



## مذكرة تخرج ضمن متطلبات لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

التخصص: التدريب الرياضي التنافسي  
الموضوع:

### دور عملية الاسترجاع في التقليل من الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية على بعض لاعبي فرق ولاية البويرة - صنف أكابر

إعداد: إشراف الدكتور:

دراجي عباس

❖ بعوز طاهر

❖ كحلوش عبد الكريم

السنة الجامعية: 2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

حامد

# سَمَاءُ كَرَامَةٍ وَقَعْدَةٌ

نشكر الله سبحانه وتعالى أولاً ونحمده كثيراً على أن يسر لنا أمرنا في القيام بهذا العمل وإتمام المشوار الدراسي بنجاح وتوفيق

قم للمعلم ووفه التبجيلا \*\*\*\* كاد المعلم أن يكون رسولا

في نهاية عملنا المتواضع نحمد الله ونشكره كثيراً أن وفقنا لإنجاز هذا العمل ونتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد على إتمامنا هذا العمل وإن واجب العرفان يدعونا أن نتقدم بالشكر الوفير والتقدير لأستاذنا الفاضل المشرف "دراجيعباسالذي أعانك كثيراً لإنجاز هذا العمل ولم يخل علينا بنصائحه القيمة وجزاه الله خيراً على ما قدمته لنا، ولم يخر جهداً في تقديم النصائح والارشادات لإنجاز هذه الدراسة، لتضاف إلى ميادين البحث العلمي. كما نتقدم بكل معاني العرفان والتقدير والثناء إلى أساتذة قسم علم التدريب الرياضي على دعمهم لنا طوال هذه السنوات ، كما لا ننسى زملائنا دفعة 2023/2024 وإلى كل من ساهم وساعدنا بأي شكل من الأشكال من قريب أو بعيد، وإليكم جميعاً ألف شكر.

# إهداء

الحمد لله الذي وفقنا في هذا العمل المتواضع الذي اهديه مع عبارات الحب والامتنان:

إلى من جرع الكاس فارغا لي يهديني قطرة حب

إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم

إلى أبي نور دربي الذي ساندني وتعب من أجل إتمام مسيرتي الدراسية.

إلى أمي التي طالما رافقتني بدعائها وحرصها علي.

إلى أختي الغالية لطالما مدت يدي العون لي وتعبت من أجلي.

إلى اخوتي وأحبتي واصدقائي وكل من ساهم في نجاحي من قريب أو بعيد

إلى الأساتذة المحترمين وزملاء الدراسة.

إلى كل من قدم لي يد المساعدة

**طاهر**



# إهداء

أهدي نتائج هذا الجهد وعصارة هذا العمل:

إلى التي اهدتني نور الحياة وتعهدت برعاية خطواتي ورسمت معي أحلام حياتي والدتي الحبيبة أطال

الله في عمرها وأدامها لي نبعا صافيا امحو به كدر الأيام.

إلى من زرع في قلبي حب العلم ووضع بين جنباتي القوة والعزيمة والذي الغالي الذي طالما شجعني

وساعدني لإتمام دراستي حفظه الله لنا جميعا.

إلى إخوتي الأعزاء حماهم الله.

إلى أساتذتي الكرام.

إلى كل الأهل والأصدقاء وزملاء الدراسة.

عبد الكريم



# فهرس المحتويات

## محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
د	- محتوى البحث.
ح	قائمة الجداول.
ط	قائمة الاشكال.
ي	- ملخص البحث.
م	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث	
3	1- الإشكالية.
4	2- الفرضيات.
5	3-أسباب اختيار الموضوع.
5	4-أهداف البحث.
6	5- أهمية البحث.
6	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
7	7- الدراسات المرتبطة بالبحث.
الجانب النظري	
الفصل الأول: الاسترجاع الرياضي.	
13	- تمهيد.
14	1-1- مفهوم عملية الاسترجاع.
14	1-2- أنواع الاسترجاع.
14	1-2-1- الاستشفاء السريع
14	1-2-3- الاستشفاء الخاص
14	1-2-3- الاستشفاء النشط
14	1-3- وسائل الاسترجاع.
15	1-3-1- الساونا

15	1-3-2- الحمامات
16	1-3-4- الدش
16	1-3-5- التغذية
17	1-4- أهمية الاسترجاع.
17	1-5- إجراءات تسريع عملية الاسترجاع.
18	- خلاصة.
<b>الفصل الثاني: الإصابات الرياضية.</b>	
20	- تمهيد.
21	2-1- مفهوم الإصابات الرياضية.
22	2-2- قواعد عامة للإسعافات الأولية في الملاعب.
25	2-3- أسباب بعض الإصابات الرياضية.
26	2-4- تقسيمات حسب درجة الإصابة.
27	2-5- الوقاية من الإصابات الرياضية.
27	2-6- علاج الإصابات الرياضية.
28	- خلاصة.
<b>الفصل الثالث: كرة القدم.</b>	
30	- تمهيد.
31	3-1- تعريف كرة القدم
32	3-2- نبذة تاريخية عن كرة القدم
37	3-3- مدارس كرة القدم
37	3-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم
38	3-5- قوانين كرة القدم
42	3-6- صفات لاعب كرة القدم

45	3-7- قواعد كرة القدم
46	3-8- طرق اللعب في كرة القدم
48	- خلاصة.
<b>الجانـب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: منهجية البحث واجراءاته الميدانية.</b>	
50	- تمهيد.
51	4-1- منهج البحث.
51	4-2- متغيرات البحث.
51	4-3- مجتمع البحث.
52	4-4- عينة البحث.
52	4-5- مجالات البحث.
52	4-5-1- المجال البشري.
52	4-5-2- المجال المكاني.
52	4-5-3- المجال الزمني.
52	4-6- أدوات البحث.
54	4-7- الوسائل الإحصائية.
55	- خلاصة.
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.</b>	
57	- تمهيد.
58	5-1- عرض وتحليل النتائج.
81	5-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
84	- خلاصة.
85	- الاستنتاج العام.
86	- خاتمة.
87	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
.	- البيبليوغرافيا.
.	- الملاحق.

## الملخص

الدراسة الميدانية التي أجريت على لاعبي بعض نوادي ولاية البويرة البويرة استهدفت فهم دور عملية الاسترجاع في تقليل الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم. تمثلت الدراسة في تحليل عمليات الاسترجاع المتبعة في النادي وتقييم فعاليتها في الحد من الإصابات. باستخدام منهجية استقصائية، تم جمع بيانات من لاعبي الفريق والمدربين حول عمليات الاسترجاع المستخدمة وتأثيرها على الإصابات. أظهرت نتائج الدراسة أن الاسترجاع الصحيح والمتكامل يلعب دوراً فعالاً في تقليل خطر الإصابات الرياضية. تشير التوصيات إلى ضرورة تنويع وتحسين برامج الاسترجاع المتبعة في النادي، بما في ذلك تكاملها مع برامج التدريب الرياضي والتغذية السليمة. كما يُشدد البحث على أهمية توجيهات التثقيف والتوعية للاعبين والمدربين حول أهمية عمليات الاسترجاع في الحفاظ على سلامتهم وتحسين أدائهم الرياضي.

## **Summary**

The field study conducted at Akaber Bouira Club aimed to understand the role of the retrieval process in reducing sports injuries among football players. The study consisted of analyzing the recovery processes used in the club and evaluating their effectiveness in reducing injuries.

Using a survey methodology, data was collected from team players and coaches about the retrieval processes used and their impact on injuries. The results of the study showed that correct and integrated recovery plays an effective role in reducing the risk of sports injuries.

The recommendations indicate the need to diversify and improve the recovery programs used in the club, including their integration with sports training and proper nutrition programs. The research also emphasizes the importance of education and awareness guidance for players and coaches about the importance of recovery operations in maintaining their safety and improving their sports performance.



## مقدمة:

تلعب كرة القدم دورًا هامًا في المجتمع الجزائري، حيث تُعد رياضة شعبية تجذب اهتمام جميع الفئات العمرية. ونتيجة لطبيعة هذه الرياضة، يتعرض لاعبو كرة القدم لخطر الإصابة بمختلف أنواع الإصابات، والتي قد تُعيق مسيرتهم الرياضية وتُسبب لهم آلامًا جسدية ونفسية.

يلعب الاسترجاع دورًا هامًا في الوقاية من الإصابات الرياضية وتعزيز الأداء لدى لاعبي كرة القدم. حيث تسمح عملية الاسترجاع للجسم بالتعافي من التعب والإجهاد الذي يتعرض له خلال التدريبات والمباريات، مما يُقلل من خطر الإصابة بالآلام والتهابات العضلات والمفاصل.

تُعد عملية الاسترجاع جزءًا أساسيًا من روتين أي لاعب كرة قدم. من خلال اتباع ممارسات الاسترجاع الصحيحة، يمكن للاعبين تقليل خطر الإصابة بالآلام والتهابات العضلات والمفاصل وتحسين أدائهم على أرض الملعب.

تتزايد معدلات الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، خاصة على مستوى الفئات العمرية الصغيرة وتُعد عملية الاسترجاع أحد العوامل الرئيسية التي تُساهم في الوقاية من هذه الإصابات. وعليه وقصد التعرف على دور عملية الاسترجاع في تقليل الإصابة بالتهابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ارتأينا القيام بهذه الدراسة التي تقوم على أسس منهجية وعلمية، ولقد تضمن بحثنا هذا جانبين: الجانب النظري والجانب التطبيقي.

حيث تناولنا في الجانب النظري ثلاث فصول (الفصل الأول - الفصل الثاني - الفصل الثالث).  
خصصنا الفصل الأول العملية الاسترجاع أما الفصل الثاني فتحدثنا فيه عن الإصابات الرياضية والفصل الثالث تطرقنا فيه إلى كرة القدم.

وفيما يتعلق بالجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى فصلين: (الفصل الرابع - الفصل الخامس).



الفصل الرابع خصص للإجراءات المنهجية للدراسة، وتم التطرق فيه إلى منهج البحث وأداة الدراسة إلى خطوات سير البحث الميداني والمعالجة الإحصائية ثم مجتمع وعينة البحث ثم مجالات الدراسة.

وفي الفصل الخامس قمنا بمناقشة النتائج التي تم عرضها في الفصل الرابع من أجل تحديد مدى تحقق الفرضيات ومقارنتها مع النتائج المتوصل إليها..



## تمهيد:

لأي بحث خطوات منهجية اثناء القيام بالدراسة، وبعد اختيار موضوع الدراسة قمنا بتحديد الإشكالية ثم صياغة الفرضيات وبعد ذلك تطرقنا الى اسباب و أهداف الدراسة، وقمنا ايضا بالمقاربة النظرية للدراسة واخيرا الدراسات السابقة والتعقيب حولها.

## 1- الإشكالية:

أن الجسم لا يستطيع أن يستمر في أداء العمل لمدة طويلة من الزمن ما لم يأخذ قسطا مناسباً من الراحة لعودة نشاط الأجهزة الوظيفية وفعاليتها الى ما كانت عليه قبل أداء العمل .

وأن راحة الأجهزة الوظيفية واستعادة شفافها مهمة للحياة اليومية الا أن أهميتها تكون اكبر في مجال التدريب الرياضي، وتجاهلها وعدم استعمالها بالشكل الصحيح "يؤدي الى ضعف بعمل الاجهزة الوظيفية مما يؤدي الى خلل بالعملية التدريبية، والى وصول الرياضي الى حالة الإفراط بالتدريب الذي يؤدي بدوره الى هبوط مستوى الانجاز في نهاية الأمر".(1)

وعليه يكون من الخطأ في المدربين أن يفهموا عملية التدريب في أنها مجموعة من الجهود أو المثيرات التدريبية التي يؤديها الرياضيون فقط من دون الاهتمام الجيد بعملية الراحة , واستعادة الشفاء بعد الانتهاء من تلك الجهود أو المثيرات التدريبية ، ومن الطبيعي أن يتعرض الرياضيون الى التعب بعد أداء الجهد البدني فكلما كان مستوى التعب عالياً كلما كانت التأثيرات الجانبية بعد التدريب أكبر .

لذا تعد الراحة واستعادة الشفاء وأنواعها المختلفة أمراً طبيعياً ومهما جداً لإعادة أجهزة الجسم الوظيفية الى حالتها الطبيعية بعد الانتهاء من أداء أي جهد عصبي او عضلي ليس في المجال الرياضي فقط بل هما مهمتان أيضاً للحياة اليومية للبشر،(2)

فبعد كل يوم عمل مجهد يجب أن يتبعه يوماً للراحة بحسب درجة صعوبة أداء ذلك العمل أي ان الحياة البشرية مبنية على مبداء التعب (العمل) والراحة (استعادة الشفاء) .

ومما تقدم يظهر أن في التدريب المعاصر يجب في المدربين العمل في إيجاد طرائق ووسائل

تضمن للرياضيين التغلب في العوامل المقيدة للتدريب الى أبعد حد ممكن وتساعدهم أيضاً في زيادة

(1) - (هزاع بن محمد الهزاع، 2008.ص48)

(2) - (جبار رحيمة حسن واخرون ،، 2016. ص122)

الانجاز بصورة مستمرة فمن أكثر السبل فعالية لتحقيق مثل هذه الأهداف هو استعمال أساليب استعادة الشفاء المختلفة. كما تختلف وسائل استعادة الاستشفاء ما بين الأساليب التدريبية الذي يستعملها المدرب خلال تخطيط حمل التدريب وكذلك الوسائل التي يتم استعمالها بهدف إعادة التوازن للعمل العضلي وما يتبعه من حمل للأجهزة الفسيولوجية, فضلاً عن الوسائل النفسية هناك الوسائل الطبية والبيولوجية (1) عملية الاسترجاع في التقليل من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم "إذا إن من أهم العمليات الفسيولوجية المؤثرة في طبيعة الأداء هي كفاءة اللاعب في عمليات الاستشفاء السريعة" (2) ولهذا، تُطرح الإشكالية التالية:

**هل لعملية الاسترجاع دور في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟**

ونتفرع منها الأسئلة الفرعية الآتية:

- هل تسمح تقنيات الاسترجاع من توفير الراحة العضلية المرتبطة بالمنافسة و التدريب لدى لاعبي كرة القدم؟
- كيف تساعد عملية الاسترجاع في ضبط التوتر النفسي و الذهني لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل تساهم تقنيات الاسترجاع في التخفيف من الآثار السلبية للتدريب الزائد و كثافة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم ؟

## 2-فرضيات الدراسة :

**الفرضية الرئيسية:**

تساهم عملية الاسترجاع في التقليل من حدوث بعض الإصابات الرياضية من خلال توفير الراحة العضلية والنفسية والذهنية للاعبي كرة القدم.

(1) - (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، 1999، ص 27-28 )

(2) - (ريسان خريبط مجيد ، 2002، ص 236).

## الفرضيات الفرعية

- تسمح تقنيات الاسترجاع من توفير الراحة العضلية المرتبطة بالمنافسة والتدريب لدى لاعبي كرة القدم.
- تساعد عملية الاسترجاع في ضبط التوتر النفسي والذهني لدى لاعبي كرة القدم.
- تساهم تقنيات الاسترجاع في التخفيف من الآثار السلبية للتدريب الزائد وكثافة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

## 3-أسباب إختيار الموضوع:

## أ. الأسباب الذاتية:

- ✓ اهتمام شخصي بكرة القدم.
- ✓ تجربة التعرض للإصابات الرياضية سابقا.
- ✓ الرغبة في المساهمة في تحسين رياضة كرة القدم.

## ب. الأسباب الموضوعية:

- ✓ أهمية كرة القدم في المجتمع الجزائري.
- ✓ ارتفاع معدلات الإصابات الرياضية.
- ✓ نقص الوعي بأهمية عملية الاسترجاع.
- ✓ قلة الدراسات حول الموضوع.

## 4-أهداف الدراسة:

تلعب عملية الاسترجاع دورًا هامًا في الوقاية من الإصابات الرياضية، حيث تُساعد على تجديد العضلات و تحسين الأداء البدني، و تهدف هذه الدراسة إلى:

- تحديد دور عملية الاسترجاع في التقليل من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.
- تقييم مدى تطبيق أساليب الاسترجاع المختلفة لدى بعض لاعبي نوادي البويرة.

- اقتراح حلول لتحسين عملية الاسترجاع لدى لاعبي نادي أكابر البويرة.

#### 5- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في:

- توعية لاعبي كرة القدم بأهمية عملية الاسترجاع في الوقاية من الإصابات.
- تقديم توصيات للمدربين والمديرين الفنيين حول كيفية دمج أساليب الاسترجاع في برامج التدريب.
- المساهمة في تحسين الأداء الرياضي للاعبين من خلال تقليل مخاطر الإصابة.

#### 6- تحديد مفاهيم الدراسة:

##### 6-1- تعريف عملية الاسترجاع:

**النظري:** الراحة هي من مكونات حمل التدريب الرئيسة ويقصد بالراحة العلاقة الزمنية بين فترتي الحمل أو بين تكرار وتكرار آخر للتمرين وتنظيم العلاقة بين الحمل والراحة من الأسس الهامة لضمان استعادة اللاعب لحالته الطبيعية نسبيا (أي استعادة الشفاء) وبالتالي ضمان استمرار قدرة اللاعب على العمل والأداء وتقبل المزيد من حمل التدريب (1) .

**الإجرائي:** عملية الاسترجاع هي عملية طبيعية تحدث في الجسم بعد بذل الجهد البدني، تهدف إلى إعادة الجسم إلى حالته الطبيعية قبل التمرين. تشمل عملية الاسترجاع العديد من العمليات الفسيولوجية.

##### 6-2- تعريف الإصابات الرياضية:

**النظري:** الإصابة الرياضية هي تأثير نسيج أو مجموعة أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج.

**الإجرائي:** هي كل حادث يتعرض له الشخص مما يؤدي إلى الإخلال بالأدوار الوظيفية للأجهزة الحيوية أو إلى تخبرها أو ضعف في نشاطها الوظيفي.

(1) - (ملوك كمال 2017، ص23).

## 6-3- تعريف كرة القدم:

**النظري:** هي لعبة جماعية تتم بين الفريقين كل فريق يتكون من 11 لاعبا يستعمل كرة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف و يحاول كل فريق إدخال الهدف فيه على حارس المرمى للحصول على هدف (مامور بن سن آل سليمان: 1998. ص 9).

**الإجرائي:** هي لعبة شعبية مشهورة ذات طابع تنافسي تعم كل الأعمار في كلا الجنسين تمارس بين فريقين يحتوي كل فريق على إحدى عشر لاعبا على أرضية ميدان معشوشبة أو ترابية.

## 7-الدراسات السابقة:

7-1- دراسة بعنوان: استخدام المغطس المائي البارد بعد الجرعات التدريبية الشاقة لتحسين عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم:

- الباحث: عبد القادر حمداوي، رشيد بوعلام، عزالدين قاسمي.
- سنة النشر: 2021
- مكان النشر : مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية و الإنسانية، جامعة محمد خيضر وهران، الجزائر.
- المنهج: تجريبي.
- العينة 32 : لاعب كرة قدم من فئة أوسط (14-17 سنة).
- الأداة: اختبار روفي لقياس قدرة استرجاع اللاعبين.
- النتائج: أظهرت الدراسة أن استخدام المغطس المائي البارد بعد الجرعات التدريبية الشاقة له تأثير إيجابي على عملية استرجاع لاعبي كرة القدم، مما قد يساهم في تقليل الإصابات الرياضية.



## 7-2- دراسة بعنوان: واقع عملية الاسترجاع خلال مرحلة التدريب الرياضي عند لاعبي كرة القدم

صنف أواسط من 14 الى 17 سنة:

- الباحثة: سعاد زواهرة.
  - سنة النشر: 2016
  - مكان النشر: جامعة محمد خيضر وهران، الجزائر.
  - المنهج: مسحي.
  - العينة 200 :لاعب كرة قدم من فئة أواسط (14-17 سنة)
  - الأداة: استمارة استقصائية.
  - النتائج :أظهرت الدراسة أن لاعبي كرة القدم من فئة أواسط لا يعطون أهمية كافية لعملية الاسترجاع، مما قد يعرضهم للإصابات الرياضية.
- 7-3- دراسة بعنوان: تأثير استخدام تقنيات الاسترخاء العضلي على مؤشرات الاستشفاء و الأداء لدى لاعبي كرة القدم:

- الباحثون: محمد عادل شفيق، محمد إمام عبد العزيز، عمرو أحمد إبراهيم.
- سنة النشر: 2019 :
- مكان النشر: مجلة العلوم الرياضية، جامعة عين شمس، مصر.
- المنهج: تجريبي.
- العينة 40 :لاعب كرة قدم من الدرجة الثانية.
- الأداة: اختبارات لقياس مؤشرات الاستشفاء و الأداء.
- النتائج: أظهرت الدراسة أن استخدام تقنيات الاسترخاء العضلي له تأثير إيجابي على مؤشرات الاستشفاء و الأداء لدى لاعبي كرة القدم، مما قد يساهم في تقليل الإصابات الرياضية.

## 7-4-دراسة بعنوان: تأثير التدريب المتقطع عالي الشدة على مؤشرات الاستشفاء و الأداء و الإجهاد

التأكسدي لدى لاعبي كرة القدم:

- الباحثون:محمد عادل شفيق، أحمد سمير إبراهيم، محمد محيي الدين عبد العزيز.
- سنة النشر:2018
- مكان النشر:مجلة العلوم الرياضية، جامعة عين شمس، مصر.
- المنهج:تجريبي.
- العينة: 40 لاعب كرة قدم من الدرجة الثالثة.
- الأداة:اختبارات لقياس مؤشرات الاستشفاء و الأداء و الإجهاد التأكسدي.
- النتائج:أظهرت الدراسة أن التدريب المتقطع عالي الشدة له تأثير إيجابي على مؤشرات الاستشفاء و الأداء و الإجهاد التأكسدي لدى لاعبي كرة القدم، مما قد يساهم في تقليل الإصابات الرياضية.

## 8- التعقيب على الدراسات السابقة:

تلعب عملية الاسترجاع دورًا هامًا في أداء لاعبي كرة القدم، حيث تُمكنهم من استعادة طاقتهم وتحسين قدرتهم على الأداء بعد التدريبات والمباريات . تُشير الدراسات الأربعة المذكورة أعلاه إلى أهمية عملية الاسترجاع وتأثيرها على أداء لاعبي كرة القدم.

## نقاط القوة:

- تُقدم الدراسات الأربعة أدلة علمية تُثبت أهمية عملية الاسترجاع للاعبي كرة القدم.
- تُشير جميع الدراسات إلى أن لاعبي كرة القدم لا يعطون أهمية كافية لعملية الاسترجاع، مما قد يُعرضهم للإصابات الرياضية.
- تُقدم الدراسات بعض الحلول لتحسين عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم، مثل استخدام المغطس المائي البارد وتقنيات الاسترخاء العضلي والتدريب المتقطع عالي الشدة.

## نقاط الضعف:

- تُركز الدراسات الأربعة على لاعبي كرة القدم من فئة أوسط ( 14-17 سنة) فقط، ولا تُقدم معلومات كافية عن لاعبي الفئات الأخرى.
  - تختلف منهجيات الدراسات الأربعة، مما قد يُصعب مقارنة نتائجها.
  - تحتاج بعض الدراسات إلى المزيد من المشاركين لتعزيز نتائجها.
- تُقدم الدراسات الأربعة المذكورة أعلاه معلومات قيّمة حول أهمية عملية الاسترجاع للاعبي كرة القدم .يجب على لاعبي كرة القدم والمدربين والطاقم الطبي العمل معًا لضمان اتباع روتين استرجاع مناسب لتحسين الأداء وتقليل الإصابات الرياضية.

## خلاصة:

بعد وضعنا اهم الخطوات التي مهدت لنا ومكنتنا من تحديد موضوع الدراسة، وبعد عرض إشكالية البحث وتساؤل هام والتساؤلات الجزئية، من خلال الفرضيات نستطيع الشروع في عملية تناول الفصول المتعددة في موضوع الدراسة والتي تمكنا من الوصول الى جوهر الموضوع والتأكد من صحة الفرضيات في نهاية الدراسة الميدانية.

# الفصل الأول

## الاسترجاع الرياضي

### تمهيد:

ممارسة الرياضة بانتظام ضرورية للحفاظ على الصحة العامة واللياقة البدنية مع ذلك، فإن بذل الجهد البدني يضع ضغطاً على الجسم، مما يتطلب فترات راحة للتعافي.

عملية الاسترجاع هي مجموعة من العمليات الفسيولوجية التي تحدث في الجسم بعد بذل الجهد البدني، والتي تهدف إلى إعادة الجسم إلى حالته الطبيعية قبل ممارسة النشاط.

## 1-1- تعريف عملية الاسترجاع

عملية الاسترجاع هي مجموعة من العمليات الفسيولوجية التي تحدث في الجسم بعد بذل الجهد البدني، والتي تهدف إلى إعادة الجسم إلى حالته الطبيعية قبل ممارسة النشاط، وتشمل هذه العمليات:

- **إزالة النفايات** : يتم التخلص من نفايات التمثيل الغذائي، مثل حمض اللاكتيك واليوريا، من العضلات والأنسجة.

- **إصلاح الأنسجة**: يتم إصلاح أي تلف في العضلات أو الأربطة أو الأوتار.

- **استعادة الطاقة**: يتم تجديد مخازن الطاقة في الجسم، مثل الجليكوجين في الكبد والعضلات.

- **التكيف**: تتكيف العضلات مع التمرين، مما يؤدي إلى زيادة القوة والقدرة على التحمل<sup>1</sup>

## 1-2- أنواع الاسترجاع:

### الاتجاه الأول (الاستشفاء السريع):

ويقصد بالاستشفاء السريع التخلص أولاً بأول من التعب الناتج عن أداء التمرين، وهذا يساعد على تقصير الفترات اللازمة للاستشفاء بين التمرينات داخل الجرعة التدريبية وبعضها داخل الأسبوع الواحد.

### الاتجاه الثاني (الاستشفاء الخاص):

وهو توجيه وسائل الاستشفاء في اتجاه خاص إلى أحد الأجهزة الوظيفية بالجسم الأكثر مساهمة في تحمل عبء حمل التدريب حتى يمكن أن يؤدي وظيفته على الوجه الأكمل في الجرعة التدريبية بالسرعة.

### الاتجاه الثالث (الاستشفاء النشط):

وهو استخدام وسائل الاستشفاء بهدف تنشيط الرياضي و تحسين شعوره العام و التخلص من أي تأثيرات لم يستكمل التخلص منها أو شفاءها من مخلفات جرعة التدريب السابقة، ويلعب هذا النوع من الاستشفاء دوراً هاماً في الأنشطة الرياضية التي تتطلب السرعة و القوة المميزة

<sup>1</sup> - ( هزاع ؛ 2008 بن محمد الهزاع.ص63)

<sup>2</sup> - ( لازم كماش، سعد أبو خيط: 2011، ص236)

### 1-3- وسائل الاسترجاع:

وسائل الاسترجاع هي جميع الوسائل المستخدمة للتأثير على جسم الرياضي مثل التدليك والجلسات المائية وغيرها و هي تعتبر في حد ذاتها مثيرات إضافية يتسبب لها الجسم وخلال الثمانينات أمكن تقسيم وسائل الاسترجاع إلى وسائل ميدانية و فسيونفسية، تعمل جميعها على زيادة سرعة عمليات الاستشفاء و ترفع مستوى الكفاءة البدنية العامة و تساعد على إمكانية تنفيذ أحجام تدريبية كبيرة مع تجنب الإجهاد و تحقيق التكيف الفسيولوجي للمؤثرات الخارجية ونذكر أهم هذه الوسائل وأكثرها شيوعاً:

➤ **التدليك:** يعرف نشوان عبدالله نشوان التدليك بأنه العمل الذي يقوم به الشخص المعالج فوق

الطبقات الجلدية للشخص المصاب بحركات مختلفة هادفة إلى تحقيق نتائج إيجابية.<sup>1</sup>

يستخدم التدليك في الوقت الحاضر بصورة واسعة في التدريب الرياضي وقد أدخل البروفيسور ساركيزوف معلومات كثيرة في طرق التدليك الرياضي و انشاء طرق متنوعة لأنواع التدليك الرياضي منها الصحي، العلاجي، التدريبي، و تدليك الاستعادة.

وقد أظهر التدليك فعالية عالية على جسم الرياضي عند تنفيذ التدريبات البدنية المختلفة سواء كانت في الوحدات التدريبية أو في ظروف المباريات.<sup>2</sup>

➤ **الساونا:** تعتبر وسيلة فعالة للإسراع بمعلبات استعادة الشفاء خاصة في المراحل التي يتلقى فيها

الرياضي أحم الذات شدة عالية.<sup>3</sup>

يعرفها أبو العلا عبد الفتاح بأنها عبارة عن مكان محدد يمكن التحكم في درجة حرارة الهواء ونسبة

الرطوبة داخله بغرض الوصول إلى إحداث تأثيرات فسيولوجية إيجابية على جسم الإنسان.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> - ( نشوان: 2010، ص260)

<sup>2</sup> - (ريسان خريط: 2014، ص572)

<sup>3</sup> - (محمد عليوة: 2013، ص77)

<sup>4</sup> - (أبو العلا، 1999، ص197)



➤ الحمامات:

أ - **الحمام الساخن الكامل:** تستخدم فيه المياه بدرجة حرارة 40 درجة مئوية و يعمل على انتعاش الدورة الدموية و تحسين تغذية العضلات و ارتخائها كما يساعد في العمل على ليونة الأنسجة الرخوة فيزيد من استعداده للشد عند وجود قصر بها.

ب - **الحمام البارد الكامل:** يستطيع حمام الماء البارد أن يهيئ شرايين الدم لاستقبال تغيرات الحرارة الخارجية و هذا من شأنه أن يمنع البرد الشائع.

الماء البارد ينبه الجلد ويثيره فالجلد به أعصاب محيطة وشبكة للأوعية الدموية تحتوي على ثلث الدم من الجسم كله.

الماء البارد يعمل على زيادة السمة على تحمل البرد وذلك في تحسين مقدرة الأوعية الدموية للجلد لتلقي ردود الفعل.

يستخدم فيه ماء بدرجة حرارة تتراوح من 01 إلى 30 درجة مئوية و يستمر وجود المريض بالماء البارد من بضع ثوان إلى بضع دقائق و يجب خلالها تدليك المريض تدليكا هادئا.<sup>1</sup>

ج- **الحمامات المعدنية:** تكون الحمامات المعدنية من عناصر كيميائية مذابة في الماء و عند غمس جسم المريض بها و وصول الماء المعدني إلى سطح الجلد تخترقه بعض الجزيئات ويتم امتصاص جزء منها بالدورة الدموية و قد تفتقد من خلال الجلد أثناء العرق وخلال ذلك يحصل الجسم على ما يفنقه من عناصر كيميائية و لبعضها تأثير إيجابي على تنشيط الدورة الدموية و الجهاز العصبي وعلاج بعض الأمراض المفصلية.

➤ **الدش:** يعتبر استخدام الدش من وسائل الاستشفاء السهلة التي يمكن للرياضي أن يستخدمها بنفسه عقب كل جرة تدريبية، ويعتمد تأثير الدش أساسا على درجة حرارة الماء و قوة ضغطها، وتختلف أنواع الأدشاش من حيث طبيعة تركيبها من ناحية و من حيث درجة حرارة الماء و قوة ضغطها.

<sup>1</sup> - (صديق عبد الجواد، 2013، ص24)

➤ **التغذية:** تعتبر التغذية أحد العوامل الهامة لرفع مستوى الكفاءة البدنية و زيادة سرعة عمليات الاستشفاء و مقاومة التعب، و بفضل عمليات التمثيل الغذائي يحافظ الجسم وينمي بناءه المورفولوجي وتساعد التغذية على الاستشفاء ذاتيا، و أن تعمل أجهزة الجسم البيولوجية على درجة عالية من الكفاءة.

و تختلف حاجة الجسم الرياضي إلى العناصر الغذائية تبعا لطبيعة ونوعية النشاط البدني، حيث يتطلب الأداء المميز بالتوتر العصبي العالي إلى عنصر البروتين و الفيتامينات، ويزداد استهلاك الجسم للطاقة كلما زاد حجم وشدة الحمل البدني.<sup>(1)</sup>

#### 1-4- أهمية عملية الاسترجاع:

• **تحسين الأداء:** يؤدي الاسترجاع الجيد إلى تحسين الأداء الرياضي من خلال السماح للجسم

بالتعافي من التعب والإجهاد.

• **تقليل خطر الإصابات :** يساعد الاسترجاع على تقليل خطر الإصابات من خلال إعطاء

العضلات والأنسجة الوقت للشفاء.

• **الوقاية من الإرهاق:** يمنع الاسترجاع حدوث الإرهاق، وهو حالة من التعب الشديد الذي يمكن أن

يؤثر سلبًا على الأداء الرياضي والصحة العامة.

#### 1-5- اجراءات تسريع عمليات الاسترجاع:

تعد عمليات استعادة الاسترجاع والراحة بعد التدريبات الرياضية وخاصة التدريبات ذات الحمل التدريبي

القصوي والعالي هي من الامور الهامة جدا في العملية التدريبية، كونها تقصر الفترة الزمنية للاستشفاء

وتكسب الرياضي افضل الاستجابات والتكيفات والتغيرات البدنية والوظيفية لاجهزة واعضاء الجسم

المختلفة، وبالتالي تؤدي الى تحسين مستوى الاداء الرياضي.<sup>(2)</sup>

<sup>1</sup> - (أبو العلا، مرجع سابق، ص 117)

<sup>2</sup> - (أبو العلا عبد الفتاح - 1999. ص 52)

كما أن عمليات الاسترجاع باختلاف انواعها تهدف الى أن يكون اللاعب في الوحدة التدريبية القادمة أكثر نشاطا وأكثر فاعلية وحيوية ، ولكن اغلب لاعبيننا ومدربينا لايهتم كثيرا في هذا الجانب ولا يسعى حتى لتجربته للتعرف على فوائده للعملية التدريبية وان اغلب المدربين يكون التدريب لديهم عملية روتينية يومية تنفذ في الملعب فقط دون مراعاة أن الاسترجاع هو العملية الأكثر اهمية والأكثر حيوية في تطوير المستوى الرياضي، فأثناء وبعد تنفيذ التدريب تحصل العديد من العمليات الكيميائية والفسيولوجية داخل اجهزة واعضاء جسم الرياضي وأكثرها اهمية هي عمليات الهدم التي تحصل في الخلايا العضلية وتلف بعض الانسجة العضلية واستنزاف مصادر الطاقة وتراكم الفضلات ومنها حامض اللاكتيك والتعب الذي يحصل للجهاز العصبي والعضلي وكل هذه العمليات تحتاج في وقت الراحة بعد التدريب الى اصلاح واعادة بناء وتعويض مصادر الطاقة التي صرفت في التدريب والتخلص من الفضلات والاسترجاع من التعب العصبي والعضلي ، ويمكن التعامل مع كل هذه المتغيرات من خلال اتخاذ عدة اجراءات استشفائية يقوم بها اللاعب أو معالج الفريق أو طبيب الفريق يمكن من خلالها إعادة الرياضي الى مستوى عالي من النشاط والحيوية قبل الوحدة التدريبية القادمة ، وفيما يلي اهم النصائح أو الاجراءات التي يتخذها الرياضي لاستعادة الاسترجاع بعد التدريب منها:

#### أولا : الاسترخاء أو التهدئة بعد التدريبات الرياضية:

بعد انتهاء الوحدة التدريبية يتطلب من المدرب أن يوجه لاعبيه بالقيام بالهرولة الخفيفة حول الملعب مع اداء تمارين مرونة خفيفة لعضلات الرجلين ، حيث اثبتت التجارب ان القيام بهذه التدريبات الخفيفة بعد التدريب يقصر الفترة الزمنية في التخلص من حامض اللاكتيك الى النصف كون هذه التدريبات تعمل على توفير الاوكسجين بشكل كافي وكذلك تهدف الى استرخاء العضلات من الشد الحاصل في التدريب وتساعد على الاسترجاع بشكل اسرع وكما تعمل على هبوط العمليات الفسيولوجية والكيميائية والنفسية بشكل تدريجي (1) .

(1) - (جبار رحمة؛ 2007. ص46)

### ثانياً : استعادة مصادر الطاقة المستهلكة اثناء التدريب:

نتيجة التدريب يحدث استهلاك لمصادر الطاقة وحسب نوع التدريب أوكسجيني أو لأوكسجيني بحمل متوسط أو عالي أو قصوي وعليه يجب ان تعوض هذه المصادر بتنوع الغذاء الذي يتناوله الرياضي بحيث يكون الحصة الاكبر للكربوهيدرات والدهون والبروتين مع تناول الفواكهة والفيتامينات والاملاح المعدنية وبعد فترة حوالي ساعة من انتهاء الوحدة التدريبية حتى يمكن تعويض ما تم صرفه من مواد الطاقة وعدم الاقتصار على مادة غذائية واحدة مثل البروتينات أو الكربوهيدرات أو دهون بل يجب التنوع في التغذية حتى يتم تجديد مخازن الطاقة بالكربوهيدرات والدهون والاستفادة من البروتين لاعادة ما تلف من الخلايا العضلية والاستفادة من الفيتامينات والاملاح المعدنية لتنشيط العمليات الحيوية بالجسم . وبهذا التنوع يتم استرجاع ما تم استهلاكه من مصادر الطاقة.

### ثالثاً : الراحة وعدم القيام بالاعمال المتعبة بعد الانتهاء من الوحدة التدريبية:

بعد انتهاء التدريبات يتطلب من الجسم بناء خلايا جديدة بدل الخلايا العضلية التالفة واعادة مصادر الطاقة المستهلكة واستشفاء الجهاز العصبي والعضلي والتخلص من الفضلات وغيرها من العمليات الفسيولوجية والكيميائية وهذا يتطلب من الرياضي الاسترخاء والراحة في البيت وعدم القيام بمجهودات بدنية كثيرة أو الاستمرار بالعمل المتعب فهذا يقلل من فترة استعادة الاسترجاع أو لا يتيح فرصة للاستشفاء كون اغلب مصادر الطاقة التي تناولها الرياضي لاتذهب الى تعويض ما تم صرفه اثناء التدريب بل تذهب لهذه الاعمال التي يقوم بها الرياضي بعد التدريب وبالتالي سيحدث نقص مستمر بالطاقة نتيجة الاستمرار بصرفها لتعويض ما صرف بالتدريب ولتعويض الجهود اليومية التي يقوم بها الرياضي خارج التدريب وهذا لا يمنح فترة استشفاء جيدة للرياضي للوحدة التدريبية القادمة وبالتالي التكرار اليومي لمثل هكذا تصرفات سوف يؤدي الى هبوط مستمر للمستوى الرياضي ولا يمنح فرصة لراحة الرياضي البدنية والنفسية وهذا عامل معيق لتحسين المستوى الرياضي ، وعليه فان من فوائد المعسكرات

التدريبية هو الحفاظ على طاقة الرياضي حيث تتوفر التغذية الجيدة مع عدم قيام الرياضي بأي اعمال يومية متعبة نتيجة تفرغة للتدريب . ولكن نرى أن اغلب الرياضيين هم غير متفرغين من العمل بمختلف اعمالهم فمثلا طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة يحدث لديهم صرف كبير للطاقة وتعب مستمر من جراء التدريب الرياضي وكذلك من المحاضرات العملية والتي قد تستمر لاربع اوست ساعات محاضرات عملية وهذا يسبب استنزاف لطاقة الرياضي مع عدم تطور في مستوى الانجاز واحتمال الاصابة لاجلب الرياضيين وخاصة مع تغذية غير مناسبة لا تتناسب مع الجهد الكبير المبذول في التدريب والمحاضرات وهذا يشمل ايضا الرياضيين الذين لديهم اعمال اخرى تتطلب مجهود بدني كبير قبل التدريب.

#### رابعاً : استخدام وسائل استعادة الاسترجاع مختلفة مثل :

(حمام الثلج - حمام البارد والدافئ- المساج-الساونا- العقاقير الطبية أو الاعشاب - الرول الدائري- وغيرها ) تستخدم هذه الوسائل لتنشيط الدورة الدموية في العضلات وفي الجسم لوصول دم جديد يحمل الاوكسجين والمواد الغذائية ويخلص العضلات من الفضلات والتعب ويساعد في بناء خلايا عضلية جديدة بدل التالفة كما ينشط الجهاز العصبي وكل وسيلة من هذه الوسائل لها اسلوبها الخاص في التنفيذ ولها فوائدها وميزاتها في استعادة الاسترجاع للجسم قبل الوحدة التدريبية القادمة، ان عدم استخدام هذه الوسائل يجعل الفضلات والتعب يتراكم على الجهاز العصبي والعضلي ويشعر الرياضي دائماً بالتعب وبعدم القدرة على الاداء بالشكل المطلوب ويشعر ان حركته بطيئة وعدم القدرة على تحريك جسمه بشكل سريع وبالتالي اداء الوحدة التدريبية بشكل لا يتناسب معالمطلوب.

#### خامساً : فترات النوم الكافية

يحدث اثناء النوم العديد من العمليات الفسيولوجية والكيميائية داخل اجهزة واعضاء جسم الرياضي جميعها تهدف الى ارجاع الجسم الى وضعة الطبيعي بعد استنزاف مصادر الطاقة وبعد عمليات التعب

العصبي والعضلي كما انه اثناء النوم يتم انتاج هرمون النمو (GH) وهو المسؤول الى حد كبير عن نمو الانسجة والخلايا العضلية المتضررة واصلاحها ، ولكن في حالة السهر والنوم لفترات قليلة سوف يبقى الجسم في حالة صرف طاقة ويبقى الجهاز العصبي والعضلي يعمل باستمرار وهو في حاجة للراحة وبالتالي سوف يتراكم التعب البدني والعصبي والنفسي ويحدث هبوط لمستوى الاداء الرياضي لعدم اخذ الرياضي الكفاية من النوم فمن خلال النوم يتم استشفاء اغلب أجهزة واعضاء جسم الرياضي

#### سادسا : شرب كمية كافية من الماء اثناء وبعد التدريب :

نتيجة للتدريبات وخاصة في المناطق الحارة وخاصة في العا ب التحمل يفقد الجسم كميات كبيرة من الماء على شكل تعرق وفيه العديد من الاملاح المعدنية التي يحتاجها الجسم في عمليات الحيوية وهذا الماء المفقود يتطلب ان يعاد الى الجسم عن طريق شرب الماء مباشرة او عن طريق مزج الماء بمواد الطاقة كالكلوكوز والعصائر المختلفة ، ويجب ان نحافظ على تركيز الماء بالجسم في مستواة الطبيعي كون الماء يسهل عمليات التمثيل الغذائي ، ويمكن مراقبة ذلك من خلال لون الادرار فكلما كان اللون يميل الى البياض كلما دل على ان كميات المياه طبيعية في الجسم, ولكن قلة الماء المتناول يؤدي الى انخفاض في ضغط الدم ومعدل ضربات القلب والجفاف والإحساس بالتعب والإجهاد ويؤدي الى التهاب المفاصل بسبب الاحتكاك ، كما ان الماء يلعب دورا رئيسيا في تنظيم درجة حرارة الجسم وضمان بقاء درجة الحرارة ضمن الحد الطبيعي ، ويمكن ان يحدث بسبب نقص الماء في الجسم الصداع أو الدوار والدوخة وضعف التركيز وضعف في وظائف الكلى وعليه يجب تناول الكميات الكافية من الماء يوميا وخاصة بعد التدريب.

(1) - (بهاء الدين إبراهيم سلامة , 2000.ص78)

سابعاً : التناسق الزمني بين التدريب وفترات استعادة الشفاء سواء خلال الوحدة التدريبية أو

بين الوحدات التدريبية :

لضمان افضل استعادة للاستشفاء يجب ان يكون التناسق الزمني بين الوحدة التدريبية وفترات استعادة الشفاء كافية, وهذا يعني التناسق الزمني بين التدريب وفترات استعادة الشفاء سواء خلال الوحدة التدريبية أو بين الوحدات التدريبية ، إن تنفيذ الوحدة التدريبية التالية في فترة التعويض الزائدة أي الحالة المثلى لوقت استعادة الاسترجاع والتي يكون فيها الجسم قد استعاد استشفاءه من الوحدة التدريبية السابقة وتم تعويض ما تم استهلاكه من مصادر الطاقة ومنح الجهاز العصبي والعضلي فرصة زمنية كافية للراحة فان مثل هكذا تدريبات ينتج عنها ارتفاع بالمستوى البدني والوظيفي للاعب وتصبح التكيفات أكثر تأثيراً على الأجهزة الوظيفية وبالتالي فأن مستوى الأداء للاعب سوف يتحسن . وبالعكس ذلك سوف يحدث هبوط مستمر لمستوى الاداء الرياضي نتيجة عدم الانسجام بين التدريب وفترات استعادة الاسترجاع فمثلا ليس من السليم ان تنفذ تدريبات بالحمل القصوي لثلاث وحدات تدريبية متتالية أو تنفيذ تدريبات بحامض اللاكتيك يوم بعد يوم الا في حالة تدريب المنافسات الخاص ونعني به ان متطلبات المنافسة تفرض علينا مثل ذلك التدريب .

وبناء على ما تقدم يجب على المدرب واللاعب الاهتمام بوسائل استعادة الاسترجاع أثناء التخطيط للتدريب وان تكون جزء لا يتجزأ من العملية التدريبية وخاصة بعد التدريبات ذات الحمل القصوى حيث إن التدريبات وحدها لا تحقق الهدف فهي تضمن حوالي (60%) من عملية التكيف إما (40%) (الباقية فان وسائل استعادة الشفاء تحققها بإتباع الأسس العلمية لاستعادة الاسترجاع .

### خلاصة:

عملية الاسترجاع هي جزء أساسي من أي برنامج تدريبي رياضيمن خلال اتباع طرق تعزيزالاسترجاع، يمكن للرياضيين تحسين أدائهم وتقليل خطر الإصابات والإرهاق بالاستماع إلى جسدك واتباع نصائح أخصائي مختص ضروري لضمان عملية استرجاع فعالة.



## الفصل الثاني

### الإحصاءات الرياضية

**تمهيد:**

تعتبر الإصابات الرياضية كثيرة في ميدان الممارسة عامة فكل منطقة أو جزء من أجزاء الجسم معرضة للإصابات، فمن خلال هذا الفصل سنحاول توضيح كل ما يتعلق بالإصابات الرياضية من خلال تعريفها وأنواعها وأسبابها وطرق تشخيصها وأعراضها وعلاجها والوقاية منها وكيفية منع حدوث مضاعفتها، بالإضافة إلى توضيح دور كل من المدرب واللاعب نفسه في الحد والوقاية من الإصابات الرياضية، وتوضح كذلك مفهوم الإسعافات الأولية والقواعد الخاصة بالإسعاف لكل الإصابات الرياضية.

## 2-1- مفهوم الإصابات الرياضية:

الإصابة الرياضية هي تأثير نسيج أو مجموعة أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج، وتنقسم هذه المؤثرات إلى:

أ- مؤثر خارجي: أي تعرض اللاعب إلى شدة خارجية كالاصطدام بزميل أو الأرض أو أداة مستخدمة.

ب- مؤثر داخلي: مثل تراكم حمض الأزتيك في العضلات أو الإرهاق العضلي أو قلة مقدار الماء والملاح. وينبغي علينا مراعاة أن الإصابات الرياضية قد تكون إصابة بدنية، أو إصابة نفسية.<sup>(1)</sup>

الإصابة البدنية: قد تحدث نتيجة حادث عارض أو غير مقصود مثل اصطدام لاعب بآخر منافس، أو سقوط اللاعب فجأة أثناء الأداء كما في الجمباز مثلاً، أو أثناء أداء مهارة حركية في كرة القدم أو كرة اليد وفقد اللاعب لتوازنه وقد تحدث نتيجة لعمليات العدوان الرياضي والعنف أثناء المنافسات الرياضية.

(1) - (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، 2004، ص 81)

## 2-2- قواعد عامة للإسعافات الأولية في الملاعب:

- (1) نزع أو قص الملابس لتتمكن من رؤية الجزء المصاب ويمكنك فحصه.
  - (2) في حالة وجود نزيف من كسر مضاعف يربط رباط ضاغط على مكان الجزء لإيقاف النزيف وحماية الجرح من التلوث.
  - (3) وتقوم الكسور المعوجة لتقادي المضاعفات باستثناء حالات الكسور حول المفاصل مثل المرفق أو الركبة أو في كسور العمود الفقري تحاشيا لتمزق الأوعية الدموية والأعصاب المحيطة بمنطقة الكسر، كما لابد من ملاحظة وحماية الجلد فوق الكسر حتى لا يتحول من كسر بسيط إلى كسر مضاعف.
  - (4) تضع الجبيرة حسب القواعد المعروفة لتثبيت العضو المصاب.
  - (5) لا يعطي للمريض أي شراب أو طعام حتى لا يؤخر علاجه عند الوصول إلى المستشفى لأنه قد يعطي مخدر عام.(1)
- بسيطة عن سبب اختيارنا لنوع العلاج كما يجب مناقشة الرياضي المصاب في نوع الرياضية التي يمارسها من الناحية النفسية ويفضل متابعته في الملاعب ليزداد ثقة بأن المعالج قريب نفسيا ومحتك بالوسط الذي يمارس فيه رياضته كما نشير أيضا إلى حساسية الرياضي المصاب الزائدة اتجاه العلاج الطبي بشتى صنفه ولذلك أسباب عدة منها: كثافة كمية التدريب الرياضي من حيث الحمل والشدة وإحساس اللاعب النفسي أن العلاج قد يؤثر على لياقته البدنية كما إحباط نفسي للاعب المصاب وفقدان ثقته بينه وبين الطبيب المعالج تؤثر على سير العلاج ونتائجه.

(1) - (مفتي إبراهيم حماد: ، 2001 ، ص55)

## 2-2-1- أهمية احترام مدة الراحة مدة المفروضة للاعب المصاب: يجب أن يأخذ اللاعب

المصاب الراحة اللازمة والمفروضة له طبيا لإتمام شفائه في المدة التي ينصح بها إلزاميا قبل العودة للملاعب وإلا فسوف يؤدي ذلك إلى إضرار ومضاعفات طبية جسمية قد تؤدي إلى ابتعاده نهائيا واعتزال.

## 2-2-3- الحقن الموضعية: لا استخدامها يلزم طبيب متخصص ومدرب عليها فنيا وتستخدم

طبقا لنوع الإصابة وزمنها مع مراعاة ما يلي:

\* منع إعطاء الحقن الموضعية في الأوتار العضلية حتى لا يحدث تليف أو تمزقات ثانوية بها كما تمنع لنوع أيضا في حالة الإصابات الحادة للاعب، وأشهر الحقن الموصلية هي حقن الكورتيزون ومشتقاته.

\* منع إعطاء الحقن الموضعية للاعب في غرف خلع الملابس أبو أرض الملعب حيث أن هذه

الحق تحتاج إلى تعقيم طبي خاص منعا لحدوث مضاعفات. (1)

## 2-2-4- العلاج بالعقاقير الطبية: يجب مراعاة اللاعب المصاب جرعة متوسطة الشدة قدر

الإمكان من العقاقير تفاديا لآثار الجانبية المحتملة، وبالنسبة للمضادات الحيوية تراعي كمية الجرعة الدورانية وبفضل العلاج الأسر والأقوى للرياضي مع تفادي خطر الأعراض الجانبية.

## 2-2-5- العلاج بالثبیت والأربطة:

أ - الرباط الضاغط المطاط: يستخدم في إصابات كسور الضلوع، وإصابات الكتف والركبة والقدم.

(1) - (محمد فتى الكرداني: ، 2015م، ص 64-65)

ب- البلاستر العريض: ويستخدم كطريقة للتنشيط وهي بسيطة وقديمة أعيد استعمالها حديثا وليس لها أب أعراض جانبية على الدورة الدموية وأهم استخدامات هذه الطريقة في الإصابات البسيطة بمفصل القدم.

ج- الراحة الكافية للاعبين: التي تتمثل في النوم لفترة تتراوح بين ثمانية وتسع ساعات يوميا بالإضافة إلى الاسترخاء والراحة الإيجابية بين كل تمرين وآخر داخل الوحدة التدريبية، وعلا المدرب التأكد من ذلك بالملاحظة الدقيقة للاعب.

- على المدرب التأكد من عدم استعمال اللاعب للمنشطات المحرمة دوليا: لأنها تجعل اللاعب يبذل جهدا أكبر من حدود قدراته الطبيعية مما يضر بصحته، وخاصة بجهازه العصبي والعضلي، وبالتالي يكون أكثر عرضة للإصابة.

د- الإلمام بالإصابات الرياضية: والتصرف التسليم حيال الإصابات المختلفة لحظة حدوثها والإلمام بقواعد الأمن والسلامة في الرياضة التي يديرها ويشرف عليها.

#### ✓ المتعلقة بالعضلات والأوتار:

- التسخين الضروري والكامل قبل كل حصة في الصيف.
- استعمال التمديدات بصفة مستمرة أثناء التدريب.
- التغذية البروتينية الجيدة.

#### ✓ المتعلقة بالمراقبة الصحية:

- استعمال الحاميات والواقيات.
- التلقيح الدائم ضد التيتانوس (تطعيم كل 05 سنوات)

✓ بعد العمل

- أخذ حمام ساخن.
- استعمال الصابون Marseille للبدن.
- تغيير كلي جميع اللباس (الداخلي والخارجي).

✓ المتعلقة بالأرجل:

- منع المشيء بأرجل حافية في أماكن التغير لتفادي نقل الجراثيم.
- تقليم أظافر الرجل.
- كحمل جوارب الرياضة وجوارب المشي العادي اليومي في حالة جديدة ونظيفة.

2-3- أسباب بعض الإصابات الرياضية:

أ- عدم التكامل في تدريبات تنمية عناصر اللياقة البدنية:

يجب الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية وعدم الاهتمام بجزء منها على حساب الآخر حتى لا يتسبب ذلك في حدوث إصابات، ففي كرة القدم مثلاً إذا اهتم المدرب بتدريبات السرعة وأهمل الرشاقة فإنه قد يعرض اللاعب للإصابة عند أي تغيير لاتجاهات جسمه بصورة مفاجئة، لذلك يلزم الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية العامة كقاعدة تبني عليها الخاصة واللياقة المارية اللياقة الخطية.

ب- عدم التنسيق والتوافق في تدريبات العضلية للاعب:

في المجموعات العضلية القابضة والباسطة والمثبتة والتي تقوم بعملها في نفس الوقت أثناء الأداء الحركي الرياضي، وأيضا عدم التكامل في تدريب المجموعات العضلية التي تطلبها طبيعة الأداء، وإهمال مجموعات عضلية أخرى مما يسبب إصابتها مثل الإهمال بتدريب العضلات الإنسية المقربة (الضامنة) مما يجعلها أكثر عرضة للإصابة بالتمزقات العضلية. (1)

(1) - (أسامة رياض، 1998، ص 24-25)

### ج- سوء تخطيط البرنامج التدريبي:

سواء كان برنامجاً سنوياً أو شهرياً أو أسبوعياً أو حتى داخل الوحدة التدريبية في الأسبوع التدريبي يوم المباراة، فإن أقصى حمل لاعب 100/ من مستواه، والمفروض أن يكون التدريب في السابق المباراة خفيفاً 20-30/ من مستواه، وقد يفضل الراحة في بعض الحالات، أما إذا تدريب اللاعب تدريباً عنيفاً في هذا اليوم فإنه يتعرض للإصابة، كذلك إذا ما حدث خطأ في تخطيط وتنفيذ حمل التدريب (الشدة والحجم التدريب) داخل الوحدة التدريبية ذاتها فإنه قد يسبب إصابة اللاعب.

### د- عدم الاهتمام بالإحماء الكافي والمناسب:

ويقصد بالإحماء الكافي أداء لتدريب أو المباراة والمناسب لهم وبطبيعة الجو مع مراعاة التدرج على اختلاف مراحله تجنباً لحدوث إصابات.

### هـ- عدم ملاحظة المدرب للاعب بدقة:

الملاحظة الدقيقة من قبل المدرب للاعبين تجنب اشتراك اللاعب أو المريض في التدريب أو في المباريات، وتتصح بملاحظة الحالة الصحية والنفسية وطبيعة الأداء الفني للاعب وهل هو طبيعي أم غير طبيعي، لأنه قد يكون هناك خطأ فني في الأداء وتكراره يتسبب إصابة اللاعب.<sup>(1)</sup>

### و- سوء اختيار مواعيد التدريب:

قد يسبب ذلك إصابة اللاعب، فمثلاً التدريب وقت الظهيرة في الصيف قد يصيب اللاعب بضربة شمس أو يفقد اللاعب كمية كبيرة من السوائل والأملاح مما يسبب حدوث تقلصات عضلية، ولذلك يفضل تدريب اللاعبين في الصباح الباكر أو في المساء صيفاً وعكس ذلك في مواسم الشتاء.

(1) - (أسامة رياض، 1998، ص 193-194)



## 2-4- تقسيمات حسب درجة الإصابة:

### ❖ إصابة الدرجة الأولى:

ويقصد بها الإصابات من حيث الخطورة والتي لا تعيق اللاعب أو تمنعه من تكملة المباراة وتشمل

حوالي 70-90% من الإصابات مثل التشنجات والرضوض والتقلصات العضلية. (1)

### ❖ إصابات الدرجة الثانية:

ويقصد بها الإصابات المتوسطة الشدة والتي تعيق اللاعب عن الأداء الرياضي لفترة حوالي من

أسبوع لأسبوعين، وتمثل غالبا حوالي 8% مثلا التمزق العضلي وتمزق الأربطة بالمفاصل.

### ❖ إصابات الدرجة الثالثة:

ويقصد بها الإصابات شديدة الخطورة والتي تعيق اللاعب تماما عن الاستمرار في الأداء الرياضي مدة لا

تقل عن شهر، وهي وإن كانت قليلة الحدوث من 1-2% إلى أنها خطيرة مثل الكسور بأنواعها -الخلع-

إصابات غضروف الرقبة -الانزلاق الغضروفي بأنواعه. (2)

## 2-5- الوقاية من الإصابات الرياضية:

- الإحماء والتمدد: خصص 10 إلى 15 دقيقة للإحماء قبل ممارسة الرياضة، وتمدد 10 إلى 15 دقيقة بعد ذلك.

- الاستماع إلى جسدك: إذا شعرت بالألم، فتوقف عن ممارسة الرياضة و استرح.
- التقنية الصحيحة: تعلم تقنية التمرين الصحيحة من مدرب مؤهل.
- استخدام المعدات المناسبة: تأكد من استخدام معدات رياضية مناسبة وحالتها جيدة.

(1) (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد، 2002، ص 310).

(2) (أسامة رياض، 1998، ص 22-23)

- الحصول على قسط كافٍ من الراحة: امنح جسمك وقتًا كافيًا للتعافي بين جلسات التمرين.
- تقوية العضلات: ممارسة تمارين القوة لزيادة قوة العضلات وتحسين التوازن.
- الحفاظ على لياقة بدنية جيدة: حافظ على وزن صحي ومارس الرياضة بانتظام. (1)

## 2-6- علاج الإصابات الرياضية:

- يعتمد علاج الإصابة الرياضية على نوع الإصابة وشدها. فيما يلي بعض الخطوات العامة التي يمكنك اتخاذها لعلاج الإصابة الرياضية (2)

### أ. راحة:

- أهم خطوة في علاج معظم الإصابات الرياضية هي الراحة.
- هذا يعني تجنب الأنشطة التي تسبب الألم أو تفاقم الإصابة.
- قد تحتاج إلى الراحة لبضعة أيام أو أسابيع أو حتى شهور، اعتمادًا على شدة الإصابة.

### ب. الثلج:

- ضع الثلج على المنطقة المصابة لمدة 20 دقيقة في كل مرة، مع فترات راحة لمدة 20 دقيقة، عدة مرات في اليوم خلال اليومين الأولين بعد الإصابة.
- يساعد الثلج على تقليل الألم والتورم.

(1) - (أسامة رياض، 1998، ص 22-23)

(2) - (وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، مرجع سابق، ص 315)

### ج. الضغط:

- قم بلف المنطقة المصابة بضمادة ضغط خفيفة للمساعدة في تقليل التورم.
- تأكد من عدم شد الضمادة بإحكام شديد، لأن ذلك قد يعيق الدورة الدموية.

### د. الرفع:

- ارفع المنطقة المصابة فوق مستوى القلب للمساعدة في تقليل التورم.
- يمكنك استخدام وسائد أو دعامات لرفع المنطقة المصابة.

### هـ. الأدوية:

- قد يصف الطبيب أدوية لتسكين الألم والالتهاب.
- يمكن أن تشمل هذه الأدوية مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية مثل الإيبوبروفين أو الأسيتامينوفين، أو أدوية أقوى مثل الكودايين.

### و. العلاج الطبيعي:

- يمكن أن يساعد العلاج الطبيعي في تحسين النطاق الحركي والقوة والمرونة.
- قد يعلمك المعالج أيضًا تمارين لتقوية العضلات المحيطة بالمنطقة المصابة ومساعدتك على العودة بأمان إلى ممارسة الرياضة.

### ي. الجراحة:

- في بعض الحالات، قد تكون الجراحة ضرورية لإصلاح الإصابة.
- على سبيل المثال، قد تحتاج إلى الجراحة لإصلاح كسر أو رباط ممزق.

### متى ترى الطبيب:

- إذا كان الألم شديدًا أو لا يزول.
- إذا كان تورم أو احمرار أو تشوه في المنطقة المصابة.
- إذا كان غير قادر على تحريك المنطقة المصابة.
- إذا كنت تعتقد أنك قد أصبت بكسر. (1)

(1) - ( عبد الرحمان عبد الحميد زاهر ، 2004 ، ص 81 . )

### خلاصة

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف الإصابات الرياضية وأنواعها وأعراضها وطرق العلاج بالإضافة إلى أهم القواعد الأساسية التي يمكن استعمالها في علاج الإصابات الرياضي التي يتعرض إليها معظم اللاعبين سواء كانت في التدريبات، أو المنافسات الرياضية كما تطرقنا إلى أهم طرق ووسائل التي يمكن أن تستعمل قبل التدريبات، وذلك لتجنب الإصابات الرياضية حتى لا تؤثر على الجانب الصحي والمستوى فور وقوع الإصابة داخل الإصابة داخل الملعب وذلك لحد من خطورتها حتى لا تعود بالسلب على اللاعبين.

# الفصل الثالث

## حركة القدم

### تمهيد

كرة القدم رياضة عابرة للقارات، لغة عالمية يفهمها الجميع، شغف يجمع الملايين حول العالم .من ملاعب الأحياء الشعبية إلى الملاعب الضخمة، تُمارس كرة القدم بروح رياضية تنافسية، وتُلهم مشاعر الحماس والإثارة لدى اللاعبين والمشجعين على حدٍ سواء.

### 3-1- تعريف كرة القدم:

#### التعريف اللغوي:

كرة القدم " Football " وهي كلمة لاتينية تعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى - soccer "

#### التعريف الإصطلاحي:

كرة القدم في رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار اليها رومي جميل، كرة القدم قبل كلشيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع .(1)  
وقيل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة ( الأماكن العامة، المساحات الخضراء ) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على سواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا منقاعدة أساسية.  
ويضيف " جوستانيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

#### التعريف الإجرائي:

كرة القدم في رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا تلعب بواسطة كرة منفوخة في أرضية مستطيلة، في نهاية طرف من كل طرفيهما مرمي، و يتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام و لا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط و حكمان على التماس و حكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة

(1) - (رومي جميل 1986، ص50-56)

هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين، وقت كل منهما 15 دقيقة وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

### 3-2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

إذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها في بداياتها كانت تتسم بالارتجال ولا تقوم على أسس من الفناء الدراسة، وقد اتفق جميع خبراء التربية البدنية والرياضية والمؤرخون على أن لعبة كرة القدم بدأت ممارستها منذ زمن بعيد وذلك بين رجال الجيش وبحثنا التاريخ أن الجيوش الصينية كانت تمارس لعبة تشبه إلى حد كبير لعبة كرة القدم، وكانوا يعتبرون تدريباتها جزءا مكملًا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع.

وتعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين حيث نشأت كرة القدم في بريطانيا ، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م ، من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف ادوار الثالث وريشارد الثاني وهنري الخامس ( 1373-1453م) نظرا للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

لعبت أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمداولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في ( ايتون (Eton) نفس اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة.

بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس النظام التسلل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف القواعد كمبرج عام 1848م



والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بصرية باتجاه خط الوسط حين خروجها.

وفي عام 1863م أسس الاتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة، 15 فريق دافركي وكانت رمية بكلتا اليدين.

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمارك، وأول بطولة كأس العالم أقيمت في الارغواي 1930م وفازت بها

### 3 2 1 - التسلسل التاريخي لكرة القدم:

- ان تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمسواشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور الى كرة القدم هو منافسة كأس العالم ، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930 و فيما يلي التسلسل التاريخي العطور كرة القدم:
- 1845: وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاث عشر للعبة كرة القدم
- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد)
- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم)
- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.
- 1882: عند بند مؤتمر دول لمندوبي اتحادات بريطانيا، إسكتلندا، إيرلندا وتقرر انشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد إعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.

- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.
- 1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.
- 1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب
- 1967: دورة المتوسط في من ضمن معاها كرة القدم
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها البرازيل.
- 1974: دورة كأس العالم في إسبانيا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975: دورة البحر الأبيض المتوسط في الجزائر
- 1976: الدورة الأولمبية في مونتريال
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980: الدورة الأولمبية في المكسيك.
- 1982: دورة كأس العالم في إسبانيا وفاز بها منتخب ألمانيا
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها منتخب الأرجنتين.
- 1990: دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت ب 32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.
- 2002: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا.

### 3-2-2- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليلة الحياة في الهواء الكبير lakant garde vie grandin) وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية "مولودية الجزائر" غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر (1)

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية مع هذا تم تقطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوحين، بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين.

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 افرى 1958م الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الديكان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ،سوخان كرمانى نازوبا، كريمو ابرير ...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان "محمد معوش" أول رئيس لها.

ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية .

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية. (1)

كما شارك في اولمبياد موسكو لسنة 1980 ، وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990م وشارك في دورتين لكأس العالم الأولى بإسبانيا سنة 1982م، والثانية بالمكسيك سنة 1986م، ودون ذلك لم يحظى المنتخب الوطني بنتائج كبيرة حيث أقصيا من تصفيات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة لاعبين أكفاء أمثال: لالاماس ، عاشور طهير فريحه كركور، دراوي، وفي بداية الثمانينات 1982م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال : بلومي ماجر ،عصاد ،زيدان مرزقان، سرياح، بتروني...

(1) (موفق معيد المولى ، ص 62)

أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب وتاسفوت وآخرون، هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي، والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسبة لكأس إفريقيا للأندية البطلة، وكأس الأفرو آسيوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أندية العريقة أمثال شبيبة القبائل ووفق سطيف، مولودية الجزائر.

### 3-2-3- النادي الجزائري لكرة القدم:

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلاءم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية.

### 3-3- مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسوا وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:

1 -مدرسة أوربا الوسطى (النمسا) المجر (التشيك).

2 -المدرسة اللاتينية.

3 -مدرسة أمريكا الجنوبية. (1)

### 3-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب. ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراد أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

(1) (عبد الرحمان عيساوي، 1980، ص72)

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقنًا لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- المحاورة.
- استقبال الكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى.

### 3-5- قوانين كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر للمباريات الغير الرسمية، ما بين الأحياء ( ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن. حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار

1982 هي كما يلي:

- ❖ **المساواة :** إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.
- ❖ **السلامة :** وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضاً تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات.
- ❖ **التسلية :** وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض. (1)
- بالإضافة إلى أن هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسيّر اللعبة وهي كالتالي:
- ❖ **ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60 م.
- ❖ **الكرة :** كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71 سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.
- ❖ **مهمات اللاعبين :** لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.
- عدد اللاعبين تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين.
- ❖ **الحكم :** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.
- ❖ **مراقبو الخطوط :** يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبيناً خروج الكرة من الملعب ويجهزان براياتمن المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

(1) - (حسن عبد الجواد"، مرجع سابق، ص 25-27)

❖ **مدة اللعب :** شوطان متساويان مدة كل منهما 45 د يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.

❖ **ابتداء اللعب :** يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية. (1)

❖ **طريقة تسجيل الهدف :** يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة. (2)

❖ **التسلل :** يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

❖ **الأخطاء وسوء السلوك :** يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه (3)

(1) - (سامي الصفار ، 1982 ، ص 29)

(2) - (علي خليفة الهنشري وآخرون ، مرجع سابق، ص 255)

(3) (سامي الصفار" ، مرجع سابق، ص 30)



❖ **الضربة الحرة :** حيث تنقسم إلى قسمين :

مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن

إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

❖ **ضربة الجزاء :** تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين

خارج منطقة الجزاء.

❖ **رمية التماس :** عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

❖ **ضربة المرمى :** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين

ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم.(1)

❖ **الضربة الركنية :** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين

ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.

-**الكرة في اللعب أو خارج اللعب :** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو

التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة

إلى نهايتها(2)

### 3-6- طرق اللعب في كرة القدم:

ان لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي

إلى غرض واحد، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تتناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية

والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

(1) (حسن عبد الجواد ، 1977 ، ص 177)

(2) (حسن عبد الجواد "، مرجع سابق، ص 177)

### 3-7- صفات لاعب كرة القدم

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

ستركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة ، تظهر التغيرات الفزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة.

#### 1.3.4. الصفات البدنية

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولكن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة ، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم .

ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ومعرفة تحرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام.

#### 2.3.4. الصفات الفيزيولوجية:

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة ، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر ، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى ، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية.(1) والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية .
  - القابلية على أداء الركض السريع .
  - القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية ) خلال وضعية معينة.
- إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي ، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها.(2)

(1) - (موفق مجيد المولى ، مرجع سابق، ص 9-10)

(2) - (محمد رفعت ، 1998، ص 99)

### 3.3.4. الصفات النفسية :

من السمات تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكها الشخصية ومن بين الصفات النفسية تذكر ما يلي:

#### ❖ التركيز:

يعرف التركيز على أنه "تضييق الانتباه ، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي : المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه.

#### ❖ الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني (1).

#### ❖ التصور العقلي:

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن لمح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب.

(1) - (يحي كاظم النقيب: 1990 ، ص 384)

### ❖ الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء. (1)

### ❖ الإسترخاء:

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط ، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر (2)

### 3-8- قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر ( المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء )، ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه اللعبة ، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن . حيث أول سيق للثبات لأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة محالا واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي:

### ❖ المساواة:

إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية ، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

(1) - (أسامة كامل راتب : 2000 ص.117-299)

(2) (R-Tham:, 1991, P72)

❖ السلامة:

وهي تعتبر روحا للعبة، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها، وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.

❖ التسلية:

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض. (1)

3-9- طرق اللعب في كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد ، وهو المصلحة العامة للفريق ، ولا بد أن تتناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

❖ طريقة الظهير الثالث:

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها إنجلترا عام 1925م لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم للفريق المنافس ، وهي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبهم كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق.

(1) - ( سامي الصفار ، 1982م ، ص 29 )

#### ❖ طريقة 4-2-4:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل لكأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع ، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

#### ❖ طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M:

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام ، للهجوم بجما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم.(1)

#### ❖ طريقة 3-3-3:

خط وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي الوسط ، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم و كما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة وسهلة التدريب.

#### ❖ طريقة 3-3-4:

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث ، وينتشر اللعب بها في روسيا و فرنسا ، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط.

(1) - (على خليفة العنشري وآخرون ، مرجع سابق ، ص 211)

(2) ( Alain Michel:", 1998, P14 )

❖ الطريقة الدفاعية الايطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الايطالي (هيلينكو هيريرا HelinkoHerera) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3)

❖ الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع.

❖ الطريقة الهرمية:

ظهرت في انجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى ، اثنان دفاع ، ثلاثة خط الوسط ، خمسة مهاجمين).



### خلاصة:

كرة القدم ليست مجرد لعبة، بل هي شغف عالمي يجمع الشعوب، ويُعزّز القيم الإنسانية مثل التعاون والروح الرياضية والاحترام المتبادل. تُمثّل كرة القدم رمزًا للأمل والإلهام، وتؤكد على قدرة الرياضة على توحيد الناس وخلق عالم أفضل.

الفصل الرابع

منهجية البحث

والإجراءات الميدانية

### تمهيد:

إن المشكلة التي يطرحها بحثنا تستوجب التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي قدمتها لذا  
 وجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة للدراسة النظرية، فكل بحث يشترط تأكيده ميدانيا.  
 وجب علينا في بحثنا القيام بالإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا وذو قيمة.

#### 4-1- منهج الدراسة:

إن أهمية البحث والدراسة وذلك بإبراز أهمية الطب الرياضي في علاج الإصابات الرياضية وتحسين مردود لاعبي كرة القدم حيث استخدمنا المنهج "الوصفي" لتوضيح المفاهيم والمصطلحات، ويعرف المنهج الوصفي بأنه استقصاء ينص على ظاهرة الظواهر وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها ويتم هذا عن طريق جمع البيانات وتنظيمها وتحليلها.

#### 4-2-متغيرات الدراسة:

##### المتغير المستقل:

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو احد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر . (1)

وبالتالي المتغير المستقل هو عملية الاسترجاع.

##### المتغير التابع:

يؤثر في المتغير المستقل وهو الذي تتأثر قيمته بمفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث كلما قامت تغيرات على المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.

ليكون المتغير التابع هو الإصابات الرياضية.

#### 4-3- مجتمع البحث:

إن مجتمع البحث هو جزء من مهم في أي دراسة ميدانية نجد أن مفهومها هي مجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية، يعني أن نأخذ مجموعة من أفراد المجتمع الذي شكل لاعبي نوادي ولاية البويرة لكرة القدم فئة أكابر لنجري عليها الدراسة.

(1) (ناصر ثابت 1984 ص58)

#### 4-4- عينة الدراسة:

بينما تم اختيار العينة لهذه الدراسة بطريقة قصدية، حيث شملت 20 لاعب (10 لاعبين من نادي شبيبة الشرفة JSS و 10 لاعبين من نادي كرة القدم تاملاحت FCT).

#### 4-5- مجالات الدراسة:

4-5-1- المجال المكاني: لقد أجرينا دراسة على مستوى ولاية البويرة.

4-5-2- المجال الزمني: أنجزت هذه الدراسة في الفترة المتراوحة بين مارس 2024 إلى غاية

ماي 2024 على مرحلة واحدة، وذلك بسبب جائحة كورونا لم يتسنى لنا الدراسة الكاملة والمطولة وهي: - مرحلة إجراء الدراسة الاستطلاعية والجزء النظري وكان في نفس المرحلة التطبيقية وتمثلت في محاور استبيانيه وأسئلة تم توزيعها واسترجاعها وتحليلها.

4-5-3- المجال البشري: شمل 20 لاعب من نادي (كرة القدم تاملاحت FCT ونادي شبيبة

الشرفة JSS).

#### 4-6- أدوات الدراسة:

لقد استعملنا في دراستنا الميدانية التي أجريناها على عدة أدوات وهي:

✓ الإستبيان: وهي عبارة عن جميع المعلومات الجديدة المباشرة من المصادر والمعلومات

التي يتحصل عليها الباحث والتي لا يمكن إيجادها في الكتب وهي:

- تحديد الهدف من الاستبيان.
- تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان.
- اختيار العينة التي يتم استجوابها.
- وضع خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان.

\* وكونه تقنية شائعة الاستعمال، ووسيلة لجميع البيانات والمعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي.

وهي عبارة عن أسئلة واستجابة للمحاور والفرضيات فكل سؤال لديه علاقة بالفرضيات. (1)

**نوع الأسئلة:** يتم الاعتماد على الأسئلة التالية:

- **الأسئلة المغلقة:** هي الأسئلة يحدد فيها الباحث إجابته مسبقا وغالبا ما تكون بنعم أم لا.

- **الأسئلة المتعددة الأجوبة:** وهي إجابة متعددة ويختار المجيب بما يراه مناسباً.

#### 4-6-1- الأسس العلمية للاستمارة الاستبيان:

**ثبات الاختبار:** " هو محافظة الاختبار على نتائجه إذا ما أعيد على نفس العينة. (2)

كما عمل الباحث على ضمان قوة التجانس لمدة أسبوع وذلك لمراعاة الجنس (ذكور) فقط ونفس

الوقت مع مدرسين الأنشطة البدنية في طور الثانوي.

**صدق الاختبار:** ويقصد بالصدق المدة الذي يؤدي الغرض الذي وضع من أجله ومن أجل صدق

الاستمارة الاستبيان

استخدام الطالب الباحث معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحسب الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

**الموضوعية:** ويقصد بها التحرر من التحيز وعدم استخدام العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث

من أحكام. (3)

وقد تم توزيع الاستمارات وذلك بعد استشارة الأستاذ المشرف د. برجا كمال حيث أجبنا على كامل

التساؤلات عن طريق الأجوبة من خلال الاستمارات الاستبيان.

(1) (محمد علاوي أسامة راتب، 1999، ص 219).

(2) (نبيل عبد الهادي، 1999، ص 69).

(3) (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 1997).

#### 4-7- الوسائل الإحصائية:

إن المنهج الإحصائي المستخدم في بحثنا من أنجع الطرق لتحويل المعلومات إلى نتائج عديد يمكن تحليلها وتوظيفها ومقارنتها وقد استخدمت من قانون النسب المئوية وقانون النسب المئوية كالتالي:

$$س = ج \times 100 / ن$$

**حيث:**

**س:** النسبة المئوية.

**ج:** عدد التكرارات.

**ن:** عدد العينة.

بالإضافة إلى أشكال بيانية عبارة عن أعمدة.

### الخلاصة :

لقد اهتم في هذا الفصل على إبراز المنهج وأهم إجراءاته الميدانية بداية من تحديد المنهج والعينة وصولاً إلى الأسلوب الإحصائي والجداول من نسب مئوية وذلك رغبة مني بتوفير قاعدة البحث في المستقبل وتغيير الأخطاء وتشجيع المطالعين إلى الأحسن دائماً.



## الفصل الخامس

### معرض وتحليل النتائج

تمهيد :

تستدعي منهجية البحث العلني إلى عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها وفق خطط معينة لكي نتمكن من معرفة واستنتاج الحقائق والمعلومات ومن هذا المنطلق قام الطالب في هذا الفصل يعرض كامل النتائج المتحصل عليها في جداول وتحليلها.

## 5-1- عرض وتحليل النتائج :

تحليل عبارات المحور الأول: تسمح تقنيات الاسترجاع من توفير الراحة العضلية المرتبطة بالمنافسة و

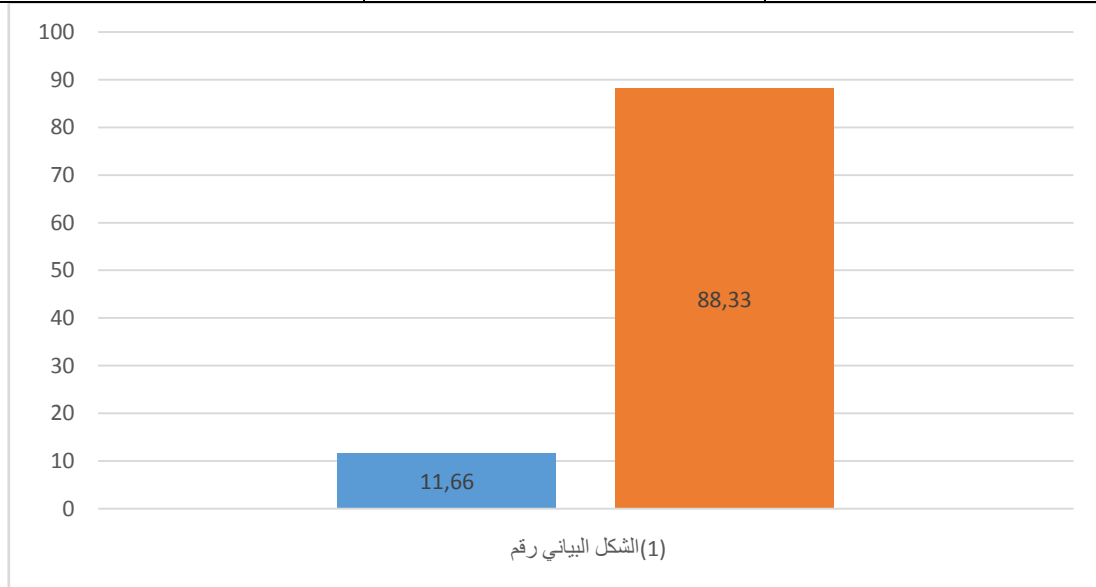
التدريب لدى لاعبي كرة القدم

السؤال رقم (1): هل يتوفر فريقكم على طبيب؟

الغرض منه: التعرف على وجود طبيب في الفريق.

جدول رقم (1) نتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن توفر فريقهم على طبيب

الجواب	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	02	% 11.66
لا	18	% 88.33
المجموع	20	% 100



**تحليل:** من خلال الجدول نرى أن نسبة 88 % من اللاعبين أجابوا بلا بأن فريقهم لا يحتوي على طبيب

رياضي أنا 11 % أجابوا بنعم، ومنها نرى أن أكبر نسبة التي لا يتوفر عندهم طبيب وهذا يرجع إلى

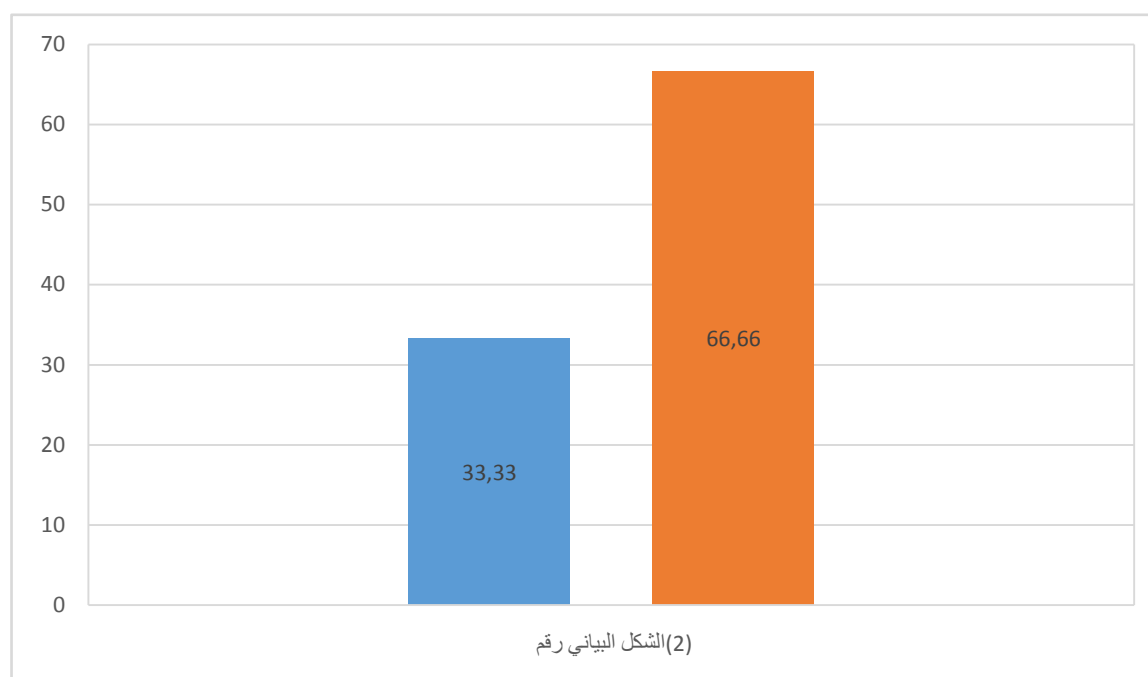
نقص الجانب المادي والبشري أو حتى إلى عدم الاهتمام بصحة اللاعبين وهذا ما ينعكس على

**السؤال رقم (2): هل المراقبة الطبية المفروضة عليكم كافية؟**

**الهدف منه:** معرفة إذا كانت المراقبة الطبية المفروضة على اللاعبين كافية أم لا.

**جدول رقم (2):** نتائج إجابات اللاعبين عن إذا كانت المراقبة الطبية كافية لهم أم لا

الجواب	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	20	% 33.33
لا	40	% 66.66
المجموع	20	% 100



**تحليل:** من خلال الجدول نرى أن نسبة 66 % من اللاعبين أجابوا بلا ونسبة 33 % أجابوا بنعم بحيث النسبة الأولى أجابوا بأن المراقبة الطبية المفروضة عليهم غير كافية وهذا ما يدل على نفس الكفاءة في هذا التخصص أو عدم القدرة على الاستمرار مع تطوره وأيضاً الجانب المادي بحيث لا يمكن توفير كل وسائل الطب الرياضي وهذا ما جعل كفاءته تعاني من عدة نقائص وأن نسبة الثانية قد كانت كافية لهم وهذا ما يدل على اختلاف الرأي حول كفاءة المراقبة الطبية.

**السؤال رقم (3): هل تلقيت إصابات خلال الحصص التدريبية أو المنافسات ؟**

الغرض منه: التعرف على تلقي الإصابات خلال الحصص التدريبية أو المنافسات؟..

جدول رقم (3) نتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن توفر فريقهم على طبيب

الجواب	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	10	50 %
لا	10	50 %
المجموع	20	100 %

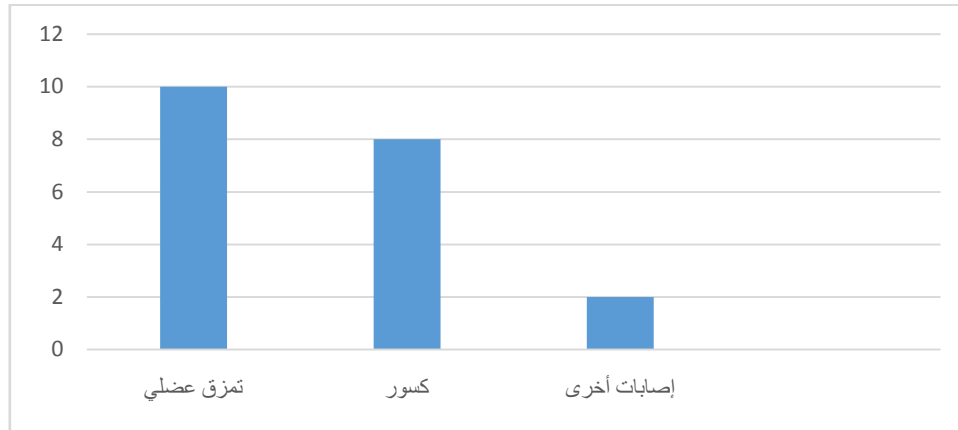
نوع الإصابة	التكرارات	النسبة المئوية
تمزق عضلي	10	50 %
كسور	8	40 %
إصابات أخرى	2	10 %
المجموع	20	100 %

نسبة الإصابات: من أصل 20 لاعبًا، تعرض 10 لاعبين (50%) للإصابة خلال التدريب أو المنافسة.

تمزق عضلي 5: لاعبين (25% كسور 4: لاعبين (20% إصابات أخرى 1: لاعب (5%.)

تشير النتائج إلى أن معدل الإصابات بين اللاعبين مرتفع نسبيًا تمزق العضلات والكسور هي أكثر أنواع

الإصابات شيوعًا. يتعرض العديد من اللاعبين لإصابات متكررة.

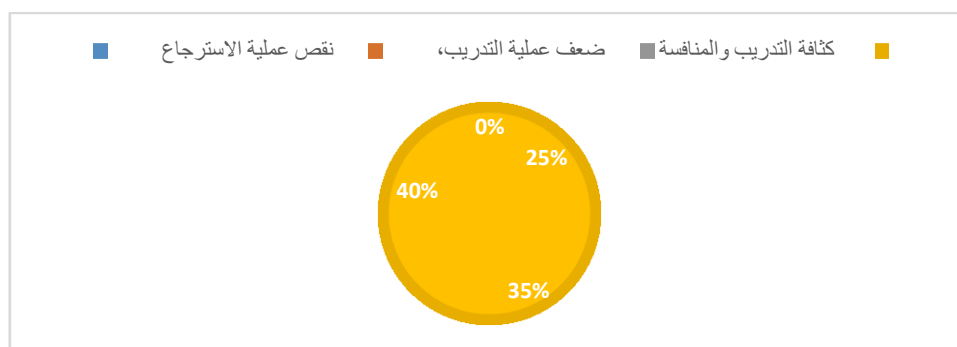


السؤال رقم (4): هل تعتقد أن سبب الإصابات يرجع إلى؟

الغرض منه: معرفة سبب الإصابات

جدول رقم (4) نتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين عن سبب الإصابات يرجع إلى

نوع الإصابة	التكرارات	النسبة المئوية
نقص عملية الاسترجاع	5	25%
ضعف عملية التدريب،	7	35%
كثافة التدريب و المنافسة	8	40%
المجموع	20	100 %



يُشير تحليل البيانات المُحدّثة إلى أنّ كثافة التدريب والمنافسة هي السبب الأكثر شيوعًا للإصابات بين

اللاعبين (40%). يليها ضعف عملية التدريب (35%)، ثم نقص عملية الاسترجاع (25%).

• تتعدد العوامل التي قد تساهم في كل نوع من أنواع الإصابات.

○ نقص عملية الاسترجاع: قد ينتج عن قلة النوم والتغذية غير المناسبة والإجهاد.

○ ضعف عملية التدريب: قد ينتج عن تقنيات التدريب غير الصحيحة أو نقص التحميل

التدريجي أو برامج التدريب غير المناسبة.

○ كثافة التدريب والمنافسة: قد تنجم عن جدول مباريات مزدحم أو فترات راحة غير كافية

أو تدريب مفرط.

السؤال رقم (5): ما هي أهم مقنيات الاسترجاع التي تتلقونها ؟.

الغرض منه: معرفة أهم مقنيات الاسترجاع التي تتلقونها

جدول رقم (5) نتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين حول أهم مقنيات الاسترجاع التي تتلقونها

التحليل	نوع الإصابة	التكرارات	النسبة المئوية
يشير هذا النوع من الإصابة إلى أن الشخص يعاني من ألم أو عدم راحة يتطلب منه الراحة في السرير أو تجنب الأنشطة البدنية.	الراحة السلبية	20	%100
يشير هذا النوع من الإصابة إلى أن الشخص يعاني من صعوبة في النوم أو قلة النوم.	النوم	20	%100
يشير هذا النوع من الإصابة إلى أن الشخص يعاني من ألم أو توتر عضلي يمكن تخفيفه من خلال التدليك.	التدليك	20	%100
يشير هذا النوع من الإصابة إلى أن الشخص يعاني من ألم أو توتر عضلي يمكن تخفيفه من خلال جلسات السونا.	السونا	20	%100
يشير هذا النوع من الإصابة إلى أن الشخص يعاني من ألم أو توتر عضلي يمكن تخفيفه من خلال الدش الساخن أو الاستحمام.	الدش والاستحمام	20	%100
يشير هذا النوع من الإصابة إلى أن الشخص يعاني من نقص في العناصر الغذائية المهمة التي يمكن أن تؤثر على صحته العامة.	التغذية المتوازنة	20	%100

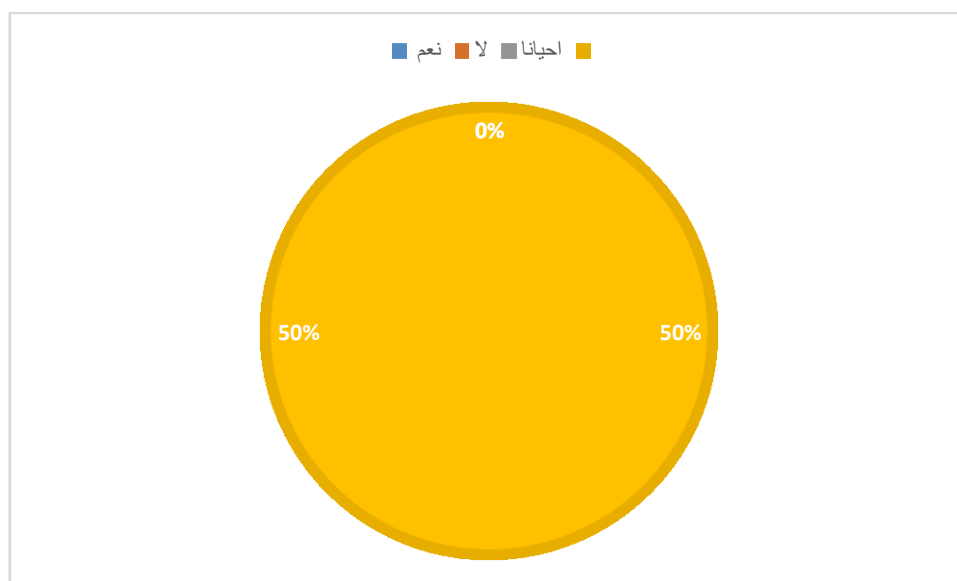
السؤال رقم (6): هل تر أن عملية الاسترجاع التي تتلقونها كافية؟.

الغرض منه: معرفة أن عملية الاسترجاع كافية

جدول رقم (6) نتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين حول أن عملية الاسترجاع كافية

نوع الإصابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	10	50%
لا	10	50%
أحيانا	0	00%
المجموع	20	%100





تعرض نصف اللاعبين ( 50%) للإصابة خلال التدريب أو المنافسة لم يتعرض نصف اللاعبين ( 50%) للإصابة خلال التدريب أو المنافسة .تشير النتائج إلى أن معدل الإصابات بين اللاعبين مرتفع نسبياً من المهم مراقبة معدلات الإصابات واتخاذ خطوات للحد منها.

يمكن أن تساعدنا معرفة عدد اللاعبين الذين تعرضوا للإصابة ونوع الإصابات وتكرارها في فهم مخاطر الإصابات بشكل أفضل.

يمكن استخدام هذه المعلومات لتطوير برامج الوقاية من الإصابات وتصميم تدريبات أكثر أماناً وتحسين مرافق التدريب.

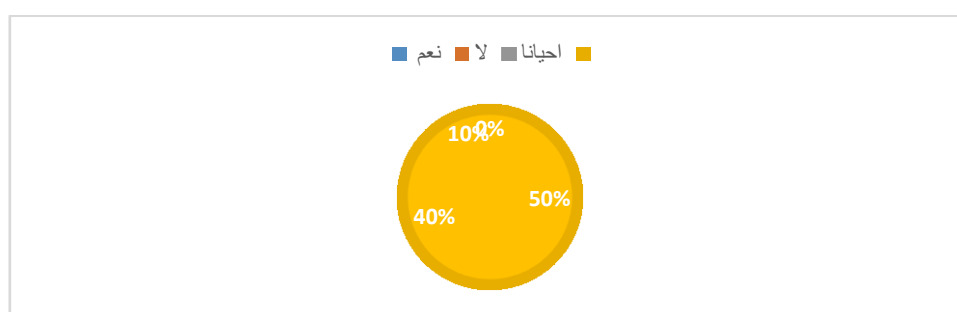
**السؤال رقم (7): هل لعملية الاسترجاع التي تتلقونها اثر ايجابي في اعادة الاسترجاع العضلي بعد التدريب و المنافسة ؟.**

الغرض منه: دور عملية الاسترجاع التي تتلقونها اثر ايجابي في اعادة الاسترجاع العضلي بعد التدريب و المنافسة.

جدول رقم ( 7 ) بدور عملية الاسترجاع التي تتلقونها اثر ايجابي في اعادة الاسترجاع العضلي بعد

التدريب و المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	
50%	10	نعم
40%	8	لا
10%	2	احيانا
100%	20	المجموع



تعرض نصف اللاعبين ( 50% ) للإصابة خلال التدريب أو المنافسة لم يتعرض 40% من اللاعبين

للإصابة خلال التدريب أو المنافسة تعرض 10% من اللاعبين للإصابة أحياناً خلال التدريب أو

المنافسة.

تشير النتائج إلى أن معدل الإصابات بين اللاعبين مرتفع نسبياً من المهم مراقبة معدلات الإصابات

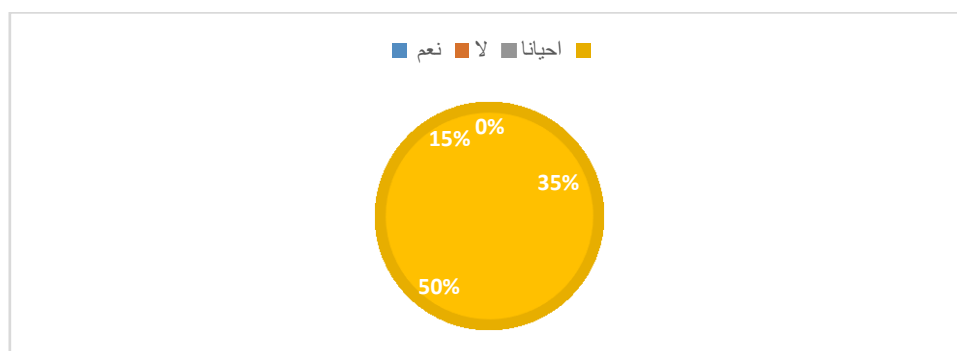
واتخاذ خطوات للحد منها.

السؤال رقم (8): هل عاودتكم الإصابات بعد تلقيكم لعملية الاسترجاع ؟

الغرض منه: معرفة الإصابات بعد تلقي لعملية الاسترجاع

جدول رقم (8) الإصابات بعد تلقي لعملية الاسترجاع

النسبة المئوية	التكرارات	
33.33%	7	نعم
50%	10	لا
16.67%	3	أحيانا
100%	20	المجموع



يُظهر الجدول تكرارات وإمكانيات ثلاث إجابات محتملة: "نعم" و "لا" و "أحيانا".

• الإجابة "نعم": تم تكرارها 7 مرة، أي بنسبة 33.33% من إجمالي التكرارات.

• الإجابة "لا": تم تكرارها 10 مرة، أي بنسبة 50% من إجمالي التكرارات.

• الإجابة "أحيانا": تم تكرارها 3 مرات، أي بنسبة 16.67% من إجمالي التكرارات.

يشير الجدول إلى أن الإجابة الأكثر شيوعًا هي "لا" بنسبة 50%، تليها "نعم" بنسبة 33.33%، ثم "أحيانا"

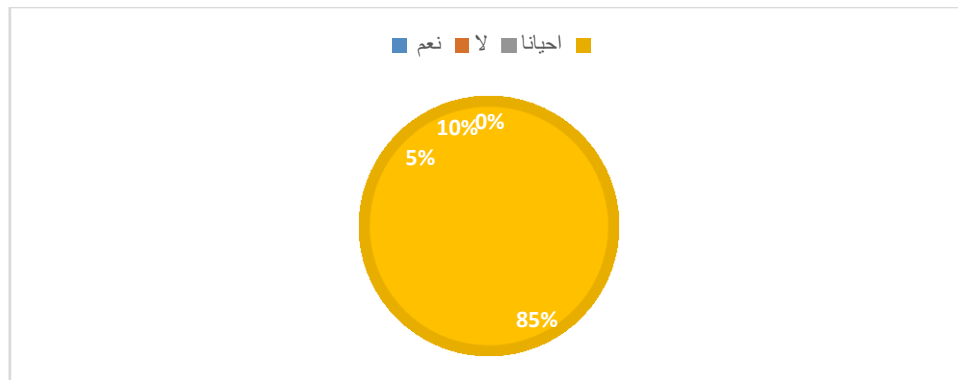
بنسبة 16.67%.

السؤال رقم (9): هل يساعدك الاسترجاع على تخفيف الإحساس بالشد العضلي؟

الغرض منه: معرفة هل يساعد الاسترجاع على تخفيف الإحساس بالشد العضلي

جدول رقم (9) معرفة هل يساعد الاسترجاع على تخفيف الإحساس بالشد العضلي

التكرارات	النسبة المئوية	
17	85%	نعم
01	5%	لا
02	10%	أحيانا
20	100%	المجموع



يُظهر الجدول تكرارات ونسب ثلاث إجابات محتملة: "نعم" و "لا" و "أحيانا".

- الإجابة "نعم": تم تكرارها 17 مرة، أي بنسبة 85% من إجمالي التكرارات.
- الإجابة "لا": تم تكرارها مرة واحدة، أي بنسبة 5% من إجمالي التكرارات.
- الإجابة "أحيانا": تم تكرارها مرتين، أي بنسبة 10% من إجمالي التكرارات.

يشير الجدول إلى أن الإجابة الأكثر شيوعًا هي "نعم" بنسبة 85%، تليها "أحيانا" بنسبة 10%، ثم "لا" بنسبة 5%.

ساعد الاسترجاع على زيادة تدفق الدم إلى العضلات، مما يساعد على توصيل العناصر الغذائية

والأكسجين إلى العضلات المتعبة وتسريع إزالة منتجات النفايات مثل حمض اللاكتيك.

يمكن أن يساعد الاسترجاع على تقليل الالتهاب في العضلات، الذي يسبب الألم والتصلب.

تحليل عبارات المحور الثاني: تساعد عملية الاسترجاع في ضبط التوتر النفسي و الذهني لدى لاعبي

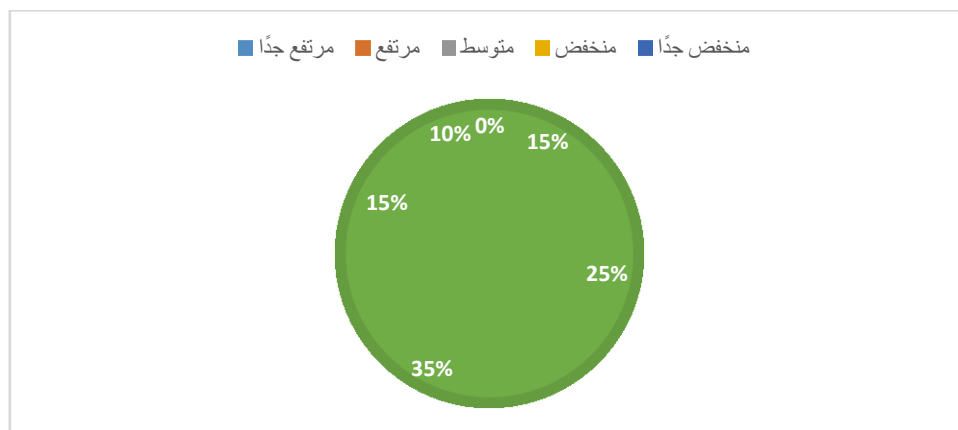
كرة القدم.

السؤال رقم (10): ما هو مستوى التوتر النفسي والذهني الذي تشعر به عادةً قبل المباريات؟

الغرض منه: معرفة مستوى التوتر النفسي و الذهني الذي تشعر به عادة قبل المباريات

جدول رقم (10) معرفة مستوى التوتر النفسي و الذهني الذي تشعر به عادة قبل المباريات

النسبة المئوية	التكرارات	
15%	03	مرتفع جدًا
25%	05	مرتفع
35%	07	متوسط
15%	03	منخفض
10%	02	منخفض جدًا
100 %	20	المجموع



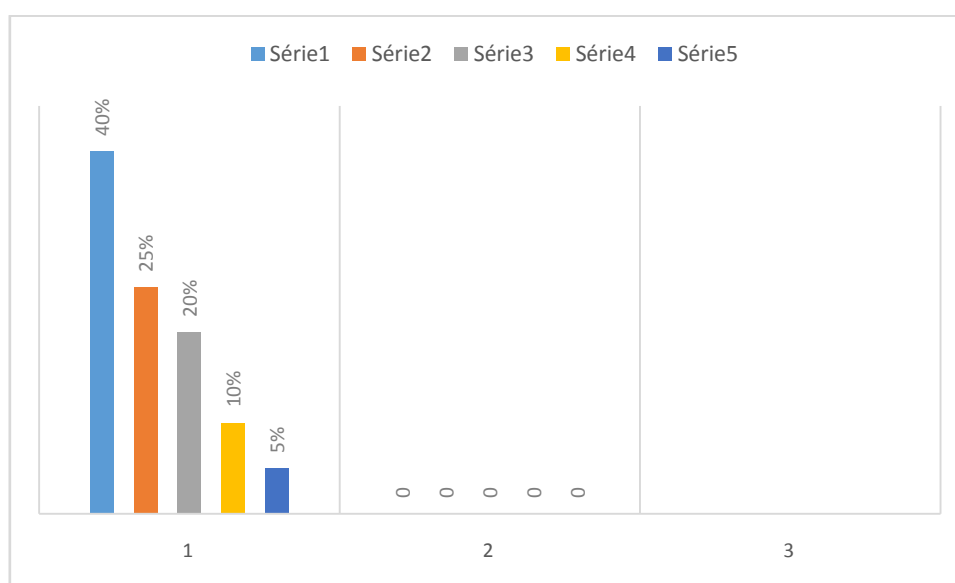
- مستوى التوتر الأكثر شيوعاً هو متوسط (35%)، يليها مرتفع (25%) ومنخفض (15%).
  - لا يشعر 10% من الأشخاص بأي توتر قبل المباريات، بينما يشعر 15% بتوتر مرتفع جداً.
  - بشكل عام، يشعر معظم الأشخاص ( 75%) ببعض التوتر قبل المباريات، لكن هذا التوتر لا يتعدى كونه متوسطاً أو مرتفعاً في معظم الحالات.
  - يمكن تفسير ارتفاع مستوى التوتر قبل المباريات بعدة عوامل، منها:
    - أهمية المباراة :قد يكون التوتر أعلى في المباريات المهمة، مثل البطولات أو المباريات المؤهلة.
    - الضغط الخارجي :قد يكون هناك ضغط من المدربين أو زملاء الفريق أو الجماهير لتحقيق أداء جيد.
    - الخوف من الفشل :قد يخاف بعض الأشخاص من الفشل أو خيبة الأمل.
    - قلة الثقة بالنفس :قد يشعر بعض الأشخاص بعدم الثقة في قدرتهم على الأداء الجيد.
  - من المهم أن تجد طرقاً للتحكم في التوتر قبل المباريات، حتى لا يتداخل مع الأداء.
  - هناك العديد من التقنيات التي يمكن أن تساعد في ذلك، مثل التأمل والتنفس العميق والتحدث إلى شخص ما.
- يُظهر الجدول أن معظم الأشخاص يشعرون ببعض التوتر قبل المباريات، لكن هذا التوتر لا يتعدى كونه متوسطاً أو مرتفعاً في معظم الحالات يمكن تفسير ارتفاع مستوى التوتر قبل المباريات بعدة عوامل، منها أهمية المباراة والضغط الخارجي والخوف من الفشل وقلة الثقة بالنفس.

السؤال رقم (11): هل تستخدم أيّ تقنيات أو استراتيجيات للتحكم في التوتر قبل المباريات؟

الغرض منه: تقنيات أو استراتيجيات للتحكم في التوتر قبل المباريات.

جدول رقم (11) معرفة تقنيات أو استراتيجيات التحكم في التوتر قبل المباريات.

التكرار	النسبة	تقنية/استراتيجية
8	40%	التنفس العميق
5	25%	التأمل
4	20%	التحدث مع المدرب
2	10%	التحدث مع زملاء الفريق
1	5%	لا أستخدم أيّ تقنيات أو استراتيجيات
20	%100	المجموع



- يُظهر الجدول توزيع الأشخاص الذين يستخدمون تقنيات أو استراتيجيات للتحكم في التوتر قبل المباريات.

- يُقسم الجدول الأشخاص إلى خمس مجموعات:
  - **التنفس العميق** 40% :من الأشخاص يستخدمون تقنية التنفس العميق للتحكم في التوتر.
  - **التأمل** 25% :من الأشخاص يستخدمون تقنية التأمل للتحكم في التوتر.
  - **التحدث مع المدرب** 20% :من الأشخاص يستخدمون استراتيجية التحدث مع المدرب للتحكم في التوتر.
  - **التحدث مع زملاء الفريق** 10% :من الأشخاص يستخدمون استراتيجية التحدث مع زملاء الفريق للتحكم في التوتر.
  - **لا أستخدم أيّ تقنيات أو استراتيجيات** 5% :من الأشخاص لا يستخدمون أيّ تقنيات أو استراتيجيات للتحكم في التوتر.
- أكثر تقنية تحكم في التوتر شيوعًا هي التنفس العميق (40%)، يليها التأمل (25%) والتحدث مع المدرب (20%).
- لا يستخدم 5% من الأشخاص أيّ تقنيات أو استراتيجيات للتحكم في التوتر.
- يشير انتشار استخدام تقنيات التحكم في التوتر إلى أن معظم الأشخاص يدركون أهمية التحكم في التوتر قبل المباريات وأنهم يبحثون عن طرق فعالة للقيام بذلك.
- فعالية تقنيات التحكم في التوتر مدعومة بالدراسات العلمية ، والتي أظهرت أن هذه التقنيات يمكن أن تساعد في تقليل التوتر والقلق وتحسين الأداء.
- من المهم أن تجد ما يناسبك بشكل أفضل في التحكم في التوتر ، حيث قد تختلف فعالية التقنيات المختلفة من شخص لآخر.



• يُظهر الجدول أن معظم الأشخاص يستخدمون تقنيات أو استراتيجيات للتحكم في التوتر قبل

المباريات، وأن أكثر تقنية تحكم في التوتر شيوعاً هي التنفس العميق.

• فعالية تقنيات التحكم في التوتر مدعومة بالدراسات العلمية ، ومن المهم أن تجد ما يناسبك

بشكل أفضل في التحكم في التوتر.

السؤال رقم (12): هل تعتقد أن من أسباب الإصابات التي تعرضت لها نقص في الاستعداد النفسي و

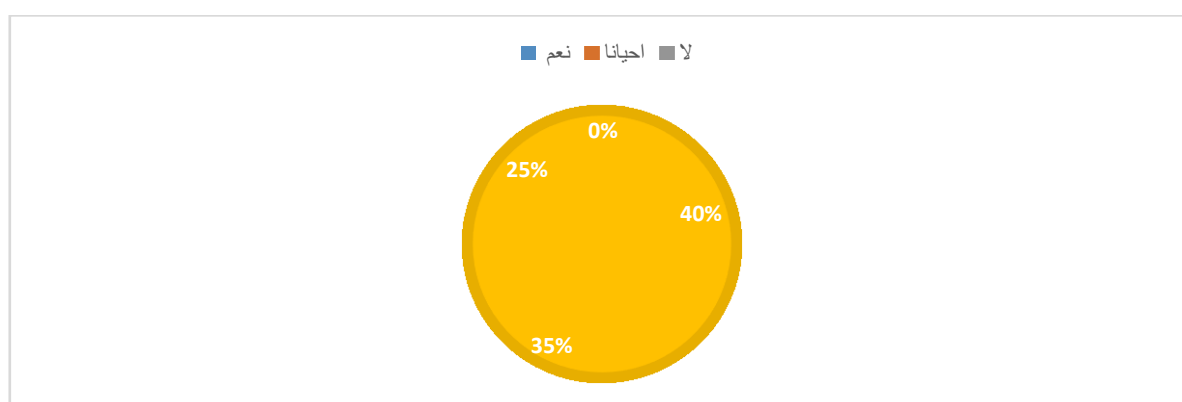
الذهني؟

الغرض منه: معرفة أسباب الإصابات.

جدول رقم (12) هل تعتقد أن من أسباب الإصابات التي تعرضت لها نقص في الاستعداد النفسي و

الذهني؟

النسبة المئوية	التكرارات	
40%	8	نعم
35%	7	أحياناً
25%	5	لا
100 %	20	المجموع



يشير الجدول إلى أن 40% من اللاعبين يعتقدون أن نقص الاستعداد النفسي والذهني كان أحد أسباب إصاباتهم. وهذا يعني أن عددا كبيرا من اللاعبين يرون أنهم لم يكونوا مستعدين نفسيا أو ذهنيا للتعامل مع المواقف التي أدت إلى إصاباتهم.

يشير الجدول أيضا إلى أن 35% من اللاعبين يعتقدون أن نقص الاستعداد النفسي والذهني كان أحيانا أحد أسباب إصاباتهم. وهذا يعني أن عددا أقل من اللاعبين يرون أنهم لم يكونوا مستعدين نفسيا أو ذهنيا للتعامل مع المواقف التي أدت إلى إصاباتهم، ولكنهم يعتقدون أن ذلك كان عاملا مساهما في بعض الأحيان.

يشير الجدول أيضا إلى أن 25% من اللاعبين لا يعتقدون أن نقص الاستعداد النفسي والذهني كان أحد أسباب إصاباتهم. وهذا يعني أن عددا قليلا من اللاعبين يرون أنهم كانوا مستعدين نفسيا وذهنيا للتعامل مع المواقف التي أدت إلى إصاباتهم.

يمكن تفسير نتائج الجدول بعدة طرق. أحد التفسيرات هو أن اللاعبين الذين يعتقدون أن نقص الاستعداد النفسي والذهني كان أحد أسباب إصاباتهم قد تعرضوا لمواقف ضغط أو قلق قبل إصاباتهم. وهذا قد أدى إلى اتخاذهم قرارات سيئة أو فقدان التركيز، مما جعلهم أكثر عرضة للإصابة.

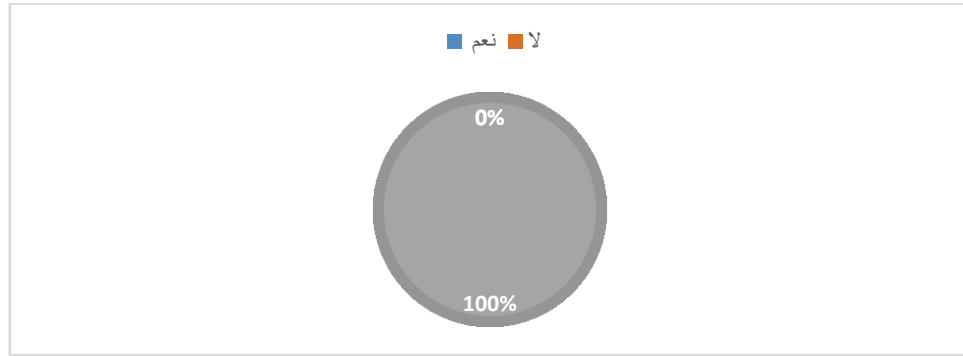
تفسير آخر ممكن هو أن اللاعبين الذين يعتقدون أن نقص الاستعداد النفسي والذهني كان أحد أسباب إصاباتهم قد يكونون أكثر عرضة للتركيز على أخطائهم بدلا من التركيز على نقاط قوتهم. وهذا قد يؤدي إلى الشعور بالذنب أو عدم الثقة بالنفس، مما قد يجعلهم أكثر عرضة للإصابة في المستقبل.

السؤال رقم (13): هل تساعدك عملية الاسترجاع في الحصول على الراحة النفسية.

الغرض منه: معرفة دور عملية الاسترجاع في الحصول على الراحة النفسية.

جدول رقم (13) معرفة دور عملية الاسترجاع في الحصول على الراحة النفسية

النسبة المئوية	التكرارات	
%100	20	نعم
%00	0	لا
%100	20	المجموع



تُعد عملية الاسترجاع أداة قوية يمكن أن تساعدنا على تحقيق الراحة النفسية. من خلال فهم كيفية عمل

عملية الاسترجاع، يمكننا استخدامها لتعزيز صحتنا العقلية.

المحور الثالث: تساهم تقنيات الاسترجاع في التخفيف من الاثار السلبية للتدريب الزائد و كثافة

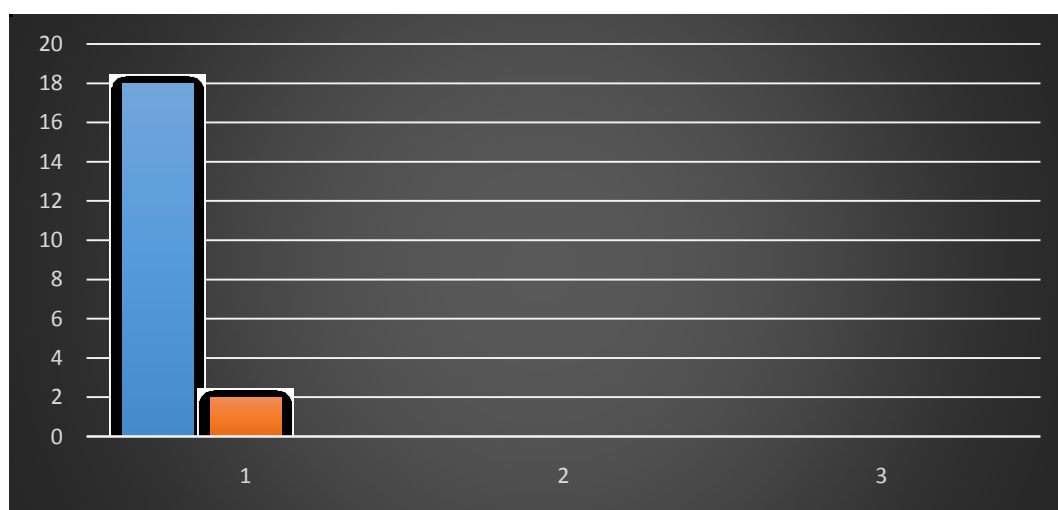
المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

السؤال رقم 14: هل سبق وأن تعرضتم لظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة؟

الغرض منه: معرفة اثر ظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة

جدول رقم (14): معرفة اثر ظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة.

الإجابة	النسبة	التكرار
نعم	90%	18
لا	10%	2
أحياناً	0%	0
المجموع	%100	10



• نسبة عالية من اللاعبين تعرضوا لظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة :يشير الجدول إلى أن

90% من اللاعبين تعرضوا لظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة، بينما 10% فقط لم

يتعرضوا لها.

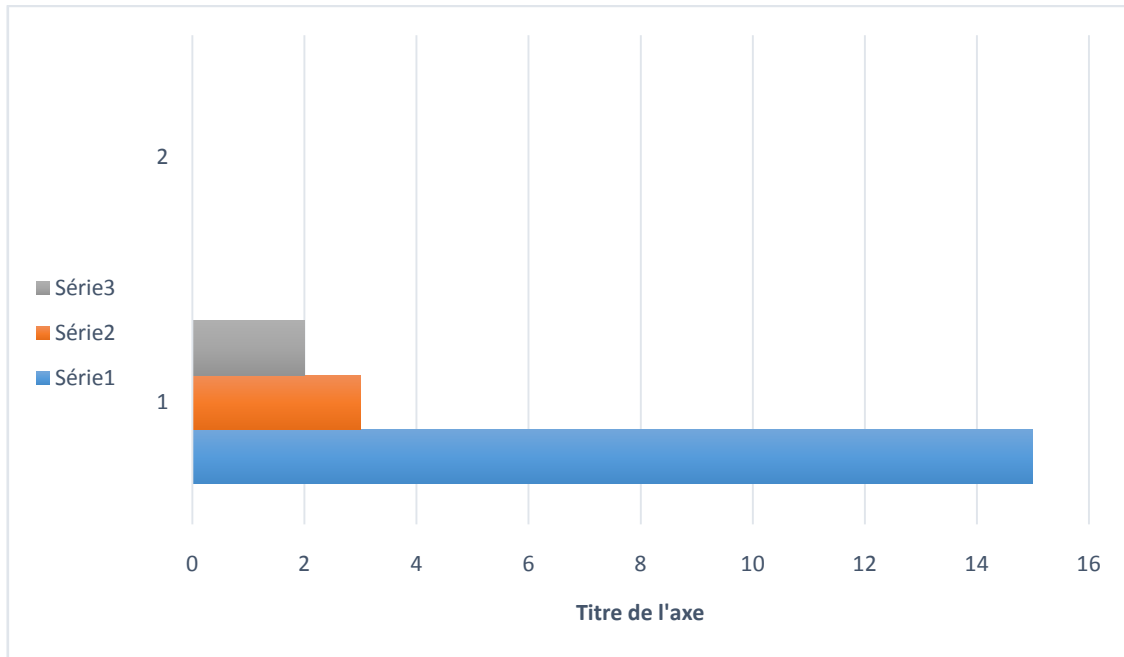
- قلة من اللاعبين الذين يتعرضون لظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة أحياناً :لم يتعرض أي من اللاعبين لظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة أحياناً.
  - أغلبية اللاعبين يعتقدون أن ظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة لها تأثير سلبي :على الرغم من أن نسبة قليلة من اللاعبين لم يتعرضوا لظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة، إلا أن جميع اللاعبين الذين تعرضوا لها يعتقدون أن لها تأثير سلبي.
- ظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة ظاهرة شائعة بين اللاعبين :يشير الجدول إلى أن ظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة ظاهرة شائعة بين اللاعبين، وأنها تؤثر على غالبية اللاعبين.

**السؤال رقم 15:** هل تعتقد أن التدريب الزائد من مسببات تعرضك لإصابات؟

الغرض منه: معرفة مسببات التعرض للإصابات

جدول رقم (15): معرفة مسببات التعرض للإصابات

الإجابة	النسبة	التكرار
نعم	75%	15
لا	15%	3
أحياناً	10%	2



- نسبة عالية من اللاعبين تعرضوا لظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة :يشير الجدول إلى أن 75% من اللاعبين تعرضوا لظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة، بينما 25% فقط لم يتعرضوا لها.
- قلة من اللاعبين الذين يتعرضون لظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة أحياناً 10% :من اللاعبين يتعرضون لظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة أحياناً.
- أغلبية اللاعبين يعتقدون أن ظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة لها تأثير سلبي :على الرغم من أن نسبة قليلة من اللاعبين لم يتعرضوا لظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة، إلا أن جميع اللاعبين الذين تعرضوا لها يعتقدون أن لها تأثير سلبي.
- ظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة ظاهرة شائعة بين اللاعبين :يشير الجدول إلى أن ظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة ظاهرة شائعة بين اللاعبين، وأنها تؤثر على غالبية اللاعبين.

- ظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة لها تأثير سلبي على اللاعبين :يعتقد جميع اللاعبين

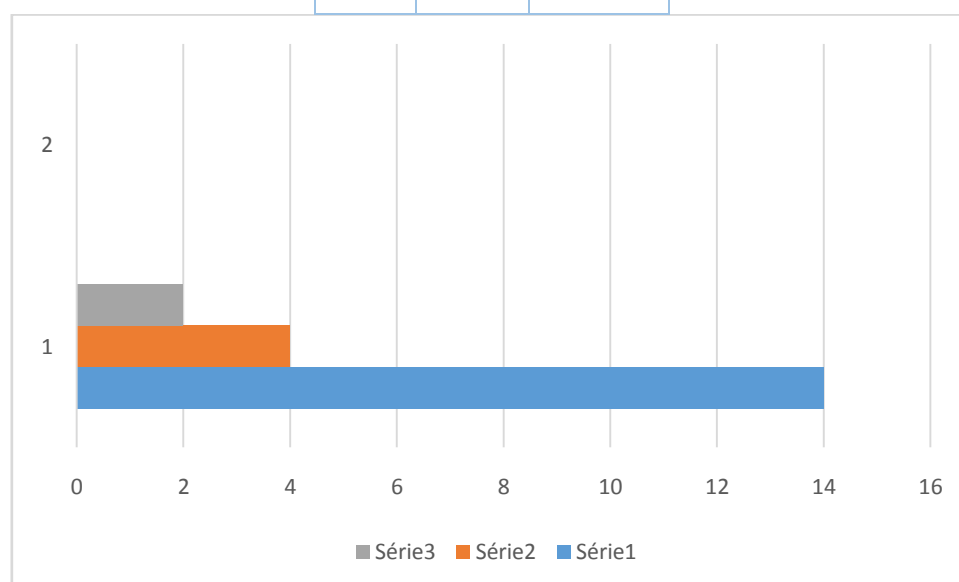
الذين تعرضوا لظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة أنها لها تأثير سلبي.

السؤال رقم 16: هل تعتقد أن كثرة المباريات وكثافة المنافسة من أسباب التي أدت إلى إصابتك؟

الغرض منه: معرفة كثرة المباريات و كثافة المنافسة من أسباب التي أدت إلى إصابتك

جدول رقم (16): كثرة المباريات و كثافة المنافسة من أسباب التي أدت إلى إصابتك

الإجابة	النسبة	التكرار
نعم	70%	14
لا	20%	4
أحياناً	10%	2
المجموع	100%	20



- نسبة عالية من اللاعبين تعرضوا لظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة :يشير الجدول إلى

أن 70% من اللاعبين تعرضوا لظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة، بينما 30% فقط لم

يتعرضوا لها.

- قلة من اللاعبين الذين يتعرضون لظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة أحياناً 10% :من اللاعبين يتعرضون لظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة أحياناً.
- أغلبية اللاعبين يعتقدون أن ظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة لها تأثير سلبي :على الرغم من أن نسبة قليلة من اللاعبين لم يتعرضوا لظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة، إلا أن جميع اللاعبين الذين تعرضوا لها يعتقدون أن لها تأثير سلبي.
- ظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة ظاهرة شائعة بين اللاعبين :يشير الجدول إلى أن ظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة ظاهرة شائعة بين اللاعبين، وأنها تؤثر على غالبية اللاعبين.
- ظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة لها تأثير سلبي على اللاعبين :يعتقد جميع اللاعبين الذين تعرضوا لظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة أنها لها تأثير سلبي.

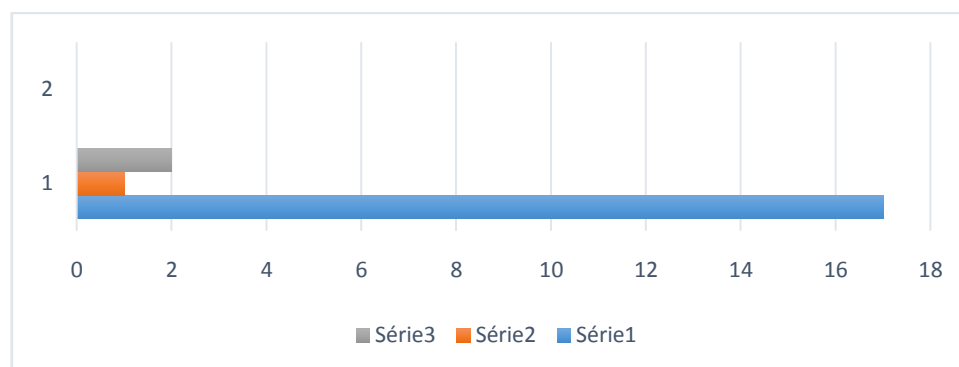
السؤال رقم:17 هل التدليك الجيد بعد التدريب والمنافسة يقلل من ظهور التدريب الزائد؟

الغرض منه: معرفة دور التدليك الجيد بعد التدريب و المنافسة

جدول رقم (17): معرفة دور التدليك الجيد بعد التدريب و المنافسة

الإجابة	النسبة	التكرار
نعم	85%	17
لا	5%	1
أحياناً	10%	2
المجموع	100%	





نسبة عالية من اللاعبين تعرضوا لظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة: يشير الجدول إلى أن 85% من اللاعبين تعرضوا لظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة، بينما 15% فقط لم يتعرضوا لها. قلة من اللاعبين الذين يتعرضون لظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة أحياناً 10% من اللاعبين يتعرضون لظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة أحياناً.

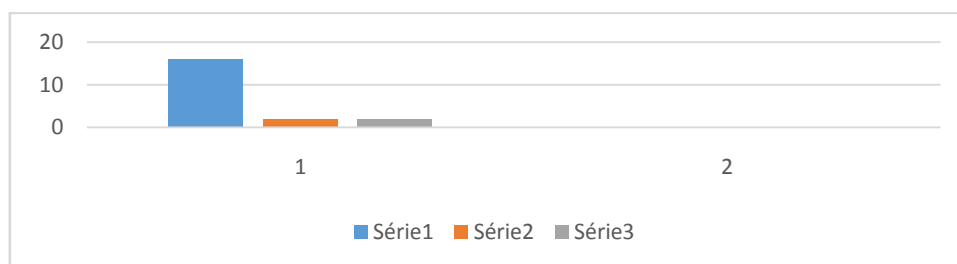
أغلبية اللاعبين يعتقدون أن ظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة لها تأثير سلبي: على الرغم من أن نسبة قليلة من اللاعبين لم يتعرضوا لظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة، إلا أن جميع اللاعبين الذين تعرضوا لها يعتقدون أن لها تأثير سلبي.

**السؤال 18:** حسب تجربتكم من خلال التعرض لظاهرة التدريب الزائد، هل للتدليك دور في التقليل من هذه الظاهرة؟

الغرض منه: معرفة التعرض لظاهرة التدريب الزائد

جدول رقم (18): معرفة التعرض لظاهرة التدريب الزائد

الإجابة	النسبة	التكرار
نعم	80%	16
لا	10%	2
أحياناً	10%	2
المجموع	100%	20



نسبة عالية من اللاعبين تعرضوا لظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة: يشير الجدول إلى أن 80%

من اللاعبين تعرضوا لظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة، بينما 20% فقط لم يتعرضوا لها.

قلة من اللاعبين الذين يتعرضون لظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة أحياناً 10%: من اللاعبين

يتعرضون لظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة أحياناً.

أغلبية اللاعبين يعتقدون أن ظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة لها تأثير سلبي: على الرغم من أن

نسبة قليلة من اللاعبين لم يتعرضوا لظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة، إلا أن جميع اللاعبين الذين

تعرضوا لها يعتقدون أن لها تأثير سلبي

## 5-2- مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات:

**الفرضية الأولى:** تسمح تقنيات الاسترجاع من توفير الراحة العضلية المرتبطة بالمنافسة و التدريب لدى

لاعب كرة القدم.

**التفسير:**

- تشير هذه الفرضية إلى أن تقنيات الاسترجاع، مثل التدليك المائي، العلاج بالتدليك، والتبريد،

يمكن أن تساعد لاعبي كرة القدم على الشعور براحة عضلية أفضل بعد ممارسة الرياضة الشاقة

أو المباريات.

- يُعتقد أن ذلك يرجع إلى أن تقنيات الاسترجاع تساعد على إزالة نواتج التعب العضلي، مثل

حمض اللاكتيك، وتقليل الالتهاب، وتحسين تدفق الدم إلى العضلات.

- يمكن أن يؤدي ذلك إلى تحسين قدرة اللاعبين على التعافي من التمارين والعودة إلى اللعب بشكل أسرع.

#### الأدلة الداعمة:

- أظهرت الدراسة أن تقنيات الاسترجاع يمكن أن تحسن الراحة العضلية لدى الرياضيين.
- على سبيل المثال، وجدت إحدى الدراسات أن لاعبي كرة القدم الذين استخدموا التدليك المائي بعد التمرين شعروا بألم عضلي أقل وتحسّن في نطاق الحركة مقارنة بلاعبين لم يستخدموا التدليك المائي.

الفرضية الثانية: تساعد عملية الاسترجاع في ضبط التوتر النفسي و الذهني لدى لاعبي كرة القدم.

#### التفسير:

- تشير هذه الفرضية إلى أن تقنيات الاسترجاع يمكن أن تساعد لاعبي كرة القدم على تقليل التوتر والقلق وتحسين التركيز.
- يُعتقد أن ذلك يرجع إلى أن تقنيات الاسترجاع تساعد على تحسين جودة النوم وتقليل الهرمونات المرتبطة بالتوتر، مثل الكورتيزول.

- يمكن أن يؤدي ذلك إلى تحسين الصحة العقلية للاعبين ومساعدتهم على أداء أفضل في الملعب.

#### الأدلة الداعمة:

- أظهرت الدراسة أن تقنيات الاسترجاع يمكن أن تحسن الحالة المزاجية وتقلل من التوتر لدى الرياضيين.

- على سبيل المثال، وجدت إحدى الدراسات أن لاعبي كرة القدم الذين استخدموا تقنيات الاسترجاع، مثل اليوغا والتأمل، شعروا بتوتر أقل وتحسّن في المزاج مقارنةً بلاعبين لم يستخدموا تقنيات الاسترجاع.

**الفرضية الثالثة:** تساهم تقنيات الاسترجاع في التخفيف من الآثار السلبية للتدريب الزائد و كثافة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

**التفسير:**

- تشير هذه الفرضية إلى أن تقنيات الاسترجاع يمكن أن تساعد لاعبي كرة القدم على تجنب الإصابات والإرهاق وتحسين الأداء.
- يُعتقد أن ذلك يرجع إلى أن تقنيات الاسترجاع تساعد على إصلاح العضلات المتضررة ومنع تراكم الإرهاق.
- يمكن أن يؤدي ذلك إلى تحسين قدرة اللاعبين على التحمل وتحقيق أقصى استفادة من برامج التدريب والمنافسة.

**الأدلة الداعمة:**

- أظهرت الدراسة أن تقنيات الاسترجاع يمكن أن تقلل من خطر الإصابة لدى الرياضيين.
- على سبيل المثال، وجدت إحدى الدراسات أن لاعبي كرة القدم الذين استخدموا تقنيات الاسترجاع، مثل التدليك المائي، كانوا أقل عرضة للإصابة مقارنةً بلاعبين لم يستخدموا تقنيات الاسترجاع.
- بشكل عام، تشير هذه الفرضيات إلى أن تقنيات الاسترجاع يمكن أن تلعب دورًا مهمًا في تحسين الأداء والصحة الجسدية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم.

خلاصة:

أظهرت نتائج هذه الدراسة الميدانية التي أجريت على لاعبي نادي أكابر البويرة لكرة القدم، أن لعملية الاسترجاع دورًا هامًا في التقليل من الإصابات الرياضية.

### الاستنتاج العام:

من خلال هذه الدراسة نستنتج أن:

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عكسية بين عملية الاسترجاع وعدد الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.
- اللاعبون الذين يطبقون عملية استرجاع فعالة بشكل منتظم، يكونون أقل عرضة للإصابات الرياضية مقارنة باللاعبين الذين لا يطبقونها.
- تشمل عملية الاسترجاع الفعالة مكونات متعددة، أهمها: الراحة الكافية، والتغذية السليمة، والنوم الكافي، والتدليك، والعلاج المائي.
- يلعب التوعية بأهمية عملية الاسترجاع دورًا هامًا في تحفيز اللاعبين على تطبيقها بانتظام.

## خاتمة:

تؤكد هذه الدراسة على أهمية عملية الاسترجاع كجزء أساسي من برنامج التدريب للاعب كرة القدم وذلك للحد من الإصابات الرياضية وتحسين الأداء الرياضي. وينصح بتطبيق عملية استرجاع فعالة تتناسب مع احتياجات كل لاعب وتشمل جميع مكوناتها الأساسية. كما ينصح بزيادة التوعية بأهمية عملية الاسترجاع لدى اللاعبين والمدربين والإداريين في جميع الأندية الرياضية.

عملية الاسترجاع في التقليل من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم يمكن أن تكون فعالة في تحقيق أهداف الأداء الرياضي والحفاظ على صحة الرياضيين. فعملية الاسترجاع تعد جزءاً أساسياً من برنامج التدريب الرياضي، حيث تسهم في تقليل خطر الإصابات وتحسين أداء اللاعبين.

تشمل عملية الاسترجاع مجموعة من الأنشطة والتقنيات المتنوعة مثل التمارين الاسترجاعية، والتدليك، والتمدد، والتبريد، والتغذية السليمة، والراحة الكافية. وتهدف جميع هذه العوامل إلى استعادة الجسم لحالته الطبيعية بعد التمرين وتقليل التوتر العضلي والتعب، مما يسهم في الحد من خطر الإصابات الرياضية.

باعتبارها جزءاً من استراتيجية الوقاية من الإصابات، يمكن أن تكون عملية الاسترجاع أكثر فعالية عندما تُدمج بشكل متكامل مع برامج التدريب الرياضي والتغذية السليمة. كما ينبغي تخصيص وقت كافٍ للراحة بين الحصص التدريبية والمباريات للسماح للجسم بالاسترجاع الكافي.

بالتالي، يمكن القول إن عملية الاسترجاع تلعب دوراً حاسماً في تقليل الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، وتحسين أدائهم، وتعزيز صحتهم العامة. ومن الضروري أن يكون لها الأهمية اللازمة في برامج التدريب الرياضي والرياضة بشكل عام.

## توصيات واقتراحات:

1. تكامل البرامج التدريبية وعمليات الاسترجاع : ينبغي تكامل عمليات الاسترجاع مع البرامج التدريبية، حيث يجب أن تُعتبر عمليات الاسترجاع جزءًا لا يتجزأ من الروتين اليومي للتدريب.
2. تنوع الأنشطة الاسترجاعية : يجب تنوع الأنشطة الاسترجاعية لتشمل تمارين الاسترخاء العضلي، والتمدد، والتمرينات الهوائية، والتدليك الرياضي، والاسترجاع النفسي.
3. تعزيز الوعي والتثقيف : يجب توعية اللاعبين والمدربين بأهمية عمليات الاسترجاع وفوائدها في تقليل الإصابات الرياضية وتحسين الأداء.
4. ضبط النظام الغذائي : ينبغي تضمين توجيهات تغذية صحية في برنامج الاسترجاع، حيث يمكن لتناول الغذاء المناسب أن يساعد في تعزيز عملية الاسترجاع وتجديد الطاقة.
5. تخصيص وقت كافٍ للراحة : يجب تخصيص فترات من الراحة بين الحصص التدريبية والمباريات، حيث تُعتبر الراحة الكافية أحد عوامل الاسترجاع الأساسية.
6. تطوير برامج استرجاع مخصصة : يمكن تطوير برامج استرجاع مخصصة تبعًا لاحتياجات الفريق ومتطلبات اللاعبين، مما يساهم في تعزيز فعالية عمليات الاسترجاع.
7. مراقبة وتقييم الأداء : ينبغي مراقبة وتقييم فعالية برامج الاسترجاع بانتظام، وتعديلها وفقًا للاحتياجات والتطورات.





## 📌 المراجع:

### أولاً: المراجع باللغة العربية:

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : الاستشفاء لمبتدائي جرى المسافات المتوسطة والطويلة , نشرة ألعاب القوى, القاهرة . مركز التنمية الاقليمي , 1999.
2. ابو العلا عبد الفتاح : الاستشفاء في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي . القاهرة.1999.
3. بهاء الدين إبراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني ، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
4. جبار رحيمة : الأسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي ، مطابع قطر الوطنية ,2007.
5. جبار رحيمة حسن وآخرون ؛المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم, قطر مطابع اللجنة الاولمبية القطرية ,2016.
6. ريسان خريبط: المجموعة المختارة في التدريب و فسيولوجيا الرياضة، مركز الكتاب للنشر، مصر، الطبعة الأولى، 2014.
7. ريسان خريبط مجيد ، علي التركي : فسيولوجيا الرياضة ، بغداد 2002 .
8. عبدالباسط صديق عبد الجواد: قراءات حديثة في الإصابات الرياضية، ماهيل لنشر و التوزيع، مصر، 2013.
9. علاء الدين محمد عليوة : مفاهيم حديثة في الصحة الرياضية، ماهيل لنشر و التوزيع، مصر، 2013.
10. ملوك كمال، نضريه ومنهجية التدريب الرياضي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجيلالي بونعامة، خميس مليانة.
11. نشوان عبد الله نشوان: فن الرياضة و الصحة، دار الحامد للنشر و التوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2010.
12. هزاع بن محمد الهزاع: فسيولوجيا الجهد البدني الرياضي، جامعة ملك سعود، 2008.
13. يوسف لازم كماش، صالح بشير سعد أبو خيط: مقدمة فيبيولوجيا الرياضة " التغذية و بناء الأجسام " ، دار زهران للنشر و التوزيع، الأردن، الطبعة الأولى، 2011.



الملاحق



## استبيان

تحية وتقدير، ...

في إطار البحث الميداني الأكاديمي المتعلق بإعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة ليسانس في تخصص  
الموضوع المعنون ب دور عملية الاسترجاع في التقليل من الأضرار الناتجة عن الإفراط في استخدام  
علماً بأن المعطيات والأجوبة تبقى سرية ولا تستخدم إلا في غرض البحث. كما نؤكد لكم أن الطبيعة  
الأكاديمية للبحث تقتضي منا عدم الكشف عن هوية المستجوبة رجو منكم الإجابة على الأسئلة التي  
أعدت لهذا الغرض.

"شكرا جزيلاً على تعاونكم"



جامعة البويرة

جامعة اكلي محند أولحاج البويرة



جامعة البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## قائمة المحكمين للاستبيان

عنوان المذكرة: دور عملية الاسترجاع في التقليل من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة ميدانية على بعض أندية ولاية البويرة

الرقم	المحكم	الدرجة العلمية	الجامعة	الملاحظة	الإمضاء
01	منصوري نبيل	استاذ	البويرة	مقبول	
02	حداش عبد الله	أستاذ مساعد - ب-	البويرة	مقبول مع التعديل	
03	رافع احمد	أستاذ مساعد - ب-	البويرة	مقبول مع التعديل	

اعداد الطالب :

بعوز طاهر

كحلوش عبد الكريم

تحت إشراف الدكتور:

دراجي عباس

السنة الجامعية: 2024/2023

## ملاحظة:

- ضع/ي العلامة (x) داخل المربع الذي يعبر عن إجابتك.
- لا تذكر/ي اسمك.
- تأكد من الإجابة على كل الأسئلة.
- لا توجد إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تناسب سلوكك ووجهة نظرك.

المحور الأول: تسمح تقنيات الاسترجاع من توفير الراحة العضلية المرتبطة بالمنافسة و التدريب لدى لاعبي كرة القدم.

1- هل يتوفر فريقكم على طبيب؟

☐ - نعم

☐ - لا

2- هل تقومون بفحوصات طبية دورية؟

☐ - نعم

☐ - لا

3- هل تلقيتم إصابات خلال الحصص التدريبية أو المنافسات؟

☐ - نعم

☐ - لا

-إذا كانت بنعم، فما نوع هذه الإصابات؟

☐ كسور ☐ تمزقات عضلية ☐ إصابات أخرى

4- هل تعتقد أن سبب الإصابات يرجع إلى:

☐ نقص عملية الاسترجاع ☐ ضعف عملية التدريب ☐ كثافة التدريب والمنافسة

5- ماهي أهم تقنيات الاسترجاع التي تتلقونها؟

☐ الراحة السلبية

☐ النوم

☐ التدليك

☐ السونا

☐ الدش والاستحمام

☐ التغذية المتوازنة ، أخرى.....

6- هل ترى أن عملية الاسترجاع التي تتلقونها كافية ؟

☐ - نعم

☐ - لا ☐ - أحيانا

7- هل لعملية الاسترجاع التي تتلقونها اثر ايجابي في اعادة الاسترجاع العضلي بعد التدريب والمنافسة؟

☐ - نعم

☐ - لا

☐ - احيانا

8- هل عاودتكم الإصابات بعد تلقىكم لعملية الاسترجاع؟

☐ - نعم

☐ - لا

☐ - احيانا

9- هل يساعدك الاسترجاع على تخفيف الإحساس بالشد العضلي؟

☐ - نعم

☐ - لا

☐ - احيانا

**المحور الثاني: تساعد عملية الاسترجاع في ضبط التوتر النفسي و الذهني لدى لاعبي كرة القدم.**

1- ما هو مستوى التوتر النفسي والذهني الذي تشعر به عادةً قبل المباريات؟

☐ • مرتفع جدًا

☐ • مرتفع

☐ • متوسط

☐ • منخفض

☐ • منخفض جدًا

2- هل تستخدم أيّ تقنيات أو استراتيجيات للتحكم في التوتر قبل المباريات؟

☐ • نعم، أستخدم تقنيات مثل التنفس العميق والتأمل.

☐ • نعم، أستخدم استراتيجيات مثل التحدث مع مدربي أو زملائي في الفريق.

☐ • لا، لا أستخدم أيّ تقنيات أو استراتيجيات للتحكم في التوتر.

3- هل تعتقد أن من أسباب الإصابات التي تعرضت لها نقص في الاستعداد النفسي والذهني؟

☐ - نعم

☐ - لا

☐ - احيانا

4 - هل تعتقد أن الخوف الزائد والتوتر ونقص التركيز من مسببات تعرضك لإصابات؟

☐ - نعم

☐ - لا ☐ - احيانا

5 - هل تساعدك عملية الاسترجاع في الحصول على الراحة النفسية.

- ☐ - نعم  
☐ - لا  
☐ - احيانا

6 - هل يمكنك الاسترجاع الكافي في الاحساس بالطمأنينة والسعادة.

- ☐ - نعم  
☐ - لا  
☐ - احيانا

7- هل يمكنك الاسترجاع والاسترخاء الكافي من تنمية الثقة بالنفس والتقدير الذاتي؟

- ☐ - نعم  
☐ - لا  
☐ - احيانا

8 - هل تشعر أن عملية الاسترجاع ساهمت في تحسين التركيز والانتباه خلال المنافسة؟

- ☐ - نعم  
☐ - لا  
☐ - احيانا

9 - هل ترى أن النوم الكافي والتغذية السليمة بعد التدريب والمنافسات ساهمت في ضبط انفعالاتكم

- ☐ - نعم  
☐ - لا  
☐ - احيانا

**المحور الثالث: تساهم تقنيات الاسترجاع في التخفيف من الآثار السلبية للتدريب الزائد و كثافة المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.**

1- هل سبق وأن تعرضتم لظاهرة التدريب الزائد أو كثافة المنافسة؟

- ☐ - نعم  
☐ - لا  
☐ - احيانا

2- هل تعتقد أن التدريب الزائد من مسببات تعرضك لإصابات؟

- ☐ - نعم  
☐ - لا  
☐ - احيانا



3- هل تعتقد أن كثرة المباريات وكثافة المنافسة من أسباب التي أدت إلى إصابتك ؟

☐ - نعم

☐ - لا

☐ - أحيانا

4- هل التدليك الجيد بعد التدريب والمنافسة يقلل من ظهور التدريب الزائد؟

☐ - نعم

☐ - لا

☐ - أحيانا

5- حسب تجربتكم من خلال التعرض لظاهرة التدريب الزائد هل للتدليك دور في التقليل من هذه الظاهرة؟

☐ - نعم

☐ - لا

☐ - أحيانا

6- هل فترات الراحة التي تتلقونها بعد التدريب والمباريات كافية لتفادي الدخول في ظاهرة الحمل الزائد؟

☐ - نعم ☐ - لا ☐ - أحيانا

7- هل ترى أن التغذية الجيدة تساهم في تسريع عملية الاسترجاع وتقادي وقوع ظاهرة الحمل الزائد؟

☐ - نعم ☐ - لا ☐ - أحيانا

8- حسب تجربتكم هل لوسائل الاسترجاع التي تتلقونها بعد التعرض للتدريب الزائد ساهمت في تفادي حدوث إصابتكم؟

☐ - نعم ☐ - لا ☐ - أحيانا

9- هل تعتقد أن لوسائل الاسترجاع التدريبية دور في الحفاظ على الفورمة الرياضية والتي يعد

هبوطها أحد أعراض التدريب الزائد وبالتالي زيادة خطر الإصابة؟

☐ - نعم ☐ - لا ☐ - أحيانا



إلى السيد (ة): ..... رئيس نادي أولمبيد

قسم التدريب الرياضي

الرقم: ...../م ع ت ن ب ر /2023.

## الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أقدم إلى سيادتكم بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطلبة:

الطالب (ة): ..... بنور حاسر ..... رقم التسجيل: 2020330248

تاريخ ومكان الميلاد: 2001 / 11 / 09 - الشريعة

الطالب (ة): ..... كحلوفت عبد الكريم ..... رقم التسجيل: 212131053781

تاريخ ومكان الميلاد: 2001 / 12 / 08 - الشريعة

من أجل القيام بالتربص الميداني لنهاية التكوين في مذكرة التخرج خلال الموسم الجامعي

2024/2023 الذي يندرج ضمن تحضير لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلة





جامعة اكلي محند أولحاج البويرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة

### قائمة المحكمين للاستبيان

عنوان المذكرة: دور عملية الاسترجاع في التقليل من الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة ميدانية على لنادي أكابر البويرة

الرقم	المحكم	الدرجة العلمية	الجامعة	الملاحظة	الإمضاء
01	منصوري نبيل	استاذ	البويرة	مقبول	
02	حداش عبد الله	أستاذ مساعد ب-	البويرة	مقبول مع التعديل	
03	رافع احمد	أستاذ مساعد ب-	البويرة	مقبول مع التعديل	

اعداد الطالب:

بعوز طاهر

كلوش عبد الكريم

تحت إشراف:

د.دراجي عباس

السنة الجامعية: 2024/2023



إلى السيد (ة): رئيس نادي للرياضة

قسم التدريب الرياضي

الدرجة

الرقم: .....م/ع ت ن ب ر/2023.

## الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أقدم إلى سيادتكم بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطلبة:

الطالب (ة): بعور داهر ..... رقم التسجيل: 202033024486

تاريخ ومكان الميلاد: 2001 / 11 / 09 ..... ب: الدرجة

الطالب (ة): كحلوش عبد الكريم ..... رقم التسجيل: 202131053781

تاريخ ومكان الميلاد: 2001 / 12 / 08 ..... ب: الدرجة

من أجل القيام بالدراسة الميدانية لنهاية التكوين في مذكرة التخرج خلال الموسم الجامعي

2024/2023 الذي يندرج ضمن تحضير لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلة



رئيس القسم

