيما يتعلق بالأندية فقد تم تسجيل أول فوز لمولودية العاصمة بكأس الأندية الإفريقية البطلنة سنة 1976 م.

أما أول بطولة وطنية فقد اقيمت موسم 1962 - 1963 م، وكانت في أول الأمر عبارة عن منافسة ترتيب وإقصاء للمتنافسين ، وقد نال فيها كل من "اتحاد الجزائر" على البطولة و"وفاق سطيف" على الكأس الأولى في عهد الجزائر المستقلة ، وقد عرف هذا الفريقان نجاحا كبيرا في السنوات الأولى من عمر كرة القدم الجزائرية ، من خلال تبنيها تنظيما ، عملت هذه الفرق وغيرها على تطوير كرة القدم الجزائرية من خلال تبنيها تنظيما جديدا لم يكن له مثيل في الماضي وهذا بفضل الإصلاح الرياضي الذي ظهر سنة 1977 م.<sup>1</sup>

و الذي ميز فترة السبعينات من 1976 - 1985 م، وهي الفترة التي شهدت قفزة نوعية في تاريخ ظهور وتطور كرة القدم الجزائرية، وهذا بفضل ما توفر لها من إمكانيات مادية كالتجهيزات الضرورية، وتشبيد الملاعب في مختلف أنحاء الوطن، كملعب 05 جويلية الذي دشن سنة 1972 م ، وهو أحدث الملاعب ليس في الجزائر فحسب بل حتى في إفريقيا، حيث تم بناؤه بطريقة حديثة، كما جهز بتجهيزات عصرية تضاهي إذا لم نقل تفوق التجهيزات التي تتوفر عليها بعض ملاعب العالم .

#### 4 - أهداف رياضة كرة القدم:

- يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي وتلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:
- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.
- إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.<sup>1</sup>

#### 5 - خصائص كرة القدم :

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

- 1 - **الضمير الجماعي:** وهي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا، بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومتراصة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي .
- 2 - **النظام:** تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء، والاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.
- 3 - **العلاقات المتبادلة:** تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كما متكاملة بمجهود كل الأعضاء وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتقنيات خلال معظم فترات المنافسة.
- 4 - **التنافس :** بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحتة إذ يبقى اللاعب

<sup>1</sup> مأمور بن حسن السلطان : كرة القدم بين المصالح و المفاصد الشرعية . دار بن حزم . بدون طبعة . بيروت لبنان . 1998 . ص 09 .

خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة .

5 - **التغيير :** تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة .

6 - **الاستمرار:** مما يزيد الاهتمام بالرياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها, إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول ( سنوي ومستمر ), كل أسبوع تقريباً مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري في شكل متباعد .

7 - **الحرية :** اللاعب في كرة القدم , رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعاً تشويقياً ممتعاً<sup>1</sup>.

6 - **الاحتراف وأهميته في كرة القدم:**

تكمّن أهميته في:

- الاحتراف يتطلب التفرغ التام لممارسة كرة القدم فقط دون غيرها ويعمل على تنظيم حياة اللاعب من كافة الجوانب، كما يجب وضع قاعدة لإعطاء اللاعب المحترف صفة مهنية معترف بها كمصدر للكسب المالي.

- اللاعب المحترف هو الذي يتقاضى رواتب أو بدلات مالية أساسية وبصفة منتظمة ومستمرة فيما يتعلق بمشاركته في أي نشاط يتعلق بكرة القدم.

- يساعد على انتقال اللاعبين بين الأندية على المستوى الداخلي والخارجي تحت ضوابط يحددها الاتحاد.

- الجهد الذي يبذله اللاعب المحترف هو لقاء أجر متفق عليه وليس مجرد ممارسة حرة للعبة لأنه ضمان لمورد رزق ثابت للاعب المحترف.

<sup>1</sup> حين عبد الجواد . كرة القدم المبادئ الأساسية للاعب الإعدادية لكرة القدم . دار العام للملايين . ط 4 . بيروت 1977 . ص 25 . 27

- التفرغ الكامل للتدريب من اللاعبين المحترفين في كرة القدم يؤدي إلى الارتقاء بمستوى اللاعبين للوصول إلى المستويات العالية.

- يقلل من ظاهرة عنف الملاعب والاعتراض على الحكام من اللاعبين نتيجة الخصومات الكبيرة التي تقع على اللاعبين المحترفين المخطئين.

- الاحتراف في كرة القدم يرتقي بالمستوى البدني والمهاري والعقلي والنفسي للاعبين.

- يؤدي الاحتراف إلى وجود نظام ملزم لكل الهيئات التي تعمل في مجال قطاع البطولة في كرة القدم كما أن الاحتراف يؤمن للاعب حقوقه عند الإصابة أو العجز أو الوفاة أو مشاركة منتخب بلاده.<sup>1</sup>

**6 - 1 - العناصر المكونة للاحتراف الرياضي:** كي يتحقق الاحتراف الرياضي يجب أن يتصف النشاط الرياضي بالانتظام والاستمرار وأن يكون النشاط الرياضي المتخصص هو مصدر الرزق الرئيسي للاعب، بل يلزم أن يكون هناك عقد احتراف مبرم بين اللاعب والنادي وهذا ما تنص عليه دائماً لوائح الاحتراف، وبناء على ذلك فإن اللاعب المحترف يجب أن تتوفر فيه العناصر الآتية:

#### 6 - 1 - أ - الانتظام والاستمرار في ممارسة لعبة كرة القدم :

يشترط في لاعب كرة القدم أن يتخذ من لعبة كرة القدم مهنة يباشرها بصفة منتظمة ومستمرة ، ومن ثم لا يتوفر لديه أي وقت آخر لممارسة نشاط مهني آخر وهذا ما تنص عليه دائماً لوائح الاحتراف .

فالفقرة الثالثة من المادة الرابعة من لائحة الاحتراف السعودي تنص على أنه: " يلزم في اللاعب المحترف " أن يكون متفرغاً لناديه " كما تنص الفقرة الثالثة من المادة الأولى من لائحة الاحتراف الفرنسية على أنه يلزم لاعتبار اللاعب لاعباً محترفاً أن يتخذ من لعبة كرة القدم مهنته الأساسية.

**6 - 1 - ب -** لعبة كرة القدم هي مصدر رزق رئيسي للاعب المحترف: لا يكفي لتوفر معني الاحتراف أن يتصف النشاط الرياضي للاعب بالانتظام والاستمرار بل يلزم فوق ذلك أن يكون الأجر الذي يحصل عليه اللاعب نظير ممارسته لكرة القدم هو مصدر رزقه الرئيسي، ويعتمد عليه اللاعب وبصفة أساسية في معيشته. فاللاعب لا يتقاضى فقط راتباً شهرياً بل يحصل كذلك على بدل مسكن سنوياً وبدل مواصلات بالإضافة إلى التأمين الشامل ضد الإصابة داخل الملاعب وفي حالة العجز والوفاة وأيضاً

1 السعدني خليل السعدي . كمال درويش .: الاحتراف في كرة القدم . مركز الكتاب للنشر . ط1 . القاهرة . 2006 . ص 57 .

التأمين كما يحصل على، الصحي الذي يشمل العلاج العادي للاعب والكشف الطبي الدوري الإلزامي على اللاعب وقد أكد الخبير الفرنسي (تور سيل) أنه، نسبة معينة من مقابل الانتقال في حال انتقاله من ناديه إلى ناد آخر " لا يشترط في اللاعب المحترف أن تكون الرياضة مصدر رزقه الوحيد بل يكفي أن يكون المصدر الرئيسي الذي يعتمد عليه في معيشته.

**6 - 1 - ج - وجود عقد احتراف بين اللاعب و النادي الرياضي:** لاعب كرة القدم المحترف لا يستطيع المشاركة في المباريات أو المسابقات الرسمية التي ينظمها الاتحاد الرياضي لكرة القدم إلا إذا كان مرخصاً له بذلك من الاتحاد الرياضي، وعلى هذا فإنه يلزم اللاعب المحترف أن يكون مرتبطاً بناديه بعقد، احتراف وهذا هو العنصر الأساسي والجوهري الذي يميز اللاعب المحترف عن اللاعب الهاوي.

وعلى هذا فإنه يلزم لاعتبار اللاعب لاعباً محترفاً أن يكون مرتبطاً بناديه بعقد احتراف وهذا هو العنصر الأساسي والجوهري الذي يميز اللاعب المحترف عن اللاعب الهاوي، ولهذا نجد أن جميع لوائح الاحتراف وذلك، تنص صراحة على ضرورة وجود عقد بين اللاعب وأحد الأندية، التي تنظم احتراف لعبة كرة القدم يتضح في المادة الثالثة من لائحة الاحتراف السعودي «اللاعب المحترف هو اللاعب الذي يتقاضى لقاء ممارسته لعبة كرة القدم مبالغ مالية بموجب عقد محدد المدة بينه وبين النادي.

ولإبراز أهمية وجود عقد الاحتراف ذهب جانب من العلماء الفرنسيون إلى تعريف لاعب كرة القدم المحترف بأنه اللاعب الذي يبرم عقد احتراف مع أحد الأندية الممارسة للاحتتراف وترجع أهمية هذا العقد إلى أنه يساعد على تحديد الالتزامات التي تقع على عاتق الطرفين (الناديواللاعب).<sup>1</sup>

<sup>1</sup>السعدني خليل السعدي. كمال درويش: الاحتراف في كرة القدم. 2006. ص 58. ص 60.

## خلاصة:

بعد الاطلاع على كرة القدم والتعرف على تاريخها وقوانينها ومبادئها واهم منافسات كرة القدم كما يمكن أن استنتج أن لعبة كرة القدم هي لعبة ذات تاريخ قديم، كما يمكننا الاستنتاج إن هذه الرياضة هي رياضة منظمة تحكمها قوانين مضبوطة ومتفق عليها، وقد بلغت من الشهرة ما يجعلها تحتل المرتبة الأولى من حيث الشعبية واستقطاب الجماهير في العالم، فلا تزال كرة القدم تستقطب العديد من متابعيها، فهي محبوبة الجماهير على اختلاف البلدان والأجناس.

### الخاتمة:

تحتوي الحركة عند لاعب كرة القدم على علاقة متغيرة بين القدم والساق والفخذ والجذع والكتف بل والذراع أيضاً؛ وتتأثر بعوامل أخرى مثل الزمن والمسافة والمدى الحركي ودرجة القوة التي تسبب الحركة فإنه تحدث أنواع مختلفة من التحميل على العظام والمفاصل والعضلات والتي قد تعرض اللاعب إلى الإصابة سواء بطريقة مباشرة نتيجة لقوى خارجية مثل الإصطدام بالخصم أو سوء الأجهزة أو بطريقة غير مباشرة نتيجة لقوى داخلية مثل الأداء الحركي الخاطئ أو زيادة الجهد عن الحدود الفيسيولوجية لأجهزة الجسم أو غير ذلك من العوامل الأخرى. أي هناك حدود ميكانيكية تساهم في حدوث الإصابة كما هناك حدود فيسيولوجية أيضاً تساهم في حدوث الإصابة.