

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République algérienne démocratique et populaire

Ministère de l'enseignement supérieur et de la
recherche scientifique

Université Akli Mohand Olhaj - bouira -

Tasdawit Akli Muḥend Ulḥağ - Tubirett -

Institut des sciences techniques ET d'activités
physique ET sportive



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة أكلي محمد أولحاج

- البويرة -

معهد العلوم والتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

التخصص: تدريب رياضي تنافسي

الموضوع:

دور التحضير البدني في الرفع من عناصر اللياقة
البدنية وتفادي الإصابات لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة ميدانية على فرق البويرة صنف الاكابر -

❖ اشراف الدكتور:

• طاهري رابح

❖ اعداد الطالبين:

• خابر لونس

• بوكريف فؤاد

السنة الدراسية 2024-2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وعرفان

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الله عز وجل الذي أماننا وإلى كل من شجعنا على إنجاز هذا

العمل المتواضع من قريب أو من بعيد

وأخص بالذكر الأستاذ المشرف **منصوري نبيل** والأستاذ **طاهري رابع** اللذان ساعدنا كثيرا على إنجاز هذا العمل

المتواضع، وشجعنا على المضي قدما في إنجاز المذكرة بعزيمة وإرادة ولم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته الدقيقة التي استفدنا منها كثيرا والتي ساهمت

بقسط كبير في إثراء وإكمال هذا العمل المتواضع

كما يسرنا أن نتقدم بأسمى آيات التقدير والاحترام إلى جميع أساتذتنا بقسم علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية الجميع دون استثناء

الاهداء

أهدي ثمرة هـ ذا العمل المتواضع الى من قال فيهما الرحمان: "و اخفض

لهما جناح الذل من الرحمة و قل ربي ارحمهما

كما ربياني صغيرا"..... الأسراء 24. الى المرأة التي

كانت و مازالت تعزيني في الحزن و رجائي في اليأس و قوتي في

الضعف، الى من علمتني معنى الحياة،

الى من العمر فداها. أطلب من الله أن يرعاها

أمي الغالية .

الى من زرعتني على صفاء العلم، ناضل من أجلي وكان أكبر سند لي

في معارك الحياة، الى قدوتي و تاجي، الى رأس مالي. حفظه الله،

أبي الغالي .

الى من حبهم يسري في عروقي و ذكرهم تلج فؤادي الى اخوتي و

اخواتي الى جميع أفراد عائلة ياحي الكبيرة دون استثناء الى اصدقائي .

واهداء خاص الى من شاركني في هذا العمل صديقي فؤاد الى جميع

اساتذتي الذين درسوني في مشواري من الابتدائي وحتى آخر عام في

دراستي الى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في هذا العمل

المتواضع.

"لوناس"

الاشهداء

إلى من قال فيهما سبحانه وتعالى: "و بالوالدين احسانا"... الاسراء 23

إلى التي حملتني في بطنها، وتمررتني بحبها إ

لى التي سهرت الليالي لراحتي... وتعبرت وكأنت من أجل سعادتي هبة قلبي وفلذة كبدي

أمي الحنون

إلى الذي رباني على الإيمان.. وأثار لي درج العلم والإحسان إ إلى الذي ربى في سي

إلى الذي خالق الأمر ل ناجي..

وأفنى حياته في سبيل فلاحى إلى

أبي الغالي

إلى أصدقاء الدراسة إلى أساتذتي الكرام إلى جميع الأحباب والأصحاب الى حديقي وزميلي

في هذا العمل المتواضع. "لوناى"

"فؤاد"

محتوى البحث

الورقة	الموضوع
	-شكر وتقدير.
	-إهداء.
	-محتوى البحث.
	-قائمة الجداول.
	-قائمة الأشكال.
	-ملخص البحث.
	-مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث	
01	1-الإشكالية
02	2-الفرضيات
03	3-أسباب اختيار الموضوع
03	4-أهمية البحث
04	5-اهداف البحث
04	6-الدراسات المرتبطة بالبحث
13	7-تحديد المفاهيم والمصطلحات

الجانب النظري	
الفصل الأول: التحضير البدني في كرة القدم	
19	-تمهيد.
20	1-تعريف التحضير البدني.
20	1-1-خصائص الاعداد البدني الخاص.
21	1-2-مدة التحضير البدني.
22	1-3-أنواع التحضير البدني.
24	1-4-التوازن بين الاعداد البدني العام والاعداد البدني الخاص.
25	-خلاصة.
الفصل الثاني: اللياقة البدنية	
27	-تمهيد
28	1.تعريف اللياقة البدنية.
29	1-1 خصائص اللياقة البدنية.
30	2- اقسام اللياقة البدنية.
30	1-2- اللياقة البدنية العامة.
30	2-2- اللياقة البدنية الخاص.
31	3- عناصر اللياقة البدنية.
31	1-3-تحمل.

31	-3-2 أنواع التحمل.
32	-4 أهمية التحمل.
32	-5 القوة.
32	-5-1 أنواع القوة.
33	-5-2 أهمية القوة.
34	-6 السرعة.
34	-6-1 أنواع السرعة.
35	-6-2 أهمية السرعة.
35	-7 الرشاقة.
36	-7-1 أنواع الرشاقة.
36	-7-2 أهمية الرشاقة.
37	-8 المرونة.
37	-8-1 أنواع المرونة.
37	-8-2 أهمية المرونة.
38	-9 طرق تنمية الصفات البدني.
38	-9-1 طريقة التدريب المستمر.
38	-9-2 طريقة التدريب الفتر ي.
39	-9-3 طريقة التدريب التكراري.

39	9-4 طريقة التدريب المتغير.
39	9-5 طريقة التدريب المحطات.
40	9-6 طريقة التدريب الدائري.
40	9-7 طريقة STRETCHING.
41	-خلاصة.
	الفصل الثالث: كرة القدم والإصابات الأكثر شيوعا
44	-تمهيد.
45	1-كرة القدم.
45	1-1-تعريف كرة القدم.
45	1-2-لمحة عن كرة القدم.
49	--1-3المبادئ الاساسية لكرة القدم.
49	-1-4صفات لاعب كرة القدم.
50	-1-4-1-الصفات البدنية.
50	-1-4-2-الصفات الفيزيولوجية.
51	-1-4-3-الصفات النفسية.
52	-1-4-4-الصفات لمورفولوجيا.
53	2-تعريف الاصابة الرياضية.
54	3-أسباب الاصابات الرياضية.

59	5-الإصابات الشائعة والمتكررة في كرة القدم.
59	4-1-إصابات الجهاز العضلي.
60	4-1-1-الشد والتمزق العضلي.
60	4-1-2-إصابات الجهاز العظمي.
60	4-3-الكسور.
60	4-4-تعريف الكسور.
61	4-4-إصابات القدم.
61	4-5-إصابات الركبة
63	5-الوقاية من الإصابات وطرق علاجها وتأهيلها.
64	5-1-طرق تأهيلها.
66	-خلاصة.

الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث وجراءته الميدانية	
70	-تمهيد
71	1-الدراسة الاستطلاعية.
71	2-الدراسة الأساسية.
72	2-1-المنهج.

72	-2-2-متغيرات البحث.
72	-2-2-1-المتغير المستقل.
72	-2-2-2-المتغير المستقل في دراستنا
72	-2-2-3-المتغير التابع.
72	-2-2-4-المتغيرات التابعة في دراستنا.
72	-2-3-المجتمع.
73	-2-4-عينة البحث وكيفية اختيارها.
73	-2-5-مجالات البحث.
73	-2-5-1-المجال البشري.
73	-2-5-2-المجال المكاني.
73	-2-5-3-المجال الزماني.
74	-2-6-أدوات البحث.
74	-2-6-1-الاستبيان.
75	-2-7-الأسس العلمية للأداة (سيكو مترية الأداة) .
79	-خلاصة.
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
81	-تمهيد.
82	5-1-عرض وتحليل النتائج.

105	5-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
111	خلاصة.
112	-الاستنتاج العام.
113	-الخاتمة.
114	-الاقتراحات وفروض مستقبلية.
	-البليوغرافية.
	-الملاحق.

قائمة الاشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	التمثيل النسبي للجدول رقم 01	82
02	التمثيل النسبي للجدول رقم 02	83
03	التمثيل النسبي للجدول رقم 03	84
04	التمثيل النسبي للجدول رقم 04	85
05	التمثيل النسبي للجدول رقم 05	86
06	التمثيل النسبي للجدول رقم 06	87
07	التمثيل النسبي للجدول رقم 07	88
08	التمثيل النسبي للجدول رقم 08	90

92	التمثيل النسبي للجدول رقم 09	09
93	التمثيل النسبي للجدول رقم 10	10
94	التمثيل النسبي للجدول رقم 11	11
95	التمثيل النسبي للجدول رقم 12	12
96	التمثيل النسبي للجدول رقم 13	13
97	التمثيل النسبي للجدول رقم 14	14
98	التمثيل النسبي للجدول رقم 15	15
99	التمثيل النسبي للجدول رقم 16	16
100	التمثيل النسبي للجدول رقم 17	17
101	التمثيل النسبي للجدول رقم 18	18
102	التمثيل النسبي للجدول رقم 19	19
103	التمثيل النسبي للجدول رقم 20	20
104	التمثيل النسبي للجدول رقم 21	21

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	توزيع مفردات العينة.	72
02	تحكيم الاستبيان	76
03	نموذج تطبيقي لكيفية حساب كا ² .	77

04	يمثل نسبة المدربين الذين يستعينون بالمحضر البدني في النادي.	82
05	يمثل نسبة المدربين الذين خضعوا لدورات تكوينية في طرق التحضير البدني.	83
06	يمثل نسبة المدة التي يستغرقها المدرب أثناء التحضير البدني.	84
07	يمثل عدد الحصص التدريبية الخاصة للتحضير البدني في الأسبوع.	85
08	يبين نسبة وجود قاعة تقوية العضلات في نوادي كرة القدم.	86
09	يبين نسبة تعامل المدربين في حالة تعب اللاعبين.	87
10	يبين الإصابات الأكثر شيوعا في كرة القدم.	88
11	يبين نسبة السبب الرئيسي لحدوث الإصابات الرياضية.	90
12	يمثل نسبة التحضير البدني في تقليل من حدوث الإصابات الرياضية.	92
13	يبين مدى فعالية البرنامج التدريبي في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية.	93
14	يبين اهم الصفات البدنية التي يركز عليها المدرب لتجنب الإصابات.	94
15	يبين نسبة تأثير الشدة العالية في التدريبات.	95
16	يبين نسبة التحضير البدني في التقليل من الإصابات الرياضية.	96
17	يبين نسبة دور التحضير البدني في الرفع من عناصر اللياقة البدنية.	97
18	يبين نسبة مدة التحضير البدني لتطوير اللياقة البدنية للاعبين.	98
19	اهم الصفات التي يركز عليها المدربين في مرحلة التحضير البدني.	99
20	يبين نسبة نقص التحضير البدني واللياقة البدنية على اللاعبين في المنافسة.	100
21	بين نسبة حصول اللاعبين على حصص إضافية في التحضير البدني.	101

102	يبين نسبة تأثير البرنامج التدريبي في تطوير الصفات البدنية عند العبيين.	22
103	يمثل نسبة تأثير كثافة المنافسات على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم.	23
107	الدلال الإحصائية للأسئلة المحور الأول.	24
108	الدلال الإحصائية للأسئلة المحور الثاني.	25
109	الدلال الإحصائية للأسئلة المحور الثالث.	26
110	مقابلة النتائج بالفرضيات.	27

ملخص البحث:

دور التحضير البدني في الرفع من عناصر اللياقة البدنية وتفادي الإصابات لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة ميدانية على فرق البويرة صنف الاكابر -

اعداد الطالبين: خابر لونس _ بوكريف فؤاد إشراف الأستاذ: طاهري راجح

الملخص:

تهدف الدراسة الحالية على إبراز دور التحضير البدني في الرفع من عناصر اللياقة البدنية وتفادي الإصابات لدى لاعبي كرة القدم فبلوغ أعلى المستويات وتحقيق الانجازات الرياضية أو على الأقل تحقيق الأهداف المسطرة في بداية الموسم ومعرفة الأهمية التي يوليها المدربون لعملية التحضير البدني ولتحقيق كل ذلك قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة قصدية واشتملت دراستنا على 50 مدرب ومحضر بدني على مستوى ولاية البويرة ، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة الدراسة وتم تطبيق اداة الاستبيان على المدربين و المحضرين البدنيين واستعان الباحث بالوسائل الاحصائية التالية :التكرارات والنسبة المئوية واختبار كا2 نتائج الاداة توصل اليها الباحث الى النتائج التالية:

- إعطاء المدربون أهمية كبيرة لمرحلة التحضير البدني.
- تركيز المدربون على تطوير الصفات البدنية لتفادي حدوث الإصابات.
- دور التحضير البدني في تحسين اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم.
- دور التحضير البدني الجيد في تقليل من حدوث الإصابات الرياضية.

وفي ضوء ذلك أوصى الباحث بمايلي:

-عدم إهمال جانب التحضير البدني وإعطائه الاهتمام اللازم بإعتباره جزء وعامل رئيسي لتحقيق الأهداف المرجوة.

-يجب الاطلاع على كل جديد في مجال الاعداد البدني العام والخاص.

-ينبغي على المدربين التحكم في الصفات البدنية التي يطبقونها على اللاعبين اثناء فترة التحضير البدني لتفادي حدوث الإصابات.

-يجب على رؤساء الأندية الاهتمام بلاعبيهم من خلال توفير الامكانيات والوسائل اللازمة للتدريب.

الكلمات الدالة: التحضير البدني، عناصر اللياقة البدنية، كرة القدم، الإصابات الرياضية.

المقدمة:

التدريب الحديث في كرة القدم هو عبارة عن عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات الرياضية خلال الارتفاع السريع بمقدرة اللاعب الفسيولوجية الوظيفية والفنية والنفسية والذهنية.

وبنظرة سريعة إلى متطلبات التدريب في إعداد لاعب كرة القدم نجد أن الإعداد البدني يأتي على قمة جوانب الإعداد الفني والنفسي الأخرى، لأن القدرات البدنية إذا ما اكتسبها وتمكن من تتميتها اللاعب ما استطاع أن يؤدي وجباته في المباراة بإتقان حيث يعمل الإعداد البدني على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمجابهة أعباء ومتطلبات عملية التدريب والمنافسة بأقل مجهود مع القدرة على استعادة الشفاء.

والإعداد البدني للاعب كرة القدم يعنى في أبسط صورة إكساب اللاعب عناصر اللياقة البدنية ويعتبر أحد دعائم إعداد اللاعب مهارايا وخطاطيا ويظهر ذلك بوضوح في مدى مقدرة لاعب كرة القدم على التحرك في كل مناطق ومساحات الملعب مشاركا في أعمال الدفاع والهجوم بكفاءة عالية في ظل تمتعه بمستوى عالي من اللياقة البدنية. (1)

إن التحضير البدني الجيد قبل المباريات يقلل بنسبة كبيرة من الوقوع في الإصابات، كما يقول الدكتور عبد الرحمان عبد الحميد زاهر أن هناك اتفاق بين كل المدربين والأطباء الآن في أن نقص الإعداد البدني للاعب يعتبر السبب الأول والرئيسي لحدوث الإصابات الرياضية ولهذا برزت الحاجة والأهمية لدراسة التحضير البدني ودوره في التقليل من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

1. د. حسن السيد أبو عبده: الإعداد البدني لاعبي كرة القدم، ماهي للنشر والتوزيع، 2011 ص 17.

وفي دراستنا قمنا بتقسيم المذكرة الى جانبين (جانب نظري وجانب تطبيقي) حيث تمثل الجانب النظري في ثلاثة فصول ألقينا فيها الضوء على علاقة التحضير البدني بكرة القدم بالإضافة قمنا بالتطرق إلى عناصر اللياقة البدنية وأنواعها وطرق تطويرها والفصل الأخير شمل نبذة عن كرة القدم والإصابات الشائعة التي يتلقها لاعب كرة القدم, أما الجانب التطبيقي فتضمن فصلين الأول يضم منهجية البحث وإجراءاته الميدانية حيث بينا المنهج العلم المتبع ومجتمع وعينة البحث التي ستُجرى عليها الدراسة بالإضافة للأدوات المُستخدمة في جمع البيانات والوسائل الاحصائية المُعتمدة في تحليل النتائج، أما الثاني فقد احتوى على عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان المُقدم للمدربين والمحضرين البدنيين وفي الأخير ختمنا دراستنا باستنتاج عام وخاتمة مع بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية كقاعدة لمزيد من البحوث والدراسات المستقبلية التي تخدم المجال الرياضي.



مدخل عام

التعريف بالبحث

1 الإشكالية:

تعد كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم، حيث تمتلك قاعدة جماهيرية كبرى من مختلف الدول والبلدان وأصبحت من الاهتمامات اليومية للعام والخاص في المجال الرياضي، كما تصنف من ضمن الرياضات الجماعية التي تقوم على مبدأ العمل الجماعي وروح الفريق لتسجيل أكبر قدر من الأهداف في شباك الخصم لتحقيق الفوز. تتضمن اللعبة عدة مهارات كالمشي، الجري، المراوغة و ضرب الكرة بالراس، أي يكثر فيها الاحتكاكات و التداخلات بين اللاعبين حيث تعتمد على السرعة ، التحمل ، الدوران واستعمال قوة كبيرة ، أي بصفة عامة على بذل جهد بدني كبير.

ان رياضة كرة القدم كغيرها من الرياضات التي لا تخلو من الإصابات خاصة إصابات الجهاز العضلي، المفاصل، الاربطة والاورتار، والتي تختلف أسباب حدوثها مثل الاحتكاك مع الخصم، نقص اللياقة البدنية ونقص التحضير وأيضا ارتفاع شدة التدريب وصعوبته وشدة المنافسات الرياضية.(1)

وازداد عدد الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر قد يكون أحد الاسباب المؤدية الى تراجع مستوى اللاعبين وبالتالي تراجع مستوى الأندية او حتى المنتخبات الوطنية وعلى الرغم من التقدم العلمي واتباع الأساليب الحديثة في العلاج وتوفر الأجهزة والمتخصصين في المجالات العلاجية لكن الإصابات لازالت في تزايد، لذا فان الوقاية من الإصابات أفضل من علاجها

ولعبة كرة القدم باعتبارها من الألعاب التي تتطلب مجهودا بدنيا كبيرا من اجل الوصول الى مستوى عال من الأداء وتحقيق الفوز يتحتم على اللاعب ان يكون ذا قدرات حركية وبدنية عالية وذلك من اجل مواجهة متطلبات اللعب والمنافسة ولا سيما في المباراة التي تستغرق وقت اطول من وقتها الاصلي ، فامتلاك اللاعب للمهارات الفنية لا يكون كافياً وحده ما لم ترتبط مع المستوى الجيد من حيث اللياقة البدنية وبشكل يضمن قدرة اللاعب على الاستجابة السريعة لكافة احتمالات المباراة وان ارتفاع مستوى القدرات الحركية له تأثير ايجابي على حالة اللاعب النفسية والمعنوية اذ يؤدي الى تطوير عامل الارادة لديه وبشكل يجعله قادرا على التحرك داخل الملعب

1. د حسن السيد أبو عبده: الاعداد البدني لاعبي كرة القدم، ماهي للنشر والتوزيع، 2011 ص17

لذا يجب الاهتمام بمكونات الأداء البدني و يعدها من العناصر الاساسية في الوصول الى مستوى الاداء العالي وذلك من خلال تطوير عناصرها بشكل متوازي وشامل , و استثمارها من طرف اللاعب اثناء المباراة لان الفوز لا يمكن تحقيقه بامتلاك اللاعب المهارة و القدرة العالية فقط , و انما من خلال التركيز الجيد و اجادة استثمار كافة الإمكانيات البدنية و النفسية و الذهنية.

ومن كل هذا أردنا ربط عملية التحضير البدني بمستوى اللياقة البدنية للاعب ودورها في تقادي الإصابات الرياضية.

ولهذا قمنا بطرح السؤال التالي:

هل للتحضير البدني دور في الرفع من عناصر اللياقة البدنية والوقاية من الإصابات الرياضية؟

الأسئلة الجزئية:

_ هل يقوم مدربو فرق ولاية البويرة ببرمجة مراحل إعداد بدني في عملية التخطيط الموسمي؟

_ هل التخطيط الغير منهجي لمرحلة الاعداد البدني دور كبير في تعرض اللاعبين لمختلف

الإصابات الشائعة عند لاعبي كرة القدم؟

_ هل للتحضير البدني دور في الرفع من عناصر اللياقة البدنية لدي لاعبي كرة القدم صنف

الاكابر؟

2. الفرضيات:

2-1-الفرضية العامة:

للتحضير البدني دور في الرفع من عناصر اللياقة البدنية والوقاية من الإصابات الرياضية.

2-2-الفرضيات الجزئية:

- يلقي مدربو فرق ولاية البويرة أهمية بالغة لعملية التحضير البدني في الموسم الرياضي.

- التخطيط الغير منهجي لمرحلة الاعداد البدني دور كبير في تعرض اللاعبين لمختلف

الإصابات الشائعة عند لاعبي كرة القدم.

- للتحضير البدني دور في الرفع من عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف لاعبي صنف الاكابر.

أسباب اختيار الموضوع:

ان أسباب اختيارنا لهذا الموضوع هي الأولى ذاتية والأخرى موضوعية، أما الذاتية وهي التي تتلخص بأن التحضير البدني للاعبين خلال المنافسة له الأثر الايجابي والدور الفعال على أداء الفريق .والأسباب الموضوعية فإننا بحاجة ماسة إلى البحوث العلمية التي تتناول هذا الموضوع وأنه كثر الحديث عنه في تحقيق النتائج الإيجابية للفريق .الموضوع يركز على جانبين إعدادي بدني من خلال التحضير البدني ووقائي من خلال تقادي الإصابات الرياضية.

4.أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

يعد التحضير البدني في عصرنا الحديث قاعدة أساسية لجميع عمليات التدريب الرياضي التي ظهرت نتائجها في صورة التطور المستمر الذي تلاحظه في مستوى الأداء البدني والمهاري والخطيطي والتي تؤدي الى اكتساب الفرد شخصية قوية أثناء التدريبات والمنافسة.

تعد هذه الدراسة أرضية لبحوث قادمة وأنها ستفتح المجال لمزيد من الدراسات

لمستقبلية التي تغطي أبعاد هذه المشكلة من جوانب مختلفة.

1.عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: موسوعة الاصابات الرياضية واسعافاتها الأولية ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004، ص13.

2. سميعة خليل محمد، إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتاهيل، الاكاديمية الرياضية للعراق، 2008، ص07.

تكمُن أهمية الدراسة في الارتقاء بالرياضي من المستوى الأدنى إلى المستوى الأعلى والقدرة على تحقيق نتائج إيجابية في مجال التدريب الرياضي.

5. الأهداف:

1- محاولة معرفة اذا ما كانت هناك علاقة بين التحضير البدني والإصابات الرياضية.

2- معرفة مدى تأثير التحضير البدني على عناصر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم.

3- إبراز مدى اهتمام اندية ولاية البويرة بالتحضير البدني.

4- معرفة أسباب حدوث اهم الإصابات الشائعة في كرة القدم.

6. الدراسات السابقة والمثابفة

هناك مجموعة من الدراسات السابقة شبيهة الى حد ما بموضوع البحث والتي

اعانتنا بشكل او باخر نذكر منها ما لي:

6-1- الدراسة الاولى:

دراسة للباحث درارفة حامد - دور التحضير البدني العام والخاص في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم-، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي في جامعة المسيلة موسم (2015-2016).

وقد أجريت هذه الدراسة على مستوى بعض اندية برج بوعرييج، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي وتمثلت في 18 مدرب وتم اختيار العينة بطريقة قصدية.

وقد استعان الباحث في دراسته هذه على تقنية الاستبيان.

وتوصل من خلال ذلك إلى النتائج التالية:

- أن للتحضير البدني العام دور كبير في التقليل من الإصابات لدى لاعبي كرة القدم وذلك من خلال البرامج التدريبية الموضوعة من طرف المدربين.

-للتحضير البدني الخاص دور في التقليل من الإصابات الرياضية للاعبين كرة القدم وذلك من خلال العناصر البدنية التي يعتمد عليها المدربون كالقوة والمرونة في عملية التحضير الخاص ولما لها من أهمية حول العضلات العاملة وحول مفصل الركبة والنصائح والإرشادات المقدمة لتقادي الإصابات.

6-2- الدراسة الثانية:

من اعداد الباحث ناصري جمال -تقويم الاصابات الرياضية عند اللعب كرة القدم المحترف وعلاقتها بالإعداد والتحضير البدني خلال المنافسة- لإعداد رسالة دكتوراه في علوم نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية في جامعة الجزائر سنة (2014-2015) تخصص العلوم البيو طبية.

وقد أجريت هذه الدراسة على لاعبي فريق "أمل الأربعاء" الذي ينشط في القسم الوطني المحترف الأول صنف أكابر، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي والمنهج التجريبي وتم اختيار العينة بطريقة قصدية. وكانت الأدوات المستخدمة لجمع البيانات والمعلومات هي المصادر والمراجع والمقابلات الشخصية والاستبيان.

على ضوء نتائج البحث والمعالجات الإحصائية للاختبارات المستخدمة في البحث حيث توصل الباحث إلى أن هناك:

-دالة إحصائية في جميع الاختبارات لصالح اللاعبين غير المصابين.

-إحصائية في جميع الاختبارات لصالح الاختبار البعدي.

ومنه نستنتج أن الفرضية الثالثة هل للتحضير البدني دخل في حدوث الإصابة البدنية والرياضية قد تحققت.

6-3- الدراسة الثالثة:

من اعداد الباحث بلبول فريد -تكرار الإصابات الرياضية وتأثيراتها على السلوك التنافسي عند لاعبي كرة القدم- لنيل شهادة الدكتوراة علوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضة تخصص العلوم البيو طبية الرياضية في جامعة الجزائر "3" سنة (2017-2018).

وقد أجريت هذه الدراسة على مستوى أندية القسم الجهوي الأول لرابطة باتنة وقسنطينة لكرة القدم صنف أكابر، واعتمد الباحث في ذلك على المنهج الوصفي وتمثلت في 12 لاعبي وتم اختيار العينة بطريقة قصدية وكان اختيار العينة بصورة عمدية.

وقد استعان الباحث في دراسته هذه على وسيلة (أو أكثر) تمكنه من جمع أكبر قدر من المعلومات الدقيقة حول الظاهرة المراد دراستها

وتوصل من خلال ذلك إلى النتائج التالية:

-مستوى السلوك التنافسي لعينة الدراسة كان منخفض.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات إنخفاض مستوى السلوك التنافسي لعينة الدراسة تعزى لمتغير الخبرة ولصالح الأقل خبرة (أقل من ثلاث سنوات).

-فروق ذات دلالة إحصائية في درجات إنخفاض مستوى السلوك التنافسي لعينة الدراسة تعزى لمتغير مركز ولصالح مركز الهجوم للعب ولصالح مركز الهجوم.

اهم التوصيات:

بناءا على نتائج الدراسة يمكن صياغة الاقتراحات والتوصيات التالية:

-ضرورة التوعية بمخاطر الإصابات الرياضية عن طريق القيام بأيام تحسيسية للاعبين والتي تكون تحت إشراف أطباء مختصين في المجال الرياضي.

توعية اللاعبين بالآثار النفسية الناتجة عن الإصابة الرياضية وتزويدهم بطرق مقاومته.

التوصية بإنشاء مراكز طبية مختصة في علاج الإصابات الرياضية.

6-4- التعليق على الدراسات:

نلاحظ تطرق معظم الدراسات السابقة والمشابهة إلى الاصابات وأسبابها بصفة كلية دون التطرق إليها بشكل مفصل وأهمية التحضير البدني في تقليل من الاصابة الرياضية وهذا ما أردنا تسليط الضوء عليه من خلال بحثنا من خلال الأهمية الكبيرة لدور التحضير البدني في تطوير عناصر اللياقة البدنية والتقليل من الاصابات الرياضية.

أهم النتائج المشتركة:

اتفقت معظم الدراسات على أن للتحضير البدني دور كبير وأهمية وفعالية في تنمية عناصر اللياقة البدنية والتقليل من الإصابات الرياضية، كما توصلت أغلب الدراسات السابقة إلى غياب تمارين خاصة لتقادي الإصابات لبعض المدربين.

6-5- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

تتشترك الدراسات السابقة والدراسة الحالية من حيث الاستفادة المعرفية وفي ضوء الجانبين المعرفي النظري والمعرفي التطبيقي يمكن تحديد أوجه الاستفادة فيما يلي:

- 1- تزويد الدراسة الحالية بالخلفية المعرفية الأدبية (النظرية).
- 2- معرفة وتحديد مجتمع الدراسة وعيناته ومدى ملائمتهم مع مجتمع وعينة الدراسة الحالية.
- 3- الاستفادة من الدراسات السابقة في صياغة أداة الدراسة.
- 4- مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة.

7. المفاهيم والمصطلحات:

7-1- التحضير البدني:

ويقصد به تلك الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة اللياقة البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة.

ويهدف التحضير البدني إلى تطوير الصفات البدنية من سرعة تحمل، قوة، رشاقة والمرونة.
(1)

التعريف الإجرائي:

يعني بالتحضير البدني في كرة القدم هو مجموعة من تمارين تعطى للاعبين بهدف إكسابهم مستوى عال في اللياقة البدنية.

1. Tael man.R.SimonJ. Football.performance. Edition Amphora, paris1991.p53.

تعريف اللياقة البدنية:

التعريف النظري: تعرفها منظمة الصحة العالمية بأنها المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرض وهي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توفر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة.

وهي أحد مظاهر اللياقة البدنية العامة للفرد والتي تشمل اللياقة (الاجتماعية، العقلية، العاطفية) وهي الخلو من مختلف الأمراض العضوية والوظيفية وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على وجه حسن مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه ومجابهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد. (1)

التعريف الإجرائي: هي العناصر الضرورية للقيام بالأعمال والواجبات الرياضية دون بذل جهد كبير في سبيل تحقيق الانجازات والارتقاء بمستوى الكفاءات الوظيفية لجسم الرياضي ومن العناصر البدنية المميزة للاعب كرة القدم نجد (القوة، السرعة، المداومة، المرونة، الرشاقة).

1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح - أحمد نصر الدين - فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، 2007، ص 13، 14

7-2- الإصابات الرياضية:

اصطلاحاً: عبارة عن أعصاب قد تصيب الجهاز الساند المحرك (عضلات، عظام، مفاصل) أو الأعصاب فتعوق معها التطور الديناميكي لمستوى الرياضي وتحول دون استمراره في أدائه الطبيعي لتدريباته أو مشاركته الرسمية والودية وهي ظاهرة مرضية. وتعرف بأنها تعطيل وإعاقة لسلامة أنسجة الجسم المختلفة نتيجة لمؤثر خارجي سواء كانت وتعرف ميكانيكية أو جسمية أو كيميائية وعادة ما يكون هذا المؤثر الخارجي شديداً ومفاجئاً مما يحدث تغيرات التشريحية. (1)

إجرائياً: هي اختلال في ترابط نسيج أو أكثر من أنسجة الجسم الرخوة للعضلات، والأربطة، والأوتار، نتيجة لتأثير عوامل ميكانيكية وداخلية وخارجية على ذلك النسيج و، التي تصيب اللاعبين في مختلف أجزاء الجسم أثناء إجراءات مباريات أو التدريبات نتيجة عوامل طبيعية أو خارجية مما تؤدي إلى توقف اللاعب عن ممارسة النشاط الرياضي لفترة زمنية معينة.

1. حياة عياد روفائيل: الإصابات الرياضية وإسعاف وقاية وعلاج طبيعى، منشأة المعارف، اسكندرية، ص53.

7-3- كرة القدم:

اصطلاحاً: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على الهدف. (1)

إجرائياً: هي رياضة جماعية، تلعب بين فريقين كل فريق يتكون من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة مستديرة فوق أرضية عشبية مستطيلة الشكل، وبقوانين يحددها الاتحاد الدولي لكرة القدم، مدة المباراة 90 دقيقة مقسمة على شوطين بينهما مدة راحة فيها 15 دقيقة، ويشرف على إدارة المباراة حكام، الهدف منها هو إحراز الهدف في مرمى المنافس.

1. مامور بن حسن سلمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد العالمية، دار ابن حزم، لبنان، ط2، 1998، ص9.

الجانِب النظري

الفصل الأول

التحضير البدني في كرة القدم

تمهيد:

ظهر مفهوم التحضير البدني وطرقه ونظرياته وأغراضه خلال المرحلة الزمنية الطويلة وفقا لتطورات المجتمعات البشرية، لقد بدأ الإنسان حتى عصرنا هذا على الإعتناء بجسمه وتدريبه وتقوية أجهزته المختلفة واستخدام وسائل وطرق مختلفة.

فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم إلا أن هناك إتفاق على أن المجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة الأنشطة الحركية المختلفة أو التدريب عليها.

وبمرور المجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي وتعاقب الأجيال لفترة طويلة إزدادت الحاجة إلى مزاولة الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة، حيث إهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، ومما أكتشف في مقابر بني حسن، ومقابر وادي الحلو، والمعبد بجوار بغداد، وحضارة ما بين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر.

وخلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية الإقتصادية الإجتماعية العلمية والتقنية مما إنعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجابا، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهمو في تقدم علوم التربية الرياضية، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والإجتماعية.

1. تعريف التحضير البدني:

ويقصد به كل الإجراءات والتمارين المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدوا لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهارى والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرون. (1)

ويهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا، وظيفيا نفسيا ما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم، والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي، والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب، وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة. (2)

1-1- خصائص الاعداد البدني الخاص:

من بين الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة نذكر منها مايلي:

يهتم الإعداد البدني الخاص بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.

الاحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الاعداد البدني العام كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة وتستخدم في هذه المرحلة طرق التدريب الفكري والتكراري. (3)

1. Tael man.R.SimonJ. Football.performance. Edition Amphora, paris1991.p53.

2.حسن السيد ابو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية،الإسكندرية،مصر، 2001ص35.

1-2-مدة التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير اهم فترة من فترات المنهاج السنوي باهدافها الخاصة والتي تحاول ان تحققها خلال فترة معينة. (1)

وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهنية الأساسية والكفاءة الخططية وثبتت صفات الإرادية. (2)

وعليه فيمكن أن نعبر عن الصفات البدنية، على أا مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويمكن تحديدها في الصفات البدنية التالية، تحمل، قوة، سرعة، مرونة، رشاقة.

إذا فإن الفترة الإعدادية ما هي إلا مرحلة أو فترة من فترات المنهاج السنوي، تقدر بالأسابيع لها أهداف خاصة تحاول أن تحققها، وهو العمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة، وكذلك المهارات الأساسية والكفاءة الخططية، والصفات الإرادية للاعبين. ولقد حدد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 8 إلى 12 أسبوع وتكون قبل فترة المنافسة. (3)

1. أبو العلاء عبد الفتاح إبراهيم شعلان، فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص36

2. حارس هيو، كرة القدم الخطط المهارية، ترجمة موفق المولى وثامر محسن، مطبعة العالم، بغداد، العراق، 1990م.

3, Batna ,A,C,S, ed ,A,A,C,S, Bellik Abde Najem: L'entraînement Sportif , p19.

1-3-أنواع التحضير البدني:

تعتبر فترة التحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية، وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات، لذا أصبح من الضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الإيجابية

ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها، هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفات البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي، اكتساب الكفاءة الخطئية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين.

وتدوم فترة الإعداد البدني من 8 إلى 12 أسبوعاً حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة. (1)

وتنقسم هذه الفترة إلى مرحلتين وهي:

-مرحلة الإعداد العام.

-مرحلة الإعداد الخاص.

1. ثامر محسن، سامي الصغار، أصول التدريب في كرة القدم، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، العراق، 1988م، ص54.

مرحلة الاعداد العام:

وفقا للهدف منها ونوعية العمل ا تشمل التمرينات العامة، ويزداد حجم العمل فيها بدرجة كبيرة ما بين % 70-80 من درجة العمل الكلية، والشدة تكون متوسطة وذلك لتطوير الحالة التدريبية، وأيضا للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية العامة، ولا بد أن تدف التمرينات العامة إلى بناء القوام السليم للاعبين خلال تلك المرحلة.

وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعيا للفرق وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة

ومن ناحية أخرى يتضح أن مرحلة الإعداد العام، تحتوي على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة، ومما تقدم فإن هذه المرحلة تدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب. (1)

مرحلة الاعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس. (2)

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص باللعبة تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة القدم مع التذكير بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي. وخلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات. (3)

1. طه إسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1989م، 27.

2. طه إسماعيل وآخرون، نفس المرجع السابق، ص29.

3. حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم"، مرجع سابق، ص47.

1-4-التوازن بين الاعداد البدني العام والاعداد البدني الخاص :

ويرى البعض ضرورة زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام خاصة لدى الناشئين لما في ذلك من التأثير الضار على مستقبلهم الرياضي بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام، أملين في رفع مستويات بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى وتحقيق بطولات رياضية

إن الناشئين الذين ينالون قسطا مناسباً من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة، ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاماً وبمعدلات ثابتة إضافة إلى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأرقام الذين استخدموا تمارينات تخصصية مهملين تمارينات الإعداد البدني العام. إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنوية المبكرة يحقق عدة مميزات نذكر منها ما يلي توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاماً وثباتاً في تطور مستويات الأداء

تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجاباً على الأداء المهاري والخططي توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمواً طبيعياً متوازناً لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي ، إذ أن التغيرات والفيزيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل محصلتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نمواً بدنياً متخصصاً.(1)

1. مفتي إبراهيم: الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر، 1978م ،ص38.
39.

خلاصة:

يعتبر التحضير بصفة عامة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين، وعلى المدرب الناجح الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا، وينقسم التحضير البدني التحضير العام والخاص، بهدف تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أدائه ومعرفة الطرق اللازمة لتنميتها، والعناصر الخاصة بلاعب كرة القدم من تحمل وسرعة وقوة ورشاقة ومعرفة كيفية تنميته.

الفصل الثاني:

اللياقة البدنية

تمهيد:

كانت ولا زالت اللياقة البدنية محل دراسة من قبل العديد من العلماء والباحثين وهذا من خلال مفاهيمها ومكوناتها وطرق تدريبها من أجل الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى بدني يمكنه أن يبلغه وذلك يوم المنافسة لتدعيم المستوى الفني والخططي وبالتالي تحقيق نتائج جيدة.

ورياضية كرة القدم من الألعاب التي تتطلب تطورا في الصفات البدنية الأساسية للاعبين، وهذا حتى يصبح اللاعب ذو مقدرة على الصمود لمدة طويلة ويتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة في اللاعب بدون انخفاض في كفاءته، ولهذا يجب أن يعتمد لاعب كرة القدم على جميع قدراته البدنية حتى يستطيع النجاح والتفوق.

ويشمل الاعداد للاعب كرة القدم عدة نواحي (الاعداد البدني،المهاري، الخططي، الذهني والتقني) ولقد أصبح الاعداد البدني من الدعائم الجوهرية في خطة التدريب السنوية التي تمثل حصة الأسد من النواحي الأخرى في فتراتها ومراحلها المختلفة.

1. تعريف اللياقة البدنية:

خلال دراسة اللياقة البدنية نواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة، ففي بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة يعطي معنى أوسع وأعمق، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني، وبحسب رأي كل من "جارلس بوخير و لاركسون" من امريكا وكذلك الخبيرين " بافيك وكرزليك" من تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية. (1)

وفي المصادر الأخرى مفهوم أقل شمولية للياقة البدنية، حيث يعبر كل خبير برأي خاص ومفهوم معين للياقة البدنية وعلى سبيل المثال: الخبير السوفياتي "كورياكوفسكي". اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم، والتي تخص مستوى القدرة الحركية، كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية ، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية للوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى انجاز الرياضي عالي.(2)

1.كمال درويش و محمد حسين، التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1984م ، ص35.

2. حنفي محمد مختار، الأسس العالمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1988م ن ص62،63.

1-2- خصائص اللياقة البدنية:

من التعاريف السابقة للياقة البدنية يمكن الملاحظة أن جميعاً قد تعطي المفهوم المتكامل للياقة البدنية وإن كانت متعددة الجوانب غير أنه يمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية التي تعطي في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية وهذه الخصائص هي:

- أن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فيزيولوجية مختلفة وتتأثر بالعوامل النفسية.
- أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك تتميته.
- أن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية، بالإضافة لإمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني مثل التدريب أو المنافسة الرياضية.
- تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد من أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية.
- وبناءً على ما سبق فاللياقة البدنية عملية فردية أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية.(1)

1.حسن السيد ابو عيده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001ص28.

2. أقسام اللياقة البدنية :

قُسم مفهوم اللياقة البدنية وفقاً لاعتبارات متعددة ترتبط بأغراض تنمية مكونات اللياقة البدنية وتطويرها من قدرات بدنية وحركية وفيزيولوجية إلى الأنواع التالية:

2-1- اللياقة البدنية العامة:

وتعني اللياقة البدنية العامة كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة، ويهني مفهوم الارتقاء باللياقة البدنية أن يسعى الفرد إلى تطوير مكوناتها الأساسية في ضوء الاتجاهات التالية:

- الشمولية وتعني تنمية جميع المكونات الأساسية للياقة البدنية مثل القوة والسرعة والمرونة والتحمل والرشاقة.

- الاتزان ويعني أن يكون تطوير هذه المكونات بشكل متزن دون تفضيل مكون على آخر الحجم المناسب أي أن تكون عملية التطور في المكونات الأساسية بما يتناسب وإمكانات الفرد البدنية في ضوء ما يتمتع به من قدرات بدنية موروثة ومكتسبة.

2-2- اللياقة البدنية الخاصة:

ترتكز اللياقة البدنية الخاصة على القواعد العامة التي تحقق تطور الألعاب الرياضية "تحديد المستوى" مما يتطلب تكويناً جسيماً وعضوياً يمكنه من استخدام مختلف مهاراته في مختلف الأنشطة الرياضية بواسطة عناصر (1) اللياقة الخاصة بأقل جهد ممكن

2. قاسم حسين حسين-تعلم قواعد اللياقة البدنية-عمان، 1998، ص17، 16

3. عناصر اللياقة البدنية:

3-1- التحمل:

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخطئية بإيجابية وفعالية دون أن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب. (1)

ويعرف Datchnof التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة. (2)

3-2- أنواع التحمل: يمكن ان نقسم التحمل الي نوعين:

التحمل العام: وهو أن يكون اللاعب قادراً على اللعب خلال مدة اللعب القانونية المحددة، دون صعوبات بدنية، وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طويلة شوطي المباراة، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى، ويعتبر التحصل العام هو أساس التحمل الخاص.

التحمل الخاص هو الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطئية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب. (3)

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز بالقوة أو بالسرعة لقدرة طويلة، وتعتبر صفة تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة. (4)

1 (R) Taelman, P25, 1990, Paris, Edition Ampfora, Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement.

2. ريسان مجيد خريبط ، موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، جامعة بغداد ، 1989م
ن ص186. 3. طه إسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم ، مرجع سابق ، ص98.

3. بطرس رزق الله ، التدريب في مجال التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق ، 1984م ، ص51.

4. أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية ، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل ، فهو يطور الجهاز التنفسي ، ويزيد من حجم القلب وينظم جهاز الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأخص للأكسجين ، كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية ، فهو يساعد في رفع النشاط الإنزيمي ، ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم ، بالإضافة إلى الفوائد البدنية والفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها ، نجده كذلك ينمي الجانب النفسي للرياضي وذلك في تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب.

5. القوة:

تتطلب حركات لاعب كرة القدم أن يكون قويا، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة تتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة من هذا المنطلق يمكن تعريف القوة بأنها: المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها. (1)

5-1-أنواع القوة:

يمكن أن نجد نوعين من القوة العامة ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام، والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة ويمكن الحصول على هذا النوع من القوة عن طريق تمارين جمناستيك مثل التمرينات الأرضية وتمارين بواسطة الكرة الطبية والتدريب الدائري، و بدون القوة العامة يتعذر علينا تدريب القوة الخاص. (2)

1- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، مرجع سابق ، ص167

2- حنفي محمد مختار ، الأسس العالمية في تدريب كرة القدم ، مرجع سابق ، ص64

أما القوة الخاصة فيقصد بها تقوية العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة وإن تنمية القوة هي القاعدة الأساسية التي يبنى عليها تحسين صفة تحمل السرعة وتطوير صفة تحمل القوة وهما الصفتان الأساسيتان للاعب كرة القدم.

فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكثر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية مثل: الوثب والتصويب. أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة.

5-2- أهمية القوة:

من المعروف انه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل، كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرايتين الفوسفات والجليكوجين، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية المطلوبة للعب كرة القدم وخاصة الشجاعة والجرأة والعزيمة، وكذلك:

- تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتختلف نسبته مساهمتها طبقا لنوع الأداء.

- تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل: السرعة والتحمل والرشاقة لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برامج التدريب الرياضي.

-تعتبر محددًا هامًا في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات. (1)

1-مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2001.

6. السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في اقل زمن ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية. (1) ويعرفها علي فهمي بيك: " بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن. (2)

6-1-أنواع السرعة:

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أفواج وأشكال وهي:

سرعة الانتقال ويقصد ا سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن، إن العدد الكبير من الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة القوة القصوى. (3)

سرعة الحركة (الأداء) والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل: حركة ركل الكرة أو حركة التصويب نحو المرمى أو المجاورة بالكرة أو سرعة استلام وتمرير الكرة أو سرعة المحاورة والتمرير. (4)

سرعة الاستجابة ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل ويقصد ا سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين. (5)

مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تحرير الزميل أو سرعة تغير الاتجاه نتيجة لتغير موقف مفاجئ أثناء المباراة.

1- Dornhorff Martin, 199, Alger, OPU 'L'éducation Physique et sportif', p.72.

2- علي فهمي بيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

3- كورت ماينل و عبد علي نصيف، التعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1987م، ص152.

4- احمد أسحن، اثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر، رسالة ماجستير غير منشورة، 5 المدرسة العليا للأساتذة، التربية البدنية ن مستغانم، 1996م

5- بوداود عبد اليمين، اثر الوسائل السمعية والبصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتورا غير منشورة، 6 الجزائر، 1996

وخلاصة القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة ، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة ، فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في أقل زمن ممكن ، أما سرعة الاقتراب والقفز لضرب الكرة بالرأس ، أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم ، ويمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافة قصيرة بتكرارات مختلفة ، بالإضافة إلى سرعة أخذ المكان المناسب وسرعة تغيير المراكز وسرعة تنفيذ الواجبات الخطئية كخلخلة الدفاع وخلق فرص التسديد وإحراز الأهداف.

6-2- أهمية السرعة:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين، الفوسفات، وادينوزين ثلاثي الفوسفات. (1)

7. الرشاقة:

يعرف ماينل Mainel الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (2)

وتدخل الرشاقة في حركات الخداع، والتصويب والمحاورة والسيطرة على الكرة، وصفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية الأخرى ذات الارتباط الوثيق بالسرعة والقوة. (2)

manuel de education sportif ,OPCIT,P1157. 1-Edgarthil et Ant

2-محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983

7-1-أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة:

الرشاقة العامة: وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية
أما الرشاقة الخاصة: فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط
الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعب. (1)

وحسب "ماتيبيب" يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل: التصويب
بالقدم الآخر، وكذلك المحاورة والتغيير في سرعة وأداء حركات مركبة كتخطيط الكرة،
التصويب، وتغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل تصغير مساحة اللعب مع سرعة
الأداء المهاري وتصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية كأداء التصويب من الدرجة
الأمامية والخلفية أو الدوران حول الشاخص. (2)

7-2-أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري، والخططي ، كما
أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة ، وخاصة التي يتطلب الإدراك الحركي فيها
التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح
للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة ، والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في
حالة فقدان توازنه كالاصطدام. ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث
والإصابات، واقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي كما
تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك. (3)

1-حنفي محمد مختار ، الأسس العالمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1988.

2-طه إسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم ، دار الفكر العربي، مصر 1989.

Manuel D'entraînement, Edition Vigot, Paris ,1986 ,P24. 3- Wei neck Jurgain

8. المرونة:

وهي القدرة على الأداء الحركي بمدى واسع ويسير، نتيجة إحالة العضلات والأسس العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم.

ويعرف المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل. (1)

8-1- أنواع المرونة:

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة، وبين المرونة الايجابية والمرونة السلبية، فنقول إن المرونة العامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشك كاف مثل العمود الفقري، أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد.

أما المرونة الايجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه، أما المرونة السلبية نتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل والأدوات. (2)

ويمكن تنمية صفة المرونة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمارين الأبطال.

8-2- أهمية المرونة:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعا، وبصورة جيدة كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الناتجة عن الجهد البدني، وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات مما يعطي دفعا ببيكولوجي للاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيد. (3)

Foot Ball de L'école ,Aux Association ,Editon Revuee, P,S,Paris,1988,P13. ،1-CorbeanjoelK

Technique D'eveluation Physique des Athlètes , Imprimerie du Poin ،2- Dekkar Nour Edine et Aut Sportif Alger,1990,P13.

Préparation et Entraînement du Foot Balleur , Edition Amphora , Paris ,1990,P57. ،3- Tupin Bernard

فالمرياضي الذي نادرا ما يصاب يمكن أن يحسن مستواه كما أن حركاته تكون أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أدائه المهاري جيد.

9. طرق تنمية الصفات البدني:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

9-1- طريقة التدريب المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل، ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل، وبسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا وتهدف هذه الطريقة خاصة إلى تنمية صفة التحمل.

9-2- طريقة التدريب الفتري :

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا، ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة ثم يعطى حملاً ثانياً، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً. (1)

وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

-التدريب الفتري المرتفع الشدة: يهدف إلى تحسين السرعة والقوة، والقوة المميزة بالسرعة، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180 ض/الدقيقة الواحدة ويكون حجم التحمل قليلاً نسبياً.

-التدريب الفكري المنخفض الشدة: يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 ض/د ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً.

9-3- طريقة التدريب التكراري :

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حاله الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا. (1)

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة، والقوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، كما تعتمد هذه الطريقة عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدافع.

9-4- طريقة التدريب المتغير : تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فلما يجري اللاعب بالكرة أو بدوا مسافة 10م تكرر 5 مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر. (10 ، 15 ، 20) ثانية على الترتيب.

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة، إذا كانت المسافة قصيرة، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تنمية تحمل السرعة، كما نستعمل هذه الطريقة غالباً في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد. (2)

9-5- طريقة التدريب المحطات: في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات، بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد، وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة، إذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي . كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين.

2- Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU", OPCIT, P74.

3-محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، مرجع سابق، ص 16 .

9-6- طريقة التدريب الدائري :

يقوم المدرب بوضع من 8 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب، أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة، ويؤدي التدرّب بأن يقوم اللاعب بأداء تمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين.

وتقدر الدورة الواحدة بمجموعة وتكرار اموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 ض/الدقيقة.

ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة، والتدريب الدائري لا ينمي فقط العضلات وأيضا يطور الجهاز الدوري للتنفس بالإضافة إلى صفتي تحمل وتحمل القوة. (1)

9-7- طريقة stretching:

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندنافيين، وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعينة، ودف إلى تحسين المرونة وتعتمد على تمرينات بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات. (2)

وتجدر الإشارة إلى أن الطرق السالفة الذكر تعتبر من أهم طرق التدريب الحديث، وهذا لا يمنع وجود طرق أخرى نذكر منها طرق التدريب عن طريق اللعب، وطريقة السباقات (المنافسات)، غير أن لكل طريقة خصائصها فعلى المدرب الناجح أن يربط بين الطريقة والهدف الذي يريد الوصول إليه وتحقيقه.

1-حنفي محمود مختار، مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي ، مصر ، 1980.

خلاصة:

الخلاصة من هذا الفصل هو أن للتدرب الرياضي الحدث والبرامج التدريبية دورا هاما وفعالا في العملة التدريبية حيث تطرقنا في هذا الفصل لمفهوم التدريب الرياضي، أهميته أهدافه وواجباته بالإضافة للأسس و المبادئ التي يقوم عليها كما تطرقنا للحمل التدريبي ومكوناته ودرجاته وكيفية التحكم بها لنذهب بعدها للبرامج التدريبية و كيفية تخطيطها و الأسس التي تقوم عليها و خطط التدريب من أعلى الهرم وحتى القاعدة التي وهي الوحدة التدريبية اليومية مدعمين كل ذلك بأراء وتعريفات لبعض العلماء والباحثين الذين لهم شأن في مجال التدريب الرياضي.

الفصل الثالث

كرة القدم والإصابات الأكثر شيوعا

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة .

كما أن الرياضي يمر بمراحل مختلفة تتميز بخصائص جسمية وبيكولوجية وفيزيولوجية وعقلية مختلفة، فالإنسان ينتقل من الطفولة إلى الشباب إلى الكهولة إلى الشيخوخة، وهذه المراحل لها مميزات خاصة بها، لدى وجب الأخذ بعين الاعتبار هذه المراحل كقاعدة في بناء البرامج التدريبية في كرة القدم.

1. كرة القدم:

1-1- تعريف كرة القدم:

كرة القدم هي رياضة جماعية ذو طابع لعب كقطع، تتطلب جميع قدرات بدنية، تقنية، تكتيكية والعقلية، فالأحمال في مباراة وخاصة العدو الذي يختلف بالكرة وبدونها استهدفت في الأعوام الأخيرة لتطويرها بشكل خاص. (1)

كرة القدم هي رياضة لا تتوقف عن التطور، "جيرارد هوي" يقول بأن السرعة، شغل المساحات المتطلبات البدنية والتقنية التطور فيها يجب أن يكون عميقاً، كما أن التطور في هذه الجوانب يجب أن يأخذ الأهمية الكبرى. (2)

1-2- لمحة عن كرة القدم:

في كرة القدم كما في شكل شيء تقريبا، كان الصينيون هم الأوائل، فمند خمسة آلاف سنة كان البهلوان الصينيون يرقصون الكرة بأقدامهم، وكان أن نظمت أول ألعاب الكرة في الصين، كان المرمى في الوسط، وكان اللاعبون يسعون ألا تلمس الكرة الأرض، دون أن يلمسوها بأيديهم، وقد استمر هذه العادة من سلالة إلى أخرى، كما يظهر في بعض النقوش التذكارية التي تعود إلى ما قبل المسيح. (3)

لقد أطلق على كرة القدم في أزمنة مختلفة وأماكن متعددة أسماء وألقاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديماً كانوا يسمونها EPSKYROS وكان الرومان يلقبونها "هار سباتوم". (4)

1-Jean-Michel Bénézet , Hansruedi Hasler(FIFA), football des jeunes, zurich, 2016, p 12.

2-Alexandre dellal: Une saison de préparation physique en football, de boeck, Bruxelles, 2013, p01.

3-دواردو غالانو-ترجمة صالح علماني: - كرة القدم بين الشمس والظل، طوى للثقافة و النشر والإعلام، لندن ، ط1 ، 2011 ، ص35.

4-براهيم علام: 'كأس العالم لكرة القدم'؛ دار القومية والنشر، مصر، 1960، ص 60

ولقد دارت في انجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها وجود صورة واضحة عن لعبة كرة القدم، هل اللعبة ترجع إلى عصر معين أم أنها شائعة لا يمكن حصر ومعرفة بدايتها؟ (1)

كما يذهب بعض المؤرخون لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق.م وسنة 250 ق.م ا كم وردت في أحد المصادر للتاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني تسو شو TCHOU TCU ، أي بمعنى ركل الكرة وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين ويزيد ارتفاعهما "ثلاثين قدماً" مكسوة بالجرائد المزركشة وبينها شبكة من الخيوط الحريرية يوسطهما ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة. (2)

ويتبارى مهرة الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب، وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن وكان جزاء الفائز صرف كمية من الفواكه والزهور والقبعات له، وهناك في إيطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديماً باسم "كالشيو Calcio"، كانت تلعب في فلورنسا في إيطاليا مرتين في السنة الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو والثانية في اليوم الرابع والعشرون من يونيو بمناسبة عيد "سان جون" JHON SAN في فلورنسا وكانت هذه الأيام بمناسبة العيد. وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم "بيات كي" والثاني باسم "روسي" ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في "بياترا" وكان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله وكان اللعب خشناً والملعب 2 مغطى كله بالرمل ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة الشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بينت على هزيمة الدانمركيين الغزاة، والتتكيل برأس القائد الدانمركي. (3)

1- محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد: "أساسيات كرة القدم"، بدون طبعة، دار المعرفة، مصر، 1994، ص 08

2- حسن عبد الجواد: "كرة القدم" 7 ط، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1984، ص 15.

3- مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملايين" 2 ط، مكتبة المعارف بيروت، 1998، ص 12.

وبدأت الخلافات والمناوشات حول ملامح لعبة كرة القدم، إلى أن تم الاتفاق سنة 1830م على أن تكون هناك لعبتين، الأولى باسم "تسوكو" والثانية باسم "رجبينو" بعدما أسس قانون كرة القدم الإنجليزية يوم 26 أكتوبر 1863 م.

وعاد "جايلز" أستاذ في جامعة اوكسفورد وذكر أحد شعراء الصين تحدث عن كرة القدم ، ولكن ،نما ترجمها الأستاذ بهذا الاسم ويقول : بأن اتضح بعد ذلك أن هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر، وا الكرة كانت مستديرة صنعت من ثمانية أجزاء من الجلد محشوة بالشعر ولم تعرف الكرة التي تحشى بالهواء إلا في سنة 500 بعد الميلاد ، هذه الأفكار ناقشها الكثير من المؤرخين، وذهب البريطانيون المؤرخون إلى القول أن كرة القدم من نبات أفكارهم واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية وهي أنهم لما قتلوا القائد الدانمركي الذي احتل بلادهم داسوا رأسه بأقدامهم كالكرة وصار هذا بعدا تقليديا قوميا على الثأر و الانتقام واستدلوا مع الوقت الأسس البشرية بالكرة واعتبروا هذا هو فجر ظهور اللعبة واكتشافها.(1)

وحول انتشار هذه اللعبة، كانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم، انتشرت اللعبة عند جارتها ايرلندا وفي عام 1831م بدأت "ايرلندا" توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية، وهكذا انتشرت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية بحكم خبرة شباب أمريكا، وبحكم صلتهم ببريطانيا فتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا، ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858م عن طريق عمال مناجم فيكتوريا وهكذا 1 استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الانجليزي عام 1882.(2)

1-Kamel Lamoui, football technique jeux, entraînement information, Alger : 1998 p18.

2-براهيم علام:"كأس العالم لكرة القدم"؛ دار القومية والنشر، مصر، 1960.

إن طبيعة الحياة عند الإنجليز التي تتطلب الأسفار في البحار للتجارة بحكم أن بريطانيا دولة استعمارية لدرجة أن بعض الساسة أطلقوا عليها لقب عجوز الاستعمار ، ولكثرة مستعمراتها يسهل نقل لعبة كرة القدم إلى هذه المستعمرات والإنجليز من المعروف عنهم أنهم حينما يضعون أرجلهم على أي أرض يلهوا شباب جنودهم بلعب كرة القدم ، وسرعان ما نقل عنهم الشباب كما هو معروف ومغرم بالتقليد وهكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الشباب الإنجليز ي قبل أن ينشأ القانون، فكانت في ذلك الوقت في أبشع صورها بعيدة عن أهدافها وبمرور الوقت تم وضع قانون وتشريعات ، وتشكيلات إدارية وفنية لتنتقلها إلى أوضاعها الصحيحة.

أما الظهور الرسمي فكان في لندن سنة 1863 تحت اسم جمعية كرة القدم، إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربعة سنوات وحدث خارق للعادة، ويجذب إليه أنظار العالم وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث هذه الأخيرة تثير تواتر حاد في الأشهر التي تسبق مبارياتها التي تخفق لها القلوب وتحبس الأنفاس، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهذه اللعبة تحتل الصدارة.

وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام 1904 م عقب تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الاتحاد الدولي عن تنفيذها ، وفي عام 1920 ايطاليا على الاتحاد الدولي إقامة م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا و بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة ، وفي عام 1929م طرح الموضوع مجددا من قبل سويسرا ، المجر، إيطاليا، السويد لأورغواي فوافق الاتحاد الدولي وطلب 2 من لأورغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930م بمشاركة 13منتخب 04من أوربا و 09من أمريكا.(1)

1-حنفي محمود مختار: "كرة القدم للناشئين " ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، بدون سنة، ص 23

ما أول مقابلة جرت بين فرنسا والمكسيك انتهت 01-04 لفرنسا وكان شرف تسجيل أول هدف في المونديال من نصيب الفرنسي *لوصيان لوران * أما أول صاحب بطولة عالمية فهو لأورغواي على حساب الأرجنتين. 02-04.

1-3-المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كغيرها من الألعاب لها مبادئها الأساسية والتي تعتمد على إتقانها على إتباع أسلوب سليم في التدريب ويتوقف نجاح أي فريق على إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، ففريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات كرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة وتمير الكرة بدقة وتوقيت سليم بمختلف الطرق ويركل الكرة بسهولة والمبادئ الأساسية لكرة القدم عديدة ومتنوعة، فيجب الاهتمام بها دائما عن طريق التدريب وتقسّم هذه المبادئ لما يلي) :

(استقبال الكرة - المحاورة بالكرة - المهاجمة - رمية التماس - ضرب الكرة - لعب الكرة بالرأس - حراسة المرمى). (1)

1-4-صفات لاعب كرة القدم:

لاعب كرة القدم يحتاج لصفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي ومن هذه الخصائص هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية، الخططية، النفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكاملا خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية الايجابية المبنية على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى 4 تلك المكونات يمكن أن يعوض في متطلب آخر. (2)

1-حسن عبد الجواد-كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الاعدادية والقانون الدولي،27،26،1977

2-موفق مجيد متولي- الإعداد الوظيفي لكرة القدم- دار الفكر 1999،ص9،10.

1-4-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم بحركات خصمه غير المتوقعة وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم وتتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية.(1)

1-4-2- الصفات الفيزيولوجية:

من محددات الانجاز في كرة القدم الحديثة مجموعة من الصفات أو الخصائص منها الصفات الفيزيولوجية فخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى وهذا ما يجعل تغيير الشدة وارد من وقت لآخر وهذا السلوك هو الذي يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلباتها أكثر تعقيدا من أي لعبة أخرى وهذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

-القابلية على الأداء بشدة عالية .

-القابلية على أداء الركض السريع .

-القابلية على إنتاج قوة (القدرة العلية) خلال وضعية معينة.

-إن أساس الانجاز في كرة القدم داخل تلك المفردات، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك 2 العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي. (2)

1-محمد رفعت-كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية-دار البحار، 1999، ص99.

2-موفق مجيد المتولي-مرجع سابق-1999، ص62.

1-4-3- الصفات النفسية:

وتعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من سمات شخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

-التركيز ويُعرف على أنه تضيق الانتباه وتنشيطه على مثير معين، ويرى البعض لأن التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي "المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وتسمى هذه الفترة بمدى الانتباه."

-الأشياء حتى يمكنه التعامل مع بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه وعكس الانتباه ويعني تركيز العقل على فكرة معينة على العديد من الأفكار ويتضمن الانسجام والابتعاد عن بعض هو الاضطراب وتشتت الذهن.

-من قبل لعرض الاعداد للأداء، ويُطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية بحيث كلما كانت التصور العقلي وهو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث الخريطة واضحة في عقل اللاعب كلما أمكن من لمح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد المطلوب.

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

1-أسامة كامل راتب-تدريب المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي)-دار الفكر العربي -2000،ص.

1-4-4-الصفات المورفولوجية:

إن ممارسة أي نشاط رياضي باستمرار لفترات طويلة يكسب ممارسه خصائص مورفولوجية خاصة تتناسب مع نوع النشاط الرياضي الممارس ويؤكد عصام حلمي على أن ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الطبيعة الخاصة وبشكل منتظم وفترات طويلة تحدث تأثيرا مورفولوجيا على جسم الفرد الممارس، ويمكن التعرف على هذا التأثير بقياس أجزاء الجسم العاملة بصورة فعالة أثناء ممارسة هذا النشاط، حيث أن لها تأثير في إظهار القوة العضلية، السرعة التحمل والمرونة، كذلك تجاوب الجسم لمختلف الظروف المحيطة به وكفائته البدنية وتحقيق النتائج الرياضية الباهرة.(1)

1-محمد حازم محمد أبو يوسف-أسس إختيار الناشئين في كرة القدم-در الوفاء للطباعة والنشر،2005،ص25، 26.

2. تعريف الإصابة الرياضية:

وردت عدة تعريفات للإصابة الرياضية نخص بالذكر منها ما يلي:

تعريف أسامة رياض: الإصابة هي تعطيل أو إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة وأعضاء جسم الرياضي المختلفة، وغالباً ما يكون هذا المؤثر مفاجئاً وشديداً مما قد ينتج عنه غالباً تغيرات وظيفية (فسيولوجية) مثل كدم وورم مكان الإصابة مع تغير لون الجلد وتغيرات تشريحية تحد من العمل الحركي للعضلة أو المفصل. (1)

تعريف سمعية خليل محمد: هي تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي إلى إحداث تغيرات تشريحية أو فسيولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك الجهاز. (2)

تعريف حياة عياد روفائيل: هي تغيير ضار في نوع أو أكثر من أنسجة الجسم المختلفة تصحبها مراحل رد فعل فسيولوجي كيميائي نفسي نتيجة قوة غالبية داخلية أو خارجية. (3)

من خلال ما سبق يمكن تعريف الإصابة الرياضية على أنها نقص أو توقف تام عن الأداء الوظيفي لنسيج أو عضو ما من الجسم نتيجة تعرضه لمؤثر خارجي أو داخلي، ويرافق هذا كله بأعراض ومضاعفات تتوقف درجة خطورتها على حسب كفاءة اللاعب البدنية وشدة المؤثر وطبيعة النسيج أو العضو المصاب.

1- صابات أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 22.

2- سمعية خليل محمد، الإصابات الرياضية، الأكاديمية الرياضية العراقية، بغداد، 2007، ص 53.

3- حياة عياد روفائيل، إصابات الملاعب وقاية-علاج، دار المعارف الاسكندرية، 1986، ص 53.

3. أسباب الإصابات الرياضية:

-التدريب الخاطئ (تحميل الرياضي جهداً أكثر من طاقته، عدم تكامل أنواع عناصر اللياقة البدنية في التدريب، عدم تنسيق العمل، والتوافق في مجموعات العضلات المؤدية لجهد البدني، عدم كفاية الإحماء وعدم التدرج في الحمل، سوء تنظيم التدريبات في توزيع الجهد والراحة...) - إهمال الجانب الصحي (عدم إخضاع الرياضيين للفحوصات الدورية، وإهمال المتطلبات الصحية السليمة من غذاء ومسكن وغيرها...)

-سوء المستلزمات الرياضية (أرضية الملاعب، والملابس الرياضية والأحذية الملائمة...) ويقصد حالة الملاعب والأماكن التي تمارس فيها الرياضة بميادين اللعب، القاعات وغيرها وحاجيات الرياضيين من الملابس الأحذية والأدوات الدفاعية، رداءة نوعية الأجهزة الرياضية والمعدات، فهناك العديد من الملاعب والقاعات الرياضية التي ترتبط أساساً بالمستوى الاقتصادي للبلد وبشعبية هذه اللعبة أو تلك، فهناك الملاعب المكشوفة الرملية، المزروعة الصناعية، المزروعة.

الطبيعية التي تعتبر الأفضل وإن كانت تتطلب العناية المنتظمة، وهناك الملاعب المغطاة التي يجب أن تراعى فيها التهوية والإضاءة. (1)

1-أبو العلاء أحمد عبد الفتاح وكمال عبد الحميد إسماعيل، 2000، ص52.

-مخالفة القوانين الرياضية (الخشونة المتعمدة في اللعب ومخالفة قوانين اللعب، واستخدام المنشطات) عدم مراعاة العوامل والظروف الجوية خلال ممارسة الألعاب الرياضية (البرد الشديد، الحرارة الشديدة، الأمطار، الرياح، الأماكن المرتفعة).

-سوء الحالة النفسية والابتعاد عن الروح الرياضية.

-عدم تجانس اللاعبين من حيث الاستعداد البدني والمستوى المهاري بسبب تفاوت العمر أو الجنس أو عوامل أخرى.

-عدم إلمام اللاعب بالتدابير الوقائية والعلاجية اللازمة.

4. الإصابات الشائعة والمتكررة في كرة القدم:

4-1- إصابات الجهاز العضلي:

تشكل إصابات العضلات بأنواعها المختلفة 90 % من المجموع الكلي للإصابات الرياضية ويرجع ذلك إلى كون أن العضلة تعتبر الأداة الرئيسية المنفذة لمتطلبات النشاط البدني الرياضي، وفيما يلي أهم الإصابات التي يمكن أن يتعرض لها الجهاز العضلي:

-الكدمات:

تعد الكدمة نوع من أنواع الإصابات المباشرة الناتجة عن الاحتكاك المباشر بين اللاعب وزميل آخر منافس أو بين اللاعب وأداة أو جسم صلب ثقيل وأملس، وتعتبر الكدمات أو الرضوض من بين أكثر الإصابات شيوعاً مقارنة بباقي الأنواع الأخرى فقد تصل نسبتها لوحدها بين (80-85) % من المجموع العام للإصابات الرياضية.

1-حياة عياد روفائل، إصابات الملاعب وقاية-علاج، دار المعارف الاسكندرية ، 1986 ، ص53.

4-1-1- الشد والتمزق العضلي:

القطع أو التمزق العضلي يمكن حدوثه أثناء العمل العضلي البدني في الملاعب أو في أوقات الراحة ويحدث جزئياً أو كلياً في داخل جسم العضلة المصابة أو عند منشأ العضلة. (1)

4-2- إصابات الجهاز العظمي:

تعد كسور العظام من الإصابات الرياضية الأكثر انتشاراً في الوسط الرياضي إذ يلاحظ هذا النوع من الإصابات في كل الرياضات تقريباً، لذلك كان من الضروري التعرّيج عليه ولو بشكل مختصر من أجل الوقوف على الأسباب المؤدية إليه وبالتالي الوقاية منه.

4-3- الكسور:

العظمة السليمة لا تنكسر إلا تحت ضغط قوي فإذا كانت الإصابة غير قوية بالدرجة الكافية فإنه يحدث كدم للعضلة الذي ينتج عنه ورم مكان الإصابة وألم شديد، كما يمكن أن يؤدي إلى عدم المقدرة على تحريك العظم المصاب أما إذا كانت الإصابة شديدة فإنها تؤدي إلى كسر العظم.

4-3-1- تعريف الكسر:

هو عبارة عن قطع أو تهتك في الاتصال العظمي يؤدي إلى تجزؤ العظم إلى جزأين أو أكثر. (2)

كما يمكن تعريفه على أنه انفصال للعظمة بعضها عن بعض إلى جزأين أو أكثر بسبب قوة خارجية عنيفة. (3)

1- أسامة رياض، العلاج الطبيعي وتأهيل الرياضيين، ط 01، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.

2- أسامة رياض، الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 2000 ص 131.

3- حياة عياد روفائيل، إصابات الملاعب وقاية - إسعاف - علاج، دار المعارف، الإسكندرية، 1986 ص 78.

4-4- إصابات القدم:

تعد من الإصابات كثيرة الحدوث في المجال الرياضي خاصة بين لاعبي كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد وكل الرياضات التنافسية بشكل عام، كما تنتشر هذه الإصابات عند اللاعبين الذين يعانون أصلاً من تشوهات قواميه بالقدمين. ويمكن تقسيم إصابات القدم حسب شدتها إلى ثلاثة أنواع هي: إصابات القدم البسيطة - إصابات القدم المتوسطة - إصابات القدم الشديدة.

- إصابات القدم البسيطة:

سبب هذا النوع من الإصابة تمزقات ميكروسكوبية بسيطة بالأربطة والأوتار العضلية المحيطة بالقدم وغير مؤثرة بحيث لا يتذكر الرياضي المصاب حادث الإصابة ويتابع تدريبه أو مباريات.

- إصابات القدم المتوسطة:

تحدث كنتيجة لقطع جزئي لأربطة مفصل القدم خاصة الرباط الجانبي الوحشي أو قطع في الرباط الدالي لباطن القدم الداخلي.

- إصابات القدم الشديدة:

تنتج عن قطع كامل للأربطة خاصة الرباط الجانبي الوحشي أو الرباط القصبي الشظي.

4-4- إصابات الركبة:

يقوم مفصل الركبة بوظيفتين متعاكستين هما الحركة الواسعة من جري ولف والأخرى حمل وزن الجسم وتنتشر إصابة مفصل الركبة بين الرياضيين حيث تبلغ نسبتها 7,40% من إجمالي إصابات جهاز الارتكاز الحركي. (1)

1- علي جلال الدين ، الإصابة الرياضية ((الوقاية والعلاج)) ، ط2، القاهرة ، 2005 ص 206.

تختلف إصابة الركبة من بسيطة كشد الأربطة إلى إصابات مضاعفة كتمزق في الرباط أو الغضروف أو إصابة الرضفة، كما أن إصابة مفصل الركبة يعقبها ضعف للعضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية وكذلك العضلات المثنية 2 للركبة وعضلات خلف الساق وذلك بسبب عدم تحريك مفصل الركبة وبالتالي الساق. (1)

وفيما يلي أهم الإصابات الرياضية التي يمكن أن تتعرض لها الركبة:

-كدم الركبة:

كدم الركبة ينتج عن السقوط المباشر على المفصل أو تلقيه صدمة مباشرة.

-ورم مفصل الركبة : ليس المقصود به إسم مرض معين وإنما هي ظاهرة تحدث كرد فعل طبيعي للإصابة في المفصل (مثل كدم الركبة - شد في الأربطة - شد في العضلات - تمزق أربطة أو كسر أحد العظام داخل المفصل).

كما تسبب العودة للملاعب بدون احترام لفترات الراحة للإصابة السابقة في مفصل الركبة أو الضغط أعلى من قدراتها المفصلية إلى تكرار الإصابة وحدوث الارتشاح الدموي بصفة مزمنة. (2)

- التواء الركبة:

هو تمدد أو تمزق جزئي أو كامل في رباط أو أكثر من الأربطة السبعة التي تثبت مفصل الركبة والأربطة الخاصة ويحدث التمزق في الأربطة تبعا لميكانيكية الإصابة. (3)

1- حياة عياد روفائيل، إصابات الملاعب وقاية - إسعاف - علاج، مرجع سابق، ص 110.

2- أسامة رياض، العلاج الطبيعي وتأهيل الرياضيين، مرجع سابق، ص 172.

-إصابة الغضاريف الهلالية:

الغضاريف الهلالية تقع في مفصل الركبة بين عظم القصبة والفخذ ويوجد في كل ركبة غضروفين هلاليين واحد داخلي والآخر خارجي يعملان على تثبيت مفصل الركبة وحمايته من الصدمات الخارجية، وتكثر إصابة الغضاريف الهلالية لدى لاعبي كرة القدم والسلة ولدى لاعبي كرة الطائرة وفي ألعاب القوى أثناء الرمي.

5-الوقاية من الإصابات وطرق علاجها وتأهيلها:

لقد أصبحت الوقاية من الإصابات الرياضية أمراً ضرورياً ومحوراً اهتمام سواء من طرف اللاعب نفسه أو المدرب أو حتى الجهات التي يهتمها المحافظة على مستوى أداء هذا اللاعب وحمايته من الإصابة الرياضية، فمن الأحسن أساليب الوقاية بدلاً من الانتظار حتى يصاب اللاعب لتقدم له أفضل طرق العلاج ففي ذلك أن يتم التركيز على توفير للجهد والوقت والمال.

-طرق علاجها:

المرحلة الأولى: وتشمل مرحلة الإسعاف الأولي ومرحلة العلاج الدوائي أو الجراحي إذا استدعي الأمر ومن المبادئ الهامة التي يجب على المدرس أو المدرب العمل بها للتدخل الأولي عند حدوث الإصابات ما يلي:

•العمل على تخفيف التعب والألم.

• وقف النزيف الدموي.

• إيقاف أو تقليل التورم.

• منع حدوث المضاعفات.

• الدعم النفسي للمصاب.

• إعطاء الفرصة للتشخيص السليم.

• رفع العضو المصاب إلى أعلى من مستوى القلب وذلك لتسهيل رجوع الدم والسوائل من المنطقة المصابة لتجنب حدوث التورم. (1)

5-1 طرق تأهيلها:

تنقسم وسائل التأهيل إلى قسمين أساسيين هما:

التأهيل بالعلاج الطبيعي والتأهيل بدون أجهزة.

-التأهيل بالعلاج الطبيعي:

العلاج الطبيعي هو استخدام الوسائل الطبيعية من حرارة وكهرباء وحركة بعد تقنينها على أسس علمية في العلاج، وللعلاج الطبيعي دوره الخاص والهام في الحقل الرياضي بسبب مزاياه الفريدة من حيث عدم وجود مضاعفات جانبية لأي من وسائله سواء كانت مائية أو كهربائية أو حركية فيعد اللاعب ثروة وطنية يجب الاعتناء بها وتقديم الرعاية المثالية للمحافظة عليها وعدم تعريضها للمضاعفات الجانبية ولذلك يفضل علاج اللاعب 2 باستخدام الطرق الطبيعية عن غيرها من الوسائل. (2)

1- عبد الرحمن عبد الحميد أزهر، موسوعة الإصابات الرياضية وأسعافاتها الأولية، ط1: مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004.

2- أسامة رياض، إمام محمد حسن النجمي، الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999 ص27.

يوجد العديد من الطرق والوسائل المستخدمة في العلاج الطبيعي للتأهيل لما بعد الإصابة والتي نلخصها على النحو التالي:

• أجهزة الأشعة فوق البنفسجية.

• أجهزة الأشعة تحت الحمراء.

• أجهزة الأشعة القصيرة.

• أجهزة الأشعة ذات الموجات فوق الصوتية (الإنفراصوتيك).

• أجهزة الشد الميكانيكي.

• أجهزة التدليك المختلفة.

- التأهيل بدون أجهزة:

يعد من أفضل أنواع التأهيل كونه لا يشكل ضغط ميكانيكي على الأعضاء المصابة بحيث يمكنه من العمل وفق خصائصها الحركية ، وتشمل وسائل إعادة التأهيل بدون أجهزة كل أنواع التدليك سواء التدليك فالتدليك هو عملية تهدف إلى تنشيط الدورة الدموية في مكان الإصابة والقضاء على آثار التعب العضلي إضافة إلى تأثيره على الجلد والعضلات فهو يؤثر أيضا على عملية الهضم والتمثيل الحيوي والجهاز العصبي كما انه يعمل على إستعادة النغمة العضلية بعد الإصابة ومن أنواع التدليك اليدوي نجد التدليك المسحي والعصري والتدليك النقري والتدليك العجيني ولارتعاشي والفكري. (1)

1-أسامة رياض، الطب الرياضي و إصابات اللاعبين، المرجع السابق، ص163-164.

ـ خلاصة:

من خلال ما سبق يمكن استخلاص النتائج التالية:

- يمكن اعتبار أن الجهاز الحركي الأكثر عرضة للإصابات الرياضية لأنه المسؤول عن الأداء كما أن 10% من المعايير غير الملائمة للأداء الرياضي سببها هذا الجهاز.
- تختلف أعراض الإصابات الرياضية من إصابة إلى أخرى و قد تكون تلك الأعراض موضعية أو عامة.
- تعد كل من الكسور وإصابات الركبة والمفاصل من أكثر أنواع الإصابات تأثيراً.
- تتنوع طرق التشخيص للإصابات الرياضية باختلاف نوع الإصابة ونوع العضو المصاب
- تتعدد طرق العلاج للإصابات الرياضية صاحب بعض الإصابات الرياضية بمضاعفات مما يزيد من خطورتها.
- التأكيد على أهمية الرعاية الطبية في عملية العلاج التأهيل من الإصابات الرياضية مما يتطلب وجود الطاقم الطبي المجهز و المؤهل خاصة في المستويات عالية المستوى.
- ضرورة تدريب اللاعبين على طرق الإسعاف الأولي فوق أرضية الميدان لما لذلك من أهمية في حفظ حياة المصاب ودعمها حتى وصول الطواقم الطبية المتخصصة.
- الإسعاف الأولي الذي يتلقاه المصاب يلعب دور كبير في تحديد الإتجاه الصحيح لعمليتي العلاج والتأهيل.
- ضرورة تقييد المصاب بالنصائح الطبية من أجل التسريع في عمليتي العلاج والتأهيل.

الجانِب التّطبيقي

الفصل الرابع

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

تحتاج البحوث العلمية بمختلف اتجاهاتها وأنواعها إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث موضوع الدراسة لتزويد الجانب العلمي بمعارف جديدة وهامة فهي تهدف إلى كشف الحقائق، ونقوم بتحديد المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجة مشكلة البحث من خلال طبيعتها، فقيمة وأهمية هذه البحوث تكمن في التحكم في المنهجية المتبعة فيها وصدقها وموضوعيتها، فكل باحث يتحقق من خلال بحثه من الفرضيات التي وضعها ويتم ذلك بإخضاعها للتجربة العلمية التي تعتمد على استخدام مجموعة من المواد العلمية.

من خلال ما تم جمعه من معلومات نظرية في الجانب النظري والمتمثلة في الفصول الثلاثة الخاصة بموضوع بحثنا وهي كالتالي:

❖ التحضير البدني

❖ عناصر اللياقة البدنية

❖ الإصابات في كرة القدم

وتماشيا مع الفرضيات المقترحة كحل أولية لإشكالية البحث سننتقل إلى الجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية لنولي المنهجية العلمية حقها ونحقق المعلومات النظرية السالفة الذكر.

1. الدراسة الاستطلاعية:

تُعد الدراسة الاستطلاعية أولى خطوات البحث العلمي والهدف منها التعرف على ميدان الدراسة والتأكد من مدى ملائمتها للبحث والتعرف على بعض الجوانب والمفاهيم المتعلقة بموضوع البحث.

ومن خلال دراستنا المتمثلة في "دور التحضير البدني في الرفع من عناصر اللياقة البدنية وتقادي الإصابات لدى لاعبي كرة القدم" توجهنا إلى الرابطة الولائية لكرة القدم بولاية البويرة للحصول أو معرفة عدد الأندية المتواجدة بها وعدد المدربين واللاعبين لنقوم بضبط مجتمع وعينة البحث بالإضافة إلى تصميم الإستبيان الذي سيكون موجه للاعبين والمقابلة مع المدربين وذلك من أجل جمع المعلومات والبيانات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

2. الدراسة الأساسية:

2-1- المنهج:

انطلاقاً من موضوع دراستنا المتمثل في "دور التحضير البدني في الرفع من عناصر اللياقة البدنية وتقادي الإصابات لدى لاعبي كرة القدم" استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي لأنه من أكثر مناهج البحث استخداماً خاصة في مجال البحوث التربوية والاجتماعية والرياضية، فهو يهتم بجميع الأوصاف العلمية الدقيقة للظواهر المختلفة ووصف الوضع الراهن وتفسيره كما يهدف إلى دراسة العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة، بالإضافة لإتسامه بالموضوعية كما يعطي الحرية للمستجوبين في التطرق لأدائهم والمنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى يمر على مجموعة من المراحل من أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديد أهدافها واختيار الفرضيات ووضعها ثم اختيار العينة المناسبة واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها مع وضع قواعد لتصنيفها ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة ومفهومة، كما يعتبر المنهج الوصفي من المناهج الأساسية في البحوث الوصفية في الاستمارة الاستبائية المقدمة إلى المشاركين في العملية التدريبية وخذا ما يتوافق مع موضع دراستنا فهو يعتبر المنهج الأكثر ملائمة للمشكلة التي ندرسها.

2-2-متغيرات البحث:

2-2-1-المتغير المستقل: وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو

أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر. (1)

2-2-2-المتغير المستقل في دراستنا: التحضير البدني.

2-2-3-المتغير التابع: هو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل. (2)

2-2-4-المتغيرات التابعة في دراستنا : عناصر اللياقة البدنية ، الإصابات الشائعة في

كرة القدم.

2-3-المجتمع: هو مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي

ترتكز عليها الملاحظات، ولكي يكون البحث قابلا ومقبولا للإنجاز لابد من تعريف مجتمع

البحث الذي نريد فحصه، وأن نوضح المقاييس المستعملة من أجل حصر هذا المجتمع. (3)

ويتمثل تحديد مجتمع البحث في المدربين الناشطين والقاطنين في ولاية البويرة، حيث لم نتمكن

من تحديد مجتمع البحث بصورة دقيقة وبالتالي فإن مجتمع بحثنا غير معرف.

1-محمد حسن علاوي-أسامة كامل راتب-البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي-القاهرة-1999-ص219.

2-محمد حسن علاوي-أسامة كامل راتب-مرجع سابق-1999.ص220.

3-بوزيد صحراوي-موريس أمجرس وآخرون-منهجية البحث في العلوم الانسانية-دار القصبة للنشر-الجزائر-2004-ص298.

2-4- عينة البحث وكيفية اختيارها: العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تُجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ 2مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث. (1)

وفي موضوع دراستنا حرصنا على الوصول لنتائج دقيقة وموضوعية وممثلة لمجتمع الدراسة وإعطاء فرصة لجميع مفردات المجتمع الأصلي، لذلك قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة قصدية واشتملت دراستنا على 50 مدرب ومحضر بدني على مستوى ولاية البويرة.

2-5- مجالات البحث:

2-5-1- المجال البشري: جريت الدراسة في بحثنا على أفراد العينة والمتمثلة في 50 مدرب ومحضر بدني.

2-5-2- المجال المكاني: وقسم إلى جانبين:

- الجانب النظري : وقمنا بأغلب جمع المعلومات في المكتبة (مكتبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية) بالإضافة إلى المنزل.

- الجانب التطبيقي : قمنا بإجراء البحث الميداني من خلال بتوزيع الاستبيان على المدربين و المحضرين البدنيين موضوع الدراسة لمختلف أندية ولاية البويرة، كما تم التعامل مع بعضهم من خلال وسائل التواصل التكنولوجية (البريد الإلكتروني، ...الخ)

2-5-3- المجال الزمني:

- الجانب النظري: امتد من شهر جاني حتى منتصف مارس وتم فيه جمع المصادر والمراجع الأدبية للدراسة.

1-رشيد زرواتي-مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية-عين مليلة الجزائر-2007-ص234.

الجانب التطبيقي: وكان وفق مرحلتين

الأولى: تحديد مجتمع الدراسة والعينة وكذا أدوات الدراسة المستخدمة

الثانية: امتد من منتصف مارس حتى شهر ماي قمنا خلاله بتصميم الاستبيان وتحليل ومناقشة النتائج.

2-6- أدوات البحث:

2-6-1- الاستبيان: الاستبيان هو أنسب وسيلة للمنهج الوصفي، لذلك قمنا باستخدامه كأداة في دراستنا للحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات من خلال استمارة الاستبيان من خلال تصميم مجموعة من الأسئلة والاستبيان من أنجع الوسائل اقتصادا للوقت والجهد مع الحصول على البيانات من العينة في وقت قصير بصدق. (1)

وهو أداة جمع بيانات تحتوي على عدد من الأسئلة أو المفردات التي يستجيب لها المفحوص بطريقة محددة حسب تعليماتها.

وتمثلت خطوات تصميم الاستبيان في:

- وضع الأسئلة اللازمة لكل متغير.

- حصر المتغيرات التي يشملها مجال الاستبيان.

- تحديد المجال الذي يشملها الاستبيان.

- عرض الصورة الأولية على المحكمين في مجل التخصص.

1- عبد الباسط متولي خضر- أدوات البحث العلمي وخطة إعداده- دار الكتاب- مصر- 2014- ص 207.

-تعديل الاستبيان بناءا على آراء المحكمين.

-تجريب وتقنين الاستبيان على عينة مماثلة لعينة الدراسة.

-تعديل الاستبيان في ضوء التجريب والتقنين في صورته النهائية.

- تطبيق الاستبيان على العينة المطلوبة.

وتمثلت استمارة الاستبيان في بحثنا في مجموعة من الأسئلة مقسمة على ثلاثة محاور في كل محور 7 أسئلة موجهة للمدرسين والمحضرين البدنيين فئة الاكابر.

_الهدف من تطبيقنا الاستبيان:

تأكيد أو نفي الفرضيات مما يساعدنا في موضوع دراستنا وتزويد الدراسة الميدانية لمعلومات وخبرات تزيد من مصداقية البحث.

كيفية توزيع الاستبيان:

بعد عرض استمارة الاستبيان على مجموعة من الأساتذة لتحكيمه ومعاينته والموافقة عليه توجهنا إلى الأندية الممثلة لعينة البحث وقمنا بتوزيع الاستبيان مباشرة على اللاعب.

كيفية توزيع الاستبيان: الممثلة لعينة البحث وقمنا بتوزيع الاستبيان مباشرة على بعض المدرسين والمحضرين البدنيين وقمنا بتوزيع الاستمارة على البعض الآخر إلكترونيا.

2-7- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

صدق الاستبيان: ويعني صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما أُعد لقياسه للتأكد من صدق أداة الدراسة بإستخدام صدق المحكمين. (1)

1.فاطمة عوض صابر-ميرفت علي خفاجة-أسس البحث العلمي-مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية-2002-ص167.

الصدق الظاهري:

يُقصد بالصدق الظاهري قدرته على قياس ما وُضع لقياسه من خلال النظر إليه وفحص مدى ملائمة بنوده لقياس الأبعاد المختلفة التي وضعت لقياس ذلك ويُقيم الصدق الظاهري من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين والخبراء في الموضوع محل البحث. (1) قمنا بعرض استمارة الاستبيان الموجه للمدرّبين والمحضرين البدنيين على أربع أساتذة محكمين، ذوي مستوى علمي مشهود به بالإضافة لتجربتهم الميدانية في مجالات البحث والدراسات العلمية، بغرض تحكيم مدى موافقة الأسئلة أو العبارات مع المحاور المقترحة مع حذف وإضافة تعديلات بالنسبة للاستبيان والمقابلة.

الجدول رقم (0): جدول تحكيم الاستبيان (صدق المحكمين).

الرقم	الدرجة العلمية	قرار اللجنة
01	أستاذ مساعد	مقبول
02	أستاذ مساعد	مقبول
03	أستاذ مساعد	مقبول
04	أستاذ مساعد	مقبول

1. عبد الباسط متولي خضر -مرجع سابق- 2014 -ص216.

_الوسائل الاحصائية: وفي بحثنا هذا قمنا بالاعتماد على الوسائل التالية:

_النسبة المئوية: يتم في هذه العملية حساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الاحصائية التالية(1):

$$\frac{\text{ت} \times 100\%}{\text{ع}} \longleftrightarrow \begin{array}{l} \text{ع} \leftarrow 100\% \\ \text{ت} \leftarrow ? \end{array}$$

عدد التكرارات $\times 100$

_النسبة المئوية = $\frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{عدد الافراد}}$

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان ويتكون هذا القانون من:

_التكرارات المشاهدة: وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الاستبيان.

1.فريد كامل أبو زينة وآخرون-مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي-دار المسيرة للنشر والتوزيع-الأردن-2006-ص68.

_ **التكرارات المتوقعة:** وهو مجموع التكرارات يُقسم على عدد الاجابات المقترحة (الاختيارات)

ك2: ويتكون هذا الجدول من:

_ **ك2 لمجدولة:** وهي قيمة ثابتة نقارنها مع ك2 لمحسوبة لاتخاذ القرار الاحصائي.

_ **درجة الحرية:** وقانونها [ن - 1] حيث ن هي عدد الاجابات المقترحة.

_ **مستوى الدلالة:** نقوم بمقارنة النتائج عندها وأغلب الباحثين يستعملون مستوى دلالة 05.0 أو 01.0.

_ **الاستنتاج الاحصائي:** بعد الحصول على نتائج ك2 نقوم بمقارنتها مع ك2 المجدولة فإذا:

_ كانت ك2 المحسوبة أكبر من ك2 المجدولة فإننا نرفض الفرضية الصفرية H_0 ونقبل الفرضية البديلة H_1 التي تقول بأن الفرق في النتائج يعود للفرق بين الفئتين أي توجد دلالة إحصائية.

_ وإذا كانت ك2 المحسوبة أقل من ك2 المجدولة فإننا نقبل الفرضية الصفرية H_0 التي تقول بأنه لا توجد فروق فردية بين النتائج وإنما يعود ذلك إلى عامل الصدفة.

_ **الاستنتاج الاحصائي:** دال

$$K_2 = \frac{\text{مجموع (التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)}}{\text{التكرارات المتوقعة}} \quad (1)$$

خلاصة:

لقد تناولنا في هذا الفصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية للدراسة التطبيقية حيث قام الباحث بتحديد الخطوات والأدوات والمنهج الذي سيتبعه ويسير وفقه لتحقيق الأهداف المرجوة من هذه الدراسة وذلك من خلال الدراسة الاستطلاعية التي كانت قاعدة أساسية لإظهار مشكلة البحث بالإضافة لخصائص المجتمع الذي نقوم بدراسته مع عرض الأدوات المستخدمة لجمع المعلومات المتمثلة في الاستبيان والمقابلة والوسائل الإحصائية من أجل تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها بدقة فلقد استعرضنا في هذا الفصل كل الوسائل المساعدة والمستخدمه في إجراء البحث والتي لا يمكن لأي باحث مهما بلغ أن يستغني عنها.

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

من متطلبات البحث العلمي عرض وتحليل مختلف النتائج المُتحصل عليها من الدراسة الميدانية وذلك من خلال العلاقة الوظيفية بينها وبين الجانب النظري، كما كانت استمارة الاستبيان الموجهة للاعبين كرة القدم والمقابلة التي أُجريت مع المدربين خير معين لجمع البيانات حول دور البرامج التدريبية في رفع عناصر اللياقة البدنية، لذلك نعرض في هذا الفصل تحليلاً للبيانات المُتحصل عليها من خلال تطبيق استمارة الاستبيان التي قمنا بتقسيمها إلى ثلاث محاور قمنا من خلالها بتحليل نتائج الاستبيان لتفسير النتائج المُتحصل عليها لنعرضها جداول خاصة ثم تمثيلها بيانياً.

وأخيراً نقوم بختم الفصل بعرض النتائج العامة المتوصل إليها مع مناقشة كل فرضية جزئية على حدي للخروج باقتراحات وفروض مستقبلية.

1- عرض وتحليل النتائج:

المحور الأول: واقع التحضير البدني في اندية كرة القدم لولاية البويرة

السؤال الأول: هل تستعينون بمحضر البدني في النادي؟

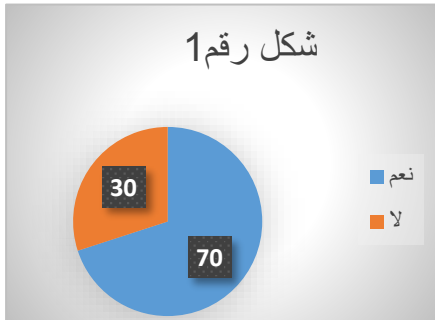
الهدف منه: معرفة ما إذا كان يوجد محضر بدني في النادي.

الجدول رقم (01) يمثل نسبة المدربين الذين يستعينون بالمحضر البدني في النادي.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	35	70%	8	3.841	0.05	1	دال
لا	15	30%					
المجموع	50	100%					

التمثيل النسبي للجدول (01):

تحليل النتائج:



من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (01) ويؤكد اختبار كا2 نلاحظ ان قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 المجدولة $3.841 < 8$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0

مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين

النتائج ويكمن هذا الاختلاف في أن نسبة 70% من مجموع العينة يستعينون بمحضر البدني في النادي في حين أن النسبة الأخرى والمقدرة ب 30% لم يستعينون.

الاستنتاج: ومنه نستنتج ان اغلب المدربين يستعينون بالمحضر البدني في النادي.

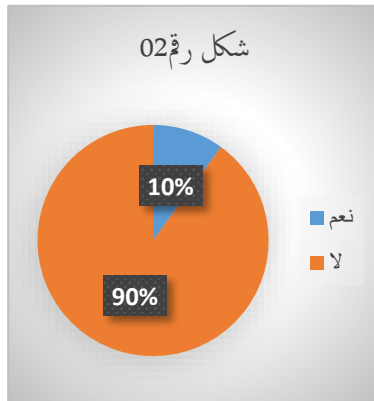
السؤال الثاني: هل خضعت لدورات تكوينية في طرق التحضير البدني؟

الهدف منه: معرفة مستوى المدربين في كرة القدم.

الجدول رقم(02) يمثل نسبة المدربين الذين خضعوا لدورات تكوينية في طرق التحضير البدني.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	5	10%	32	3.841	0.05	1	دال
لا	45	90%					
المجموع	50	100%					

تحليل النتائج: التمثيل النسبي للجدول رقم(02):



من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(02) ويؤكدده اختبار كا2 نلاحظ ان قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 المجدولة $3.841 < 32$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية HB0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج ويمكن هذا الاختلاف في أن نسبة 90% من المدربين لم يخضعوا لدورات تكوينية في طرق التحضير البدني في حين أن النسبة الأخرى والمقدرة ب 10% فقط خضعوا لهذه الدورات التكوينية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج ان معظم المدربين لم يخضعوا لدورات تكوينية.

السؤال الثالث: ماهي المدة التي تستغرقونها في التحضير البدني العام والخاص؟

الهدف منه: معرفة المدة التي يستغرقها المدرب اثناء التحضير البدني العام والخاص.

الجدول رقم(03) يمثل نسبة المدة التي يستغرقها المدرب اثناء التحضير البدني.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
شهر	0	0%	18	5.991	0.05	2	دال
شهرين	40	80%					
3 اشهر	10	20%					
المجموع	50	100%					

تحليل النتائج:

التمثيل النسبي للجدول رقم(03):



من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(03) ويؤكد اختبار كا2 نلاحظ ان قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 المجدولة $5.991 < 18$ عند مستوى عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية HB0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج.

الاستنتاج: من خلال تحليل نتائج الجدول أعلاه نستنتج أن أغلب المدربين يستغرقون شهرين في مدة التحضير البدني فيما ان نسبة قليلة منهم يستغرقون 3 اشهر

السؤال الرابع: هل نقص التحضير البدني يؤدي الى تراجع أداء اللاعبين؟

الهدف منه: معرفة مدى تاثير نقص التحضير البدني على أداء اللاعبين.

الجدول رقم(04) يمثل مدى تاثير نقص التحضير البدني على أداء اللاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المؤوية %	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	46	92%	35.28	3.841	0.05	1	دال
لا	4	8%					
المجموع	50	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم(04):

تحليل النتائج:



من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(04) ويؤكد اختبار كا2 نلاحظ ان قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 المجدولة $3.841 < 35.28$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج ويكمن هذا الاختلاف في أن نسبة 92% من اللاعبين

يتاثرون ب نقص التحضير البدني و في حين ان نسبة 8% منهم لا يتاثرون ب نقص التحضير البدني.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن أغلب لاعبي كرة القدم لفئة الاكابر يتاثرون ب نقص التحضير البدني.

السؤال الخامس: ماهي عدد الحصص التدريبية الخاصة للتحضير البدني في الأسبوع؟

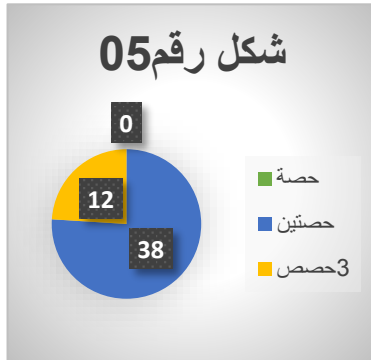
الهدف منه: معرفة عدد الحصص التدريبية الخاصة للتحضير البدني في الأسبوع.

الجدول رقم(05) يمثل عدد الحصص التدريبية الخاصة للتحضير البدني في الأسبوع.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية%	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
حصة	0	0%	13.52	5.991	0.05	2	دال
حصتين	38	76%					
3حصص	12	24%					
المجموع	50	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم(05)

تحليل النتائج:



من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(04) ويؤكد اختبار كا2 نلاحظ ان قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 المجدولة $13.52 > 5.991$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج ويكمن هذا الاختلاف في أن نسبة 76% من المدربين و المحضرين

البدنين يقومون حصتين في الأسبوع اما نسبة 24% منهم يقومون 03 حصص في الأسبوع.

الاستنتاج: من خلال تحليل نتائج الجدول أعلاه نستنتج أن أغلب المدربين يقومون حصتين في الأسبوع فيما أن نسبة قليلة منهم يقومون 03 حصص في الأسبوع.

السؤال السادس: هل يتوفر ناديكم على قاعة تقوية العضلات؟

الهدف منه: معرفة ما اذا توجد قاعة تقوية العضلات في نوادي كرة القدم.

جدول رقم(06) يبين نسبة وجود قاعة تقوية العضلات في نوادي كرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	0	0%	50	3.841	0.05	1	دال
لا	50	100%					
المجموع	50	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم(06)

تحليل النتائج:



من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(06) ويؤكد اختبار كا2 نلاحظ ان قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 المجدولة $3.841 < 50$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن نسبة 100% من اندية كرة القدم بولاية البويرة لا يملكون قاعة للتقوية العضلية.

الاستنتاج: من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (06) نستنتج أن أغلب اندية كرة القدم بولاية البويرة لا يملكون قاعة للتقوية العضلية.

السؤال السابع: عندما يشعر اللاعبون بالتعب أثناء التدريب كيف تتعاملون مع الامر؟

الهدف منه: معرفة كيفية تعامل المدربين في حالة تعب اللاعبين.

جدول رقم(07) يبين نسبة تعامل المدربين في حالة تعب اللاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية%	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
التوقف	0	0%	11.52	5.991	0.05	2	دال
الاستمرار	37	74%					
الاسترجاع	13	26%					
المجموع	50	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم(07)



تحليل النتائج: من خلال النتائج الموضحة في الجدول

رقم(07) ويؤكد اختبار كا2 نلاحظ ان قيمة كا2

المحسوبة اكبر من قيمة كا2 المجدولة $5.991 < 11.52$

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ومنه نستنتج

أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق

ذات دلالة إحصائية بين النتائج ويكمن هذا الاختلاف في

أن نسبة 74% من المدربين و المحضرين البدنيين يقومون

بعملية الاسترجاع عند تعب اللاعبين ونسبة 26% منهم يستمرون.

الاستنتاج: ومنه نستنتج ان اغلبية المدربين والمحضرين البدنيين يقومون بعملية الاسترجاع

عند تعب اللاعبين ونسبة قليلة منهم يستمرون.

المحور الثاني: الإصابات الشائعة في كرة القدم سببها المباشر نقص التحضير البدني:

السؤال: ماهي الإصابات الأكثر حدوثا او شيوعا حسب رأيك؟

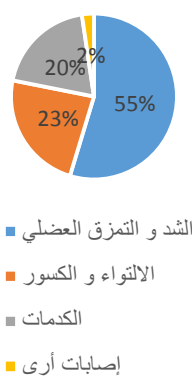
الهدف منه: معرفة الإصابات الأكثر شيوعا لدى لاعبي كرة القدم.

جدول رقم(08) يبين الإصابات الأكثر شيوعا في كرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
الشد والتمزق العضلي	28	56%	28.88	5.991	0.05	3	دال
الالتواء والكسور	12	24%					
الكدمات	10	20%					
إصابات أخرى	0	0 %					
المجموع	50	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم(08)

شكل رقم 08



تحليل النتائج: من خلال النتائج الموضحة في الجدول

رقم(08) ويؤكد اختبار كا2 نلاحظ ان قيمة كا2 المحسوبة

اكبر من قيمة كا2 المجدولة $28.88 > 5.991$ عند مستوى

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3 ومنه نستنتج أن

الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات

دلالة إحصائية بين النتائج ويكمن هذا الاختلاف في أن

نسبة 56% من مجموع العينة يرون ان الشد و التمزق العضلي هي الإصابة حدوثا عند لاعبي كرة القدم في حين ان نسبة 24% و 20% يرون ان اصابة الالتواء و الكسور و الكدمات هي التي يتعرض اليها لاعبي كرة القدم.

الاستنتاج: ومنه نستنتج ان الشد والتمزق العضلي هي الإصابة الأكثر شيوعا عند لاعبي كرة القدم.

السؤال الثاني: ما هو السبب الرئيسي لحدوث الإصابات الرياضية؟

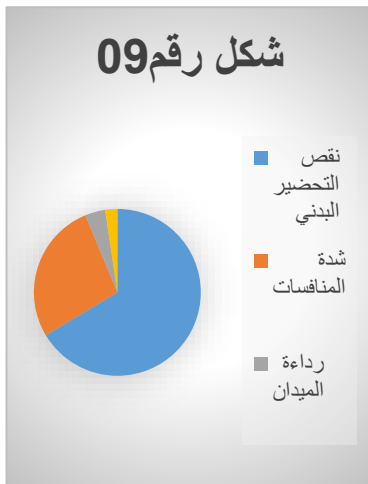
الهدف منه: معرفة السبب الرئيسي لحدوث الإصابات.

جدول رقم (09) يبين نسبة السبب الرئيسي لحدوث الإصابات الرياضية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نقص التحضير البدني	34	68%	23.12	7.815	0.05	3	دال
شدة المنافسات	14	28%					
رداءة الميدان	2	4%					
أسباب أخرى	0	0 %					
المجموع		100%					

تحليل النتائج:

التمثيل النسبي للجدول رقم (09)



من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (09) ويؤكد اختبار كا2 نلاحظ ان قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 المجدولة $23.12 > 7.815$ عند مستوى عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة مرفوضة H_0 الحرية 3 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج ويكمن هذا الاختلاف في أن نسبة 68 من مجموع العينة يرون ان السبب

لحدوث الإصابات هو نقص التحضير البدني وفي حين ان نسبة 28 يرون ان %الرئيسي شدة المنافسات هي السبب الرئيسي لحدوث الإصابات.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج ان السبب الرئيسي لحدوث الإصابات الرياضية هو نقص التحضير البدني وشدة المنافسات.

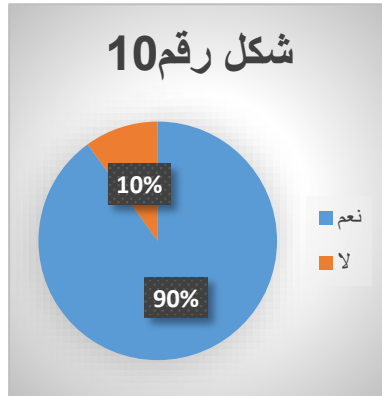
السؤال الثالث: هل ترى ان التحضير البدني الجيد يقلل من حدوث الإصابات الرياضية؟

الهدف منه: معرفة فعالية التحضير البدني الجيد في تقليل حدوث الإصابات الرياضية.

جدول رقم(10) يمثل نسبة التحضير البدني في تقليل من حدوث الإصابات الرياضية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية%	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	45	90%	32	3.841	0.05	1	دال
لا	5	10%					
المجموع	50	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم(10)



تحليل النتائج: من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(10) ويؤكد اختبار كا2 نلاحظ ان قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 المجدولة $3.841 < 32$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج ويمكن هذا الاختلاف في أن نسبة

90% من المدربين و المحضرين البدنيين يرون ان التحضير البدني الجيد ينقص من حدوث الإصابات الرياضية و نسبة قليلة 10% منهم يرون عكس ذلك.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج ان للتحضير البدني الجيد دور في تقليل من حدوث الإصابات الرياضية في كرة القدم.

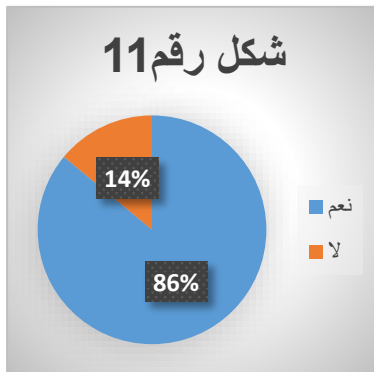
السؤال الرابع: هل تعتقد ان البرنامج التدريبي الموضع من طرفكم كاف للتقليل من حدوث الإصابات الرياضية؟

الهدف منه: معرفة مدى فعالية البرنامج التدريبي في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية.

جدول رقم(11) يبين مدى فعالية البرنامج التدريبي في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية%	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	43	86%	25.62	3.841	0.05	1	دال
لا	7	14%					
المجموع	50	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم(11)



تحليل النتائج: من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(11) ويؤكد اختبار كا2 نلاحظ ان قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 المجدولة $25.62 > 3.841$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج ويمكن هذا الاختلاف في أن نسبة 86%

من مجموعة العينة يرون ان ان البرنامج التدريبي يساعد اللاعبين في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية في حين ان 14% كان رأيهم غير ذلك.

الاستنتاج:

بعد تحليل النتائج نستنتج ان للبرنامج التدريبي دور في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية.

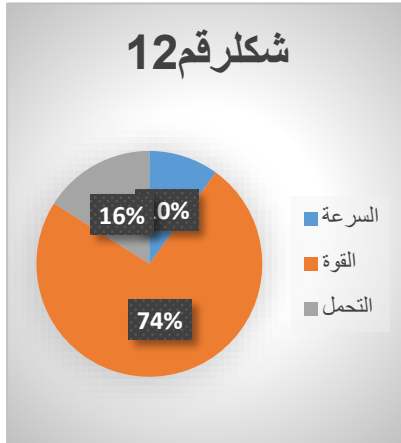
السؤال الخامس: ماهي اهم الصفات البدنية التي تركزون عليها في التحضير البدني لتجنب الإصابات؟

الهدف منه: تحديد اهم الصفات البدنية التي يركز عليها المدرب لتجنب الإصابات.

جدول رقم (12) يبين اهم الصفات البدنية التي يركز عليها المدرب لتجنب الإصابات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
السرعة	5	10%	20.48	5.991	0.05	2	دال
القوة	37	74%					
التحمل	8	16%					
المجموع	50	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم (12)



تحليل النتائج: من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (12) ويؤكد اختبار كا2 نلاحظ ان قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 المجدولة $20.48 > 5.991$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية HB0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج ويكمن هذا الاختلاف في أن 74% من مجموع العينة يركزون على صفة القوة لتفادي حدوث

الإصابات للاعبين و نسبة قليلة 16% و 10% منهم يعتمدون على صفة التحمل والسرعة.

الاستنتاج: ومنه نستنتج ان المدربين يركزون على صفة القوة بكثرة للتفادي حدوث الإصابات.

السؤال السادس: هل الشدة العالية في التدريبات تؤدي الى حدوث الإصابات؟

الهدف منه: معرفة مدى تاثير الشدة العالية في التدريبات.

جدول رقم(13) يبين نسبة تاثير الشدة العالية في التدريبات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية%	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	36	72%	9.68	3.841	0.05	1	دال
لا	14	28%					
المجموع	50	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم(13)



تحليل النتائج: من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(13) ويؤكد اختبار كا2 نلاحظ ان قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 المجدولة $9.68 > 3.841$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج ويمكن هذا الاختلاف في أن نسبة

72% من 105م مجموع العينة يرون ان الشدة العالية تؤثر على اللاعبين اثناء التدريبات و في حين ان نسبة 28% يرون عكس ذلك.

الاستنتاج:

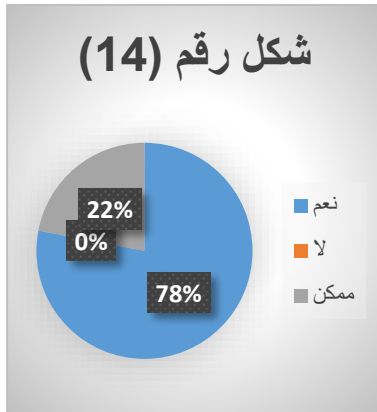
بعد تحليل النتائج نستنتج أن الشدة العالية في التدريبات تؤدي الى إصابة اللاعبين.

السؤال السابع: هل ترون ان للتحضير البدني الممنهج دور في التقليل من الإصابات لدى لاعبي كرة القدم؟

الهدف منه: دور التحضير البدني الممنهج في التقليل من الإصابات لدى لاعبي كرة القدم؟
جدول رقم (14): يبين نسبة التحضير البدني في التقليل من الإصابات الرياضية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	39	78%	15.68	5.991	0.05	2	دال
لا	0	0%					
ممكن	11	22%					
المجموع	50	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم (14)



تحليل النتائج: من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (14) ويؤكد اختبار كا2 نلاحظ ان قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 المجدولة $15.68 > 5.991$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج ويمكن هذا الاختلاف في أن نسبة

78% من مجموع العينة يرون ان للتحضير البدني الممنهج دور في التقليل من الإصابات لدى لاعبي كرة القدم و نسبة 22% منهم يرون انه يمكن ذلك.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج ان اغلبية العينة يرون ان التحضير البدني الممنهج له دور في التقليل من الإصابات لدى لاعبي كرة القدم.

المحور الثالث: دور التحضير البدني في الرفع من عناصر اللياقة البدنية.

السؤال الأول: هل ترى أن للتحضير البدني تأثيرا مباشرا في اللياقة البدنية للاعبين؟

الهدف منه: معرفة تأثير التحضير البدني في اللياقة البدنية لدى اللاعبين.

جدول قم (15): يبين نسبة دور التحضير البدني في الرفع من عناصر اللياقة البدنية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	39	78%	15.68	3.841	0.05	1	دال
لا	11	22%					
المجموع	50	100%					



تحليل النتائج: من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (15) ويؤكد اختبار كا2 نلاحظ ان قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 المجدولة $3.841 < 3.841$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية HB0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج ويكمن هذا الاختلاف في أن نسبة 78% من مجموع

العينة يرون ان التحضير البدني يؤثر على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم ونسبة 22% يرون غير ذلك.

الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن للتحضير البدني تأثيرا مباشرا على اللياقة البدنية للاعبين فئة الاكابر.

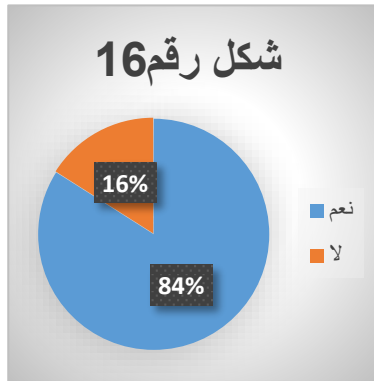
السؤال الثاني: هل ترون أن مدة التحضير البدني الذي قمتم بها كافية لتطوير اللياقة البدنية للاعبي الفريق؟

الهدف منه: معرفة مدة التحضير البدني لتطوير اللياقة البدنية للاعبين.

جدول رقم (16) يبين نسبة مدة التحضير البدني لتطوير اللياقة البدنية للاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المؤوية %	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	42	84%	23.12	3.841	0.05	1	دال
لا	8	16%					
المجموع	50	%100					

تمثيل نسبي للجدول رقم (16)



تحليل النتائج: من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (16) ويؤكد اختبار كا2 نلاحظ ان قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 المجدولة $23.12 > 3.841$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج ويمكن هذا الاختلاف في أن نسبة

84% يرون ان مدة التحضير البدني التي قاموا بها كافية لتطوير اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم الاكابر و نسبة 16% رايبهم غير ذلك.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج ان مدة التحضير البدني التي قام بها المدربين والمحضرين البدنيين كافية لتطوير اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم الاكابر البويرة.

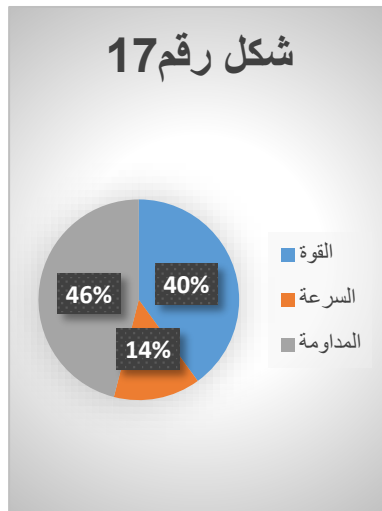
السؤال الثالث: ماهي الصفات البدنية التي تركزون عليها في التحضير البدني؟

الهدف منه: تحديد اهم الصفات البدنية التي يركز عليها المدرب اثناء التحضير البدني.

جدول رقم(17): اهم الصفات التي يركز عليها المدربين في مرحلة التحضير البدني

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية%	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
القوة	20	40%	36.98	5.991	0.05	2	دال
السرعة	7	14%					
المداومة	23	46%					
المجموع	50	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم(17)



تحليل النتائج: من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(17) ويؤكد اختبار كا2 نلاحظ ان قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 المجدولة $36.98 < 5.991$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج ويمكن هذا الاختلاف في أن نسبة 46% من مجموع العينة يركزون على فة المداومة في مرحلة التحضير البدني ونسبة 40% يركزن على صفة القوة ونسبة قليلة 14% منهم يركزن على صفة السرعة

الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية العينة يركزون على صفة المداومة والتحمل اثناء التحضير البدني.

السؤال الرابع: هل نقص التحضير البدني ونقص اللياقة البدنية يؤثران سلبا على مردود اللاعبين في المنافسة؟

الهدف منه: معرفة تأثير نقص التحضير البدني واللياقة البدنية على اللاعبين في المنافسة.

جدول رقم (18) يبين نسبة نقص التحضير البدني واللياقة البدنية على اللاعبين في المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	47	94%	38.72	3.841	0.05	1	دال
لا	3	6%					
المجموع	50	100%					



تحليل النتائج: من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (18) ويؤكد اختبار كا2 نلاحظ ان قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 المجدولة $3.841 < 3.841$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية HB0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج ويكمن هذا الاختلاف في أن نسبة 94% من مجموع

العينة يرون ان نقص التحضير البدني واللياقة البدنية يؤثران سلبا على اللاعبين في المنافسة و نسبة 6% يرون غير ذلك.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق ان نقص التحضير البدني ونقص اللياقة البدنية يؤثران سلبا على مردود اللاعبين فئة الاكابر اثناء المنافسات.

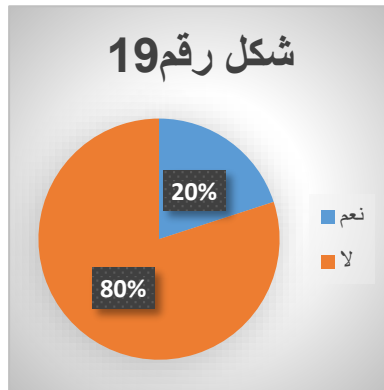
السؤال الخامس: هل يحصل اللاعبون الذين لهم نقص في اللياقة البدنية على حصص إضافية في التحضير البدني العام؟

الهدف منه: معرفة ما إذا يحصل اللاعبون الذين لهم نقص في اللياقة البدنية على حصص إضافية في التحضير البدني.

جدول رقم (19) يبين نسبة حصول اللاعبين على حصص إضافية في التحضير البدني.

الإجابات	التكرارات	النسبة المؤوية %	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	10	20%	18	3.841	0.05	1	دال
لا	40	80%					
المجموع	50	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم (19)



تحليل النتائج: من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (19) ويؤكد اختبار كا2 نلاحظ ان قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 المجدولة $3.841 < 3.841$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية HB0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج ويكمن هذا الاختلاف في أن نسبة 80% من

اللاعبين الذين لديهم نقص في اللياقة البدنية لا يحصلون على حصص إضافية وفي حين نسبة 20% عكس ذلك.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق ان لاعبي كرة القدم الاكابر في البويرة اغلبيتهم لا يحصلون على حصص إضافية في التحضير البدني.

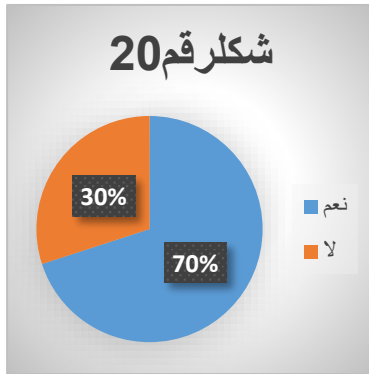
السؤال السادس: هل ساعدك البرنامج التدريبي الذي طبقته أثناء الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية عند اللاعبين؟

الهدف منه: معرفة تأثير البرنامج التدريبي في تطوير الصفات البدنية عند اللاعبين.

جدول رقم (20) يبين نسبة تأثير البرنامج التدريبي في تطوير الصفات البدنية عند اللاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المؤوية %	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	35	70%	8	3.841	0.05	1	دال
لا	15	30%					
المجموع		100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم (20)



تحليل النتائج: من خلال النتائج الموضحة في الجدول

رقم (20) ويؤكد اختبار كا2 نلاحظ ان قيمة كا2 المحسوبة

اكبر من قيمة كا2 المجدولة $3.841 < 8$ عند مستوى الدلالة

0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية

HB0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين

النتائج ويمكن هذا الاختلاف في أن نسبة 70% من مجموع

العينة يرون ان البرنامج التدريبي الذي قامو به أثناء الإعداد البدني ساهم على تطوير الصفات

البدنية عند اللاعبين الاكابر و نسبة 30% رايهم غير ذلك.

الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن البرنامج التدريبي له دور كبير وفعال في تحسين وتطوير الصفات البدنية

عند اللاعبين الاكابر.

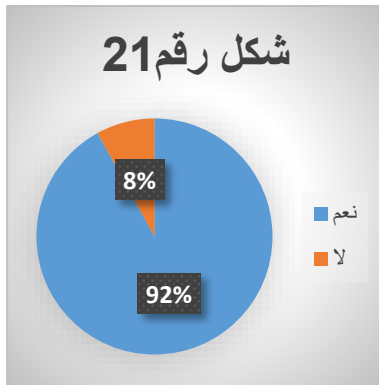
السؤال السابع: هل لكثافة المنافسات تأثير على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم؟

الهدف منه: معرفة تأثير كثافة المنافسات على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم.

جدول رقم (21) يمثل نسبة تايثير كثافة المنافسات على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المؤوية %	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	46	92%	35.28	3.841	0.05	1	دال
لا	4	8%					
المجموع	50	100%					

التمثيل النسبي للجدول رقم (21)



تحليل النتائج: من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (21) ويؤكد اختبار كا2 نلاحظ ان قيمة كا2 المحسوبة اكبر من قيمة كا2 المجدولة $3.841 < 8$ عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية HB0 مرفوضة وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج ويكمن هذا الاختلاف في أن نسبة 92% من

العينة يرون ان كثافة المنافسات تؤثر على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الاكابر و في حين نسبة 8% يرون عكس ذلك.

الاستنتاج:

مما سبق نستنتج ان كثافة المنافسات تؤثر سلبا على مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم الاكابر.

تحليل ومناقشة أجوبة المقابلة:

المحور الأول: واقع التحضير البدني في اندية كرة القدم لولاية البويرة.

الغرض منه: معرفة واقع التحضير البدني في اندية كرة القدم لولاية البويرة.

من خلال توزيع استبيان على المدربين تحصلنا على مجموعة من الاجابات حيث تبين لنا أن أغلب المدربين لا يستعينون بمحضر بدني، ولم يخضعوا لدورات تكوينية

في مجال التحضير البدني، كما انا مدة التحضير البدني العام والخاص تتراوح بين شهرين الى ثلاثة أشهر، وعدد حصص التدريب الخاصة في التدريب البدني في الأسبوع تتراوح ما بين حصتين الى ثلاث حصص وتراجع أداء اللاعبين يعود الى نقص التحضير البدني، والغياب التام لقاعات تقوية العضلات في نوادي البويرة لكرة القدم

الاستنتاج:

من خلال تحليل السابق نستنتج ان المدربين في ولاية البويرة يعطون أهمية كبيرة لتحضير البدني بالرغم من وجود نقص في الإمكانيات (قاعات تقوية العضلات، وسائل الاسترجاع ...) وخاصة نقص المحضرين البدنيين.

المحور الثاني: الاصابات الشائعة في كرة القدم.

الغرض منه: معرفة الإصابات الأكثر شيوعا لدى لاعبي كرة القدم.

من خلال إجابات المدربين يتضح لنا انا الإصابات الأكثر شيوعا عند لاعبي كرة القدم حدوث الإصابات يعود بنسبة كبيرة الى نقص التحضير البدني وقام المدربون بوضع برامج تدريبية تساهم بشكل فعال لتقليل من حدوث الإصابات الرياضية ويركز معظم المدربين على تنمية عدة صفات بدنية كالقوة، السرعة والتحمل لتجنب الإصابات كما ان الشدة العالية في التدريبات تؤدي الى إصابات اللاعبين.

الاستنتاج:

مما سبق نستنتج انا التحضير البدني الجيد يساهم بشكل مباشر في التقليل من الإصابات الرياضية

المحور الثالث: دور التحضير البدني من عناصر اللياقة البدنية

الغرض منه: معرفة تأثير البدني في الرفع من عناصر اللياقة البدنية

من خلال الأجوبة التي حصلنا عليها من الاستبيان المقدم للمدربين، حيث تبين لنا انا للتحضير البدني تأثير مباشر على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم، و اتضح لنا ان مدة تحضير البدني التي قاموا بها كافية لتطوير لياقة البدنية للاعبين، وقد ركزوا في التحضير على عدة صفات بدنية أهمها "القوة، السرعة، المداومة"، كما انا النقص التحضير البدني و نقص اللياقة البدنية يؤثران سلبا على أداء اللاعبين في المنافسة، وقد ساهمت برامج التدريبية الموضوعة من طرف المدربين في تحسين و تطوير الصفات البدنية للاعبي كرة القدم.

الاستنتاج:

مما سبق نستنتج انا للتحضير البدني دور فعال في تحسين اللياقة البدنية للاعبين.

2-مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات:

من خلال البحث الذي قمنا به والمتمثل في دور التحضير البدني في الرفع من عناصر اللياقة البدنية وتقادي الإصابات لدى لاعبي كرة القدم "قمنا بطرح ثلاثة أسئلة جزئية ثم قمنا باقتراح ثلاث فرضيات جزئية للدراسة الميدانية وتسجيل النتائج من خلال تلك الدراسة لمقارنة الفرضيات السابقة بالاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض ومناقشة النتائج كآآتي:

1.2. مقارنة ومناقشة النتائج بالفرضية الأولى:

_الجدول رقم (22) الدلالة الإحصائية لأسئلة المحور الأول.

نتائج المحور الأول			
الأسئلة	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الدلالة الاحصائية
السؤال الأول	8	3.841	دال
السؤال الثاني	32	3.841	دال
السؤال الثالث	18	5.991	دال
السؤال الرابع	35.28	3.841	دال
السؤال الخامس	13.52	5.991	دال
السؤال السادس	50	3.841	دال
السؤال السابع	11.52	5.991	دال

بعد عرض وتحليل النتائج المتواصل إليها والموضحة في الجداول و الدوائر النسبية رقم (1)'(2)'(3)'(4)'(5)'(6)'(7) كما أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار كا2)، وانطلاقاً من الفرضية الجزئية والتي مفادها " يلقي مدربو فرق ولاية البويرة أهمية بالغة لعملية التحضير البدني في الموسم الرياضي" أجمع كل المدربون بأن هناك أهمية كبيرة لتحضير البدني بالرغم من وجود نقص في الإمكانيات (قاعات تقوية العضلات، وسائل الاسترجاع ...) و خاصة نقص المحضرين البدنيين.

2.2. مقارنة ومناقشة النتائج بالفرضية الثانية:

_الجدول رقم (23) الدلالة الإحصائية لأسئلة المحور الثاني.

نتائج المحور الأول			
الأسئلة	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الدلالة الإحصائية
السؤال الأول	28.88	5.991	دال
السؤال الثاني	23.12	7.815	دال
السؤال الثالث	32	3.841	دال
السؤال الرابع	25.62	3.841	دال
السؤال الخامس	20.48	5.991	دال
السؤال السادس	9.68	3.841	دال
السؤال السابع	15.68	5.991	دال

من خلال الجداول و الاشكال التالية (8),(9),(10),(11),(12),(13),(14) كما أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج(اختبار كا2) وانطلاقاً من الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها "الإصابات الشائعة في كرة القدم سببها المباشر نقص التحضير البدني اتضح أن معظم المدربين يعطون أهمية كثيرة التحضير البدني لتطوير الصفات البدنية كالقوة والتحمل والسرعة للتقليل من حدوث الإصابات لدى لاعبي كرة القدم.

3.2. مقارنة ومناقشة النتائج بالفرضية الثالثة:

_الجدول رقم (24) الدلالة الإحصائية لأسئلة المحور الثالث

نتائج المحور الأول			
الأسئلة	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	الدلالة الإحصائية
السؤال الاول	15.68	3.841	دال
السؤال الثاني	23.12	3.841	دال
السؤال الثالث	36.98	5.991	دال
السؤال الرابع	38.72	3.841	دال
السؤال الخامس	18	3.841	دال
السؤال السادس	8	3.841	دال
السؤال السابع	35.28	3.841	دال

من خلال الجداول و الاشكال التالية (8), (9), (10), (11), (12), (13), (14) كما أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار كا2) وانطلاقاً من الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها " دور التحضير البدني في الرفع من عناصر اللياقة البدنية" تبين أن معظم المدربين في مرحلة الاعداد البدني يركزون على تطوير عناصر اللياقة البدنية و بذلك يكون اللاعبين في احسن حالاتهم في مرحلة المنافسة و بذلك يتحسن اداهم و يقدمون افضل مستوياتهم.

ومنه واستنادا لما جاءت به النتائج يمكننا القول بأن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت.

وأخيرا يمكننا القول بأن الفرضيات المقترحة جاءت في إطار النتائج المتحصل عليها.

4.2. مناقشة ومقارنة نتائج الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:

الجدول رقم (25): مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

الفرضية	صياغتها	النتيجة
الفرضية الأولى	يلقي مدربو فرق ولاية البويرة أهمية بالغة لعملية التحضير البدني في الموسم الرياضي	تحققت
الفرضية الثانية	التخطيط الغير منهجي لمرحلة الاعداد البدني دور كبير في تعرض اللاعبين لمختلف الإصابات الشائعة عند لاعبي كرة القدم	تحققت
الفرضية الثالثة	للتحضير البدني دور في الرفع من عناصر اللياقة البدنية لدي لاعبي كرة القدم صنف لاعبي صنف الاكابر	تحققت
الفرضية العامة	للتحضير البدني دور في الرفع من عناصر اللياقة البدنية والوقاية من الإصابات الرياضية	تحققت

من الجدول رقم (25): يتضح لنا أن الفرضيات الجزئية قد تحققت ومنه فالفرضية العامة والتي مفادها "للتحضير البدني دور في الرفع من عناصر اللياقة البدنية والوقاية من الإصابات الرياضية" قد تحققت أيضا.

خلاصة :

من خلال هذا الفصل قمنا بإعطاء القيمة العلمية الحقيقية للنتائج المسجلة من خلال أدوات البحث المتمثلة في الاستبيان و قمنا بمناقشتها وتحليلها لمعرفة دور التحضير البدني في الرفع من عناصر اللياقة البدنية وتقادي الإصابات لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين والمحضرين البدنيين واستخدمنا في الحصول على النتائج كل من بمعرفة الدلالة الاحصائية لتلك النتائج وفي الأخير توصلنا لمجموعة من النتائج جاءت النسبة المئوية واختبار كا² في سياق الفرضيات المطروحة.

الاستنتاج العام:

الاستنتاجات العامة حسب الفرضيات:

بعد مناقشة النتائج حسب الفرضيات التي وضعت في الدراسة وبعد الحكم عليها من الجانب التطبيقي والنظري نستنتج حسب الفرضيات التالية.

-الفرضية الأولى:

من خلال مناقشة النتائج والنقاط التي توصلنا إليها يتبين لنا صدق وحقيقة الفرضية الأولى التي مفادها " يلقي مدربو فرق ولاية البويرة أهمية بالغة لعملية التحضير البدني في الموسم الرياضي".

-الفرضية الثانية:

من خلال مناقشة النتائج والنقاط التي توصلنا إليها يتبين لنا صدق وحقيقة الفرضية التي مفادها: التخطيط الغير منهجي لمرحلة الاعداد البدني دور كبير في تعرض اللاعبين لمختلف الإصابات الشائعة عند لاعبي كرة القدم.

-الفرضية الثالثة:

من خلال مناقشة النتائج والنقاط التي توصلنا إليها يتبين لنا صدق وحقيقة الفرضية التي مفادها: للتحضير البدني دور في الرفع من عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف لاعبي صنف الاكابر.

-الفرضية العامة:

من خلال مناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بكل محور تمكنا من إثبات فرضيات الدراسة وبناءا على ذلك يمكن إصدار حكم بتحقيق الفرضية العامة القائلة بأن: للتحضير البدني دور في الرفع من عناصر اللياقة البدنية والوقاية من الإصابات الرياضية.

الخاتمة:

وفي الختام بعد النهاية من الدراسة النظرية والتطبيقية كان الهدف من دراستنا لهذا الموضوع هو إبراز دور التحضير البدني في الرفع من عناصر اللياقة البدنية وتغادي الإصابات لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين، ومدى حرص المدربين من خلال تنمية عناصر اللياقة البدنية على حماية اللاعبين من الوقوع في الإصابات وتحسين مستوى أدائهم والمحافظة عليها للوصول إلى أعلى مستوى من التفوق الرياضي في كرة القدم.

ولقد توصلنا إلى أن للتحضير البدني دور في الرفع من عناصر اللياقة البدنية وتغادي الإصابات لدى لاعبي كرة القدم، وعليه يعتبر التحضير البدني من وسائل الحفاظ على السلامة البدنية للاعبين من خلال تنمية عناصر اللياقة البدنية وحرص المدربين على تقديم توجيهات وارشادات لحماية اللاعبين من خطر التعرض للإصابات الرياضية والوقاية منها.

وأخيرا بقدر ماأخذ هذا الموضوع منا من الوقت والجهد إلا أنه يسير مقارنة بأهميته ودوره في الوسط الرياضي عامة ومجال التدريب خاصة وأخيرا نسأل الله عزو جل ونتمنى أن يكون بحثنا المتواضع هذا إثراءً جديداً لمكتبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وكذا المدربين مع أمل أن يكون مرجعاً لبحوث قادمة إن شاء الله.

اقتراحات وفروض مستقبلية:

من خلال دراستنا لنتائج الاستبيان الذي قمنا به اتجاه المدربين والمحضرين البدنيين والدراسة المفصلة التي تطرقنا إليها في الجانب النظري بالإضافة للمناقشة والتحليل والمقارنة التي تمثلت في الجانب التطبيقي التي تمحورت حول، دور التحضير البدني في الرفع من عناصر اللياقة البدنية وتقادي الإصابات لدى لاعبي كرة القدم الاكابر انتهينا إلى مجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية:

الاقتراحات:

- ❖ عدم إهمال جانب التحضير البدني وإعطائه الاهتمام اللازم بإعتباره جزء وعامل رئيسي لتحقيق الأهداف المرجوة.
- ❖ يجب الاطلاع على كل جديد في مجال الاعداد البدني العام والخاص.
- ❖ ينبغي على المدربين التحكم في الصفات البدنية التي يطبقونها على اللاعبين اثناء فترة التحضير البدني لتقادي حدوث الإصابات.
- ❖ يجب على رؤساء الأندية الاهتمام بلاعبهم من خلال توفير الامكانيات والوسائل اللازمة للتدريب.

الفرضيات المستقبلية:

- ❖ من الضروري إجراء دورات تكوينية كل مدة زمنية لمواكبة كل ما هو جديد في مجال التدريب الرياضي.
- ❖ الاهتمام بتطوير الصفات البدنية من خلال التحضير البدني الجيد.
- ❖ الالمام بمراحل التحضير البدني لأنها الخطوة الأساسية لتحقيق الانجاز الرياضي والأهداف المسطرة.
- ❖ الاهتمام بالتكوين في مجال التدريب الرياضي الحديث.

البيليو غرافية

البيليوغرافيا:

1-المصدر:

القران الكريم

2-المراجع:

1.د حسن السيد أبو عبده: الاعداد البدني لاعبي كرة القدم، ماهي للنشر والتوزيع، 2011 ص17.

2.عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: موسوعة الالصابات الرياضية واسعافاتها الأولية-ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004، ص13.

3. سميرة خليل محمد، إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتاهيل، الاكاديمية الرياضية للعراق، 2008، ص07.

4-أبو العلا أحمد عبد الفتاح -أحمد نصر الدين -فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، 2007، ص 13، 14

5. خالد يوسف عبد الرحمان الشرقاوي: الإصابات الشائعة لدى لاعبي الكرة الطائرة للمعاقين"جلوس"، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدينا الطباعة والنشر، الاسكندرية، ط1، 2014، ص60.

6. حياة عياد روفائيل: الإصابات الرياضية واسعاف وقاية وعلاج طبيعى، منشاة المعارف، اسكندرية، ص53.

7. مأمور بن حسن سلمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد العالمية، دار ابن حزم، لبنان، ط2، 1998، ص9.

8.حسن السيد ابو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001ص35.

9. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2001م، ص1، 147

10. حارس هيوز، كرة القدم الخطط المهارية، ترجمة موفق المولى وثامر محسن، مطبعة العالم، بغداد، العراق، 1990م.
11. ثامر محسن، سامي الصفار، أصول التدريب في كرة القدم، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، العراق، 1988م، ص54.
12. طه إسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1989م، 27.
13. مفتي إبراهيم: الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1978م ، ص38 39.
14. كمال درويش و محمد حسين، التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، مصر ، 1984م ، ص35 .
15. حنفي محمد مختار، الأسس العالمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي ، مصر ، 1988م ن ص62، 63 .
- السيد ابو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، مكتبة ومطبعة 16.حسن الاشعاع الفنية،الإسكندرية،مصر، 2001ص28.
- 17.قاسم حسين حسين-تعلم قواعد اللياقة البدنية-عمان، 1998، ص17، 16.
- 18.يسان مجيد خريط ، موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، جامعة بغداد ، 1989م ن ص186.
- 19.بطرس رزق الله، التدريب في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد ، العراق ، 1984م ، ص51.
- 20.مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2 ، القاهرة ، 2001.
- 21.علي فهمي بيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 22.كورت ماينل و عبد علي نصيف، التعلم الحركي، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1987م ، ص152.

23. احمد أسحن، اثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر، رسالة ماجستير غير منشورة ، 5 المدرسة العليا للأساتذة ، التربية البدنية ن مستغانم ، 1996م.
24. بوداود عبد اليمين، اثر الوسائل السمعية والبصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتورا غير منشورة، 6 الجزائر، 1996.
25. محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983.
26. حنفي محمد مختار، الأسس العالمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي ، مصر ، 1988.
27. طه إسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر 1989.
28. محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، مرجع سابق ، ص 16.
29. حنفي محمود مختار، مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي ، مصر ، 1980.
30. دواردو غاليانو-ترجمة صالح علماني: -كرة القدم بين الشمس والظل، طوى للثقافة والنشر والإعلام، لندن، ط1، 2011، ص35.
31. براهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"؛ دار القومية والنشر، مصر، 1960، ص 60.
32. محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد: "أساسيات كرة القدم " ، بدون طبعة، دار المعرفة، مصر ، 1994 ، ص 08.
33. حسن عبد الجواد: "كرة القدم " ط7 ، ، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان ، 1984 ، ص15.
34. مختار سالم: " كرة القدم لعبة الملايين " ط2 ، ، مكتبة المعارف بيروت، 1998 ، ص 12.
35. براهيم علام: "كأس العالم لكرة القدم"؛ دار القومية والنشر، مصر، 1960.

36.حنفي محمود مختار: "كرة القدم للناشئين " ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون سنة، ص23.

37.حسن عبد الجواد-كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الاعدادية والقانون الدولي، ص27،26،1977

38.موفق مجيد متولي-الإعداد الوظيفي لكرة القدم-دار الفكر 1999، ص10،9.

39.محمد رفعت-كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية-دار البحار،1999، ص99.

40.أسامة كامل راتب-تدريب المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي)-دار الفكر العربي -2000.

41.محمد حازم محمد أبو يوسف-أسس إختيار الناشئين في كرة القدم-در الوفاء للطباعة والنشر،2005، ص25، 26.

42.صابات أسامة رياض، الطب الرياضي واصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 22.

43.سمعية خليل محمد، الإصابات الرياضية، الاكاديمية الرياضية العراقية، بغداد، 2007، ص53.

44.حياد عياد روفائل، إصابات الملاعب وقاية-علاج، دار المعارف الاسكندرية ، 1986 ، ص53.

45.ابوالعلاء أحمد عبد الفتاح وكمال عبد الحميد إسماعيل، 2000، ص52.

46.محمد عادل رشدي، علم إصابة الرياضيين، ط2، مؤسسة شباب الجامعة، الاسكندرية، 1995، ص 16.

47.عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، موسوعة الاصابات الرياضية وسعافاتها الاولى، ط 1: مركز ص.23-24.الكتاب للنشر، القاهرة، 2004،

48.أسامة رياض، العلاج الطبيعي وتأهيل الرياضيين، ط 01، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.

49. أسامة رياض، الإسعافات الأولية لاصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
2000 ص131.
50. علي جلال الدين، الإصابة الرياضية ((الوقاية والعلاج))، ط2، القاهرة، 2005 ص 206.
- محمد حسن علاوي-أسامة كامل راتب-البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس 51
الرياضي-القاهرة-1999-ص219
- بوزيد صحراوي-موريس أمجرس وآخرون-من هجية البحث في العلوم الانسانية-دار القصبه 52.
للنشر-الجزائر-2004-ص298
- 53.بوزيد صحراوي-موريس أمجرس وآخرون-من هجية البحث في العلوم الانسانية-دار القصبه
للنشر-الجزائر-2004-ص298
- 54.عبد الباسط متولي خضر-أدوات البحث العلمي وخطة إعدادة-دار الكتاب-مصر-2014-
ص207.
- 55.فاطمة عوض صابر-ميرفت علي خفاجة-أسس البحث العلمي-مكتبة ومطبعة الاشعاع
الفنية-2002-ص167.
- 56.فريد كامل أبو زينة وآخرون-مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي-
دار المسيرة للنشر والتوزيع-الأردن-2006-ص68.

ب-المراجع باللغة الأجنبية:

57. Tael man.R.SimonJ. Football.performance. Edition Amphora, paris1991.p53.
58. Bellik Abde Najem:، L'entraienment Sportif , ed ,A,A,C,S, Batna , p19.
59. Taelman (R) ،Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement, Edition Ampfora, paris , 1990 , P25.
60. Dornhorff Martinhabil ،**L'éducation Physique et sportif OPU**, Alger, 1993,p72.
70. Edgarthil et Ant ،**manuel de education sportif**, OPCIT, P1157.
71. Weineck Jurgain ،**Manuel D'entraînement**, Edition Vigot , Paris ,1986 ,P24
- 72CorbeanjoelK ،**Foot Ball de L'école, Aux Association**, Editon Revuee, P,S,Paris,1988,P13.
73. Dekkar Nour Edine et Aut ،**Technique D'eveluation Physique des Athlètes** , Imprimerie du Poin Sportif Alger,1990,P13.
- 74.Tupin Bernard ،**Préparation et Entraînement du Foot Balleur** , Edition Amphora , Paris ,1990,P57.
- 75.Weineck Jurgain ،**Manuel D'entraînement** , OPCIT,P97.
- 76.Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU",OPCIT ,P74.
- 77.Tupin Bernard ،**Préparation et Entraînement du Foot Balleur** , OPCIT ,P58.

78. Jean-Michel Bénézet, Hansruedi Hasler (FIFA), football des jeunes, Zurich, 2016, p. 12.

79. Alexandre Dellal: Une saison de préparation physique en football, de Boeck, Bruxelles, 2013, p. 01.

80. Kamel Lamoui, football technique jeux, entraînement information, Alger : 1998 p. 18.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ألكلي محند أولحاج

- البويرة -

معهد العلوم والتقنيات نشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان

الي السادة:

مدربي ولاعبي كرة القدم الولائي لولاية البويرة

تحية طيبة وبعد:

في إطار تحضير مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تخصص تدريب رياضي، تحت عنوان " دور التحضير البدني في الرفع من عناصر اللياقة البدنية و تفادي الإصابات لدى لاعبي كرة القدم " يسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، التي نلتمس منكم أيها المدربين والاعبين الأعزاء الإجابة على أسئلتها بكل صدق وموضوعية من أجل التوصل إلى نتائج تفيد دراستنا، وتؤكدوا أن إجابتكم و كل ما تدلون به يحظى بأهمية وسرية تامة، ولا يستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

شاكرين مسبقا على تعاونكم معنا

ضع علامة (X) امام الإجابة المناسبة.

__ من اشراف الأستاذ:

__من اعداد الطالبين:

__ منصوري نبيل

__ خابر لونس

__ بوكريف فؤاد

السنة الدراسية: 2023-2024

المحور الأول: يلقي مدربو فرق ولاية البويرة أهمية بالغة لعملية التحضير البدني في الموسم الرياضي:

س1: هل تستعينون بمحضر البدني في النادي؟

نعم ☐ لا ☐

س2: هل خضعت لدورات تكوينية في طرق التحضير البدني؟

نعم ☐ لا ☐

س3: ماهي المدة التي تستغرقونها في التحضير البدني العام والخاص؟

شهر ☐ شهرين ☐ ثلاثة أشهر ☐

س4: هل نقص التحضير البدني يؤدي الى تراجع أداء اللاعبين؟

نعم ☐ لا ☐

س5: ماهي عدد الحصص التدريبية الخاصة للتحضير البدني في الأسبوع؟

حصّة ☐ حصتين ☐ ثلاثة حصص ☐

س6: هل يتوفر ناديكم على قاعة تقوية العضلات؟

نعم ☐ لا ☐

س7: عندما يشعر اللاعبون بالتعب أثناء التدريب كيف تتعاملون مع الامر؟

التوقف ☐ الاستمرار ☐ الاسترجاع ☐

_المحور الثاني: الإصابات الشائعة في كرة القدم سببها المباشر نقص التحضير البدني:

س1: هل ترى أن التحضير البدني تأثيرا مباشرا في اللياقة البدنية للاعبين؟

نعم ☐ لا ☐

س2: هل ترون أن مدة التحضير البدني الذي قمتم به كافية لتطوير اللياقة البدنية للاعبين الفريق؟

نعم ☐ لا ☐

س3: ماهي الصفات البدنية التي تركزون عليها في التحضير البدني؟

القوة ☐ السرعة ☐ المداومة ☐

س4: هل نقص التحضير البدني ونقص اللياقة البدنية يؤثران سلبا على مردود اللاعبين في المنافسة؟

نعم ☐ لا ☐

س5: هل يحصل اللاعبون الذين لهم نقص في اللياقة البدنية على حصص إضافية في

التحضير البدني العام؟

لا ☐ نعم ☐

س6: هل ساعدك البرنامج الذي طبقته أثناء الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية

عند اللاعبين؟

لا ☐ نعم ☐

س7: هل لكثافة المنافسة تأثير على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم؟

لا ☐ نعم ☐

المحور الثالث: دور التحضير البدني في الرفع من عناصر اللياقة البدنية.

س1: هل ترى أن التحضير البدني تأثيرا مباشرا في اللياقة البدنية

للاعبين؟

لا ☐ نعم ☐

س2: هل ترون أن مدة التحضير البدني الذي قمتم به كافية لتطوير اللياقة البدنية للاعبي

الفريق؟

نعم ☐ لا ☐

س3: ماهي الصفات البدنية التي تركزون عليها في التحضير البدني؟

القوة ☐ السرعة ☐ المداومة ☐

س4: هل نقص التحضير البدني ونقص اللياقة البدنية يؤثران سلبا على مردود اللاعبين في

المنافسة؟

نعم ☐ لا ☐

س5: هل يحصل اللاعبون الذين لهم نقص في اللياقة البدنية على حصص إضافية في

التحضير البدني العام؟

نعم ☐ لا ☐

س6: هل ساعدك البرنامج الذي طبقته أثناء الإعداد البدني على تطوير الصفات البدنية

عند اللاعبين؟

نعم ☐ لا ☐

س7: هل لكثافة المنافسة تأثير على اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم؟

نعم ☐ لا ☐

جامعة آكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي

استمارة تحكيم الاستبيان موجه لأساتذة المعهد

في إطار إنجاز بحث علمي بعنوان " دور التحضير البدني في الرفع من عناصر اللياقة البدنية وتفادي الإصابات لدى لاعبي كرة القدم" ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس تخصص تدريب رياضي (دراسة ميدانية على بعض نوادي ولاية البويرة لكرة القدم) نرجو منكم أستاذنا المحترم لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في المجال الرياضي عامة ومجال التدريب خاصة أن تفضلوا مشكورين غير مأمورين بإبداء رأيكم حول صلاحية الاستبيان المصمم والتي تخدم موضوع دراستنا وبإمكانكم إجراء التعديلات المناسبة وشكر.

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير

بيانات الأستاذ المحكم:

الاسم

اللقب

الدرجة العلمية

التخصص

قائمة الأساتذة المحكمين للاستبيان والمقابلة:

اللقب وإسم الأستاذ	الدرجة العلمية	الامضاء	قرار اللجنة



قسم التدريب الرياضي

الرقم:/م ع ت ن ب ر/2023.

إلى السيد (ة): إلى السيد (ة): رئيس النادي
الرياضي الماوي باتحاد الرياض البومسي

الموضوع: تسهيل مهمة.

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

الطالب (ة): بوسفي يوسف رقم التسجيل: 212133021909

تاريخ ومكان الميلاد: 2002/10/03 ب: آشدة

الطالب (ة): خبر حسن رقم التسجيل: 202133021865

تاريخ ومكان الميلاد: 20/08/2002 ب: آشدة

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.

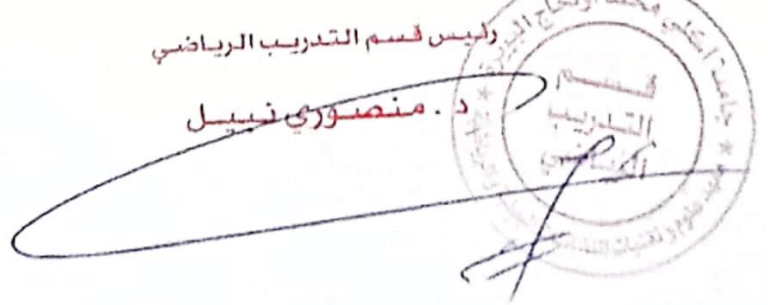
مدير المؤسسة المستقبلة



رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي

د. منصور زيبيل





إلى السيد (ة):

قسم التدريب الرياضي

الرقم:/م ع ت ن ب ر / 2023.

الموضوع: تسهيل مهمة.

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

الطالب (ة): سعيد بن فهد رقم التسجيل: 212133021903

تاريخ ومكان الميلاد: 2002/08/03 - أوسدالة

الطالب (ة): حليمة بنوناس رقم التسجيل: 212133021865

تاريخ ومكان الميلاد: 2002/08/20 - أقيرة

من أجل القيام بالتدريب الميداني لنهاية التكوين في مذكرة التخرج خلال الموسم الجامعي
2024/2023 الذي يندرج ضمن تحضير مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلة





قسم التدريب الرياضي

الرقم:/م ع ت ن ب ر/2023.

إلى السيد (ة): رئيس نادي
شعبة شرفة

الموضوع: تسهيل مهمة.

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

الطالب (ة): بومكي يوسف فرحات رقم التسجيل: 212133021909

تاريخ ومكان الميلاد: 2002/08/10 ب: أحمد دالة

الطالب (ة): خايس لو ناس رقم التسجيل: 202133021265

تاريخ ومكان الميلاد: 20/08/2002 ب: آقيسو

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.

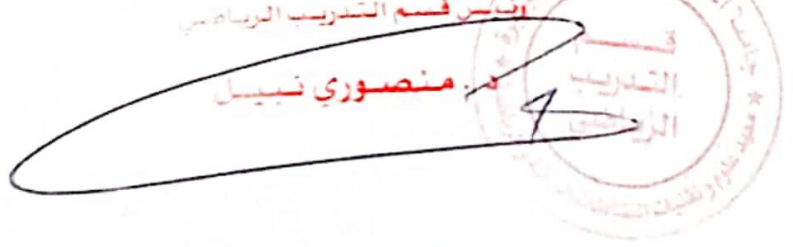
مدير المؤسسة المستقبلة

رئيس القسم



HADJOU DAHMANE

رئيس قسم التدريب الرياضي
د. منصوري نبيل



قائمة الأساتذة المحكمين للاستبيان والمقابلة:

اللقب وإسم الأستاذ	الدرجة العلمية	الامضاء	قرار اللجنة
د. الشيماء الكلا	أستاذ مساعد ب		مقبول
د. رانيا الكسبي	أستاذ مساعد ب		مقبول
د. راجي عباس	أستاذ مساعد ب		مقبول
علون سعاد	أستاذ مساعد ب		مقبول

Résumé de la recherche :

Le rôle de la préparation physique dans l'amélioration des éléments de la condition physique et la prévention des blessures chez les joueurs de football

–Étude de terrain sur les équipes de Bouira, catégorie seniors –

Préparé par les étudiants : ***Khaber Lounes ET Boukrif Fouad***

Supervisé par le professeur : ***TAHRI RABAH***

Résumé :

Cette étude vise à mettre en évidence le rôle de la préparation physique dans l'amélioration des éléments de la condition physique et la prévention des blessures chez les joueurs de football. Atteindre les plus hauts niveaux et réaliser des performances sportives, ou au moins atteindre les objectifs fixés en début de saison, ainsi que comprendre l'importance accordée par les entraîneurs à la préparation physique, sont les principaux objectifs de cette étude. Pour ce faire, nous avons choisi notre échantillon de manière intentionnelle et notre étude a porté sur 50 entraîneurs et préparateurs physiques de la wilaya de Bouira. Le chercheur a utilisé la méthode descriptive analytique en raison de sa pertinence pour la nature de l'étude. L'outil du questionnaire a été appliqué aux entraîneurs et préparateurs physiques, et le chercheur a utilisé les moyens statistiques suivants : fréquences, pourcentage et test du χ^2 (Chi-carré). Les résultats de l'outil ont conduit le chercheur aux conclusions suivantes :

- Les entraîneurs accordent une grande importance à la phase de préparation physique.
- Les entraîneurs se concentrent sur le développement des qualités physiques pour éviter les blessures.
- La préparation physique joue un rôle dans l'amélioration de la condition physique des joueurs de football.
- Une bonne préparation physique réduit l'occurrence des blessures sportives.

À la lumière de ces résultats, le chercheur recommande ce qui suit :

- Ne pas négliger l'aspect de la préparation physique et lui accorder l'attention nécessaire en tant que partie intégrante et facteur principal pour atteindre les objectifs souhaités.
- Se tenir informé des nouveautés dans le domaine de la préparation physique générale et spécifique.
- Les entraîneurs doivent maîtriser les qualités physiques qu'ils appliquent aux joueurs pendant la période de préparation physique pour éviter les blessures.
- Les présidents de clubs doivent prendre soin de leurs joueurs en fournissant les moyens et équipements nécessaires à l'entraînement.

Mots-clés : préparation physique, éléments de la condition physique, football, blessures sportives.