



جامعة آكلي امحمد أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات
النشاطات البدنية و الرياضية
تخصص تدريب رياضي نخبوي.

الموضوع:

"علاقة التحضير البدني في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي
كرة القدم
" صنف اكابر "

— دراسة ميدانية لنادي نجم بئرغبالو —
(الجهوي الثاني "البويرة")

تحت إشراف الدكتور:
رامي عزالدين

من إعداد الطالب:
❖ دواودة سفيان

السنة الجامعية: 2014-2015

شكر وتقدير

الشكر الجزيل والحمد الكثير لله العلي القدير الذي وفقنا وأعاننا على إتمام هذا العمل المتواضع، كما نتقدم بالشكر الجزيل للدكتور المشرف

"رامي عز الدين"

على التوجيهات التي مدنا بها طيلة بحثنا فكان نعم المشرف حيث وجهنا حين الخطأ وشجعنا عند الصواب

كما نشكر كل من قدم لنا النصيحة من قريب أو من بعيد وكل أساتذة وعمال المعهد

كما نخص بجزيل الشكر إلى الأولياء الأعمام الذين لو بقينا نعد فضائلهم علينا لما كفيناهم حقهم إلى كافة الزملاء الذين ساعدونا بهذا العمل المتواضع وإلى كافة الأصدقاء والعائلة وإخواننا الكرام الذين وقفوا إلى جانبنا طيلة تواجدهم بالجامعة

كما نقول للجميع وفقنا الله وإياكم لما يحبه ويرضاه

الإهداء

إلى من حملتني كرها ووضعتني كرها، والتي شقت من أجل أن تراني
رجلا أواجه صعاب الحياة - أمي الغالية - حفظها الله -
وأطال في عمرها

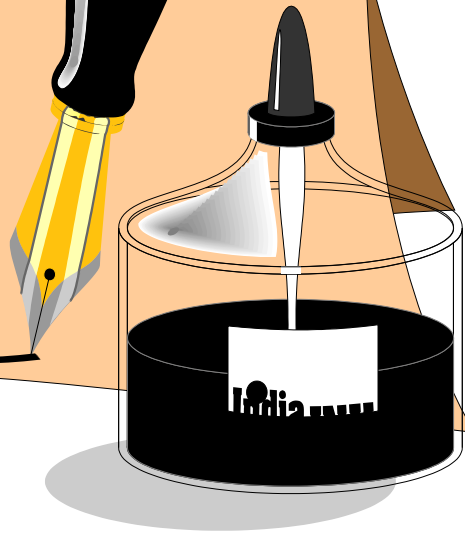
إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي الطريق إلى من رباني و منحني
الثقة، إلى قاندي في درب الحياة - أبي العزيز - حفظه الله و أطال في
عمره .

إلى إخوتي يونس و أمين إلى أختي الكتكوتة و شمعة المنزل
شيماء. إلى خالي مصطفى

إلى جدي لوصيف وجدتي مسعودة حفظهما الله إلى جميع أعمامي
عماتي وعائلة دواودة إلى جدي قادة وجدتي فاطمة حفظهما الله
إلى جميع أخوالي و خالاتي رزيقة وزهية والزهرة لويزة وخيرة
وصورية ومليكة وعائلة وحشية

إلى كافة أصدقائي. إلى من أحبهم قلبي و لم يذكرهم اللسان
إلى طلبة و أساتذة المعهد.

إلى كل من يفتح هذه المذكرة من بعدي .



محتوى البحث:

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ت	محتوى البحث
ث	قائمة الجداول
ج	قائمة الأشكال
ح	ملخص البحث
خ	مقدمة.
	مدخل عام: التعريف بالبحث.
3	1- الإشكالية.
3	2- الفرضيات.
4	3- أهمية البحث.
4	4- أهداف البحث
4	5- أسباب إختيار الموضوع
5	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
	الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث
	الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.
8	تمهيد.
9	1-1- تعريف التحضير البدني
9	1-2- مدة التحضير البدني
9	1-3- أنواع التحضير البدني

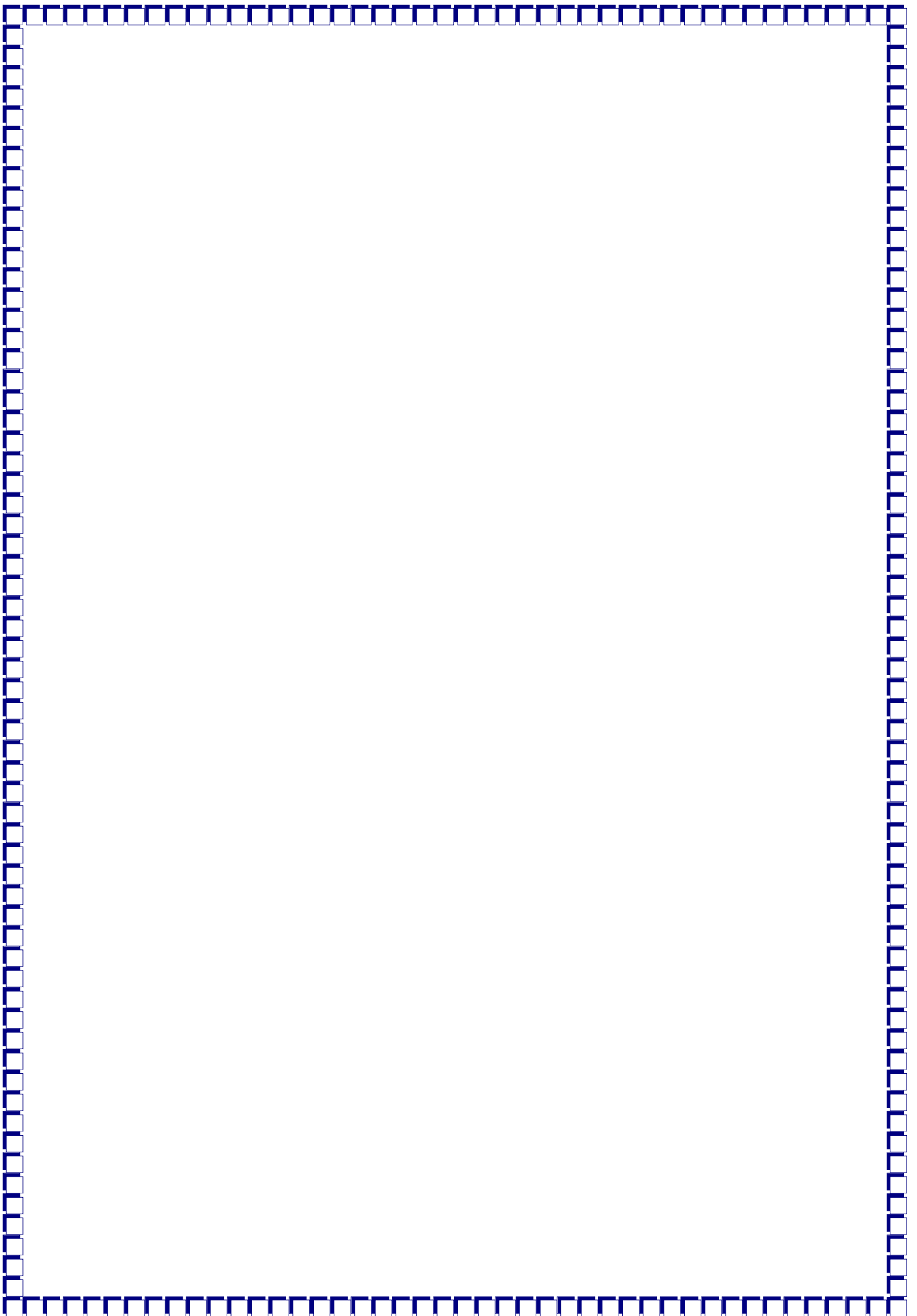
10	1-3-1- مرحلة الإعداد العام
10	2-3-1- مرحلة الإعداد الخاص
10	3-3-1- مرحلة الإعداد للمباريات .
11	4-1- اللياقة البدنية .
11	1-4-1- تعريف اللياقة البدنية
11	2-4-1- خصائص اللياقة البدنية .
11	1-5-1- القوة
12	2-5-1- السرعة
13	3-5-1- التحمل
13	4-5-1- المرونة
14	5-5-1- الرشاقة
15	1-1- تعريف الإصابة الرياضية
15	2-1- تصنيفات الإصابات المختلفة
15	1-2-1- تقسيمات حسب شدة الإصابة
15	2-2-1- تقسيمات حسب نوع الجروح (مفتوحة أو مغلقة)
15	3-2-1- تقسيمات حسب درجة الإصابة
15	4-2-1- تقسيمات حسب السبب
15	3-1- بعض أنواع الإصابات
15	1-3-1- إصابات الجهاز العضلي:
16	2-3-1- الشد أو التمزق العضلي:
17	3-3-1- الكسور:
19	1-1- متطلبات اللعب في كرة القدم
19	2-1- مميزات كرة القدم الحديثة
19	1-2-1- المميزات المورفولوجية
19	2-2-1- المميزات البدنية
19	3-2-1- المميزات التقنية التكتيكية
20	4-2-1- المميزات النفسية و الخلقية
20	3-1- صفات لاعب كرة القدم
20	1-3-1- الصفات الفيزيولوجية

21	1-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم .
22	1-5- قوانين كرة القدم
24	1-1-صنف اكابر
24	1-2- مرحلة الشباب من 18 سنة إلى 24 سنة:
24	1-2-1- النمو البدني والحركي:
24	1-2-3-النمو الانفعالي:
25	1-2-4-النمو الاجتماعي:
25	1-2-5- دور البيئة الرياضية في مرحلة الشباب:
26	1-3- مرحلة الرشد الأولى: من 20 سنة إلى 30 سنة:
27	1-4- مرحلة الرشد الثانية: من 30 سنة إلى 40 سنة:
28	خلاصة
	الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث
30	تمهيد
31	الدراسات السابقة والمشابهة
36	التعليق على الدراسات
37	خلاصة
	الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث
	الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته الميدانية
40	تمهيد
41	3-1- الدراسة الاستطلاعية:
41	3-2- الدراسة الأساسية:
41	3-3- المنهج المستخدم:
41	3-4- ضبط متغيرات الدراسة :
42	3-5- مجتمع البحث:
42	3-6- عينة البحث:
42	3-7- تعريف العينة القصدية:
43	3-8- مجالات البحث:
43	3-9- أدوات الدراسة:

44	3-10-الأجهزة والأدوات المستعملة
44	3-11- الأسس العلمية للاختبارات:
44	3-12- الاختبارات المنجزة:
46	3-13-الوسائل الإحصائية:
48	خلاصة
	الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج
50	تمهيد
51	عرض وتحليل النتائج
88	عرض ومقابلة النتائج بالفرضيات.
90	خلاصة
91	-الاستنتاج العام
93	خاتمة.
94	اقتراحات وفروض مستقبلية.
	- البيبليوغرافيا.
	- الملاحق.
	- الملحق رقم 01 (الاستبيان).
	- الملحق رقم 02 (الاستمارة التحكيمية).
	- الملحق رقم 03 (وئيفة تسهيل المهمة).
	- الملحق رقم 04 (ورقة المباريات التي لعبها فريق نجم بئرغالو).
	- الملحق رقم 05 (قائمة النوادي التي تنشط في الجهوي الثاني)

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
57	يبين نتائج المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة	شكل (01)
58	يبين مقارنة بين تطور المتوسط الحسابي لاختبار القدرة الهوائية وعدد الإصابات	شكل (02)
59	يوضح المقارنة بين تطور المتوسط الحسابي للسرعة 30 متر وعدد الإصابات	شكل (03)
60	يوضح مقارنة بين تطور المتوسط الحسابي لاختبار قوة الفخذ وعدد الإصابات	شكل (04)
61	يوضح مقارنة بين تطور المتوسط الحسابي لاختبار الارتقاء وعدد الإصابات	شكل (05)
62	يوضح مقارنة بين تطور المتوسط الحسابي لاختبار المرونة وعدد الإصابات	شكل (06)
65	نسبة تطور الاختبارات البدنية والإصابات الواقعة	شكل (07)
69	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 01.	شكل رقم (08)
70	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 02.	شكل رقم (09)
71	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 03.	شكل رقم (10)
72	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 04.	شكل رقم (11)
73	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 05.	شكل رقم (12)
74	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 06.	شكل رقم (13)
75	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 07.	شكل رقم (14)
76	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 08.	شكل رقم (15)
77	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 09.	شكل رقم (16)
78	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 10.	شكل رقم (17)
79	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 11.	شكل رقم (18)
80	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 12.	شكل رقم (19)
81	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 13.	شكل رقم (20)
82	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 14.	شكل رقم (21)
83	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 15.	شكل رقم (22)
84	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 16.	شكل رقم (23)
85	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 17.	شكل رقم (24)
86	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 18.	شكل رقم (25)
87	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال 19.	شكل رقم (26)



ملخص البحث

عنوان الدراسة:

علاقة التحضير البدني في الوقاية من الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر"

اهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الى العلاقة الموجودة بين التحضير البدني و الاصابات الرياضية التعرف على اهم الاصابات واسبابها واماكن حدوثها وكيفية الوقاية منها عند لاعبي كرة القدم يسعى هذا البحث الى لفت انتباه المدربين والمسيرين في جميع التخصصات لأهمية الجانب البدني بالنسبة للرياضيين

مشكلة الدراسة:

هل للتحضير البدني علاقة في الوقاية من الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر

التساؤلات الجزئية:

هل التحضير البدني الجيد يخفف من الاصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعب كرة القدم صنف اكابر الى ماذا تعود اغلب الاصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعب كرة القدم هل نقص الوسائل المادية سبب في اصابة لاعبي كرة القدم

هل سوء التخطيط التدريبي السنوي والشهري يؤدي الى حدوث الاصابات

فرضيات الدراسة

الفرضية العامة

نقص التحضير البدني يؤدي الى الاصابات الرياضية

الفرضيات الجزئية

ان التحضير البدني الجيد يخفف من الاصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعب كرة القدم

اغلب الاصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم راجعة الى نقص الاعداد البدني

ان توفر الوسائل المادية في الاندية يقلل من الاصابات الرياضية

سوء تخطيط البرنامج التدريبي السنوي والشهري يؤدي الى حدوث الاصابات

اجراءات الدراسة:

العينة: كانت العينة قصدية تمثلت في نادي نجم بئر غبالو

المجال المكاني: تم توزيع الإستمارة الإستبائية للاعبين فئة الأأكابر لنادي نجم بئر غبالو .

المجال الزماني: شرعنا في إنجاز هذا البحث ما بين جانفي إلى غاية أفريل وذلك

بتحرير أسئلة الإستبيان وطبعها ومن ثم الإتصال بالنادي المذكور أما بالنسبة للإختبار القبلي فكان في أوت

2014 أما البعدي فكان في جانفي 2015.

المنهج المستخدم: اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي واخترنا الإستبيان كأداة تخدم البحث.

النتائج المتوصل إليها:

- الإعداد البدني الجيد يخفف من الإصابات التي يتعرض لها لاعب كرة القدم.

- أغلب الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم راجعة إلى نقص الإعداد البدني.
- إن توفر الوسائل المادية في الأندية يقلل من إصابة اللاعبين.
- تطبيق برامج الإعداد البدني يساهم بنسبة كبيرة في التخفيف من إصابة اللاعبين.

مقدمة:

كرة القدم رياضة جماعية يكثر فيها الاحتكاك والتدخلات بين اللاعبين حيث تعتمد على اللف ،و الدوران، واستعمال قوة قصوى و بالتالي تتطلب بدل جهد بدني كبير و منه لا يمكن أن نتكلم عن منافسة عالية في كرة القدم دون أن نتكلم عن تحضير بدني ،و للإحراز على نتائج عالمية و الوصول إلى أرقام قياسية و تفادي الإصابات الرياضية، يجب وضع برامج علمية للتحضير البدني ،لأن الحالة البدنية للاعب تعتبر القاعدة الأساسية الصلبة و القوية التي تجنبه من الوقوع في شبح الإصابات الرياضية وإذا لم يتم هناك تحضير الفريق تحضيراً جيداً أو لم يكن قائم على النظرية العلمية لمنهجية التدريب الرياضي يؤدي حتماً باللاعبين لسقوط في الإصابات الرياضية المختلفة و خاصة إصابات كرة القدم التي تؤدي بإبعاد اللاعبين عن الميادين الرياضية لأن هذا راجع إلى سوء تسطير وتطبيق بعض المدربين للبرامج العلمية للتحضير البدني الذي يخلق عدة مشاكل ومن بينها الرجوع في مستواهم الرياضي (هناك ضرورة لجعل فترة دوام الحمل البدني والنشاط الرياضي، ومراحل الراحة داخل إطار الدرس، معدة بطريقة تجعل لها نواتج مباشرة يمكن ملاحظتها) (د كمال عبد المجيد د محمد صبحي حسين، 1997، صفحة 106)) (هناك ضرورة لجعل فترة دوام الحمل البدني والنشاط الرياضي، ومراحل الراحة داخل إطار الدرس، معدة بطريقة تجعل لها نواتج مباشرة يمكن ملاحظتها) ((أسس التدريب الرياض، 1997، صفحة 106) ، الذي يعتبر حسب الدراسات السابقة في هذا المجال أحد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطوير الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة ((امر الله أحمد البساطي، 1999، صفحة 21) . ومن الضروري أن يتم أخذ الاحتياطات اللازمة لمواجهة هذه المشاكل ووضع اللاعبين في أحسن الظروف الصحية ومن ثم الوصول بهم إلى لياقة بدنية عالية أثناء المنافسة و أثناء الموسم الرياضي.

و لهذا أردنا بتطرقنا لهذا الموضوع أن نسلط الضوء على علاقة التحضير البدني في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ،حيث تناولنا الوسائل المادية و دورها الفعال في التحضير البدني الجيد و علاقتها بالإصابات الرياضية ، وقد قسمنا الجانب النظري إلى أربع محاور:

المحور الأول: الأعداد البدني

المحور الثاني: الإصابات الرياضية

المحور الثاني: متطلبات اللعب في كرة القدم

المحور الرابع: الفئة العمرية أكبر

-الإشكالية:

عرف النشاط البدني الرياضي تطوراً كبيراً من حيث نوع الممارسة ومن حيث كيفية الممارسة، وكل نشاط بدني رياضي يستدعي مشاركة كل العوامل الأساسية من أجل بلوغ أعلى المستويات الأدائية والمهارية، وتتمثل هذه العوامل في: التحضير البدني، التقني، التكتيكي، النفسي ولعلاقاتي.

كما هو مألوف أن كرة القدم هي رياضة تمارس عن طريق مجموعة من الأفراد يتفاعلون مع بعضهم البعض تفاعلاً حركياً في إطار معايير محددة من أجل تحقيق هدف رياضي مشترك (أحمد أمين فوزي طارق محمد بدر الدين، 2001)، حيث يهدف التحضير البدني عند الفرق الرياضية إلى إعطاء القدرة الأزمنة لتطوير الصفات البدنية و الشخصية المتعلقة بالقطاعات المختلفة للحركة، لأجل الوقاية من الإصابات.

كما عرفت رياضة المستوى العالي تحولات غيرت جوانب كثيرة منها: زيادة التحضير البدني و حمولة التدريب، نتيجة ارتفاع ضغوطات المنافسة ولأجل الاستثمار الأقصى للرياضي، و المنتظر من التحضير البدني إعداد الرياضي أو الفريق لكي يكون في حالة تأمين من الإصابات الخطيرة لخوض المنافسة .

و تأتي هذه الإصابات الخطيرة من مصادر مختلفة، أهمها هي نقص الإعداد البدني و عدم قيام مبادئ هذا التحضير على أسس و معايير علمية التي تمثلها نظرية و منهجية التدريب الرياضي، أو تواطؤ اللاعبين و غيابهم في مرحلة الإعداد البدني، رغم وفرة المعلومات العلمية و سهل تناولها لدى الخبراء و المهتمين بميدان التدريب إلا أن لاعبي فرق كرة القدم في مستويات القسم الجهوي البويرة يتعرضون لإصابات عديدة. (النجمي، 1999، صفحة 11)

ومن هذا المنوال نطرح إشكالية دراستنا و المتمحورة حول:

- هل للتحضير البدني علاقة في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم (صنف أكابر) .
- ومنه تنفرع التساؤلات الفرعية التالية:

- ❖ هل التحضير البدني الجيد يخفف من الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعب كرة القدم (صنف أكابر)؟
- ❖ إلى ماذا تعود أغلب الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم؟
- ❖ هل نقص الوسائل المادية سبب في إصابة لاعبي كرة القدم؟
- ❖ هل سوء التخطيط التدريبي السنوي والشهري يؤدي إلى حدوث الإصابات؟

2- الفرضيات :

الفرضية العامة:

-نقص التحضير البدني يؤدي إلى إصابة لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- 1- إن الإعداد البدني الجيد يخفف من الإصابات التي يتعرض لها لاعب كرة القدم.
- 2- أغلب الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم راجعة إلى نقص الإعداد البدني.

3- أن توفر الوسائل المادية في الأندية يقلل من إصابة اللاعبين.

4- سوء تخطيط البرنامج التدريبي السنوي والشهري يؤدي إلى حدوث إصابات

3- أهمية الدراسة:

إبراز أهمية الإعداد البدني و أهم الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبو كرة القدم عند فريق القسم الجهوي، هذا خلال التدريب أو خلال المنافسة من أجل تحديدها و تصنيفها حسب درجة خطورتها كما تهدف إلى معرفة أهم العوامل التي تتسبب في حدوث هذه الإصابات من أهمها الإهمال في التحضير البدني و عدم الاعتماد على برنامج مبني على قواعد علمية. كما نحاول في بحثنا هذا تقديم المزيد من الوعي و توضيح خطورة شبح الإصابات الرياضية التي بمقدورها إنهاء المشوار الرياضي للاعبين.

4- أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على ما يلي:

- العلاقة الموجودة بين التحضير البدني و الوقاية من الإصابات الرياضية.
- التعرف على أهم الإصابات الرياضية و أسبابها و أماكن حدوثها عند لاعبي كرة القدم صنف أكابر وكيفية الوقاية منها.
- كما يسعى هذا البحث إلى لفت انتباه المدربين والمسيرين في جميع التخصصات لأهمية الجانب البدني بالنسبة للرياضيين .

5- أسباب اختيار الموضوع :

إن أسباب اختيارنا لهذا الموضوع هي الأولى ذاتية والأخرى موضوعية، أما الذاتية وهي التي تتلخص بأن التحضير البدني للاعبين له الأثر الايجابي والدور الفعال للوقاية من الإصابات. والأسباب الموضوعية: تتمثل في عدم خلو أغلب مباريات كرة القدم من الإصابات، ومدى تأثيرها السلبي على اللاعبين و مسيرة مستقبلهم الكروية.

لذا فإننا بحاجة ماسة إلى البحوث العلمية التي تتناول هذا الموضوع ، وأنه كثر الحديث عنه في تحقيق النتائج الايجابية للفريق .

6-تحديد المفاهيم :

لغة : حضر يُحضر تحضيراً بمعنى أعد الشيء و هيأه.

- **الإعداد:** يعرف الإعداد بأنه رفع مستوى الأداء البدني للفرد الرياضي لأقصى مدة تسمح به قدراته.

1- ويعرف أيضا بأنه اكتساب الفرد الرياضي اللياقة البدنية و الإعداد في المجال الرياضي هو أربع

أشكال (إعداد بدني, خططي, مهاري, نفسي). (مفتي ابراهيم حماد، 1998، صفحة 55)

2- - **الإعداد البدني:** يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، أو أحد أجزاء الإعداد العام

والموجه نحو تطوير عناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من

خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة. (امر الله بساطي، 1998، صفحة 74)

3- الإصابات:

لغة: الإصابة تعني التوفيق أو السداد و تعني أيضا تحقيق الهدف.
الإصابة الرياضية: عن كل ممارسة مهما كان نوعها معرضة بصفة مباشرة أو غير مباشرة إلى حوادث مختلفة، بسبب الاحتكاك الكبير والحيوية العظيمة التي تتميز بها كرة القدم، حيث توجد إصابات كثيرة في الميدان تكون متفاوتة الخطورة، بسيطة، متوسطة، وخطيرة.⁽¹⁾ (ابراهيم البصري، دار الحرية، صفحة 6)

4- كرة القدم:

4-1 التعريف اللغوي: كرة القدم " foot Ball " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها ما يسمى عندهم بال " Regby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سوف نتحدث عنها تسمى " sscoller".

4-2 التعريف الاصطلاحي: هي لعبة جماعية يهتم فيها بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة على الشبكة نظيفة من الأهداف وتلعب كرة القدم بين فريقين يضم كل فريق إحدى عشر لاعبا، وتلعب كرة مستديرة مصنوعة من الجلد، وتدوم المباراة تسعون دقيقة على شوطين أي أن كل شوط به خمس وأربعون دقيقة، ويتخلل المباراة وقت للراحة يدوم خمس عشرة دقيقة، وتجري المباراة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة، وتتكون هذه الألبسة من قميص وتبان وحذاء خاص باللعبة. (روحي جميل ، 1986 ، صفحة 28)

5- صنف اكابر

هي مرحلة من مراحل عمر الانسان.وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي ربيع العمر حيث ان الكبار لديهم خبرات طويلة كما لديهم دائرة موسعة من العلاقات والمسؤوليات والادوار الاجتماعية (محمود بن حسن سلمان ، 1998)ص21

1-1- تعريف التحضير البدني:

ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية ، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة ، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة (أبو العلا عبد الفتاح، ابراهيم شعلان، 1994 صفحة 367)

1-2- مدة التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير حسب MATUEIV أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة (مختار، 1980 صفحة 45).

وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية والكفاءة الخططية وتثبيت صفاتها الإرادية (فارس هيوز ، 1990 صفحة 19).

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

إذا فان الفترة الإعدادية ما هي الا 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 (bellik abde najem page 28) .

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 تطور الخالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية وتحسين صفاتهم البدنية العامة والخاصة ، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي ، اكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلفية لدى اللاعبين (مفتي ابراهيم، 1978 صفحة 39)

وتدوم فترة الإعداد البدني من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة (طه اسماعيل ، 1989 صفحة 27).

وتنقسم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي:

- مرحلة الإعداد العام.
- مرحلة الإعداد الخاص.

• مرحلة الإعداد للمباريات.

1-3-1- مرحلة الإعداد العام :

وفقا للهدف منها ونوعية العمل بها 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 تهدف 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 لعداد اللاعب بصفة شاملة ، إلا أن تلك النسب تتفاوت وفقا لهدف تلك المرحلة ، ومما تقدم فإن هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب

1-3-2- مرحلة الإعداد 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 (مختار، 1980 صفحة 47) 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 مهارية الخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات

1-3-3-مرحلة الإعداد للمباريات:

وتستغرق هذه المرحلة من 3-5 أسابيع ، وتهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي تحت ضغط المدافع والإكثار من تمرينات المنافسة ، والمشاركة في المباريات التجريبية ، إن حجم العمل التدريبي الخططي يأخذ النصيب الأكبر ويليهِ الإعداد المهاري ثم الإعداد البدني الخاص .

وهي محصورة بين فترة المباريات وبداية فترة الإعداد ، وتهدف إلى الترويح على اللاعبين بعد الشد العصبي خلال فترة المباريات وراحة الأجهزة الحيوية بعد المجهود البدني خلال الموسم الرياضي ، وعلاج الإصابات التي حدثت للاعبين خلال هذه الفترة ، وتستغرق هذه الفترة ما بين 4-6 أسابيع ولا يحتوي التدريب في هذه الفترة على أحجام كبيرة من العمل ، وتعتبر من أهم الفترات في الخطة السنوية ، إذ أنها

القاعدة الأساسية لتحقيق التقدم في العام الجديد ، وتحقيق مستوى أعلى من ذي قبل ، هذا إذا خطط لذلك بشكل جيد .

إذا أن الأداء المهاري على شكل العاب هي الغالبة على برنامج الفترة الانتقالية ، وكذا الإعداد البدني العام .

1-4-4-1- اللياقة البدنية:

1-4-4-1- تعريف اللياقة البدنية:

من أكثر التعاريف انتشارا في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره "هارسون كلارك" من جامعة "اوريجون" والذي ينص على أن اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية ويقظة دون تعب مفرط مع توفر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة والإدلاء لخلال الوقت الحر ومواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة. (الفتاح، 2004 ص14)

1-4-4-2- خصائص اللياقة البدنية:

- إن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فيزيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية.

- إنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمتن تنميته

- تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية،

بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة ، من خلال أداء جهد بدني كالتدريب أو المنافسة الرياضية.

إن احد الأهداف المهمة للياقة البدنية هو تحقيق الوقاية الصحية وتوفير أفضل حياة للفرد. (عباس عبد الفتاح الرملي، 1991ص9)

1-5-1- أنواع اللياقة البدنية :

1-5-1-1- القوة

• تعريف القوة:

هي القدرة العضلة على مواجهة مقومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها (الحמיד 1995ص60)

هي القدرة على تجاوز حمل خارجي بفضل مجهود عضلي وفيزيولوجيا نستطيع تعريف القوة بأنها التوتر الأقصى الذي اتخذته العضلة أثناء التقلص

• أنواع القوة:

أ- القوة العظمى: هي القوة الكبيرة التي يمكن أن ينتجها الجهاز العصبي العضلي.

ب- قوة السرعة: هي قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على الحمل بتقلص سريع.

ت- قوة المداومة: هي القدرة التي تسمح للجسم بالتغلب على التعب في التمارين التي تكون فيها القوة مرتبطة بالزمن

ث- القوة الانفجارية: هي القدرة على التغلب على مقاومة اقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن

1-5-2- السرعة

• تعريف السرعة:

هي القدرة على تحقيق الحركة في اقل وقت ممكن ، ويرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي (علاوي، 1996ص 152)

• أنواع السرعة

- أ- السرعة الانتقالية(السرعة القصوى): هي سرعة التحرك من مكان إلى آخر في اقصر زمن ممكن وكلما كان إنتاج الحركات بأسلوب جيد زادت نفسية السرعة القصوى
- ب- السرعة الحركية(سرعة أداء الحركة): تعني السرعة الانقباضات العضلية عند أداء الحركة لذلك تتحقق السرعة في عملية الانقباض للألياف العضلية التي يلزمها الانقباض أثناء الأداء التمرين أو المهارة
- ت- سرعة الاستجابة: يقصد بها سرعة التحرك لأداء يتبعه ظهور موقف أو مثير معين مثل سرعة بدء الحركة لملاقات الكرة أو سرعة تغيير الاتجاه يتبعه لتغيير موقف مفاجئ (نصيف، 1987ص 152)

• طرق تنمية السرعة :

أ- تنمية السرعة الانتقالية:

للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في الكثير من الألعاب وغالبا للسرعة الانتقالية ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول إلى السرعة القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية خاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة إنسانية وبعيدة عن التقلصات العضلية.

ب- تنمية السرعة الحركية:

سرعة أداء الحركة لها دور مميز في تحسين الانجاز وقيمة السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي لسباحين مجموعة من التمارين ويستحسن استخدام أدوات حقيقية اقل وزنا من وزن الأدوات المستعملة

ج- تنمية سرعة الاستجابة:

يجب أن تكون سرعة الاستجابة مرتبطة تماما بدقة عند الرياضي

- دقة الإدراك البصري السمعي
- القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر.
- المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختبار نوع الاستجابة

1-5-3- التحمل

• مفهوم التحمل:

يعرف "تشكوف" التحمل على انه مقدرة اللاعب على تأخير والذي ينمو في حدود مزاوله النشاط الرياضي المحدد بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي (خريبط، 1989ص31)

• أنواع التحمل

التحمل لفترة زمنية قصيرة: يمتاز بقصر الفترة الزمنية حيث تمتد من 40ثا إلى 02د كما انه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة.

التحمل لفترة زمنية متوسطة: يمتاز بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من 02د إلى 09د وله علاقة ارتباطيه قوية بينه وبين السرعة والقوة

التحمل لفترة زمنية طويلة: يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من 10د إلى 30د كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفا

التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة: يمتاز هذا النوع من التحمل على الرياضات التي يستمر لها الأداء أكثر من 30د كما هو الحال في الرياضات الجماعية

• طرق تنمية التحمل:

في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة متنوعة وتزداد المسافات بتكرار الجري مع الصعوبة كموانع أي مبدأ بحجم صغير ويزداد الحجم تدريجيا، ويهدف ذلك الى تكييف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر (عمرو، 1989 ص101)

1-5-4- المرونة:

تعرف المرونة بأنها قابلية اللاعب على تحريك الجسم أو أجزاءه في مدى واسع مع الحركة دون الشد المفرط أو إصابة العضلات والمفاصل (كمال عبد المجيد، ص59)

• أنواع المرونة:

أ- المرونة العامة: وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم ، وتولد المرونة العامة مع الإنسان وبهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم.

ب- المرونة الخاصة: وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة أو كمهارة مهنية، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يعمل بها وتكون المرونة ايجابية وسلبية

• **المرونة الإيجابية:** وهي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفصل خلال عمل المجموعات العضلية.

• **المرونة السلبية:** تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل، أدوات المساعدة.

• **تطوير وتنمية المرونة:**

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد أساسا على المرونة والتدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء ويجب أن تكون منظمة ويمكن إعطاء تمارين المرونة يجب قبل التمرين الأساسي بزمان 5-10د والتدريب لتطوير المرونة يجب أن يستمر دون انقطاع حتى ولو وصل اللاعب إلى درجة المطلوبة والسبب في الاستمرارية هو ان المرونة سريعة الفقدان كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بديناميكية جديدة (الرباطي ص95-96)

1-5-5- الرشاقة:

• **مفهوم الرشاقة:**

هي استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهو استيعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة حيث أنها تفقد وتضعف عن الانقطاع عن التدريب لفترة معينة (كمال عبد المجيد، 1978ص84)

• **طرق تنمية الرشاقة:**

تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا ودقيقا وعلى المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لان اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين اهتمام كبير للأداء وليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لان هذا يؤدي إلى حدوث التعب والإرهاق للاعب ، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب وإذا نظرنا إلى عنصر الرشاقة والعمر نرى أن الأطفال يتقبلون الأشياء بسرعة كبيرة

- من 06-08 سنوات: نرى انه أفضل شيء في هذه المرحلة لتطوير وتنمية الرشاقة هو إعطاء تمارين عامة وغير معقدة

- من 09-10 سنوات: يتم استخدام نفس التمارين المستخدمة في العمر السابق ولكن أكثر تعقيدا.

- من 11-14 سنة: يجب وضع خطة واضحة لتمرين الرشاقة مع التدرج بزيادة الصعوبة للتمرين (محبوب، 1989ص87)

1-1-1- تعريف الإصابة الرياضية:

هي تعطيل وظيفة نسيج أو مجموعة أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي .
أ- مؤثر خارجي: تعرض اللاعب إلى شدة خارجية كالاصطدام بزميل أو الأرض.
ب- مؤثر ذاتي: إصابة اللاعب مع نفسه نتيجة للأداء الفني الخاطئ أو عدم الإحماء.
ج- مؤثر داخلي : تراكم حمض اللاكتيك في العضلات أو الإرهاق العضلي أو قلة مقدار الماء والأملح (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، 2004، صفحة 81)

1-2-1- تصنيفات الإصابات المختلفة:

يتم تقسيم الاصابات لتسهيل التشخيص وتنفيذ العلاج ومن ذلك ما يلي:

1-2-1-1- تقسيمات حسب شدة الإصابة:

أ- تقسيمات بسيطة: مثل التقلص العضلي والشد العضلي.
ب- إصابات متوسطة الشدة: مثل التمزق الغير مصاحب بكسور.
ج- إصابات شديدة: مثل الكسر والخلع والتمزق المصحوب بكسور أو بخلع.

1-2-2-1- تقسيمات حسب نوع الجروح (مفتوحة أو مغلقة):

أ- إصابات مفتوحة مثل الجروح أو الحروق.
ب- إصابات مغلقة مثل التمزق العضلي والرضوض.

1-2-3-1- تقسيمات حسب درجة الإصابة:

أ- إصابة الدرجة الأولى: إصابات بسيطة مثل الرضوض والتقلصات العضلية.
ب- إصابات الدرجة الثانية: وهي متوسطة الشدة مثل التمزق العضلي وتمزق الأربطة بالمفاصل.

ج- إصابات الدرجة الثالثة: وهي شديدة الخطورة مثل الكسور بأنواعها الخلع- إصابات

غضروف الرقبة - الانزلاق الغضروفي بأنواعه. (اسامة رياض، 1998، الصفحات 22-23)

1-2-4-1- تقسيمات حسب السبب:

أ- إصابة أولية نتيجة القيام بمجهود عنيف وهي تمثل النوع الرئيسي للإصابات.
ب- إصابة تابعة نتيجة إصابة أولية أو أثناء العلاج الخاطئ للإصابة الأولية. (اسامة رياض، امام حسن محمد النجمي ، 1999، صفحة 11)

1-3-1- بعض أنواع الإصابات:

1-3-1-1- إصابات الجهاز العضلي:

• الرضوض (الكدمات):

هو هرس الأنسجة وأعضاء الجسم المختلفة. (كالجلد والعضلات) أو الصلبة (كالعظام

والمفاصل) نتيجة لإصابتها إصابة مباشرة بمؤثر خارجي. (حياة عياد روفائيل، الصفحات 65-64)

• درجات الكدمات:

- أ- البسيطة وقد لا يشعر بها لحظة حدوثها وإنما قد يشعر بها اللاعب بعد المباراة.
ب- الشديدة لدرجة أن اللاعب لا يستمر في الأداء، ويشعر بأعراضها لحظة حدوثها.

• الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الكدمات:

- أ- الاصطدام بالأجزاء الصلبة من جسم اللاعب الآخر لمؤخرة الكوع أو الرأس.
ب- الضربات المباشرة من لاعب لآخر كما يحدث في رياضة الملاكمة والكاراتيه.
ج- الاصطدام أو الضرب بالأدوات المستخدمة في اللعب كمضرب التنس.
د- السقوط أو التعثر بجهاز أو أي مانع طبيعي.

• الإسعافات الأولية للكدمة:

- أ- في حالة وجود جرح مصاحب للكدمة الشديدة يجب القيام بالإسعافات الأولية كما في حالات الجروح لوقف النزيف الدموي ثم تكمل الإسعافات الأولية للكدمة.
ب- ضع كمادة باردة فوق موضع الكدمة بحيث تغطي كل مساحتها ويثبتها برباط ضاغط ويثبتها فترة 15 دقيقة ثم ضع بعدها رباطا خفيفا فوق موضع الكدمة. (اسامة رياض، 1998، صفحة 35)

1-3-2- الشد أو التمزق العضلي:

• تعريف الشد العضلي:

الشد العضلي هو عبارة عن استطالة في الألياف العضلية ويسمى الشد العضلي في بعض الأحيان بالتمزق العضلي وهو من أكثر الإصابات الرياضية شيوعا (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، 2004، الصفحات 90-91)

• الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الشد العضلي:

- 1- عدم الإحماء العضلي الكافي قبل القيام بالمجهود الرياضي.
2- الإحماء غير المناسب لطبيعة اللعبة .
3- ضعف العضلات وعدم التوازن بين المجموعة العضلية المتقابلة.

• الإسعافات الأولية للشد العضلي:

- اخذ الوضعية المناسبة وهي الاستلقاء على الظهر في حالة إصابة الأطراف السفلى أو الجذع، أو الجلوس المعتدل في حالة إصابة الأطراف العليا.
- ضع كمادات باردة على الجزء المصاب من العضلة، تثبت الكمادة برباط ضاغط وكرر استخدام الكمادة الباردة مرتين في اليوم.
- في حالة الشد العضلي في الأطراف السفلى يجب استخدام عكازين للاعب المصاب للانتقال إلى المستشفى، أما في حالة إصابة الأطراف العليا فيجب تثبيت الذراع بجانب الجذع برباط ضاغط.

- ينقل اللاعب المصاب إلى أقرب مركز صحي وذلك لاستشارة الطبيب في ما يلزم عمله بمواصلة علاج اللاعب المصاب (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، 2004، صفحة 92)

1-3-3- الكسور:

• تعريف الكسر:

الكسر هو "انفصال العظمة عن بعضها إلى جزئين أو أكثر نتيجة لقوة خارجية شديدة أو هو "انفصال في استمرارية العظمة (اسامة رياض، 1998، صفحة 55)

• طرق تشخيص الكسور في الملاعب:

- 1- وجود ألم بالمنطقة المصابة.
- 2- ظهور ورم بعد دقائق من حدوث الإصابة.
- 3- أحيانا يوجد اعوجاج بالطرف المصاب نتيجة اعوجاج العظمة المكسورة.
- 4- عدم مقدرة المصاب تحريك أو استعمال العضو المصاب.
- 5- في حالات الكسور المضاعفة يمكن أحيانا رؤية طرف العظمة المكسورة خارجا من الجرح.
- 6- إذا تحرك طرفي الكسر يحس المسعف بوجود احتكاك سطحين خشنين وفي بعض الأحيان يسمع طقطقة ولكن يجب أن لا يلجأ المسعف إلى هذا الكشف إذ قد يسبب تمزقا في الأنسجة أو يقضي إلى الإغماء من شدة الألم. (اسامة رياض، 2002، صفحة 81)

• أسباب حدوث الكسور:

- أ- الوقوع من فوق مكان مرتفع كما في حالة القفز الأعلى في ألعاب الجمباز .
- ب- حدوث ضربة قوية من الأداة المستخدمة أثناء الرياضة كمضرب الاسكواش .
- ج- تصادم اللاعبين بقوة أو وقوعهم بعضهم فوق البعض أثناء القفز العالي (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، 2004، صفحة 98)

• إسعاف الكسور:

- يجب مراعاة النقاط العامة الآتية عند القيام بإسعاف الكسور وهي :
- 1- من حيث المبدأ يجب التزام الحذر في معاملة المصاب بالكسر .
 - 2- المحافظة على الكسر في الحالة التي وجد عليها .
 - 3- البدء في علاج الصدمة العصبية والجراحية في مكان الإصابة حتى يعود الضغط و النبض وسرعة التنفس ودرجة حرارة الجسم إلى معدلها الطبيعي.
 - 4- إيقاف النزيف إن وجد، وذلك بالضغط على مكان أعلى الإصابة.
 - 5- في كسور العمود الفقري وعظام الحوض والفخذ ينقل المصاب فورا راقدا على ظهره أو بطنه على نقالة صلبة إلى أقرب مستشفى.

6- تدفئة المصاب وإعطاؤه سوائل دافئة مثل الشاي بالإضافة إلى مسكنات الألم، ويمكن إعطائه محلول ملح وجلوكوز.

7- نقل المصاب إلى المستشفى بأسرع ما يمكن (اسامة رياض، 2002، صفحة 99)

1-1-متطلبات اللعب في كرة القدم:

لكي يتم تحديد قدرات اللاعبين، يجب الامام بمتطلبات ومميزات كرة القدم الحديثة. فهذه اللعبة صعبة من حيث عمل الفريق جماعيا إذ يجب خلق شروط مقبولة للقيام بعمل تكتيكي واستراتيجي، فخلال اللعب يتوجب على اللاعبين إيجاد نوعية حركية لكل واحد منهم بحكم أن حالات اللعب متغيرة ، إذ يجب أن تركز على قاعدة التحليل المتغيرة باستمرار مثلا : الجري يحل محله الحركات بالكرة أو المشي ، فاللاعبون يستعملون الجري بنسبة كبيرة حيث أن حركتهم تمتاز بالجري التسارعات والانطلاقات التي ينبغي القيام بها من مختلف الوضعيات حيث أن السرعة القصوى تحول إلى توقعات مفاجئة وتغير الاتجاه الغير متوقع (زهراڻ السيد، 2000، صفحة 112)

الملاحظات البيداغوجية المتعددة حول نشاطات اللعب وعلم النفس الرياضي وعلم الحركة، بينت أن طابع وحجم الأعمال الحركية التي تقدم في الميدان تكون حسب لعب الفريق، (2) كما تدخل في ذلك الأوامر المقدمة حول اللعب من طرف المدرب ، كما بينت هذه الملاحظات أن لاعبي وسط الميدان موجودين في المرتبة¹ الأولى حسب عدد الحركات المقدمة والمقياس المتوسط للحركات يساوي (106) ، أما المهاجم عدد حركاتهم (86 والمدافع الحر ب50) إذن حجم النشاط مرتبط بمكان اللعب والخصم ومخطط اللعب.

وحسب الملاحظات المقدمة فإن وسط الميدان له مقياس كبير لقدرة اللعب خلال المقابلة ويأتي بعده المهاجمين والجناحين والمدافعين) الحر، الجانبيين (knut dietrich, 1983, p. 68)

1-2-مميزات كرة القدم الحديثة

لتلبية متطلبات تطوير كرة القدم يجب توسيع وظائف اللاعبين وتقديم تكوين محكم ومنسجم ومتعدد الأشكال، إذ يتم توزيع مهام ومراكز اللاعبين على حسب:

1-2-1- المميزات المورفولوجية : إن القامة والوزن ليس عاملين أساسيين بالنسبة للاعب كرة القدم ولكنهما يزيدان من فعالية اللاعب في مواضع محددة كحارس المرمى ولاعبي قلب الدفاع و وسط الميدان، والتي تتطلب قدرات فردية عالية للتغلب على الخصم .

1-2-2- المميزات البدنية : تتطلب كرة القدم الحديثة درجة عالية من تطور القدرات البنيوية، تبعا لوضعية اللاعب و الحالات الواجب التحكم فيها أثناء المقابلة الرياضية، وبالخصوص اللاعب بدون كرة والذي يجعل من اللاعب عداء بسرعات متفاوتة مع الأخذ بعين الاعتبار العمليات التقنية والتكتيكية التي يؤديها اللاعب بالكرة و الواجب أدائها في فترات زمنية مختلفة، كالانفراد بالكرة والتسجيل وتمرير الكرة وملاحقة الخصم واعتراض تمريراته حيث كل هذا يتطلب قدرا عاليا من السرعة وسرعة التحمل .

1-2-3- المميزات التقنية التكتيكية : كرة القدم تتطلب عدة خصائص مرتبطة بنوعية عمل الأعضاء الحسية، بحيث يعد التركيز البصري الموجه نحو الكرة، عاملاً حاسماً في عملية الانتباه ، حيث لا يمكن مسك الكرة أو الاحتفاظ بها، بل لمسها لوقت قصير من حين الآخر، بأعضاء الجسم المحددة في قانون اللعبة، وتبين هذه الخاصية أهمية تطوير الإحساس بالكرة في تحضير القدرات التقنية.

وفي هذا المجال ، تعتبر التحكم في المراوغة و مخادعة الخصم خاصية لازمة في كل لاعب ذو مستوى جيد و المجال مناسب للإشارة إلى أن القدرات البنيوية والتقنية للاعبين، يجب أن تتجاوب وتتأقلم مع خطة اللعب، ولهذا السبب، ما فانت تزداد المتطلبات في ميدان المعارف التكتيكية والتفكير التكتيكي.

وعلى أساس معرفة أسس ومقاييس السلوك التكتيكي للفريق، تمثل الخبرة التكتيكية(خبرة اللاعب) عاملا حاسما في أداء اللاعب، وإلى جانب ذلك يتطلب هذا الأخير انضباطا تكتيكية خاصة بالنسبة للاعبين الدفاع و وسط الميدان، وكذا قدرات عالية على الارتجال بالنسبة للمهاجمين ومنظمي اللعب)

1-2-4- المميزات النفسية و الخلقية: يعتمد أداء لاعب كرة القدم كثيرا على سلوكه النفسي الخلقى ، ويتجلى السلوك الخلقى من خلال:

1-إظهار اللاعب لخصائص الإرادة والمثابرة للقيام بالمهام الموكلة له.

2-مساندة اللاعب الذي يحوز الكرة (بعدوانية متماشية مع القانون الرياضي و التحكم في النفس في حالة وقوع تجاوزات من قبل الخصم (موفق المجيد المولى ، 2000، صفحة 13)

1-3- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم.

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

1-3-1- الصفات البدنية:

منها معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام (محمد رفعت، 1998، صفحة 99)

1-3-1- الصفات الفيزيولوجية :

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .

- القابلية على أداء الركض السريع .

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

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي ، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها (موفق المجيد المولى ، 2000، صفحة 62).

عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط ، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

1-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة ، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق ، ويكتم الكرة بسهولة ويسر ،ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي :

- استقبال الكرة .

- المحاورة بالكرة .

- المهاجمة .

- رمية التماس .

- ضرب الكرة .

- لعب الكرة بالرأس .

-حراسة المرمي (الجواد، 1977 صفحة 27.25).

1-5- قوانين كرة القدم :

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يسير للعبة وهي كالتالي :

1-5-1- ميدان اللعب :

يكون مستطيل الشكل، لايتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م .

1-5-2- الكرة :

كروية الشكل ، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يتعدى 453غ، ولا يقل عن 359 غ .

1-5-3- مهمات اللاعبين :

لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شئ يكون فيه خطورة على لاعب آخر .

1-5-4- عدد اللاعبين :

تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة لاعبين احتياطيين .

1-5-5- الحكام :

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه .

1-5-6- مراقبو الخطوط :

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ، ويجهزان بريات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

1-5-7- مدة اللعب :

شوطان متساويان كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د.

1-5-8- بداية اللعب :

يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية ، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية .

1-5-9- الكرة في اللعب أو خارج اللعب :

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها .

1-5-10- طريقة تسجيل الهدف :

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة (العنشري، 1987م صفحة 255).

1-5-11- التسلل :

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة

1-5-12- الأخطاء وسوء السلوك :

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم .

- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه .

- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة .

- الوثب على الخصم .

- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد .

- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع .

- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع

- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى .

- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه

1-5-13- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة : وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة .

- غير مباشرة : وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر .

1-5-14-ضربة الجزاء :

تضرب الكرة من علامات الجزاء ، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

1-5-15-رمية التماس :

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

1-5-16-ضربة المرمى :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم ،

1-5-17- الضربة الركنية :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع (الجواد، صفحة ص 177)

1-1-1- صنف اكابر

هي مرحلة من مراحل عمر الانسان. وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي ربيع العمر حيث ان الكبار لديهم خبرات طويلة كما لديهم دائرة موسعة من العلاقات والمسؤوليات والادوار الاجتماعية (محمود بن حسن سلمان ، 1998)ص21

1-2-1- مرحلة الشباب من 18 سنة إلى 24 سنة:

1-2-1- النمو البدني والحركي:

قد يستمر نمو الطول لدى عدد قليل من الأفراد في هذه المرحلة، ولكن إذا حدث ذلك فيكون بمعدل بطيء جداً، حيث إن نمو الطول ينتهي بانتهاء هذه المرحلة. نتيجة للثبات النسبي لنمو العظام يزداد تبعاً لذلك لحجم العضلات، وتظهر بعض بوادر السمنة لدى بعض الأفراد وخصوصاً غير الممارسين للأنشطة الرياضية، كما تظهر الأنماط المختلفة للأجسام بصورة واضحة في هذه المرحلة.

تتميز هذه المرحلة بالاتساق بين حجم العضلات وطول العظام، ويصل التوافق العضلي والتناسق بين حركات أعضاء الجسم المختلفة إلى ذروته في هذه المرحلة.

إن زيادة القوة العضلية والتحمل بالإضافة إلى اكتمال النضج العقلي والانفعالي في هذه المرحلة تساعد على تحقيق أفضل إنجاز رياضي ممكن في حياة الفرد، ولذلك يطلق علماء النفس الرياضي على هذه المرحلة من العمر مرحلة البطولة وتحطيم الأرقام القياسية الرياضية.

1-2-2-النمو العقلي:

يستمر النمو البطيء للذكاء في هذه المرحلة بمعدل أقل من المرحلة السابقة ثم يتوقف في سن العشرين تقريباً، تتضح الفروق بين الأفراد في هذه المرحلة تماماً من القدرات العقلية كالقدرة على إدراك المسافات والأزمنة والاتجاهات وغيرها، وقد تبدأ بعض القدرات في الضعف بعد سن العشرين بينما تزداد قدرات أخرى، وذلك تبعاً للمجال الرياضي أو المهني الذي ينتمي إليه الشباب.

لا يميل الشباب إلى تقبل الآراء والأفكار إلا بعد تمحيصها، ويقل دور العاطفة في توجيه السلوك بصورة واضحة ومميزة عن المرحلة السابقة، ولهذا يفرض الشباب نفسه في وضع خطط التدريب واللعب واختيار المدربين الذين يأمل منهم الاستفادة دون أن يكون لعلاقتهم العاطفية أثر في ذلك.

يستطيع الشباب أن يخطط وينفذ ويقوم بالبرامج الرياضية بطريقة صحيحة، كما يستطيع عرض آرائه في هذه المجالات بطريقة متزنة مبنية على الفهم، كما يكون دائماً مستعداً لمناقشة هذه الآراء والدفاع عنها بأساليب متزنة خالية من الانفعال بهدف الإقناع (احمد امين فوزي، 2003)ص71-72

1-3-2-النمو الانفعالي:

يستطيع الشباب في هذه المرحلة أن يتحكم في انفعالاته، وأن يعبر عنها بصورة مقبولة في المجتمع، ولكن في حالات الاحباط الشديد تكون ثورته شديدة وقد يلجأ إلى العنف، يركز الشباب عاطفته في هذه المرحلة نحو موضوعات محددة وأصدقاء معدودين، فبعد أن كان يميل إلى أكثر من موضوع فإنه يقتصر في هذه المرحلة

على موضوع أو نشاط واحد ويعطي له كل وقته ويسخر له كل امكانياته وقدراته، وبعد أن كان صديقا حميما لكثير من الأفراد فإن صداقته تنحصر في عدد محدد قد يصل إلى فرد واحد يلزمه في معظم أوقاته ونشاطاته وهو غالبا ما يكون شريكا له في هوايته.

يستطيع الشباب أن يجرى تحقيق رغباته وإشباع حاجاته كما يستطيع اختيار الوقت المناسب لهذا الإشباع بعد أن كان لحوحا في ذلك خلال جميع مراحل الطفولة ومرحلة المراهقة.

يميل الشباب إلى إسعاد الآخرين والتضحية في سبيلهم، ويكون انتماؤه شديدا في هذه المرحلة، ويظهر بوضوح عندما يمثل النادي أو المدينة التي ينتمي إليها، وكذلك في تمثيل الوطن في اللقاءات والمسابقات الدولية أو الرسمية.

الشباب في هذه المرحلة واقعي يستطيع أن يحدد امكانياته وقدراته الشخصية بطريقة أكثر موضوعية، كما أن مستوى طموحه غالبا ما يكون قريبا من قدراته، وهذا ما يساعده على الاستقرار الانفعالي وابعاده عن الصراعات النفسية، إلا إذا كانت البيئة لم تساعده على ذلك.

1-2-4-النمو الاجتماعي:

إن صداقة الشباب مع الآخرين تقوم على أساس الاحترام المتبادل للرأي وتبادل المشورة، وتكون أكثر ثباتا وعمقا من المرحلة السابقة.

يهتم الشباب بمشكلات المجتمع ويسعى للمشاركة في علاجها، فإذا كان عضوا بأحد الأندية فإنه يحاول دراسته والتعرف على مشكلات أعضائه والأسباب التي تحول دون تقدم ازدهار النادي، ثم لا يتوانى عن تقديم خدماته من أجل نهوض النادي.

يهتم الشباب بحقه وتأكيد دوره في المجتمع الذي ينتمي إليه، ولهذا يسعى دائما للحصول على حقوقه كاملة بالنادي من حق الاستمتاع بإمكانياته وإبداء رأيه في إدارته، ولهذا فهو دائما أول الحاضرين في انتخابات الأندية وجمعياتها العمومية للتعبير عن آرائه وأفكاره وما يؤمن به.

تتأسس الزعامة في مرحلة الشباب على ما يتمتع به الشاب من أفكار وقدرة على الاقتناع وما يتمتع به أيضا من ثقة واحترام في الجماعة، هذا بالإضافة إلى قدراته في مجال نشاط الجماعة كالتفوق في اللعب إذا كانت الجماعة فريقا رياضيا.

يبدأ الشاب في هذه المرحلة من العمر بالشعور بالواجب نحو الأسرة دون تطرف في نزعة الاستقلال عنها نتيجة لشعوره بعدم سلطة الوالدين عليه، كما يبدأ في احترام من هم أكبر منه سنا دون أن يحاول الاعتماد عليهم

كثيرا. (احمد امين فوزي، 2003)ص73-74

1-2-5- دور البيئة الرياضية في مرحلة الشباب:

تتلخص مظاهر النمو في هذه المرحلة باكتمال النضج البدني والحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، ولهذا يجب على المجتمع أن يحاول الاستفادة من طاقات الشباب بما يخدم المجتمع في شتى مجالاته وتوجيه هذه الطاقات بما يحقق الارتقاء بالشباب واسعاده كخطوة أساسية للارتقاء بالمجتمع، فبعد أن كانت الثروات المادية

هي كل ماتسعى الدول إلى تتميتها، أصبح الأمر عكس ذلك تماما، إذ أصبحت ثروات الشعوب لا تقاس بما تنتجه أرضها بل أصبح المعيار هو مدى تطوير هذه الشعوب لثروتها البشرية. (حامد عبد السلام زهران، 1979) ص48
من هذا المفهوم أصبحت البيئة الرياضية من أهم المجالات التي يعتمد عليها في تطوير الشخصية، ولهذا يجب أن يكون دورها فعالا في ذلك إذا ما أتيحت الفرص التالية للشباب:

✓ الاعتراف بأفكار الشباب والاعتماد على قدراتهم وميولهم في تخطيط البرامج الرياضية وفي تنفيذها وتقويم نتائجها للاستفادة من طاقاتهم وتدعيمها ولإعدادهم لتحمل مسؤولية الادارة الرياضية بمختلف مجالاتها (تحكيم، تدريب، تنظيم، إدارة.....).

✓ توفير فرص إشراك الشباب في المسابقات والبطولات على المستوى المحلي في كافة الأنشطة الرياضية، من أجل زيادة الخبرة ورفع مستوى الانجاز الرياضي وتنوعها، بحيث تشمل كافة المستويات الرياضية من الشباب لزيادة الممارسة وتدعيم قاعدة البطولة.

✓ تشجيع ذوي المستويات الرياضية العالية من الشباب على الاستمرار والمضي في الممارسة الرياضية وتوفير الامكانيات المادية والظروف الاجتماعية والنفسية، وكذلك توفير المناخ المناسب للتدريب الراقى لرفع مستوى انجازهم الرياضي محليا ودوليا.

✓ توفير فرص اشترك الشباب في مهرجانات رياضية محلية ودولية ذات مستويات مختلفة تتيح لأكبر عدد منهم ممارسة هذه الخبرة التي تساعد على تطورهم والارتقاء بهم إلى المستوى الذي ينشده المجتمع. (احمد امين فوزي، 2003) ص75

1-3- مرحلة الرشد الأولى: من 20 سنة إلى 30 سنة:

يطلق على هذه المرحلة أيضا مرحلة القدرات والمهارات الحركية، حيث يصل فيها الأداء إلى أعلى مستوى ممكن من الإنجاز في مجال الأداء والابداع الفني، إذ يستطيع الفرد المحافظة على مستوى قدراته طيلة هذه المرحلة.

إن نمو الفرد في هذه المرحلة بالنسبة للطول يتوقف وذلك لثبات نمو العظام ويشمل التطور البدني فيها نمو الوزن ويصل التوافق العضلي العصبي إلى ذروته وتتميز هذه المرحلة بالنضوج العقلي والجسمي.

إن السرعة والأداء المهاري والتكتيك يتطور في هذه المرحلة كما تتطور صفة القوة والجلد، وكذلك تتطور السرعة وسرعة رد الفعل والتي تشهد أقصى مستوى لها وإن من مميزات الرياضي في هذه المرحلة تكون حركاته اقتصادية ومجدية وأنه يستعمل القوة والسرعة وبما يتناسب مع هدف الحركة وكذلك مجال الحركة كما يظهر وبوضوح أيضا الزيادة في الدقة الحركية (بسطويسي احمد، 1996) ص189. ويطلق على هذه المرحلة رغم التراجع بسنوات المحافظة النسبية على مستوى الحركات الرياضية وهنا يجب المحافظة على المطولة حيث أن صفات السرعة والمطولة تتراجع بسرعة نسبية إذ لم يمارس التدريب، وكذلك فإن التكتيك لا يضبط في الغالب، لذلك فالتدريب عنصر مؤثر لقابلية الانجاز الحركي، وأن الرياضيون يحصلون على تكامل القابليات الحركية والمهارية في العقد الثالث، فيحصلون على الصفات النفسية العالية وعلى تجارب المنافسات والقابليات التكتيكية

والتكنيكية والتي توصل الرياضي إلى أعلى مستوى له لتحقيق الانجازات العالية. (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002)ص70

1-4- مرحلة الرشد الثانية: من 30 سنة إلى 40 سنة:

تسمى بمرحلة الرشد المتوسطة وهي امتداد لمرحلة الرشد الأولى وفي هذه المرحلة يحصل هبوط تدريجي وتدهور في مستوى القدرات والمهارات الرياضية.

إن القدرات الحسية للفرد والتي وصلت إلى مرحلة الكمال ونمت ونضجت في مرحلة الشباب فإنها تشهد هبوطا نسبيا في مرحلة الرشد الأولى وتدهورا ملحوظا في المستوى بالنسبة لمرحلة الرشد الثانية، وهذا لا ينطبق فقط على المهارات الحركية وإنما في المستوى الصحي العام للفرد، إذ يحصل هبوط الإنجاز الحركي وتراجع للحركات الرياضية عند غير المدربين حيث يحدث لديهم تراجع في المستوى إلا أن ذلك لا يشمل جميع الصفات الحركية بنفس الدرجة، كما أن قابلية التعلم الحركي لغير المدربين تتراجع بشكل كبير، وهذا التراجع مرتبط إلى حد ما بتراجع القابليات الحركية الأخرى وخاصة التوجه الحركي وقابلية التطلع وقابلية التأقلم، عند تغيير الظروف. (بسطويسي احمد، 1996)ص192

وكذلك نرى هبوط في مستوى السرعة والقوة السريعة في هذه المرحلة، إلا أن التدريب المبرمج يضمن المحافظة عليها، أما بالنسبة للقوة القصوى فيمكن أن تصل لحدّها الأقصى بسبب الإمكانيات التي توفرها اللعبة، أو تتخفف بدرجة كبيرة حسب الامكانيات، كذلك وتكون حركات الرياضيين هادفة واقتصادية في هذه المرحلة، كما أن النشاط الحركي يقل ويتراجع خاصة في مستوى القابليات الحركية الرياضية عند غير المدربين. (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002)ص82

خلاصة:

من خلال المحاور التي نتطرقنا اليها سابقا يمكن حصر معارفنا فيما يلي كل محور على حدى:

يعتبر التحضير بصفة عامة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين ، وعلى المدرب النجاح الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا ، وينقسم التحضير البدني إلى التحضير العام والخاص يهدف الى تطوير لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أدائه ومعرفة الطرق اللازمة لتميتها ، والعناصر الخاصة بلاعب كرة القدم من تحمل وسرعة وقوة ، مرونة ورشاقة ، ومعرفة كيفية تميتها. وأيضا معرفة متى يستعمل طرق تدريب الصفات البدنية ، وكيفية استخدام الحمل والراحة ، وهذا حسب أهداف ومميزات كل طريقة من طرق التحضير البدني ، وكذا تحضير اللاعب من الناحية النفسية والنظرية ،التقنية التكتيكية ، وهذا ضمانا للأداء الجيد والأمثل للاعبين خلال المنافسات

تعتبر الإصابات الرياضية كثيرة في ميدان الممارسة الرياضية عامة، فكل منطقة أو جزء من أجزاء الجسم معرضة للإصابات واي ممارسة مهما كان نوعها معرضة بصفة مباشرة أو غير مباشرة إلى حوادث مختلفة، بسبب الاحتكاك الكبير والحيوية العظيمة التي تتميز بها كرة القدم، حيث توجد إصابات كثيرة في الميدان تكون متفاوتة الخطورة، بسيطة، متوسطة، وخطيرة

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبنائه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .

تعتبر مرحلة الأكابر من مراحل عمر الانسان.وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي ربيع العمر حيث ان الكبار لديهم خبرات طويلة كما لديهم دائرة موسعة من العلاقات والمسؤوليات والادوار الاجتماعية

تمهيد:

اعتمدنا في بحثنا هذا على مجموعة من الدراسات السابقة و المشابهة التي سنقوم بعرضها بشكل متسلسل زمنيا كما سنوضح اسم و لقب الباحث، عنوان البحث، تاريخها، مستوى الدراسة، المشكلة، هدف البحث، الفرضيات، منهج البحث، العينة و كيفية اختيارها، أدوات البحث، أهم النتائج التي توصل إليها الباحث، و أهم الاقتراحات، و في الأخير سنقوم بالتعليق على هذه الدراسات بحيث سنبرز أهم النقاط المشتركة التي تجمع الدراسات من حيث المنهج المتبع، العينة و كيفية اختيارها، الأدوات المستخدمة، و أهم النتائج المشتركة المتوصل إليها.

2- الدراسات المرتبطة بالبحث:

1-2-1 الدراسة الأولى:

إسم الباحث: موهوبي عيسى.

عنوان الدراسة: الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية. تاريخ الدراسة: 2006.

مستوى الدراسة: ماجستير. (رسالة ماجستير غير منشورة)

مشكلة الدراسة: تمحورت حول عدة تساؤلات وهي:

- هل توجد علاقة بين سوء التسخين والإصابات الرياضية لدى التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية؟

هل توجد علاقة بين عدم صلاحية أرضية ميدان مراكز الإجراء والإصابات الرياضية أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية؟

هل توجد علاقة بين عدم حضور التلاميذ حصة التربية البدنية والرياضية و الإصابات الرياضية؟

هدف الدراسة:

1- يهدف إلى محاولة التعرف على أنواع الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية.

2- كما يهدف إلى محاولة معرفة الأماكن المعرضة للإصابة عند التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية.

3- ويهدف أيضا إلى محاولة التعرف على المنافسة الرياضية التي يتعرض من خلالها التلاميذ للإصابة أكثر من

غيرها أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية

فرضيات الدراسة:

1- توجد علاقة بين سوء التسخين والإصابات الرياضية لدى التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية.

2- توجد علاقة بين عدم صلاحية أرضية مراكز الإجراء وإصابات التلاميذ الرياضية أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية.

3- توجد علاقة بين عدم حضور التلاميذ حصة التربية البدنية والرياضية و إصابتهم أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية.

المنهج المتبع: استخدام الطالب للمنهج الوصفي، من أجل الكشف عن الظاهرة وتشخيصها وتحديد العلاقة بين عناصرها.

العينة وكيفية اختيارها:

قام الباحث بتحديد عينة لإجراء هذا البحث وقدرت ب 120 تلميذ وتلميذة المشاركين في الامتحان التربوية البدنية والرياضية موزعين على ثلاث ثانويات من ولاية برج بوعريريج. واختيرت العينة بطريقة عشوائية ، وهذا من خلال سحب قائمتين (ذكور ، إناث) من مجموع القوائم المشاركة في كل ثانوية

أداة البحث: استخدمت الدراسة عدة أدوات في قياس مدى صحة هذه الفرضيات وتتمثل في الملاحظة, المقابلة, الاستبيان .

أهم النتائج:

- اغلب الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية هي الجروح ، والخدوش والتشنجات والالتواءات.
- الأماكن المعرضة بكثرة للإصابات عند التلاميذ هي الكاحل ، والركبة والفخذ.
- المنافسة الرياضية التي من خلالها يتعرض التلاميذ للإصابة أكثر هي منافسة سباق النصف الطويل خاصة الإناث ، وكذلك منافسة الوثب الطويل.
- أما عن إقبال التلاميذ على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية فقد بينت النتائج إلى أنها ليست بالمستوى المقبول ، والسبب في ذلك يعود حسب رأى الأساتذة أن نقطة مادة التربية البدنية والرياضية خلال الموسم الدراسي لا تحتسب مع نقطة البكالوريا الرياضية.
- اجمع الأساتذة أن أسباب الإصابة تعود بالدرجة الأولى إلى قصر فترة الإحماء ، وكذلك إلى أرضية الميدان الغير صالحة.
- كما اجمع الأساتذة على أن التوقيت المخصص لحصة التربية البدنية والرياضية غير كافية لتحضير التلاميذ لمثل هذا الامتحان.

وبهذا ، فإن هذه النتائج تثبت صحة فرضيات البحث القائمة على أنه انه توجد علاقة بين قصر فترة الإحماء والإصابات الرياضية وكذلك عدم صلاحية أرضية مراكز إجراء الامتحان والإصابات الرياضية.

2-2 الدراسة الثانية:

إسم الباحث: بسي البشير.

عنوان الدراسة: فعالية مدة التحضير البدني على مرد ودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة ، دراسة ميدانية لأندية القسم الثاني الممتاز - صنف الأكابر.

تاريخ الدراسة: 2006.

مشكلة الدراسة: هل لمدة التحضير البدني تأثير على مرد ودية الفريق خلال مرحلة المنافسة؟

الفرضية العامة : إن تحسن مرد ودية لاعبي كرة القدم في مرحلة المنافسة مرتبط أساسا بنوعية التحضير البدني المطبق على اللاعبين خلال مرحلة التحضير .

وقد صاغوا الفرضيات الجزئية كما يلي :

1- كلما تمددت مدة تحضير الصفات البدنية ، كلما كان هناك تحسن في الأداء التقني والتكتيكي .

2- كلما كانت مدة التحضير البدني طويلة في الحجم والشدة ، كلما ازدادت مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة ذهاب وإياب .

وقد كان هدف الطالبان من خلال هذه الدراسة إبراز أهمية مدة التحضير البدني على مرد ودية الفريق خلال المنافسة .
المنهج المتبع: استخدام الطالب للمنهج الوصفي، من أجل الكشف عن الظاهرة وتشخيصها وتحديد العلاقة بين عناصرها.

العينة وكيفية اختيارها:

المنهج الوصفي الذي يتماشى مع مثل هذه الدراسات ، كما اعتمد الطالبان على وضع استمارات استبيان ووزعت هذه الاستمارات على مجموعة من مدربين من القسم الوطني الثاني ، وكانت عينة بحثهم تتكون من 30 مدرب ومحضر بدني

أداة البحث: استخدمت الدراسة على اداة واحدة و هي الاستبيان .

أهم النتائج:

أن المدربين واعون بأهمية مدة التحضير البدني ولذلك أعطوه المدة الكافية ،دون إهمال الجانب التقني والتكتيكي، وأن لمدة التحضير دور فعال في تطوير مرد ودية اللاعبين و تحصيل النتائج الايجابية خلال المنافسة .

3-2 الدراسة الثالثة:

إسم الباحث: مصطفى جوهر .

عنوان الدراسة: الإصابات" الاصابات الشائعة لبعض لاعبي اندية التربية البدنية والرياضية في دولة الكويت 1996.

مستوى الدراسة: ماجستير .

هدف الدراسة:

. هدفت الدراسة الى:

1. التعرف على الاصابات الشائعة لبعض الانشطة الرياضية قيد الدراسة.

2. التعرف على اماكن حدوث الاصابات بأجزاء الجسم.

3. التعرف على زمن حدوث الاصابة في الفترة التدريبية.

4. التعرف على اسباب حدوث الاصابات.

المنهج المتبع:

واستخدم الباحث المنهج المسحي وتكونت عينة البحث من اللاعبين المسجلين بالاندية الرياضية بدولة الكويت من خلال تردهم للعلاج والتاهيل في مركز الطب الرياضي والتاهيل التابع لوزارة الشؤون الاجتماعية والعمل خلال 1987 وكان عددهم (70) لاعبًا ، اما الوسائل الاحصائية فقد تكونت من النسبة المئوية لاجاد الفروق بين معامل الارتباط (ت) البحثية.

استنتاج الباحث:

1- التمزق العضروفي في منطقة العمود الفقري هو أكثر الاصابات شيوعًا اما الشد العضلي فقد جاء بالمرتبة الثانية وجاءت اصابات الرضوض والكسور في المرتبتين الثالثة والرابعة يليها الخلع ثم اللوي الذي يشكل اقل الاصابات.

2- النصف الاول من الموسم التدريبي هو التوقيت الاكثر حدوثًا للإصابة.

3- أكثر التوقيات حدوثًا للإصابة هي اثناء التدريب واثاء المنافسة.

4- نقص اللياقة البدنية ، والاحماء الغير جيد هما اكثر الاسباب حدوثًا للإصابة.

5- ثبت ان اصابات الجذع تشكل اكبر نسبة من الاصابات اما اصابات الذراعين فقد احتلت المرتبة الثانية وخصوصًا الكتف واطبات الرجلين احتلت المركز الثالث. ولم يذكر الباحث ما هي الألعاب الرياضية التي اجري البحث عليها.

2-4 الدراسة الرابعة

إسم الباحث: وديع ياسين التكريتي ونشوان محمود الصفار 1998

"عنوان الدراسة : الاصابات الرياضية التي تعرض لها طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل"

مستوى الدراسة: ماجستير

وهدفت الدراسة الى:

1. تحديد الاصابات الاكثر شيوعًا لدى طلاب التربية الرياضية.

2. تحديد اسباب الاصابات الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

3. تحديد اجزاء الجسم التي تعرضت للاصابة.

4. تحديد الدروس العملية التي تحدث فيها الاصابات بكثرة.

5. تحديد في أي من الاقسام الدروس يحدث اكبر عدد من الاصابات.

المنهج المتبع: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بطريقة المسح وتكونت عينة البحث من جميع طلاب

والبالغ عددهم (131) طالبًا . اذ قام الباحثان بتوزيع استمارة الأسئلة على طلاب السنة الرابعة بكلية التربية الرياضية بجامعة الموصل للعام الدراسي 1997- 1998 الا انهم لم يعيدوا سوى (105) استمارة وبذلك تكونت عينة البحث من (105 طالبًا يمثلون نسبة (80 %) من اصل مجتمع البحث واستخدم الباحثان الوسائل الآتية 1-صمم الباحثان جدولًا يحتوي على اجزاء الجسم والاصابات الرياضية التي تتعرض لها هذه الاجزاء ،

فضلا عن ذلك قائمة بالاسباب المحتمل الاصابة من جرائها كذلك في أي درس عملي وأي قسم من ذلك الدرس

2- اضاف الباحثان مقدمة توضح للطالب كيفية الاجابة على هذه الاستمارة وتشمل الاستمارة كذلك على بيانات اولية كالعمر ونوع الرياضة الممارسة والعمر التدريبي. وقام الباحثان بالمعالجات الاحصائية الآتية: الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط ، معامل الارتباط المتعدد ،معامل الانحدار المتعدد ، معامل التحديد ، ايجاد المعنوية الكلية للانحدار .
وتوصل الباحثان الى النتائج التالية:

- 1- ان تمزق الاربطة من اكثر الاصابات حدوثاً يليها تمزق العضلات ثم اصابات السحجات والالتهابات .
- 2- من اهم اسباب حدوث الاصابات الرياضية هو عدم الاحماء الجيد .
- 3- ان مفصل كاحل القدم من اكثر اجزاء الجسم تعرضاً للإصابة يليها مفصل الركبة ثم مفصل المرفق .
- 4- ان مادة كرة القدم هي من اكثر المواد التي تحدث خلالها الاصابات .
- 5- معظم الاصابات الرياضية تحدث في القسم الرئيسي من الدرس .

3- التعليق على الدراسات:

من البديهي و المعروف أن الدراسة العلمية و البحث العلمي على وجه الخصوص يتم بطابعه التراكمي ، فما من دراسة أو بحث إلا و جاءت بعده دراسات و بحوث عديدة قد تناولت هذه المواضيع بالشرح و التحليل ، أو تشترك في بعض المعاني أو الجوانب و بذلك تتشكل هذه الدراسات, ومن خلال الإطلاع على الدراسات السابقة و المشابهة لموضوعنا "علاقة التحضير البدني في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم " صنف اكابر"

اعتمدت الدراسات على المنهج الوصفي بأدوات مختلفة متمثلة في الاستبيان، اختبارات و مقاييس وتبيين النتائج المتوصل إليها إلى مناقشة الدراسات المشابهة من خلال اطلاع على الدراسات المشابهة وتحليل ما تناولته من مواضيع تمكنت من التوصل الى اوجه التشابه والاختلاف فيما بينها من جهة والدراسة الحالية من جهة اخرى إذ :

- اتفقت اغلب الدراسات على التعرف على الاصابات الاكثر شيوعاً في الالعاب الرياضية واسباب حدوثها.
- استخدمت اغلب الدراسات المنهج الوصفي بأسلوب المسح.

خلاصة:

عند الخوض في دراسة علمية لحقتها دراسات اخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة او قاعدة للبحوث المستقبلية اذ انه من الضرورة ربط المصادر الاساسية من الدراسات السابقة بعضها ببعض حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد و البحث فيه وبعد الاطلاع على الدراسات المشابهة والتي تطرقنا اليها اظهرت ان الاعداد البدني له اهمية كبيرة في الوقاية من الاصابات بحيث يجب على كل فريق مراعات هذا الجانب.

تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى كشف الحقائق ، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها.

و على ضوء المعلومات النظرية التي تم جمعها في دراستنا والمتمثلة في المحاور الخمسة في الجانب النظري وتماشياً مع الفرضيات المقترحة كحلول مسبقة لإشكالية البحث ، تم وضع أسئلة متمثلة في استمارة استبيان و أسئلة مقابلة تهدف إلى خدمة البحث وتحقيق فرضياته ، وزعت على أفراد عينة البحث وذلك بالاعتماد على طرق منهجية محددة مقسمة على فصلين في الجانب التطبيقي ، حيث تم تخصيص الفصل الثالث لشرح الدراسة الاستطلاعية من تحديد لمجالها المكاني و الزماني وكشف الشروط العلميّة لأداتها و ضبط متغيراتها و عينة البحث و شرح المنهج المستخدم في ذلك و أدوات الدراسة ، أمّا الفصل الرابع فقد خصص لعرض و تحليل نتائج الدراسة و مناقشتها.

1-3- الدراسة الاستطلاعية:

من خلال هذه الدراسة الهدف هو إبراز علاقة التحضير البدني في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم عند فئة الأكاير وذلك على مستوى أندية القسم الجهوي البويرة. قمنا بالدراسة الاستطلاعية من خلال تنقلنا إلى الملعب البلدي ببئرغالو من أجل الحصول على بعض المعلومات الخاصة بدراستنا حول علاقة الإعداد البدني في الوقاية من الإصابات الرياضية ببئرغالو ، ومعرفة مدى استجابة الرياضيين للاختبارات المقدمة ولمختلف الأسئلة وكذا معرفة الزمن المناسب وأدوات القياس اللازمة لإجراء الاختبارات وطبيعة الأسئلة التي تخدم الموضوع.

أ- مصادر جمع المادة النظرية: من أجل الإلمام بجميع جوانب الموضوع والمادة العلمية للجانب النظري، تم الاعتماد على مصادر جمع المعلومات التالية:

◀ الكتب العلمية والمراجع.

◀ المجالات الرياضية .

◀ الانترنت .

◀ مذكرات التخرج لنيل شهادة الماجستير و الدكتوراه.

ب- مصادر جمع البيانات الميدانية : و تتمثل في الأدوات المستخدمة في الدراسة الميدانية والتطبيقية والمتمثلة في أجوبة أفراد العينة على أسئلة استمارة الاستبيان والقيام باختبارات بدنية.

2-3- الدراسة الأساسية:

تعتبر الدراسة الأساسية خطوة ضرورية و ركيزة أساسية من دعائم البحث العلمي و لذا وجب على الباحث التطرق إليها بهدف توضيح الأدوات المستخدمة في الدراسة الأساسية و ظروف تطبيقها و كيفية تفرغها والحصول على الدرجات مع إبراز المجتمع الأصلي للدراسة وعينت هذا البحث وخصائصها وطريقة اختيارها. (حسن، 1995، ص73)

3-3- المنهج المستخدم:

تماشيا مع طبيعة الدراسة الحالية اتبعنا المنهج الوصفي لأن بحثنا يهدف إلى الكشف عن الحقائق وتكمن قيمة هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها ، وهذه الأخيرة تعني مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه ، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها (معتوق، 1998، ص 231)

4-3- ضبط متغيرات الدراسة :

المتغير المستقل: حدد المتغير المستقل في بحثنا وهو التحضير البدني.

المتغير التابع: حدد في بحثنا و هو الإصابات الرياضية.

5-3- مجتمع البحث:

الرمز	النادي	الرقم
ESBG	ESBGhbalou	01
JSBM	JSBMènaiel	02
MCB	MCbouira	03
CRT	CRThamer	04
G.B	Gouraya Bèjaia	05
CRBT	CRBTouzou	06
HCAB	HCABessem	07
EST	ESTimezrit	08
USA	USAuzia	09
JSM	JSM'chdallah	10
CRBK	CRBKherrata	11
ESB	ESBaghlia	12
OTR	OTizi Rached	13
ORBA	ORBAkbou	14
WRBM	WRBMènaiel	15

جدول رقم (01): يمثل مجتمع البحث

6-3- عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية (القصدية).

عدد أفراد العينة	عينة البحث
24	النجم الرياضي بئر غبالو

جدول رقم (02): يمثل عينة البحث

7-3- تعريف العينة القصدية: هي العينة التي يختارها الباحث بشكل متعمد ومقصود، فيتعهد تبنيتها لدواع وأسباب ما، قد تكون ذاتية أو موضوعية؛ كأن يختار منطقة جغرافية معينة، أو ينتقي فئة ما من الساكنة الإحصائية. فإذا أراد الباحث - مثلاً - دراسة ظاهرة الهدر المدرسي في البادية، فإنه سيركز فقط على عينة مقصودة، وهي فئة الذين انقطعوا عن الدراسة بالبادية. وفي هذا السياق، يقول عبد الكريم غريب: "يتم، في هذه العينة، اختيار أفراد أو مناطق بشكل تتدخل فيه رغبة الباحث وإرادته، وذلك اعتماداً على معطيات ومؤشرات تبرر ذلك. فإذا كان

موضوع البحث يتعلق - مثلا- بظاهرة التكرار بالطور الأول من التعليم الأساسي، فإن أفراد هذه العينة سوف يكونون أولئك التلاميذ الذين كرروا أكبر عدد من السنوات. وبالتالي، فالعينة العمدية يكون لها ما يبررها على مستوى سؤال الانطلاق أو الفرضية. (غريب، 2012 صفحة 170)

3-8-مجالات البحث:

- المجال البشري:

- شمل 24 لاعب في كرة القدم لنادي نجم بئرغالو.

- المجال المكاني :

قمنا بإجراء الدراسة الميدانية الخاصة بالبحث في الملعب البلدي لفريق نجم بئرغالو.

- المجال الزماني :

شرعنا في انجاز هذا البحث ما بين جانفي 2015 الى غاية أفريل 2015 وذلك بتحرير أسئلة الاستبيان وطبعها اما بالنسبة للاختبارات البدنية فقد شرعنا في الاختبار القبلي شهر اوت 2014 والاختبار البعدي شهر جانفي 2015

3-9- أدوات الدراسة:

الاستبيان :

لقد استعملنا من أجل الوصول إلى الحقيقة الاستبيان الموجه إلى اللاعبين كي نحصل على أكبر عدد من المعلومات ، وللتأكد من صحة الفرضيات بعد تحليل النتائج ، وإعطاء اقتراحات وتوضيحات لفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في هذا الموضوع .

اعتمدنا في هذا الاستبيان على طريقة الأسئلة المغلقة :

- الأسئلة المغلقة:

وهي أسئلة بسيطة في أغلب الأحيان تطرح على شكل استفهامي ، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة من نوع الموافقة وعدم الموافقة أو الإجابة ب: نعم أو لا .
-قمنا بتصنيف الأسئلة إلى أربعة محاور أساسية من أجل تسهيل عملية التحليل والاستنتاج، وجاءت هذه المحاور على النحو التالي:

-المحور الأول : إن الإعداد البدني الجيد يخفف من الإصابات التي يتعرض لها لاعب كرة القدم.

-المحور الثاني: أغلب الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم راجعة إلى نقص الإعداد البدني.

-المحور الثالث: أن توفر الوسائل المادية في الأندية يقلل من إصابات الرياضية

-المحور الرابع:التخطيط الجيد لبرنامج التدريب للإعداد البدني يساهم بنسبة كبيرة في التخفيف من إصابة اللاعبين.

لقد تم تحليل البيانات حسب السؤال المطروح مراعيًا في ذلك العوامل التي لها علاقة بالموضوع وفق المعطيات العلمية والتي تساعدنا في إعطاء تفسير لهذه الأجوبة.

-المعالجة الإحصائية:

من أجل أن تكون نتائج الاستبيان لها دلالة و أهمية تطلب النسب المئوية.

$$س = \frac{ن \times 100}{ع}$$

ع

س: النسبة المئوية

ن: عدد التكرارات

ع:مجموع التكرار

3-10-الأجهزة والأدوات المستعملة

لقد استعملنا من أجل إنجاز هذا البحث مجموعة من الوسائل البحثية والأجهزة والأدوات لتحقيق الأهداف والوصول إلى أفضل النتائج وتمثلت هذه الأدوات في :

المصادر والمراجع العربية والأجنبية المتعلقة بالتجارب البدنية للاعبين كرة القدم ونحيطكم علماً أننا وضعنا البرنامج التدريبي الذي اتبعه المدرب.

أما من الجانب التطبيقي فقد استعملنا أدوات وأجهزة لقياس مختلف اختبارات الأداء البدني وتمثلت هذه الأجهزة فيما يلي

استمارة تقويم القدرات البدنية - استمارة توزيع البيانات - شريط القياس - طباشير - ساعة توقيت (ميفاتيه) - شواخص

3-11- الأسس العلمية للاختبارات:

3-11-1- ثبات الاختبارات:

قمنا بإيجاد ثبات الاختبارات المستعملة إذ أن الثبات من أهم الأسس العلمية للاختبارات وهو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في الظروف نفسها (ريسان خريبط مجيد، 1989، صفحة 26) ويعرف مقدم عبد الحفيظ ثبات الاختبار بأنه مدى الدقة والاستقرار والنتائج الظاهرة فيها لو طبقت على عينة من الأفراد في

مناسبتين مختلفتين (مقدم، عبد الحفيظ، 2003، صفحة 39)

3-11-2-صدق الاختبارات

الإختبار الصادق هو ذلك الإختبار القادر على قياس الشيء الذي صمم من أجل قياسه (نبيل عبد الهادي، 2002، صفحة

3-11-3- موضوعية الاختبارات: تعد صفة الموضوعية بالنسبة للاختبارات من الصفات بل من الأسس العلمية للإختبار الجيد والموضوعية في مجال القياس هي تطابق الآراء لأكثر من جيد عند تقويم الإختبار إذ يجب أن يتمتع الاختبار بدرجة عالية من الموضوعية مهما اختلف المقومون له (قيس ناجي عبد الجبار، 2006، صفحة 88).

3-12- الاختبارات المنجزة:

3-12-1- اختبار المداومة (السرعة القصوى الهوائية) VMA اختبار كازورلا لحساب السرعة القصوى الهوائية

نحتاج في هذا الاختبار إلى 20 شاخص والى ديكا متر واحد إلى جهاز قياس المتوازي لقياس السرعة يقوم المدرب بفصل مسافة 200 متر بشواخص والمسافة بين كل شاخص وشاخص هي 20 متر عند كل شاخصا يقف لاعبا واحد (محمد حسن علاوي, نصر الدين رضوان، 1989، صفحة 73)

عند إعطاء المدرب للإشارة ينطلق اللاعبون في وقت واحد وبنسق واحد يقدر بسرعة 8.5 كلم/سا والذي يتطور بحوالي 0.5 كلم/سا في كل دقيقة

اللاعب الذي لا يستطيع متابعة تطور النسق يقوم المدرب بتوقيفه وتسجيل الوقت الذي قام به والذي يدون ب كلم/سا وهكذا يتم تحديد السرعة القصوى الهوائية لكل لاعب

3-12-2- اختبار السرعة ل 20 متر و 30 متر:

لإجراء هذا الاختبار نقوم بالخطوات التالية .

يقف كل لاعب خلف خط الانطلاق في وضعية الاستعداد لسباقات السرعة انطلاق اللاعب عند إعطاء المدرب للإشارة مع تشغيل الميقاتي في نفس اللحظة ويقوم المدرب بإيقاف الميقاتي عند قطع اللاعب للمسافة المقطوعة يقوم كل لاعب القيام بمحاولتين وبيّن كل محاولة وأخرى يأخذ اللاعب خمس دقائق للراحة تحسب أحسن محاولة

3-12-3- اختبار القوة القصوى للفخذين:

نحتاج في هذا الاختبار إلى عمود والى حمولات التي تثبت على العمود يقوم المدرب بتثبيت أكبر حمولة ممكنة التي يستطيع اللاعب المختبر حملها ثم يقوم بوضعها على رقبة اللاعب ويقوم اللاعب بمحاولة رفع الحمولة بدءا من وضعية استقامة الساقين إلى وضعية ثني 90 درجة ثم رفعها مرة أخرى ويقوم اللاعب برفع الحمولة مرة واحدة لكل لاعب حق في محاولتين وتسجل أحسن محاولة أما في الاختبار الثاني لقياس القوة القصوى للفخذين نتبع نفس الخطوات لكن في هذه الحالة يقوم اللاعب بثني الساقين بزواوية قدرها 45 درجة وتسجل أكبر حمولة ممكنة من محاولتين يقوم بهما اللاعب

3-12-4- اختبار الارتقاء:

لإجراء هذا الاختبار يجب توفير لوحة من الخشب ديكا متر قطعة من الطباشير حائط لتثبت عليه اللوحة

طريقة إجراء الاختبار:

- يمسك اللاعب قطعة الطباشير ثم يقف مواجهاً للسيورة ويمد الذراعين للأعلى لأقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير مع ملاحظة ملاصقة العبقين للأرض
- يقوم اللاعب بالدفع بالقدمين معا من وضع الثبات والارتقاء إلى أقصى ارتفاع ممكن حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة في أعلى نقطة يصل إليها
- يقوم المدرب بقياس الفرق بين العلامة الأولى والعلامة الثانية مع منح كل لاعب ثلاث محاولات وتحسب له نتيجة أحسن محاولة (محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان، 1989، صفحة 79)

3-12-5- اختبار ماتيوز للمرونة:

- قياس مدى مرونة الظهر والخذ في حركة الثني للإمام من وضع الجلوس الطويل
- يقوم المختبر بالجلوس طولا مع استقامة الظهر واليدين على الجانب ملامستين للأرض مع عدم ثني الركبتين
- يحاول اللاعب مد الذراعين للإمام على استقامة وثني الجذع للأمام للوصول إلى ابعد نقطة ممكنة
- تقاس المسافة من بداية العقبين للمدى الذي يستطيع أن يصل إليها اللاعب بأطراف أصابعه وتسجل أحسن الأرقام لثلاث محاولات ممكنة

3-13- الواسائل الإحصائية:

- تتضمن معالجة الحسابات التي تمكنا من ترجمة النتائج بطريقة دقيقة للاختبارات التي قمنا بها لأجل هذا الغرض استعملت المؤشرات التالية

3-13-1- المتوسط الحسابي: وهو الطريقة الأكثر استعمالا حيث اجري عليها القياس . س1 . س2 . س3 ... سن

على حسب القيم (ن) وصيغة المتوسط الحساب يكون على الشكل التالي (عبد القادر حلمي، 1992، صفحة 102)

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

- 3-13-2- الانحراف المعياري: هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من القضايا بالتحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع) فإذا كان الانحراف المعياري قليل فان ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب بالصيغة التالية: (حلال، 2001، صفحة 279)

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن}}$$

3-13-3- اختبار (ت) ستودنت

يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية وكذلك لقياس مدى دلالة الفروق بين المتوسطات المرتبطة والغير مرتبطة والعينات المتساوية وغير المتساوية ومراحل ذلك استعمل الباحث القوانين (محمد حسن علاوي، 2000، صفحة 180)

$$(t) = \frac{م\text{ف}}{\sqrt{\frac{ح\text{مجف}^2}{ن(ن-1)}}$$

3-13-4- معامل الارتباط لبيرسون :

نستعمل معامل الارتباط البسيط وهذا لمعرفة مدى ثبات الاختبار وصحته والمقارنة بين الفروق وهو على الشكل الآتي

$$r = \frac{\frac{(مج\text{س})(مج\text{ص})}{ن} - \frac{ص\text{س}\text{مج}}{ن}}{\sqrt{\left[\frac{(مج\text{س})^2}{ن} - \frac{مج\text{س}}{ن} \right] \left[\frac{(مج\text{ص})^2}{ن} - \frac{مج\text{ص}}{ن} \right]}}$$

حيث ن : عدد أفراد العينة

مج س : مجموع قيم الاختبار س

مج ص : مجموع مربع قيم الاختبار س

مج ص : مجموع مربع قيم الاختبار ص

(مج س) : مربع مجموع قيم س

3-13-5- نسبة التطور

تعطى نسبة التطور أو التحسن أو مقدار التعلم بالعلاقة التالية. (لباد معمر، 2010، صفحة 109)

(الاختبار ألبعدي - الاختبار القبلي)

$$نسبة التطور = \frac{الاختبار البعدي}{100 \times}$$

الاختبار البعدي

ملاحظة:

استخدام الرموز الإحصائية (spss) لحساب المعالجات الإحصائية

خلاصة:

على ضوء دراستنا النظرية وانطلاقا من الطريقة المتبعة في الدراسة قمنا في هذا الفصل بتقديم دراستنا الاستطلاعية من حيث المجال الزماني والمكاني ، والشروط العلمية للأداة وضبط لمتغيرات وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة في البحث والتي تمثلت في استمارة الاستبيان و المقابلة و الوسائل الإحصائية و التي سنحاول في الفصل الموالي بعرض وتحليل نتائجها ومناقشتها لمعرفة مدى صحة فرضيات الدراسة.

جدول (03) يمثل أسماء لاعبين فريق نجم بئرغالو ونتائج الاختبارات القبلية التي أجريت عليهم

اللاعبين	القدرة الهوائية vma (كم/سا)	السرعة السرعة 20متر (ثا)	السرعة 30متر(ثا)	قوة الفخذين ثني 90 (كغ)	قوة الفخذين ثني 45 (كغ)	الارتقاء (سم)	المرونة (سم)
1	14.5	3.22	4.60	60	60	33	2
2	16	3.20	4.69	60	70	34	8
3	15	3.10	4.78	60	70	34	7
4	16.5	3.03	4.22	80	90	37	10
5	14	3.40	4.90	70	80	35	1
6	17	3.07	4.18	70	80	38	17
7	15.5	3.15	4.32	70	80	41	18
8	15.5	3.49	4.95	60	60	32	16
9	16	3.58	4.90	60	60	33	9
10	17	3.30	4.75	70	70	36	20
11	15	3.65	4.98	60	60	31	12
12	16.5	3.15	4.55	70	70	35	15
13	15	3.18	4.60	70	70	37	13
14	15	3.76	4.98	50	60	31	12
15	15	3.55	4.90	60	80	38	15
16	16	3.28	4.70	70	70	37	16
17	16	3.05	4.20	70	80	39	18
18	15	3.66	4.78	60	80	38	8
19	16	3.70	5.05	60	60	34	14
20	15	3.20	4.30	70	70	37	7
21	17	3.01	4.09	80	90	42	18
22	17.5	3.26	4.25	70	70	39	20
23	16.5	3.64	4.70	60	70	38	18
24	15	3.08	4.22	70	90	40	17

جدول (04) يمثل أسماء اللاعبين و نتائج الاختبارات البعدية التي أجريت عليه

المرونة (سم)	الارتفاع (سم)	قوة الفخذين ثني 45(كغ)	قوة الفخذين ثني 90(كغ)	السرعة 30متر(ثا)	السرعة 20متر (ثا)	القدرة الهوائية vma كلم/سا	اللاعبين
6	36	70	70	4.45	3.18	15.5	1
11	36	80	70	4.5	3.15	16.5	2
9	37	90	70	4.44	3.09	15.5	3
13	39	90	80	4.09	2.98	16.5	4
3	39	90	80	4.7	3.29	15	5
21	43	90	80	4.07	3.00	17	6
18	42	80	70	4.2	3.10	15.5	7
17	38	80	70	4.68	3.31	16	8
12	37	80	70	4.42	3.14	16.5	9
22	39	80	80	4.39	3.24	17	10
13	35	80	70	4.66	3.45	15.5	11
17	39	80	70	4.22	3.12	16.5	12
15	37	90	80	4.26	3.12	16	13
14	36	70	60	4.72	3.55	15.5	14
17	41	80	70	4.67	3.38	16	15
19	42	80	70	4.56	3.26	17	16
19	39	90	80	4.03	2.99	16	17
11	40	80	70	4.49	3.35	16	18
16	38	60	60	4.65	3.29	16.5	19
10	40	80	80	4.17	3.12	16	20
19	44	90	80	3.38	2.97	17.5	21
22	43	90	80	4.33	3.20	17.5	22
19	40	80	70	4.61	3.32	16.5	23
21	43	90	70	4.09	3.01	16	24

جدول (05): يبين قائمة اللاعبين المصابين خلال مرحلة الاعداد البدني و مرحلة الذهاب

مرحلة وقوع الإصابة	نوع الإصابة	ارقام اللاعبين المصابين
مرحلة الاعداد البدني العام	العضلة المقربة للفخذ	01
مرحلة الاعداد البدني العام	العضلة المقربة للفخذ	11
مرحلة الاعداد البدني الخاص	العضلة المقربة للفخذ	20
مرحلة الاعداد البدني الخاص	العضلة الخلفية للفخذ	19
مرحلة الاعداد البدني الخاص	العضلة الخلفية للفخذ	01
مرحلة الاعداد البدني الخاص	الاربطة المتقاطعة للركبة	22
مرحلة الاعداد البدني الخاص	العضلة الامامية للفخذ	06
مرحلة الاعداد البدني الخاص	العضلة المقربة للفخذ	23
مرحلة المنافسة	العضلة الخلفية للفخذ	01
مرحلة المنافسة	العضلة المقربة للفخذ	20
مرحلة المنافسة	العضلة الخلفية للفخذ	08

عرض نتائج اختبارات القدرة الهوائية والسرعة وقوة الفخذ والمرونة والارتقاء

- الجدول (06) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعديّة لأداء اللياقة البدنية

الدالة الإحصائية	قيمة (ت)	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		درجة الحرية	وحدة القياس	الاختبارات
		ع	س	ع	س			
دال إحصائيا	5.87	0.65	16.22	0.9	15.72	23	كلم/سا	اختبار القدرة الهوائية vma
دال إحصائيا	5.05	0.15	3.19	0.24	3.32	23	ثا	اختبار السرعة 20متر
دال إحصائيا	7.49	0.3	4.36	0.3	4.6	23	ثا	اختبار السرعة 30متر
دال إحصائيا	7.47	6.24	72.91	7.17	65.83	23	كغ	اختبار القوة العضلية للفخذ ثني كلي
دال إحصائيا	6.25	7.79	82.08	9.89	72.5	23	كغ	اختبار القوة العضلية للفخذ ثني جزئي
دال إحصائيا	9.78	2.57	38.29	3.03	36.2	23	سم	اختبار الارتفاع
دال إحصائيا	10.18	5.07	15.16	5.4	12.95	23	سم	اختبار المرونة

1- تحليل نتائج الجدول

يبين الجدول رقم (06) أن الوسط الحسابي للمجموعة الاختيارية في اختبار القدرة الهوائية هو 15.72 والانحراف المعياري 0.90 في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي 16.22 والانحراف المعياري 0.65

أما قيمة (ت) المحسوبة لمعرفة دلالة معنوية الفروق في الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي فبلغت 5.87 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,07) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (23) مما يدل على وجود فروق معنوية (دالة إحصائية) ولصالح الاختبار البعدي

أما فيما يخص اختبار السرعة لـ 20 متر فقد كان الوسط الحسابي للمجموع الإختبارية هو 3.32 والانحراف المعياري هو 0.24 في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي 3.19 والانحراف المعياري 0.15

و قيمة (ت) المحسوبة لمعرفة معنوية الفروق في الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي فبلغت 5.05 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2,07 تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 23 مما يدل على وجود فروق معنوية (دالة إحصائية) لصالح الإختبار البعدي

وحسب الجدول فيما يخص اختبار السرعة لـ 30 متر فقد كان الوسط الحسابي للمجموعة الإختبارية هو 4.60 ثا والانحراف المعياري هو 0.30 في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي 4.36 والانحراف المعياري هو 0.30

أما بالنسبة لقيمة (ت) المحسوبة لمعرفة دلالة معنوية الفروق في الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي فبلغت 7.49 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2,07 تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 23 مما يدل على وجود فروق معنوية (داله إحصائية) لصالح الاختبار البعدي

و فيما يخص اختبار القوة القصوى للفقذين في حالة ثني 45° فقد كان الوسط الحسابي للمجموعة الإختبارية القبلية هو 72.50 والانحراف المعياري هو 9.89 في حين بلغ الوسط الحسابي لاختبار البعدي 82.09 والانحراف المعياري 7.79

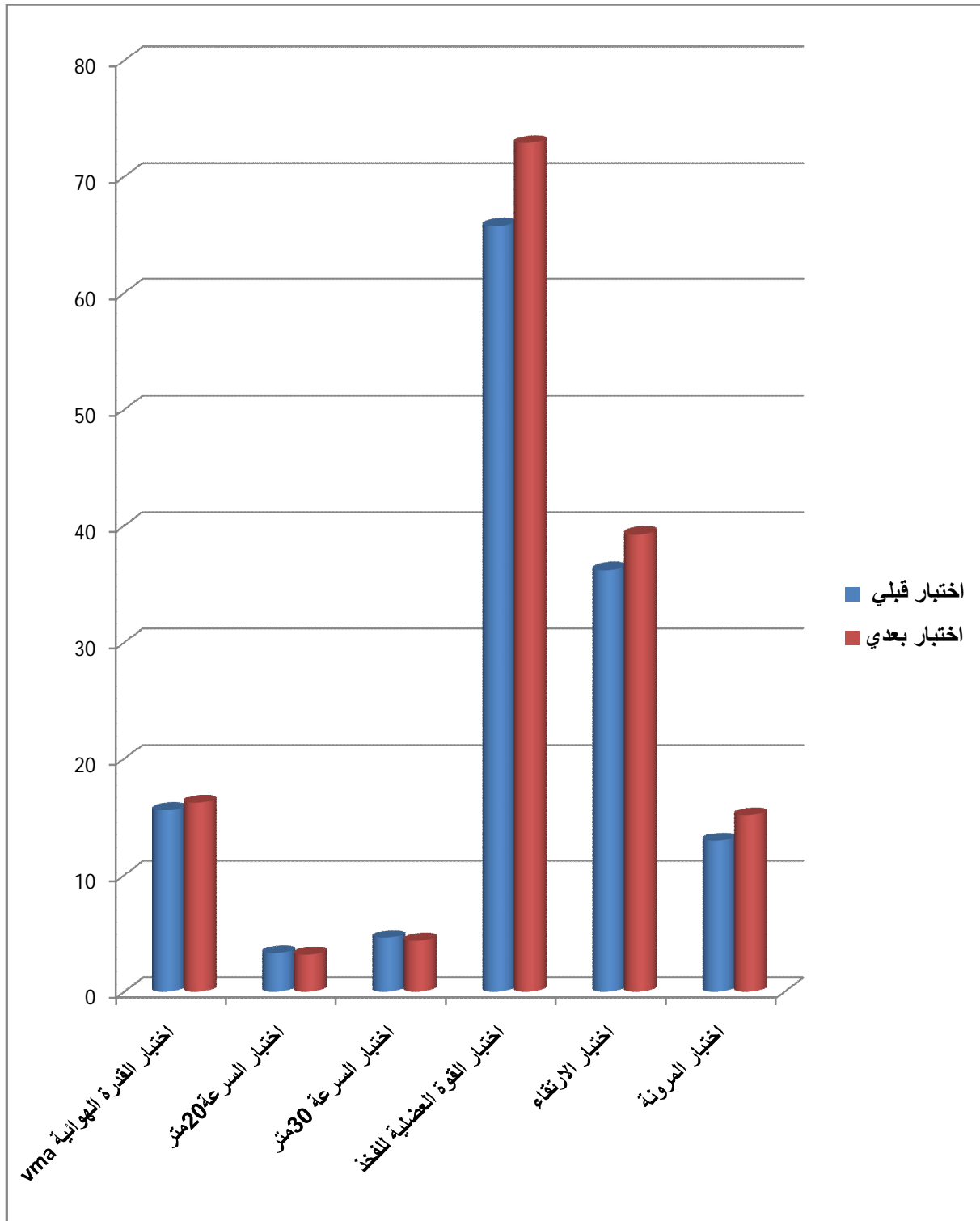
ولدينا قيمة (ت) المحسوبة فبلغت 6.25 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2,07 تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 23 مما يدل على وجود فروق معنوية (دالة إحصائية) لصالح الاختبار البعدي

ولدى اختبار الارتقاء فقد بلغ المتوسط الحسابي للاختبارات القبلية 36.20 والانحراف المعياري هو 03. في حين بلغ المتوسط الحسابي للاختبارات البعدية 39.29 والانحراف المعياري 2.57

كما أن قيمة (ت) المسحوبة بلغت 3.30 وهي أكبر من قيمة (ت) المجدولة المقدرة ب 2,07 تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 23 مما يدل على وجود فروق جوهرية معنوية (دالة إحصائية) لصالح الاختبار البعدي

و في ما يخص اختبار المرونة فبلغ المتوسط الحسابي للاختبارات القبلية 12.95 والانحراف المعياري 5.40 في حين بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي 15.16 والانحراف المعياري 5.07

وحسب الجدول قيمة (ت) المحسوبة فقد بلغت 10.18 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدرة ب 2,07 تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 23 مما يدل على وجود فروق جوهرية معنوية (دالة إحصائية) لصالح الاختبار البعدي

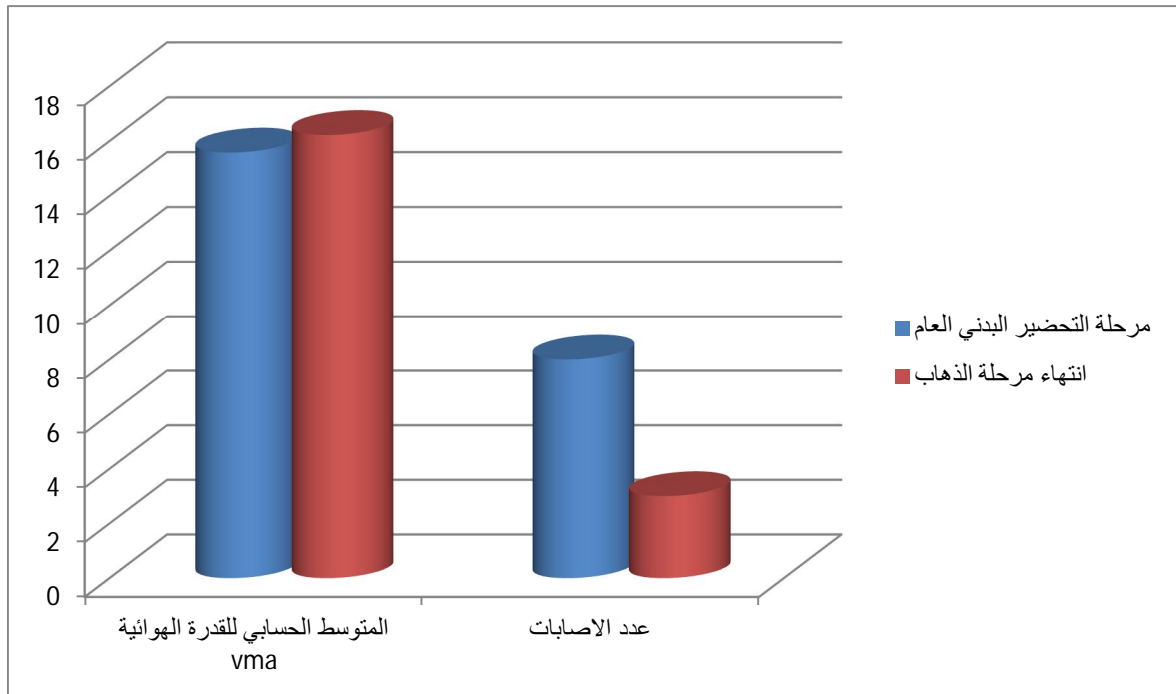


شكل (01) يبين نتائج المتوسطات الحسابية للاختبارات القبالية والبعديّة

3- جدول (07) يوضح الفرق بين تطور المتوسط الحسابي لاختبار القدرة الهوائية وعدد الإصابات للمرحلتين القبلية والبعديّة

المرحل	المتوسط الحسابي للقدرة الهوائية (كم/سا)	عدد الإصابات	معامل الارتباط بيرسون
مرحلة التحضير البدني العام	15.58	8	1-
انتهاء مرحلة الذهاب	16.22	3	1-

تحليل الجدول : من خلال الجدول نلاحظ أن معامل الارتباط لبيرسون هو (-1) أي أن العلاقة عكسية بين متوسط اختبار القدرة الهوائية وعدد الإصابات أي انه كلما زادت قيمة المتوسط الحسابي لاختبار القدرة الهوائية قابله نقصان في عدد الإصابات والشكل الموالي يوضح ذلك :



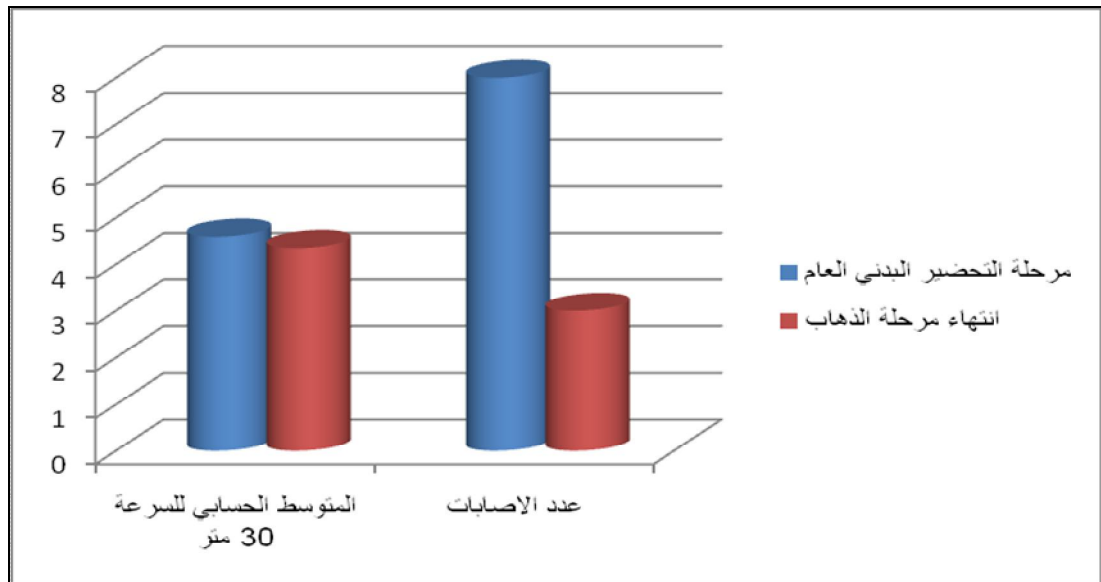
شكل (02) يوضح مقارنة بين تطور المتوسط الحسابي لاختبار القدرة الهوائية وعدد الإصابات

2- جدول (08) يبين المقارنة بين تطور المتوسط الحسابي لاختبار السرعة 30 متر وعدد الإصابات للاختبارين القبلي والبعدى

المرحل	المتوسط الحسابي لاختبار السرعة 30 متر	عدد الإصابات	معامل الارتباط بيرسون
مرحلة التحضير البدني العام	4.60	8	1+
انتهاء مرحلة الذهاب	4.36	3	1+

- تحليل نتائج الجدول

من خلال الجدول نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون هو (1+) أي أنها علاقة طردية موجبة بين متوسط السرعة وعدد الإصابات وهذا يدل على انه كلما قل زمن قطع مسافة 30متر نقص عدد الإصابات بمعنى كلما زادت السرعة للاعبين نقص عدد الإصابات والشكل الموالي يوضح ذلك :

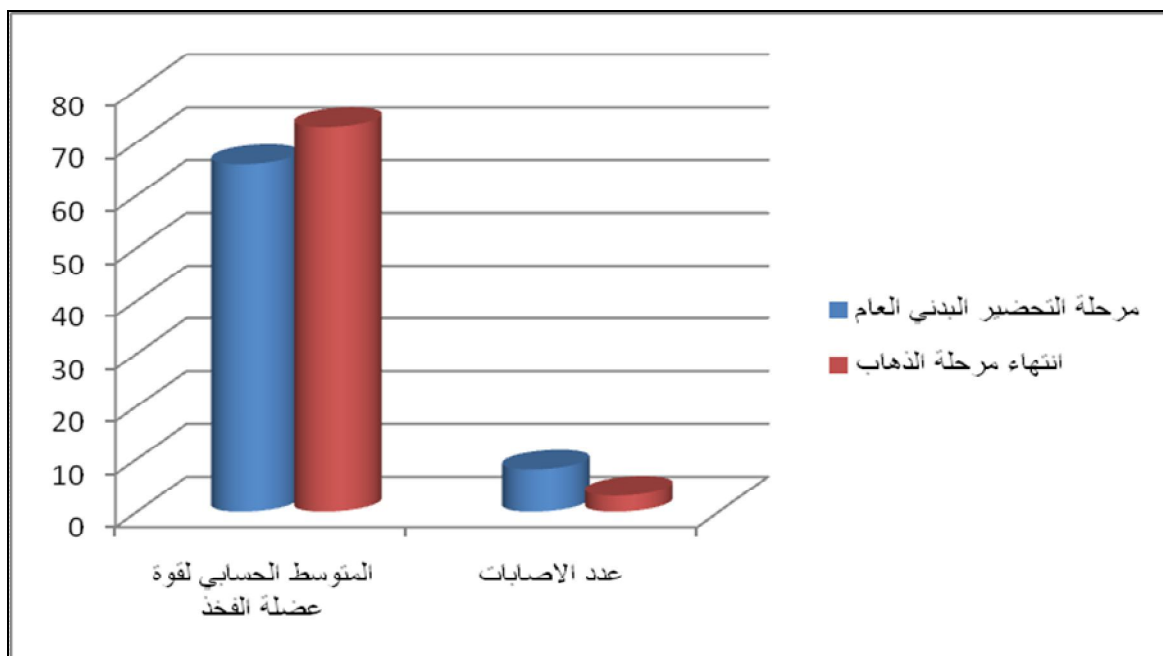


شكل (03) يوضح المقارنة بين تطور المتوسط الحسابي للسرعة 30 متر وعدد الإصابات

- جدول (09) يبين الفرق بين تطور متوسط الحسابي لقوة الفخذ و عدد الإصابات للاختبارات القبلية والبعديّة

المرحل	المتوسط الحسابي لاختبار قوة الفخذ (كغ)	عدد الإصابات	معامل الارتباط بيرسون
مرحلة التحضير البدني العام	65.85	8	1-
انتهاء مرحلة الذهاب	72.91	3	1-

تحليل الجدول : من خلال الجدول نلاحظ أن معامل الارتباط لبيرسون هو (-1) أي أن العلاقة عكسية بين متوسط اختبار قوة الفخذ وعدد الإصابات أي انه كلما زادت قيمة المتوسط الحسابي لاختبار قوة الفخذ قابله نقصان في عدد الإصابات والشكل الموالي يوضح ذلك :

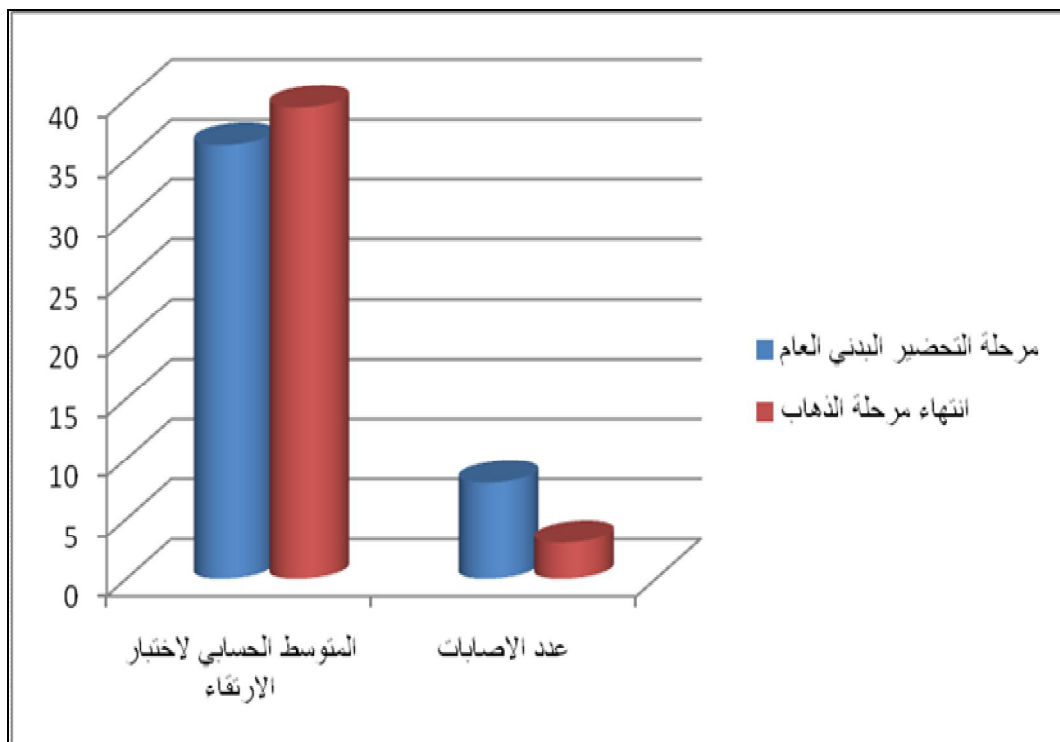


شكل(04) يوضح مقارنة بين تطور المتوسط الحسابي لاختبار قوة الفخذ و عدد الإصابات

1- جدول (10) يوضح الفرق بين تطور المتوسط الحسابي لاختبار الارتقاء وعدد الإصابات للمرحلتين القبلية والبعديّة

المراحل	المتوسط الحسابي لاختبار الارتقاء سم	عدد الإصابات	معامل الارتباط بيرسون
مرحلة التحضير البدني العام	36.20	8	1-
انتهاء مرحلة الذهاب	39.29	3	1-

تحليل الجدول : من خلال الجدول نلاحظ أن معامل الارتباط لبيرسون هو (-1) أي أن العلاقة عكسية بين متوسط اختبار الارتقاء وعدد الإصابات أي انه كلما زادت قيمة المتوسط الحسابي لاختبار الارتقاء قابله نقصان في عدد الإصابات والشكل الموالي يوضح ذلك :

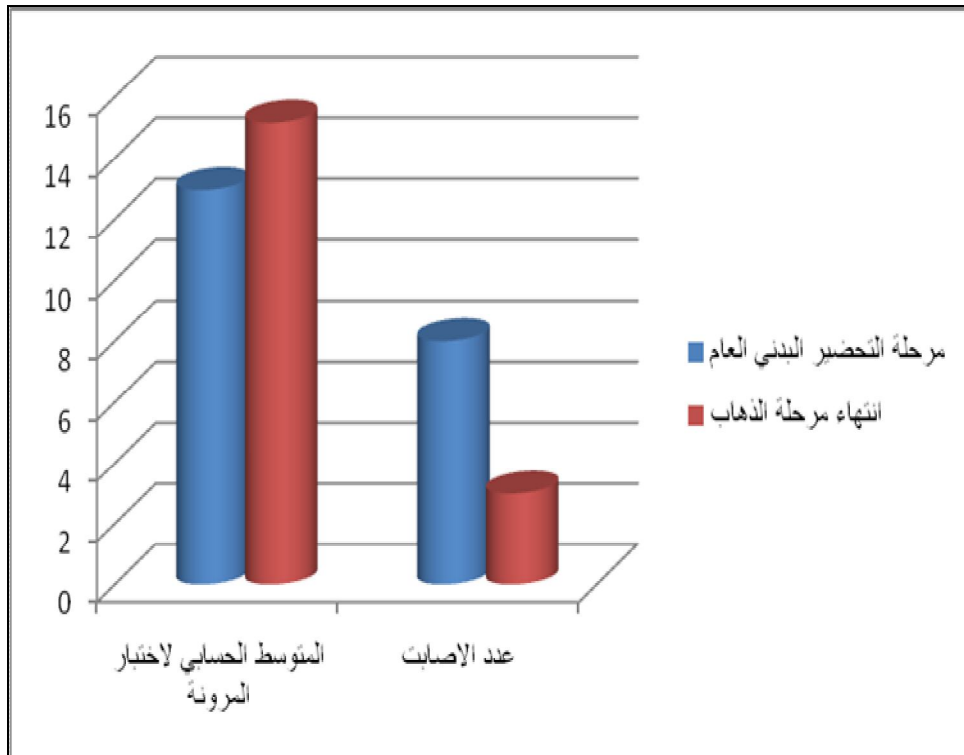


شكل (05) يوضح مقارنة بين تطور المتوسط الحسابي لاختبار الارتقاء وعدد الإصابات

جدول (11) يوضح الفرق بين تطور المتوسط الحسابي لاختبار المرونة وعدد الإصابات للمرحلتين القبلية والبعديّة

المرحل	المتوسط الحسابي لاختبار المرونة (سم)	عدد الإصابات	معامل الارتباط بيرسون
مرحلة التحضير البدني العام	12.95	8	1-
انتهاء مرحلة الذهاب	15.16	3	1-

تحليل الجدول : من خلال الجدول نلاحظ أن معامل الارتباط لبيرسون هو (-1) أي أن العلاقة عكسية بين متوسط اختبار المرونة وعدد الإصابات أي انه كلما زادت قيمة المتوسط الحسابي لاختبار المرونة قابله نقصان في عدد الإصابات والشكل الموالي يوضح ذلك :



شكل (06) يوضح مقارنة بين تطور المتوسط الحسابي لاختبار المرونة وعدد الإصابات

جدول (12) يبين مقدار التغير بين متوسطات الاختبارات مع الإصابات بدلالة نسبة التطور

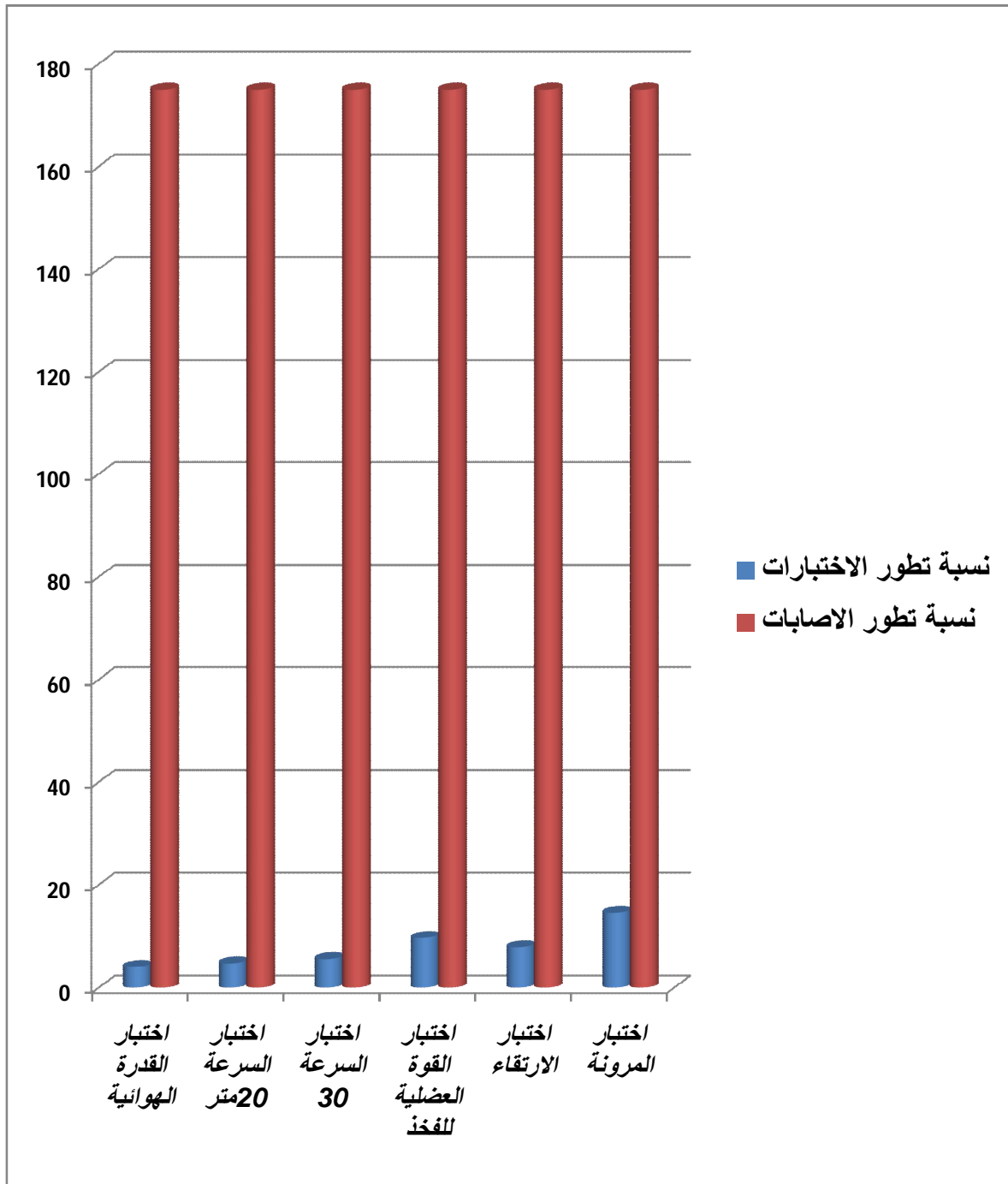
نسبة التطور %	مقدار التغير بين المتوسطات	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات و الإصابات
		ع	س	ع	س	
%4	0.64	0.65	16.22	0.90	15.72	اختبار القدرة الهوائية (vma) كلم/سا
%175	0.21	/	0.12	/	0.33	الإصابات
%4.07	0.13	0.15	3.19	0.24	3.32	اختبار السرعة 20 متر (ثا)
%175	0.21	/	0.12	/	0.33	الإصابات
%5.50	0.24	0.30	4.36	0.30	4.60	اختبار السرعة 30 متر (ثا)
%175	0.21	/	0.12	/	0.33	الإصابات
%9.68	7.06	6.24	72.91	7.17	65.85	اختبار قوة الفخذين بدرجة 90° (كغ)
%175	0.21	/	0.12	/	0.33	الإصابات
%11.67	9.58	7.79	82.08	9.89	72.50	اختبار قوة الفخذين بدرجة 45° (كغ)
%175	0.21	/	0.12	/	0.33	الإصابات
%17.5	3.09	2.57	39.29	3.03	36.20	اختبارا لارتفاع (سم)
%175	0.21	/	0.12	/	0.33	الإصابات
%14.57	2.21	5.07	15.16	5.40	12.95	اختبارا المرونة (سم)
%175	0.21	/	0.12	/	0.33	الإصابات

تحليل نتائج الجدول :

يوضح الجدول رقم (12) مقدار التطور بين المتوسطات الحسابية للاختبارات القبلية والبعديّة للاعبين حيث بلغ مقدار المتوسطات الحسابية (القبلية والبعديّة) في اختبارات القدرة الهوائية واختبار السرعة ل 20 متر واختبار السرعة ل 30 متر واختبار قوة ثني 90° واختبار قوة الفخذين ثني بدرجة 45 ° واختبار المرونة والارتقاء على الشكل التالي بالترتيب (064) - (0.13) (0.24) (7.06), (9.58), (2.21), (3.09) أما نسبة التطور فكانت على الشكل التالي (4) , (4.07) (5.50)' (9.68), (11.67), (14.57), (7.86) .

أما بالنسبة للفرق بين المتوسط الحسابي للإصابات بالنسبة للمرحلة القبلية والبعديّة فكانت (0.33) بالنسبة للمرحلة القبلية و(0.12) بالنسبة للمرحلة البعديّة أما بالنسبة للتطور فكانت (175) أي بنسبة التطور فاقت 3/2

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة تطور الإصابات كان أكبر بكثير مقدرة بنسبة 175 بالمقارنة لنسبة التطور في مختلف الاختبارات وهذا يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المنجز من طرف المدرب والشكل الموالي يوضح ذلك



شكل (07) يبين نسبة تطور الاختبارات البدنية والإصابات الواقعة

مناقشة النتائج :

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (12) ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لجميع الاختبارات المنجزة وفسر الباحث هذه النتائج معتمداً على حقيقة أساسية وهي تطبيق برنامج بدني جيد يؤدي إلى تطور في الجانب البدني مما يستوجب على كل مدرب حيث يقوم بوقاية لاعبيه من الإصابات أن يحصر برنامج تدريبي على أسس علمية وفق متطلبات اللعب

كما يرجع سبب هذه الفروق في تطور اللياقة البدنية لاعبين إلى المنافسة بين اللاعبين ودفعهم إلى بذل مجهود أكبر من أجل التطور من الناحية البدنية يساعدهم هاذ العامل بأن يصلوا إلى نسبة تطور معتبرة.

كما أن المنافسة في البطولة ولعب مباريات ودية ورسمية يؤدي إلى تطور الجانب البدني والفني عند اللاعبين

توفر الوسائل التدريبية المختلفة ووسائل الاسترجاع يؤدي إلى تطور كبير في الجانب البدني

- مقابلة نتائج البحث بالفرضيات**مقابلة نتائج البحث بالفرضية العامة**

نص الفرضية : نقص التحضير يؤدي إلى الإصابات عند لاعبي كرة القدم

- تشير نتائج الجدول (12) إلى نقص في الإعداد البدني وذلك خلال فقرة الاختبارات القبلية حيث كانت نسبة التحضير البدني منخفضة وهو ما أدى إلى وقوع إصابات عديدة بلغت نسبتها 33.33 من مجموع اللاعبين

وذلك لأن فترة الاختبارات القبلية تزامنت مع فترة التحضير البدني العام أي بعد أسبوعين فقط من انطلاق التحضيرات

مقابلة نتائج البحث بالفرضية الجزئية الأولى

نص الفرضية : إن الإعداد البدني الجيد يخفف من الإصابات التي يتعرض لها لاعب كرة القدم

- تشير نتائج الجدول إلى تطور في الاختبارات البعدية وتحسن في نتائج الاختبارات وهذا يدل على أن الإعداد البدني كان جيداً وذلك بملاحظة الجدول نجد إن هناك تحسن في نسبة الإصابات وذلك

بنسبة 175 وذلك لان فترة الاختبارات البعدية تزامنت مع نهاية فترة مرحلة الذهاب أي بعد 4 أشهر من التحضير البدني والتحضير للمنافسة وهذا ما يؤدي إلى نقص كبير في نسبة الإصابات

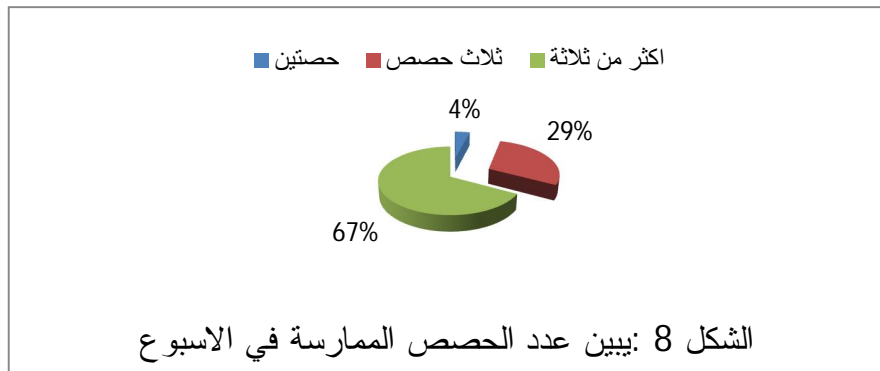
مقابلة نتائج البحث بالفرضية الجزئية الثانية

أغلب الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم راجعة إلى نقص في التحضير البدني نص الفرضية :

- تشير نتائج الجدول (12) على أساس أن نسبة التحسن في الأداء البدني قابلة لتحسن كبير في حالة الإصابات للاعبين ويرجع الباحثين ذلك إلى فعالية برنامج الإعداد البدني ومساهمته بنسبة كبيرة في التقليل من الإصابات .

المحور الأول : إن الإعداد البدني الجيد يخفف من الإصابات التي يتعرض لها لاعب كرة القدم.
السؤال رقم (01): ما هو عدد الحصص الممارسة في الأسبوع؟
الغرض من السؤال : هو معرفة حمولة التدريب الأسبوعي.
الجدول رقم (13): جدول يبين عدد الحصص الممارسة في الأسبوع..

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية
حصتين	01	%04
ثلاث حصص	07	%29
أكثر من ثلاثة	16	%67
المجموع	24	%100



تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول وجدنا أن النسبة 67% من العينة يتدربون بمعدل أكثر من ثلاث حصص في الأسبوع وهي أكبر نسبة ووجدنا 29% من العينة يزاولون ثلاث حصص و 4% حصتين في الأسبوع

الاستنتاج:

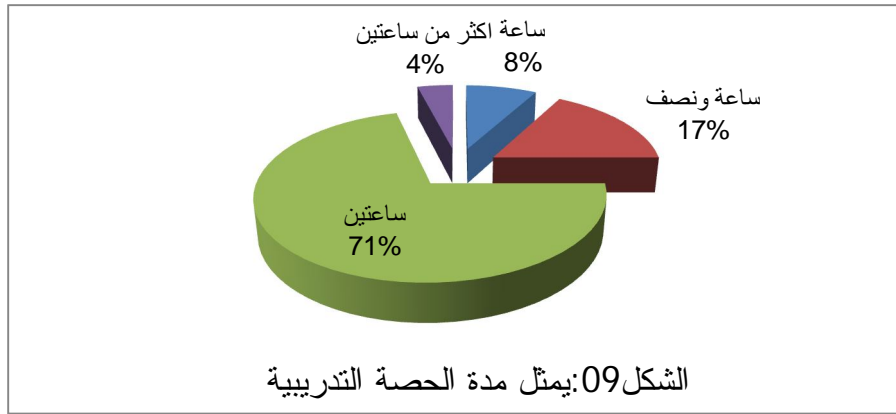
نستنتج ان ارتفاع نسبة الذين يقومون بأكثر من ثلاث حصص أنها مدة كافية تسمح لهذه الفئة (أكابر) بتحضير بدني جيد وهذا حتما يقلل من حدوث الإصابات الرياضية. أما بالنسبة للذين يتدربون ثلاث حصص في الأسبوع فهي مدة يمكن تقبلها.

السؤال رقم(02):كم هي مدة الحصة؟

الغرض من السؤال :معرفة مدة الحصة و حجم التدريب.

الجدول رقم(14) يمثل مدة الحصة التدريبية.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
08 %	02	ساعة
17 %	04	ساعة و نصف
71 %	17	ساعتين
04 %	01	أكثر من ساعتين
100 %	24	المجموع



تحليل ومناقشة النتائج :

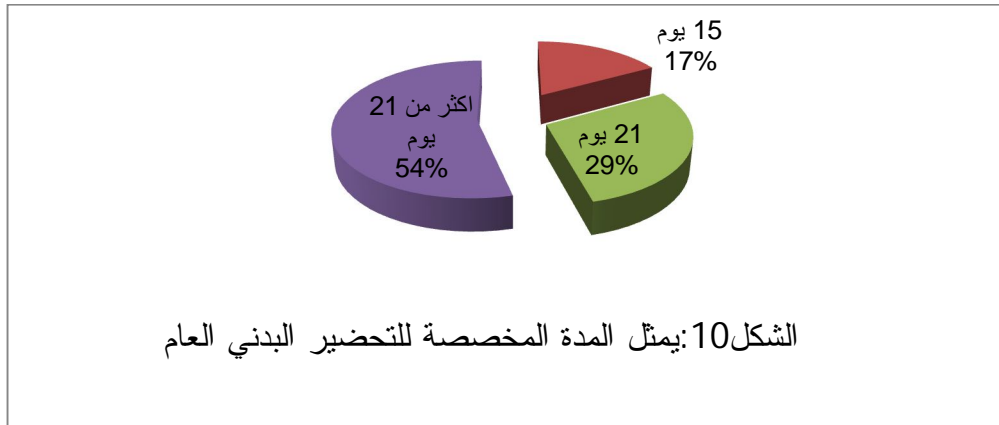
انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (14) نلاحظ أن مدة الحصة التدريبية التي هي ساعتين تمثل النسبة الكبيرة وهي 71% ثم تليها مدة ساعة و نصف و هي 17% ثم تأتي ساعة ب 8% و أكثر من ساعتين و ب 4% .

الاستنتاج:

نستنتج ان ارتفاع نسبة المدة التدريبية ساعتين بأنها مدة كافية للمدرب أن يعطي أهمية للتسخين قبل التدريب والقيام ببرنامج التدريب العام و الخاص كما أن مدة ساعة و نصف مدة كافية للقيام بالتدريب المناسب و المثالي لكرة القدم الحديثة، أما بالنسبة لساعة أو أكثر من ساعتين فالأولى هي غير كافية للقيام بحصة تدريبية و الثانية تقوم بإرهاق اللاعبين دون تمكنهم من الاسترجاع بين الحصص التدريبية ،و بالتالي تعرضهم لمختلف الإصابات الناتجة عن التعب و الإرهاق الشديدين .

السؤال رقم(03): ما هي مدة التحضير البدني العام؟
الغرض من السؤال :معرفة المدة المخصصة للتحضير البدني العام.
الجدول(15): يمثل المدة المخصصة للتحضير البدني العام.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
17%	04	15 يوم
29%	07	21 يوم
54%	13	أكثر من 21 يوم
100%	24	المجموع



تحليل ومناقشة النتائج :

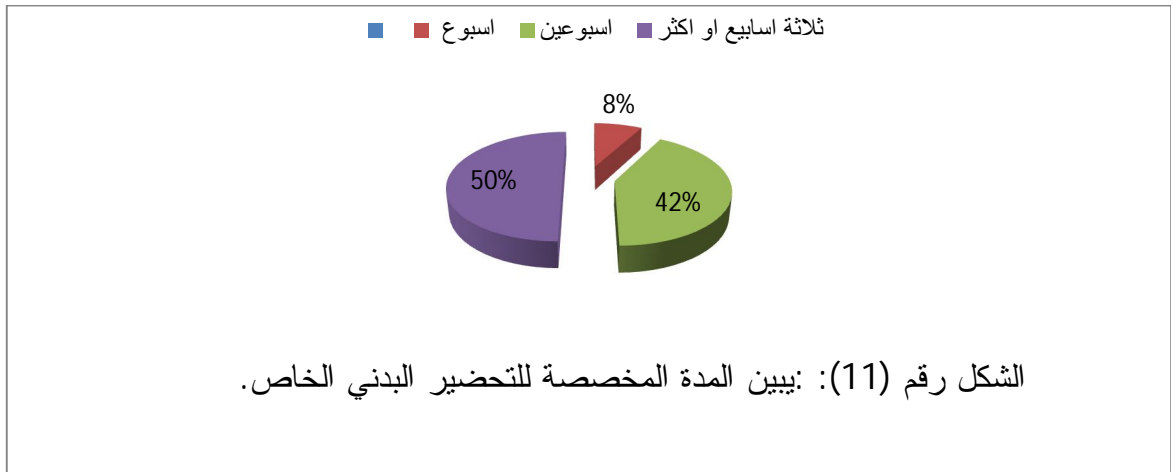
انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم(15) نلاحظ أن المدة التي يخصصها المدربون للتحضير البدني العام هي أكثر من ثلاث أسابيع و تمثل النسبة الكبيرة ب 54% ثم تليها نسبة 29% بالنسبة ل 21يوم و 17% لنسبة 15يوم.

الاستنتاج:

نستنتج ان ارتفاع النسبة المئوية لأكثر من ثلاث أسابيع كونها المدة المناسبة للتحضير البدني العام، و رغم إعطاء المدربين أهمية لمدة التحضير البدني العام الا أنه نجد هناك كثرة الإصابات و الإرهاق البدني للاعبين و هذا راجع لعدم تطبيق برنامج التحضير البدني بطريقة علمية حديثة من طرف مدربين، أما بالنسبة لمدة 21 يوم و 15 يوم فهما لا يمثلان المدة الكافية لتحضير البدني العام. فهنا اللاعب لا يتمتع بالياقة بدنية جيدة و بالتالي يحس بالتعب و الإرهاق أثناء المنافسات و لا يستطيع أن يقي نفسه من الإصابات.

السؤال رقم (04): ما هي مدة التحضير البدني الخاص؟
 الغرض من السؤال: معرفة المدة التي يعطيها المدربون للتحضير البدني الخاص.
 الجدول رقم (16): يبين المدة المخصصة للتحضير البدني الخاص.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
أسبوع	02	%08
أسبوعين	10	%42
ثلاثة أسابيع أو أكثر	12	%50
المجموع	24	%100



تحليل ومناقشة النتائج :

انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (16) نلاحظ أن المدة التي يخصصها المدربون للتحضير البدني الخاص هي ثلاثة أسابيع أو أكثر التي النسبة الكبيرة و هي 50% و تليها مدة أسبوعين بالنسبة 42% أما التحضير البدني الخاص في أسبوع فهي 08%.

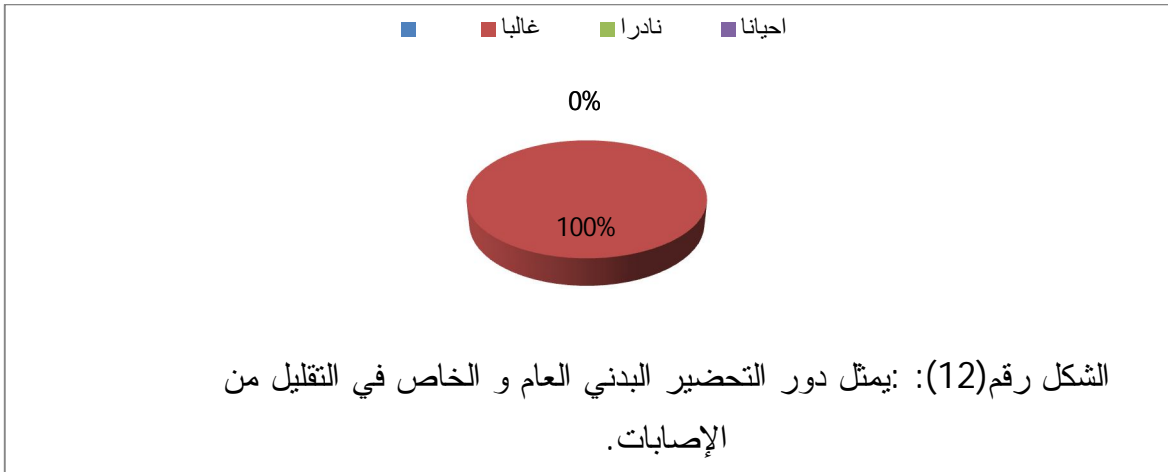
الاستنتاج:

نستنتج ان ارتفاع مدة ثلاثة أسابيع أو أكثر بالنسبة للتحضير البدني الخاص وهذا كون أن المدربين أعطوا اهتماما كبيرا بالنسبة لهذه المرحلة ،و التي تعتبر مرحلة مهمة للاعب لكي يبين امكانياته الخاصة بالكرة مع الاعتماد على المرحلة السابقة "التحضير البدني العام" ، حيث هذا الأخير يساعد على تحسين الصفات المعقدة كالقوة، السرعة و التحمل الكبير و بدون أن تحدث له أية إصابة ،كما هناك مدربون يعدون مدة أسبوعين لهذه المرحلة، أما بالنسبة لمدة أسبوع فهي مدة غير كافية لإتمام برنامج هذه المرحلة.

السؤال رقم(05): هل يقلل التحضير البدني العام و الخاص من حدوث الإصابات الرياضية في كرة القدم؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان التحضير البدني العام و الخاص يقلل من الإصابات؟
الجدول رقم(17): يمثّل دور التحضير البدني العام و الخاص في التقليل من الإصابات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
غالبا	24	%100
نادرا	00	%00
أحيانا	00	%00
المجموع	24	%100



تحليل ومناقشة النتائج :

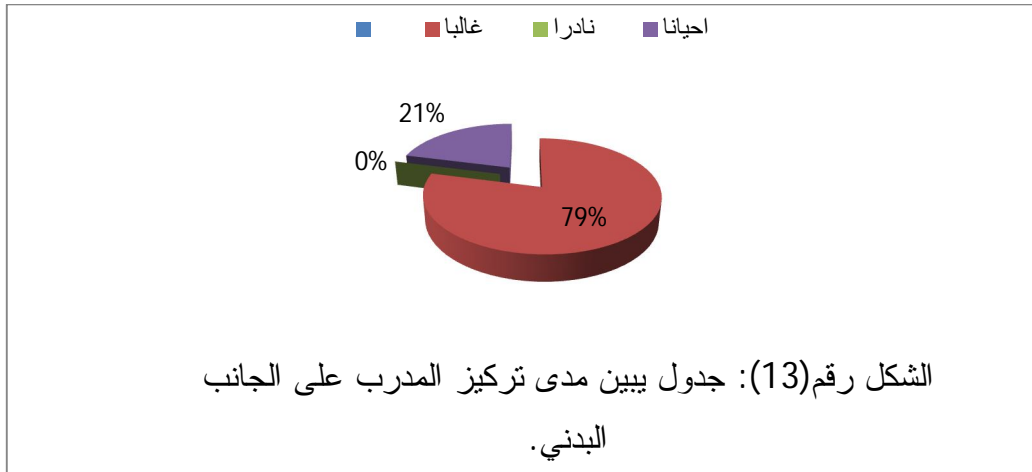
انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (17) نلاحظ أن %100 أجابوا بغالباً أي أن التحضير البدني العام و الخاص يقلل من حدوث الإصابات الرياضية في كرة القدم و ليس هناك من معارض.

الاستنتاج:

كل اللاعبين واعون بأهمية التحضير البدني العام و الخاص الذي يساهم في الوقاية و التخفيف من الإصابات ،حيث يجعله في حالة أمان لخوض المنافسة في ظروف جيدة ،فالتحضير البدني يعتبر كحاجز دفاعي للوقاية من الإصابات.

السؤال رقم (06): هل يركز المدرب على الجانب البدني أكثر من الجوانب الأخرى؟
الغرض من السؤال :معرفة إذا كان المدرب يركز على الجانب البدني.
الجدول رقم(18): جدول يبين مدى تركيز المدرب على الجانب البدني.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
غالبا	19	79%
نادرا	00	00%
أحيانا	05	21%
المجموع	24	100%



تحليل ومناقشة النتائج :

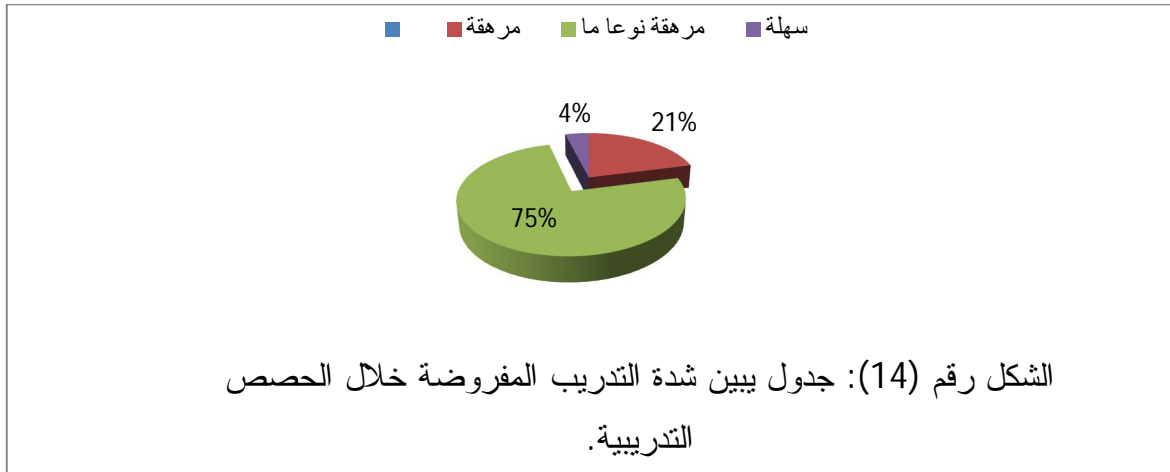
انطلاقاً من النتائج المتحصل من الجدول رقم (18) نلاحظ أن الأغلبية من المدربين بنسبة 79% يركزون على الجانب البدني للاعبين و نسبة 21% أحيانا ما يركزون على الجانب البدني و نسبة 00% من المدربين من لا يركز تماما على هذا الجانب.

الاستنتاج:

من خلال عرض النتائج نستنتج أن أغلبية المدربين يكون تركيزهم على الجانب البدني أكثر من الجوانب الأخرى لأنهم يدركون مدى أهمية الجانب البدني في الوقاية من الإصابات الرياضية .

السؤال رقم (07): كيف هي شدة التدريب المستعملة خلال الحصص التدريبية؟
الغرض من السؤال: معرفة شدة التدريب المستعملة خلال الحصص التدريبية.
الجدول رقم (19): جدول يبين شدة التدريب المفروضة خلال الحصص التدريبية.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
مرهقة	05	21%
مرهقة نوعا ما	18	75%
سهلة	01	4%
المجموع	50	100%



تحليل ومناقشة النتائج :

انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (19) نلاحظ أن 75% يستعملون شدة تدريب مرهقة نوعا ما خلال الحصص التدريبية مقابل 21% يستعملون شدة تدريب مرهقة أما 4% فتكون فيه شدة التدريب سهلة .

الاستنتاج:

نستنتج أن معظم المدربين يفرضون شدة التدريب مرهقة نوعا ما لكي يكون الاسترجاع كامل للاعبين بين الحصص التدريبية ، و البعض الآخر يرفضون شدة التدريب المرهقة لكي يتعود اللاعبون عليها و يوضعون تحت ظروف المنافسة أي تكون الشدة كبيرة جدا ، أما الفئة الأخرى و التي هي قليلة جدا تنتهج تدريبا سهلا نظرا لقلة وسائل الاسترجاع.

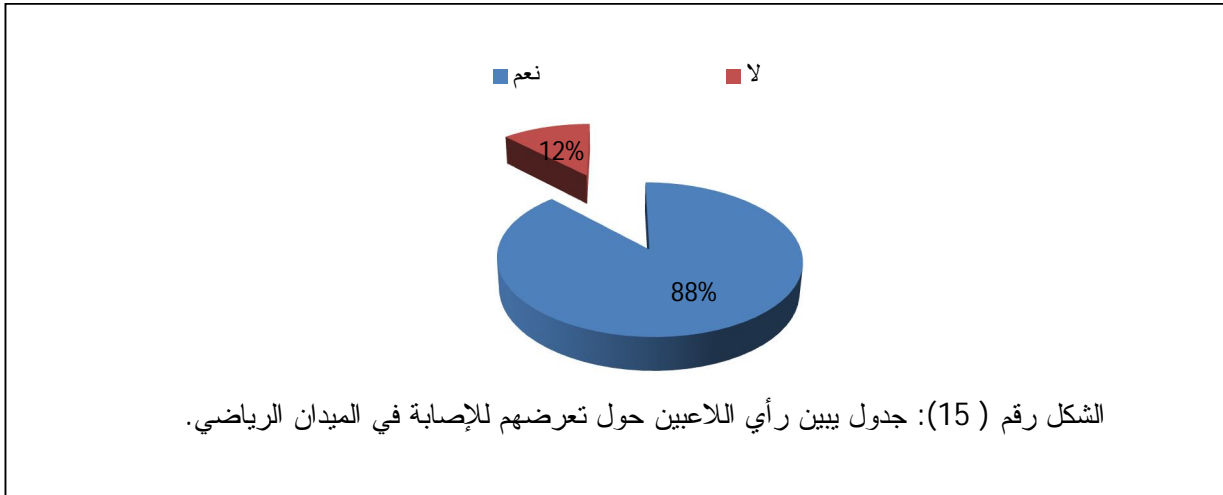
المحور الثاني: أغلب الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم راجعة إلى نقص الإعداد البدني.

السؤال رقم (08): هل سبق و أن تعرضت لإصابة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تعرض اللاعبين للإصابة في الميدان الرياضي.

الجدول رقم (20): جدول يبين رأي اللاعبين حول تعرضهم للإصابة في الميدان الرياضي.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	21	%88
لا	03	%12
المجموع	24	%100



تحليل ومناقشة النتائج:

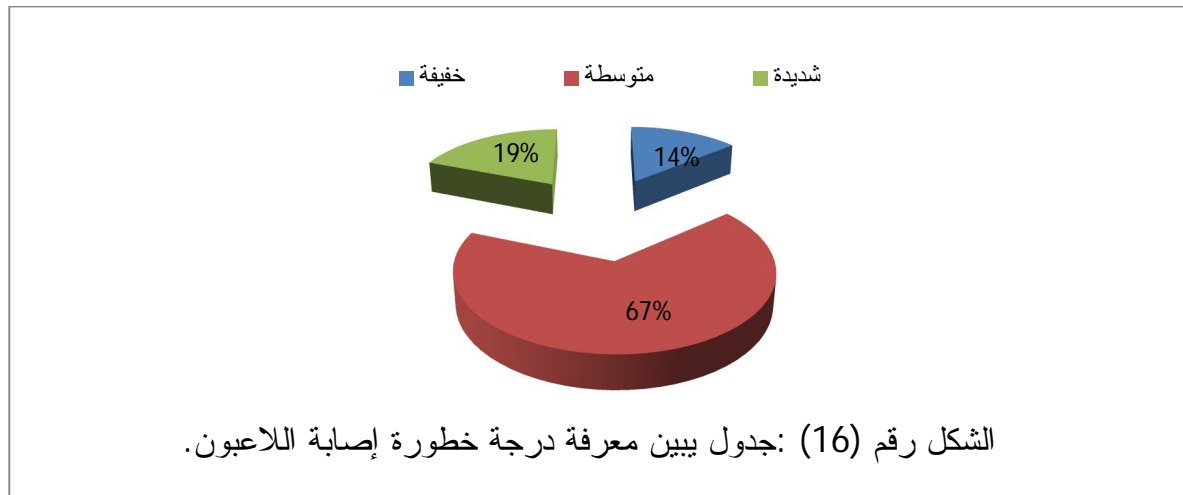
انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (20) نلاحظ أن حوالي 88% من اللاعبين سبق و أن تعرضوا لإصابات و بالمقابل 12% منهم لم يتعرضوا لإصابات.

الاستنتاج:

نستنتج أن لاعب كرة القدم دائماً معرض لخطر الإصابة نظراً لطبيعة الرياضة التي تعتمد على الخشونة و استعمال التدخلات القوية و كذلك الحجم و الشدة الكبيرين اللذين تفرضهما المنافسة.

السؤال رقم (09): إذا كانت الإجابة بنعم ما نوع الإصابة ؟
الغرض من السؤال : معرفة درجة خطورة إصابة اللاعبين.
الجدول رقم (21) :جدول يبين معرفة درجة خطورة إصابة اللاعبين.

الإجابات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
خفيفة	03	14%
متوسطة	14	67%
شديدة	04	19%
المجموع	21	100%



تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (21) نلاحظ أن 67% تمثل الإصابات المتوسطة وهي النسبة الكبيرة، ثم تليها 19% بالنسبة للإصابة الخطيرة و 14% بالنسبة للإصابات الخفيفة، و هذا ما يمثل أكثر من 2/4 بالنسبة للإصابة المتوسطة و تقريبا 1/4 بالنسبة للإصابات الخطيرة.

الاستنتاج:

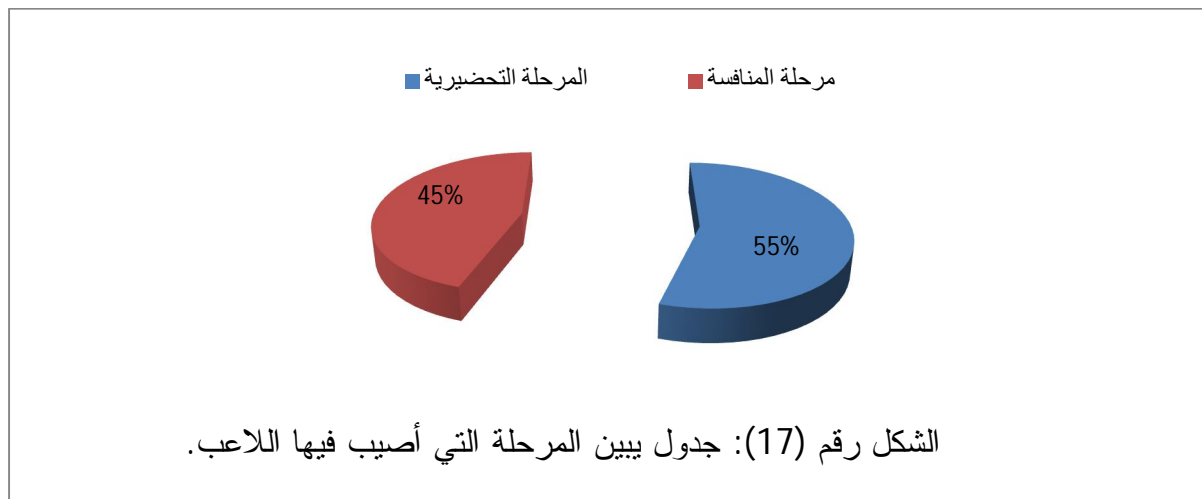
نستنتج ان ارتفاع نسبة الإصابة إلى نقص في التحضير البدني و عدم تطبيقه بطريقة جيدة و علمية ، و الإصابة الخطيرة ترجع إلى شدة المنافسة و بالتالي نجد تدخلات خسنة بين اللاعبين ،و هنا نقول أن اللاعبين لديهم نقص من حيث التحضير البدني ،أما حصلنا على نسبة ضعيفة للإصابات الخفيفة يدل على أن هذه الفئة يتمتعون بلياقة بدنية جيدة.

السؤال رقم (10): في أي مرحلة أصبت ؟

الغرض من السؤال: معرفة المرحلة التي أصيب فيها اللاعب.

الجدول رقم (22): جدول يبين المرحلة التي أصيب فيها اللاعب.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
المرحلة التحضيرية	13	55%
مرحلة المنافسة	11	45%
المجموع	24	100%



تحليل ومناقشة النتائج :

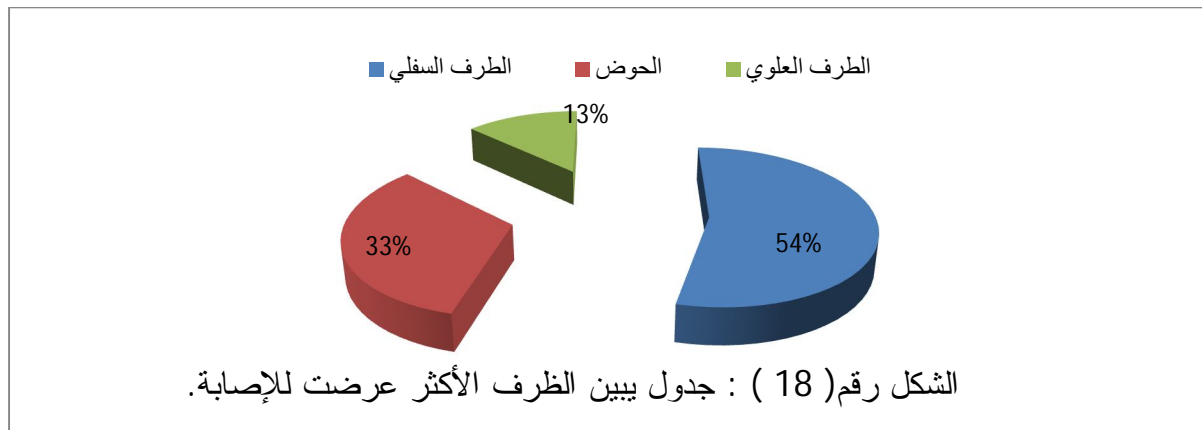
انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (22) نلاحظ أن 55% من اللاعبين يصابون في المرحلة التحضيرية و 45% من اللاعبين يصابون في مرحلة المنافسة.

الاستنتاج:

نستنتج أن الإصابة يمكن أن تحدث في كلا المرحلتين و التي لهما نفس الظروف تقريبا في حدوث الإصابات الرياضية، ونفس ارتفاع نسبة في المرحلة التحضيرية إلى نقص في الحمولة أو الزيادة فيها، كما نفس نسبة الإصابة في مرحلة المنافسة لكونها تضع الرياضي في ظروف ذات شدة عالية.

سؤال رقم (11): ما هو الطرف الأكثر عرضت للإصابة في رأيك؟
الغرض من السؤال : معرفة الطرف الأكثر عرضت للإصابة.
الجدول رقم (23) : جدول يبين الطرف الأكثر عرضت للإصابة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
الطرف السفلي	13	54%
الحوض	08	33%
الطرف العلوي	03	13%
المجموع	24	100%



تحليل ومناقشة النتائج :

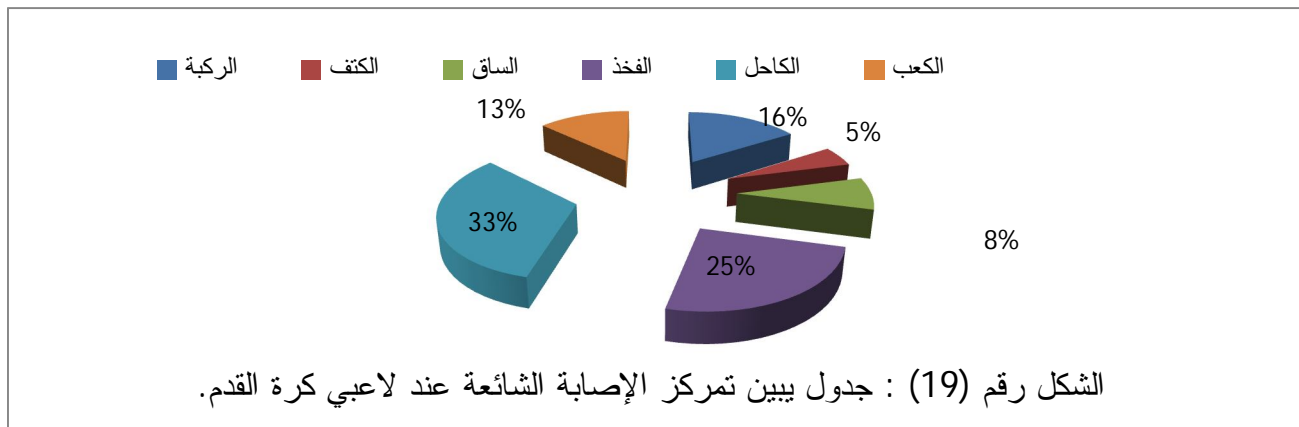
انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (23) نلاحظ أن نسبة 54% من الإصابات تكون على مستوى الطرف السفلي و 33% على مستوى الحوض ، أما 13% من الإصابات تكون على مستوى الطرف العلوي.

الاستنتاج:

نستنتج ان ارتفاع نسبة الإصابات على مستوى الطرف السفلي إلى طبيعة كرة القدم التي تعتمد بصفة كبيرة على أعضاء الطرف السفلي "الرجلين" أما على مستوى الحوض نفس ذلك لكونه معدل لحركة الجسم ، فأى خطأ في الحركة يؤدي إلى الإصابة نظراً لقدرته على الدوران و كذلك كونه الطرف الذي يصطدم بالأرض عند السقوط، و للذكر فان هذه الفئة تلعب في أرضية ترابية. أما فيما يخص الطرف العلوي تكون فيه الإصابات قليلة لأن أعضاء هذا الطرف لا يستعمل بنسبة كبيرة أثناء اللعب ، عكس حارس المرمى الذي يستعمل هذا الطرف بكثرة مما ينتج عنه إصابات في الكتف ، اليدين، الوجه.

السؤال رقم (12): في أي مستوى تتمركز الإصابة الشائعة في كرة القدم من بين هذه المناطق؟
الغرض من السؤال : معرفة أين تتمركز الإصابة الشائعة عند لاعبي كرة القدم من بين هذه المناطق.
الجدول رقم (24) : جدول يبين تتمركز الإصابة الشائعة عند لاعبي كرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
الركبة	04	%16
الكتف	01	%05
الساق	02	%08
الفخذ	06	%25
الكاحل	08	%33
الكعب	03	%13
المجموع	24	%100



تحليل ومناقشة النتائج

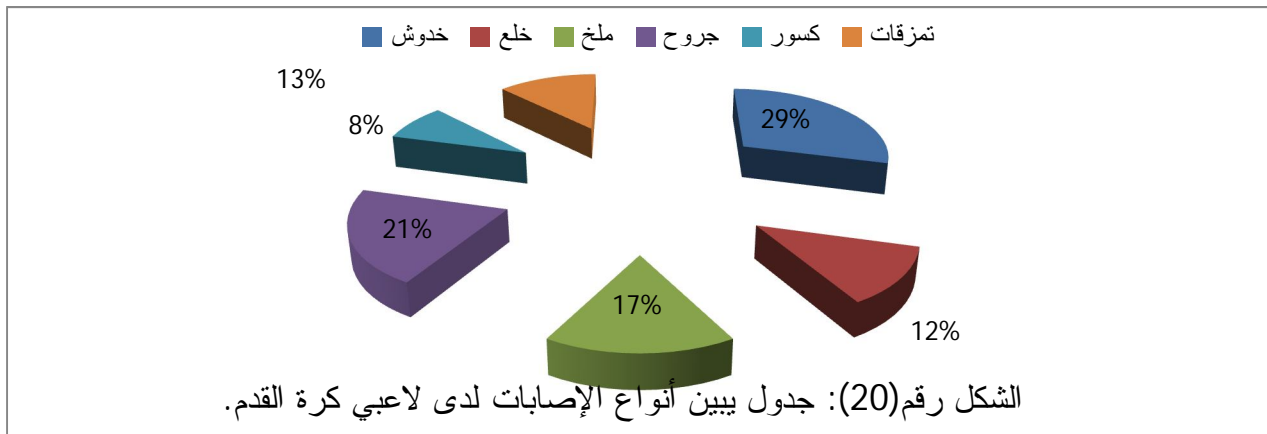
انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (24) نلاحظ أن معظم الإصابات عند لاعبي كرة القدم تتمركز في الكاحل بنسبة 33% ثم تليها إصابة الفخذ بنسبة 25% ثم إصابة الركبة بنسبة 16% لكعب بنسبة 3% فالساق بنسبة 8% وأخيراً إصابة الكتف بنسبة 5%.

الاستنتاج:

نستنتج ان ارتفاع نسبة الإصابات عند لاعبي كرة القدم في كل من الكاحل و الفخذ و الركبة ،الكعب و الساق كون هذه المناطق تقع في الطرف السفلي حيث يعتبر هذا الأخير الأكثر تعرضاً للإصابات الرياضية في كرة القدم أما انخفاض نسبة إصابة الكتف ترجع إلى كون هذه المنطقة في الطرف العلوي، و هي نادرة الحدوث إلا عند حراس المرمى.

السؤال رقم (13): ما هي أهم الإصابات التي تواجهها أثناء التدريب و المنافسة؟
 الغرض من السؤال :معرفة أهم الإصابات التي يواجهها اللاعبون أثناء التدريب و المنافسة.
 الجدول رقم(25): جدول يبين أنواع الإصابات لدى لاعبي كرة القدم.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
خدوش	07	29%
خلع	03	12%
ملخ	04	17%
جروح	05	21%
كسور	02	08%
تمزقات	03	13%
المجموع	24	100%



تحليل ومناقشة النتائج :

انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (25) نلاحظ أن أكبر نسبة تمثل الخدوش بـ29%، و الجروح بنسبة 21% و ذلك بسبب رداءة أرضيات الملعب بحيث يسبب السقوط جروح و خدوش، بينما نجد الخلع بنسبة 12%، الملخ 17%، الكسور 08%، و التمزقات بنسبة 13%.
 بسبب ضعف التسخين و التعب العضلي و خاصة أثناء المنافسة ،كما أن الكسور بسبب الاصطدام بين اللاعبين نظراً لطبيعة اللعب و التنافس و الاحتكاك و أرضية الميدان الصلبة ،و يحدث الكسر دائماً تحت ضغط قوي.

الاستنتاج:

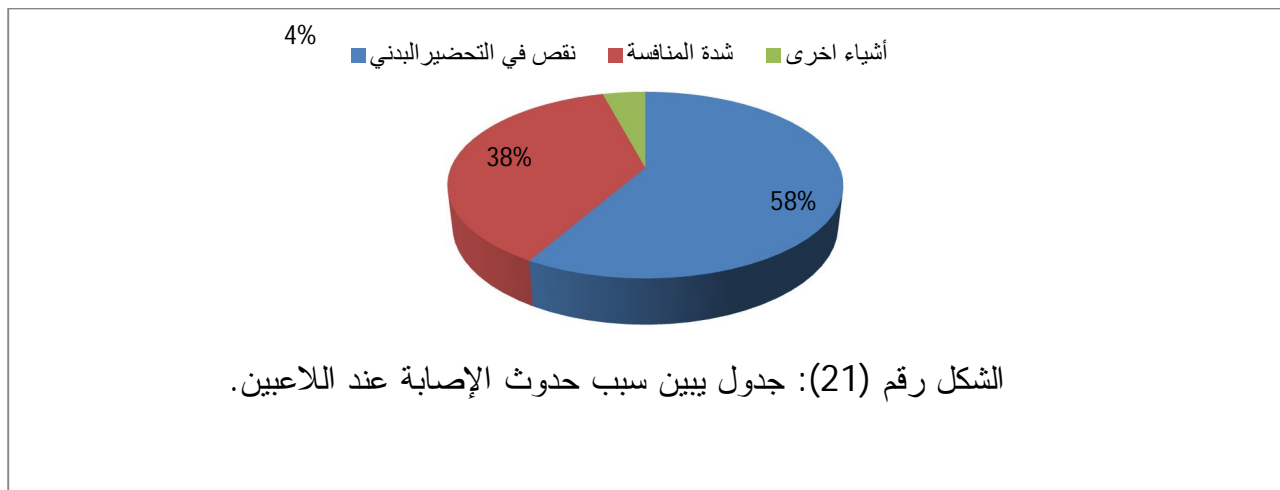
نستنتج ان الجروح و الخدوش تأتي بسبب رداءة الارضيات اما الخلع و الملخ و التمزقات فيأتو بسبب ضعف التسخين و التعب العضلي و الكسور بسبب اللعب والاحتكاك و ارضية الميدان الصلبة

السؤال رقم (14) : هل حدوث الإصابة راجع إلى؟

الغرض من السؤال : معرفة سبب حدوث الإصابة عند اللاعبين.

الجدول رقم (26): جدول يبين سبب حدوث الإصابة عند اللاعبين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نقص في التحضير البدني	14	58%
شدة المنافسة	09	38%
أشياء أخرى	01	04%
المجموع	24	100%



تحليل و مناقشة النتائج

انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (26) نلاحظ أن 58% من اللاعبين يرجعون سبب الإصابة إلى نقص في التحضير البدني و 38% منهم إلى شدة المنافسة العالية، 04% إلى أشياء أخرى، و يعني هذا أن معظم اللاعبين لاحظوا نقص في تطبيق برامج التحضير البدني من طرف المدربين مما يجعلهم بدنياً ناقصين و غير مستعدين لخوض المنافسات و هذا ما يسبب إليهم التعرض إلى إصابات .

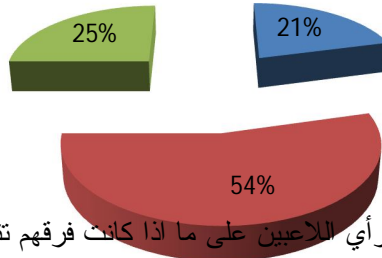
الاستنتاج

نستنتج ان شدة المنافسة تعتبر سبب لحدوث الإصابات و هذا منطقي نظراً لكثرة التدخلات القوية أثناء المقابلات التي تكون حاسمة و ذات شدة عالية و نقص التحضير البدني للاعبين ، أما بالنسبة للأشياء الأخرى التي تسبب بإصابات و لكن بنسبة قليلة جداً ترجع إلى أسباب شخصية للاعبين.

المحور الثالث: إن توفر الوسائل المادية في الأندية يقلل من إصابات الرياضية
السؤال رقم (15): هل يتوفر فريقكم على الوسائل اللازمة للقيام بعملية الإعداد البدني؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت الفرق تتوفر على الوسائل اللازمة للإعداد البدني.
الجدول رقم (27): جدول يبين رأي اللاعبين على ما إذا كانت فرقهم تتوفر على الوسائل اللازمة للإعداد البدني

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
متوفرة	05	21%
ناقصة	13	54%
شبه منعدمة	06	25%
المجموع	24	100%

شبه منعدمة ناقصة متوفرة



الشكل رقم (22): جدول يبين رأي اللاعبين على ما إذا كانت فرقهم تتوفر على الوسائل اللازمة للإعداد البدني

تحليل ومناقشة النتائج :

انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (27) نلاحظ أن نسبة كبيرة و هي 54% من عينة البحث أجابوا بأن الوسائل اللازمة للإعداد البدني ناقصة، أما نسبة 25% أجابت أن هذه الوسائل شبه منعدمة، بينما نسبة 21% أجابوا أن الوسائل المتوفرة عليها تكفيهم للإعداد البدني. انطلاقاً من هذه النتائج يظهر لنا أن الفرق الرياضية المدروسة لها نقص في الوسائل التي يحتاجها المدرب لتطبيق برامج التحضير البدني و يدل ذلك على الصعوبات و العوائق التي يواجهها خلال تحديد و برمجة الحصص التدريبية

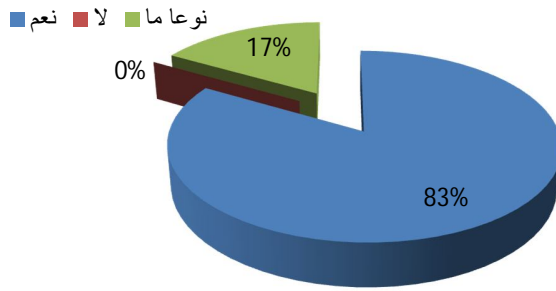
الاستنتاج:

نستنتج ان اللاعب في حاجة الى تلك الوسائل لتفادي بعض المشاكل الصحية و البدنية التي قد تعترضه خلال المنافسة.

السؤال رقم (16): هل تضمن ان الوسائل التي تعتمدون عليها خلال فترة الاعداد البدني تقلل من حدوث الاصابات؟

الغرض من السؤال :معرفة ما اذا كانت الوسائل المعتمد عليها أثناء الاعداد البدني جيدة.
الجدول رقم (28):جدول يبين رأي اللاعبين على فعالية وسائل الاعداد البدني المعتمد عليها.

الإجابات	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	20	%83
لا	00	%00
نوعا ما	04	%17
الجموع	24	%100



الشكل رقم (23):جدول يبين رأي اللاعبين على فعالية وسائل الاعداد البدني المعتمد عليها.

تحليل ومناقشة النتائج :

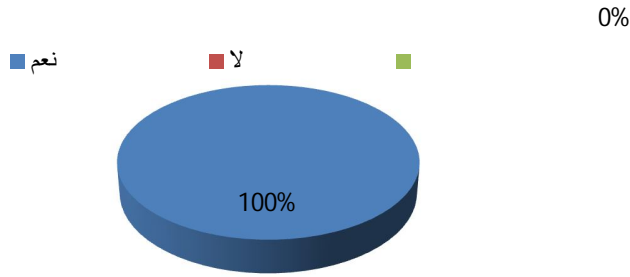
انطلاقا من النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (28) نلاحظ أن نسبة 83% من اللاعبين أجابوا بأن الوسائل اللازمة للإعداد البدني في فريقهم تقلل من حدوث الاصابات أما 17% منهم يرون أن وسائل الاعداد البدني المعتمد عليها في فريقهم فعالة نوعا ما.

الاستنتاج:

نستنتج أن الوسائل المعتمد عليها في الاعداد البدني لدى الأندية الرياضية فعالة حيث تساهم في تجنب الاصابات الخطيرة رغم قلتها.

السؤال رقم (17): هل ترى ان هناك خطر على صحتك ان لم تتوفر الوسائل المادية اللازمة للإعداد البدني؟
الغرض من السؤال: معرفة ما اذا كان نقص الوسائل المادية للتحضير البدني تعرض صحة اللاعب للخطر.
الجدول رقم (29): جدول يبين أجوبة اللاعبين حول مدى تأثير نقص الوسائل المادية اللازمة للإعداد البدني.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	24	100%
لا	00	00%
المجموع	24	100 %



الشكل رقم (24) : جدول يبين أجوبة اللاعبين حول مدى تأثير نقص الوسائل المادية اللازمة للإعداد البدني.

تحليل ومناقشة النتائج:

انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (29) نلاحظ أن نسبة 100 % أجابوا بأن عدم توفر وسائل الإعداد البدني يعود بالخطر على صحتهم.

الاستنتاج:

نستنتج أن عدم توفر الوسائل المادية للإعداد البدني يؤثر سلباً على صحة اللاعبين حيث يعرضهم لخطر الإصابة و ذلك لعدم قدرتهم على مزاولة البرنامج الموسمي و السنوي للمنافسة.

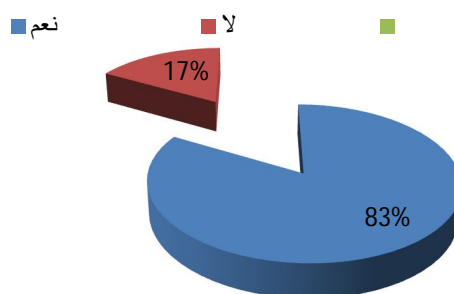
المحور الرابع: تطبيق البرامج العلمية للإعداد البدني يساهم بنسبة كبيرة في التخفيف من إصابة اللاعبين.

السؤال رقم (18): هل تشعر بالاسترجاع الكافي من حصة تدريبية للآخرة؟

الغرض من السؤال: معرفة حالة اللاعبين البدنية بين كل حصتين.

الجدول رقم (30): يبين حالة اللاعبين البدنية بين كل حصتين.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	20	83%
لا	04	17%
المجموع	24	100%



الشكل رقم (25): يبين حالة اللاعبين البدنية بين كل حصتين.

تحليل ومناقشة النتائج:

انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (30) نلاحظ أن نسبة 83% من أفراد العينة تشعر بالاسترجاع الكافي بين حصة تدريبية للآخرة، و نسبة 17% لا يحسون بالاسترجاع الكافي بين حصة تدريبية للآخرة.

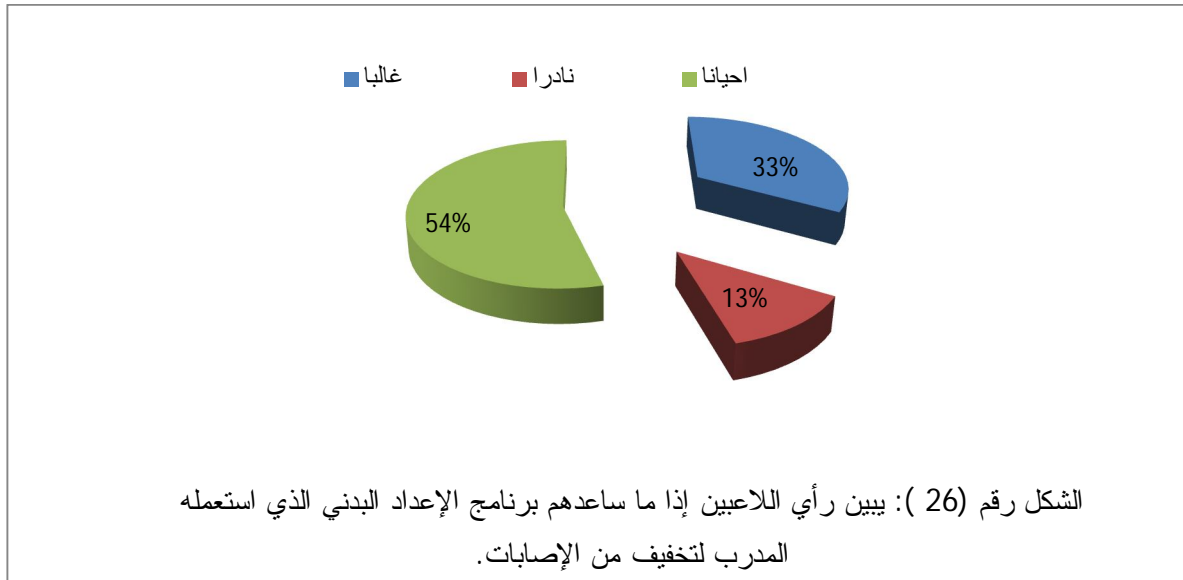
الاستنتاج:

نستنتج ان ارتفاع النسبة المئوية لدى اللاعبين الذين يحسون الكافي بين حصة تدريبية للآخرة لتوفرهم على الوسائل الذاتية و وسائل الاسترجاع على مستوى فرقهم .أما بالنسبة 17% لا يحسون بالاسترجاع الكافي بين حصة تدريبية للآخرة لعدم توفرهم لهذه الوسائل على مستوى فرقهم و تدني المستوى الشخصية و هذا ما يؤثر سلباً على صحتهم و يجعلهم عرضة للإصابات.

السؤال رقم (19): هل ساعدك برنامج الإعداد البدني الذي استعمله المدرب لتخفيف من الإصابات؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان البرنامج المطبق من طرف المدرب يساعد على التخفيف من الإصابات.

الجدول رقم (31): جدول يبين رأي اللاعبين إذا ما ساعدتهم برنامج الإعداد البدني الذي استعمله المدرب لتخفيف من الإصابات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
غالبا	08	33%
نادرا	03	13%
أحيانا	13	54%
المجموع	24	100%



تحليل ومناقشة النتائج:

انطلاقا من النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (31) نلاحظ أن نسبة 54% من اللاعبين أجابوا بأن برنامج الإعداد البدني الذي استعمله المدرب يخفف أحيانا من الإصابات ، أما 33% يرون بأن البرنامج المطبق من طرف المدرب غالبا ما يساعد على التخفيف من الإصابات ثم نسبة 13% أجابوا نادرا .

الاستنتاج:

نستنتج من خلال الجدول أن برنامج الإعداد البدني المطبق من طرف المدرب لا يساعد على التخفيف من الإصابات بصفة جيدة و ذلك لعدم تمكنهم من تطبيقه بصفة مناسبة و عدم تخصص كل المدربين في التحضير البدني نظرا لاهتمامهم على الجانب التقني و التكتيكي.

مناقشة استبيان الخاص باللاعبين:

يهدف هذا الاستبيان إلى التعرف و الاطلاع على آراء اللاعبين فيما يخص عدة معطيات و معلومات تخص موضوع الإعداد البدني و علاقته في الوقاية من الإصابات الرياضية كما نريد التعرف من خلال هذا الاستبيان على كيفية الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم (صنف أكابر) على وجه الخصوص ، و لهذا الغرض قمنا بطرح عدة أسئلة على اللاعبين ،تدور حول هذا الموضوع قصد الوصول إلى معلومات علمية دقيقة.

تحليل نتائج الاستبيان و مناقشتها في ضوء الفرضيات المقترحة:

الفرضية الجزئية الأولى:

- إن الإعداد البدني الجيد يخفف من الإصابات التي يتعرض لها لاعب كرة القدم.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال إجابات اللاعبين على الأسئلة المتعلقة بالفرضية الأولى المتمثلة في "أن الإعداد البدني الجيد يخفف من الإصابات التي يتعرض لها لاعب كرة القدم"، حيث نجد أن الإعداد البدني ليس مجرد مرحلة عابرة بل هناك عوامل يجب دراستها بطريقة علمية و دقيقة كظروف العمل، المدة المخصصة لهذه الفترة التطبيق الجيد للبرنامج.

أن النوادي الرياضية بحاجة إلى عناية كبيرة خاصة في مرحلة التحضير كتوفير الراحة و تسطير المدة الزمنية و الظروف اللازمة لضمان السير الحسن لهذه المرحلة و الموسم الرياضي . وهذا ما يسمح لهم بتقديم المردود الجيد و المنتظر منهم و محاولة تقديم الأحسن. في ضوء ما تطرقنا إليه من خلال تحليلنا للجداول الخاصة بالفرضية الجزئية الأولى و النتائج المتحصل عليها تبين بأن الفرضية محققة.

الفرضية الجزئية الثانية:

- أغلب الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم راجعة إلى نقص الإعداد البدني.

الاستنتاج:

1- نستنتج من خلال إجابات اللاعبين على الأسئلة المتعلقة بالفرضية الثانية المتمثلة في "أغلب الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم راجعة إلى نقص الإعداد البدني" و التي مفادها أن الإصابات الرياضية إلي يتعرض إليها الرياضي تتعدد خلال التدريب و المنافسة تختلف هذه الأخيرة من حيث طبيعتها باختلاف طرق التدريب و طبيعة المنافسة ، و هذا بالرجوع إلى الأسئلة من(8،9،10،11،12،13،14) .

ومن خلالها يتضح أن معظم الإصابات عند لاعبي كرة القدم تحدث على مستوى الطرف السفلي، كونه الطرف الأكثر استعمالا في كرة القدم وهي متمركزة عادة على مستوى الكاحل، الركبة، و الساق و ذلك نتيجة لعوامل داخلية و خارجية ، وهذا نظرا لعدم التدريب بشكل جيد و كافي لتحمل شدة المنافسة ، فعند محاولة اللاعب القيام بجهد يتعدى حدود قدراته الداخلية الفيزيولوجية تحدث له إصابات تتمثل

خاصة في التمزقات العضلية أو التمزق على مستوى الأربطة ففي هذه الحالة أي خطأ أثناء القيام بحركة يكلفه الوقوع في إصابة رياضية. وكل هذا يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية.

الفرضية الجزئية الثالثة:

- أن توفر الوسائل المادية في الأندية يقلل من إصابة اللاعبين.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال إجابات اللاعبين على الأسئلة المتعلقة بالفرضية الثانية أن توفر الوسائل المادية في الأندية يقلل من إصابة اللاعبين ،حيث يجب أن تكون لمرحلة الإعداد البدني و سائل مادية في مستوى هذه المرحلة المهمة و الحساسة إذ أن عدم توفر هذه الوسائل قد يؤدي إلى عدم فعالية الإعداد البدني بنسبة كبيرة أثناء مرحلة ما بعد الإعداد و هي مرحلة المنافسة. كما نجد أن التطبيق الجيد لبرامج الإعداد البدني مبني على الوسائل المتوفرة.

من خلال ما استنتجناه فان توفر الوسائل المادية أثناء الإعداد البدني يساعد في التقليل من الإصابات ، حيث تعتبر من العوامل التي لا يمكن الاستغناء عنها في ظل الأهمية الكبيرة التي تتصف بها التحضير البدني على اللاعبين أثناء الموسم الرياضي.

بعد كل التحاليل و الاستنتاجات التي تطرقنا إليها فإننا يمكن القول بأن الفرضية محققة بنسبة كبيرة.

الفرضية الجزئية الرابعة:

- التخطيط الجيد لبرنامج التدريب للإعداد البدني يساهم بنسبة كبيرة في التخفيف من إصابة اللاعبين.

الاستنتاج

نستنتج من خلال إجابات اللاعبين على الأسئلة المتعلقة بالفرضية الرابعة انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها من تحليلنا لسؤال الاستبيان رقم (19) نلاحظ أن نسبة 54 % من اللاعبين أجابوا بأن برنامج الإعداد البدني الذي استعمله المدرب يخفف أحياناً من الإصابات ، أما 33% يرون بأن البرنامج المطبق من طرف المدرب غالباً ما يساعد على التخفيف من الإصابات ثم نسبة 13% اجابو ب نادراً. نستنتج من خلال الجدول أن برنامج الإعداد البدني المطبق من طرف المدرب لا يساعد على التخفيف من الإصابات بصفة جيدة و ذلك لعدم تمكنهم من تطبيقه بصفة مناسبة و عدم تخصص كل المدربين في التحضير البدني نظراً لاهتمامهم على الجانب التقني و التكتيكي.بعد كل التحاليل و الاستنتاجات التي تطرقنا إليها فإننا يمكن القول بأن الفرضية محققة بنسبة كبيرة.

خلاصة:

بعد عرض تحليل نتائج الدراسة المتحصل عليها والتي اجريت على شكل استبيان و اخبارات بدنية قبلية وبعديّة ومن خلال تقديم 19 سؤال و 5 اخبارات بدنية و على ضوء الفرضيات التي وضعناها مسبقا كحلول لحل مشكلة بحثنا تحصلنا على النتائج التالية:

1. الاعداد البدني مهم لتحقيق النتائج الايجابية
2. الاعداد البدني المبني على اسس علمية يقلل من الاصابات
3. الاعداد البدني الجيد يقلل من الاصابات

الاستنتاج العام:

انطلقت هذه الدراسة من إشكالية الإعداد البدني و علاقته في الوقاية من الإصابات الرياضية التي يمكن أن يتعرض لها لاعب كرة القدم ، وذلك في ظل غياب أو نقص الوسائل المادية و البشرية لتسطير و تطبيق برامج علمية للإعداد البدني و انعكاسه على مردود لاعب كرة القدم "أكابر" و لما كانت هذه الدراسة تدخل في مجال الإعداد البدني الرياضي ،فقد أكدن على إدماج هذا الأخير و إعطائه المكانة اللازمة كغيره من الجوانب الأخرى كالتدريب التقني و التكتيكي و النفسي، على اعتبار أن اللاعب شخصيته ذو ثلاثة أبعاد (بدنية، معرفية، نفسية).

على اعتبار أن بلادنا بأمس الحاجة لمثل هذه البحوث العلمية لأنها تسلط الضوء على خفايا هذا الميدان الواسع، و كذا على الحركية للتألق الرياضي ، و تسمح لنا بالخروج من تراجع و تدني مستوى المردود البدني ،هذا في الوقت الذي أجرى فيه المختصون في هذا المجال بحوث و دراسات علمية هامة سمحت بتوفير كم هائل من المعارف و المعلومات التي تساعد في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية ، وذلك بفضل خبرة و كفاءة المدرب في تسطير و تطبيق برامج علمية للإعداد البدني بمراعاة الأسس و المبادئ العلمية لهذا المجال ، مما يساعد اللاعب في نشاطه الرياضي أثناء المنافسة ، كما يعتبر الميدان البدني ميدانا هاما بالنسبة لكل مدرب كونه يعتبر عاملا مساعدا له في إيجاد التفسيرات الموضوعية و الدقيقة ،كما يساعد و يسمح لكل لاعب بإيراز كامل إمكانياته ، و لأن التدريب في جو بدني ملائم يعتبر أكثر من المهارة الفنية في حد ذاتها ، فلإعداد البدني غالبا ما يحدد الفارق أثناء المنافسة.

لقد بنيت فرضيات هذا البحث على أساس أربعة محاور، المحور الأول على فكرة أن الإعداد البدني الجيد يخفف من الإصابات التي يتعرض لها لاعب كرة القدم ،أما الثاني فقد كان حول أغلب الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم وعودتها إلى نقص في الإعداد البدني ،في حين تطرقنا في المحور الثالث إلى أن توفر الوسائل المادية في الأندية يقلل من إصابة اللاعبين إما في المحور الرابع فكان حول أهمية تطبيق برامج الإعداد البدني يساهم بنسبة كبيرة في التخفيف من إصابة اللاعبين.

من خلال عرض نتائج كل سؤال و نتائجها ،ومن خلال خلاصات المحاور الأربعة خرجنا بنتيجة خاصة بالدراسة الميدانية التي قمنا بها و التي أكده لنا صحة ما افترضناه.

أولا: لقد ثبتت صحة الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها: أن الإعداد البدني الجيد يخفف من الإصابات التي يتعرض لها لاعب كرة القدم.

ثانيا: لقد ثبتت صحة الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها: أغلب الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم راجعة إلى نقص الإعداد البدني.

ثالثا: لقد ثبتت صحة الفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها: أن توفر الوسائل المادية في الأندية يقلل من إصابة اللاعبين

رابعاً: لقد ثبتت صحة الفرضية الجزئية الرابعة التي مفادها: تطبيق برامج الإعداد البدني يساهم بنسبة كبيرة في التخفيف من إصابة اللاعبين.

و بالتالي فقد ثبتت صحة الفرضية العامة التي مفادها: أن الإعداد البدني له

علاقة كبيرة في الوقاية من الإصابات التي يتعرض لها لاعب كرة القدم.

إن نتائج الدراسة التي تحصلنا عليها أظهرت أن الإعداد البدني له علاقة كبيرة في الوقاية من الإصابات التي يتعرض لها لاعب كرة القدم ، وهو كغيره من المجالات الأخرى كالإعداد التقني و التكتيكي، مما يدفع لاعبي كرة القدم إلى التحرر البدني و التألق في موسمه الرياضي، و يجب على المدرب مراعاة هذا الجانب، فهو يعتبر المحرك و المنشط و القوة الدافعة للفريق و اللاعبين نحو النجاح ، و ذلك بالمحافظة على صحة و سلامة لاعبيه لأطول مدة ممكنة أثناء الموسم الرياضي ، أين يمكن القول و التأكيد بأن الإعداد البدني الجيد هو مفتاح التألق للاعبين أثناء المنافسة بنسبة كبيرة.

خاتمة:

إن الفكرة العامة التي إستنتجناها من خلال هذا البحث و استنادا على الدراسة الميدانية التطبيقية التي قمنا بها باستعمالنا للاستبيان هي أن الرياضة لم تصل إلى تحقيق أهدافها المسطرة ، و هي الحفاظ على الرياضيين بدنيا ووقايتهم من الإصابات البدنية خلال الممارسة السليمة لهذا النوع من النشاط ، و لكن العكس فأغلب الرياضيين يصابون بإصابات متعددة و متنوعة كان من الممكن تجنبها باتباع طرق علمية حديثة في التدريب و التحضير البدني للوقاية من شبح الإصابات.

و يتبين لنا جليا أن التحضير البدني ليس مجرد مرحلة عابرة بل هو برنامج معقد بالنسبة لجميع فئاته و بالأخص فئة الأكاير ، كما يختلف ذلك البرنامج من فئة لأخرى ، و هذا ما جعل انسجامه و ملائمته أكثر من ضروري، لأنه يحمل مفهوم الغاية و الوسيلة في آن واحد، باعتباره أحد الوسائل المهمة التي تعمل على تحسين المردود في اللعبة و تقادي الإصابات ، إذ لا يمكن اللعب بمستوى جيد أثناء وقت المباراة دون التمتع بصفات بدنية جيدة .

فالإعداد البدني يجب أن يأخذ حقه من الاهتمام ، إذ أن الفرق الرياضية يجب أن يتم تجهيزها بمختلف الأدوات و الأجهزة العصرية كما يجب لهذا المجال أن يلقى حظه ضمن اهتمام المسيرين رغم أنه لا يمكن إيجاد بديل له، و هذا نظرا للدور الهام الذي يلعبه في تطوير القدرات البدنية (الحركية، العضلية) للاعبين.

و أخيرا نرجو أن تشكل هذه النتائج و المعلومات المتحصل عليها من هذه الدراسة مكسبا للإفادة في التطبيق العلمي، و أن يساهم هذا العمل المتواضع في إثرائه خاصة في مجال النشاط البدني و الرياضي ،لعله يمد المختص و العام بنظرة حقيقية لكيفية التعامل مع لاعبي كرة القدم عامة و فئة الأكاير بصفة خاصة.

و بالتالي النهوض بمستوى كرة القدم في بلادنا و تكوين اللاعب اللائق و الجاهز من الناحية البدنية.

اقتراحات وفروض مستقبلية :

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة ، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر، والتي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية ، وقد بينت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى اهتمام المدربين بهذا المجال ألا وهو التحضير البدني

وعلى النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر ، سواء كانوا مدربين أو مسئولين ، والتي نأمل أن تكون بناء مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدونها خلال عملهم . ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية :

- عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .
- الاهتمام بالوصول إلى اللياقة البدنية من خلال التحضير البدني الجيد .
- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني لتفادي الإصابات .
- ضرورة وجود برامج خاصة بالعمل في مرحلة التحضير البدني مما يساعد اللاعبين والمدربين .
- وجوب التدرج في عملية الإعداد من السهل إلى الصعب .
- توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى .
- توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الظروف .
- يجب بناء برنامج التحضير البدني نسبة لاحتياجات الرياضي الحركية كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك.
- يجب توفير الوسائل المادية داخل الفرق من ملاعب و أجهزة عصرية لضمان نجاح الإعداد البدني بطريقة علمية و سليمة.
- تنظيم ملتقيات جهوية ، وطنية ، دولية دورية للتطرق للأهمية الحتمية للتحضير البدني.

قائمة المراجع

بالغة العربية

- 1- أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص 367.
- 2- أمر الله أحمد البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته"، دار المعارف، العراق، 1999، ص 21
- 3- احمد أسحن: " اثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المدرسة العليا للأساتذة ، التربية البدنية ن مستغانم ، 1996م ، ص 47.
- 4- أسامة رياض: "الطب الرياضي وإصابات الملاعب"، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 22- 23.
- 5- أسامة رياض، إمام حسن محمد النجمي: "الطب الرياضي والعلاج الطبيعي"، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر الجديدة ، 1999، ص 11.
- 6- أسامة رياض: "الطب الرياضي وكرة اليد"، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص 193-194
- 7- أسامة رياض: "الإسعافات الأولية للإصابات اللاعب"، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 81
- 8- احمد أسحن: " اثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المدرسة العليا للأساتذة ، التربية البدنية ن مستغانم ، 1996م ، ص 47.
- 9- الزوبعي و الغنام: "مناهج البحث في التربية"، مطبعة العافي، ج 1، العراق، 1974، ص 81.
- 10- بوداود عبد اليمين: "اثر الوسائل السمعية والبصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية"، رسالة دكتورا غير منشورة ، الجزائر، 1996م، ص 13.
- 11- بطرس رزق الله: "التدريب في مجال التربية الرياضية " ، جامعة بغداد ، العراق ، 1984م ، ص 516
- 12- ثامر محسن، سامي الصفار: "أصول التدريب في كرة القدم"، دار الكتاب للطباعة والنشر ،بغداد العراق، 1988م، ص 54
- 13- حارس هيوز: "كرة القدم الخطط المهارية" ، ترجمة موفق المولى و ثامر محسن ، مطبعة العالم ، بغداد العراق ، 1990م ، ص 23
- 14- حنفي محمود مختار: "مدرّب كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1980م ، ص 45.
- 15- حسن عبد الجواد : كرة القدم ، ط 2 ، دار العلم للملايين ، بيروت ، لبنان ، 1984 ،

- 16- حياة عياد روفائيل: "إصابات الملاعب وقاية علاج طبيعى إسعاف" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ص 64 ، 65 ، 87.
- 17- رومي جميل: فن كرة القدم، ط1، دار النفائس، لبنان، 1986، ص6
- 18- علي فهمي بيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص201، 200.
- 19- علي مروش : (قاموس الرياضات) ، (عربي فرنسي) ب ط ، دار هومة للطباعة و النشر ، الجزائر ، 2004 ، ص129
- 20- علي خليفة العنشري: كرة القدم ، بدون طبعة ، الجماهيرية العربية الليبية، 1987، ص255.
- 21- كمال درويش، محمد حسين: "التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1984م ، ص35.
- 22- كورت ماينل: "التعلم الحركي" ، عبد علي نصيف ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1987م ص152 .
- 23- د.كمال عبد المجيد، د.محمد صبحي حسين: "أسس التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص106.
- 24- فراج عبد الحميد توفيق: "كيمياء الإصابات العضلية والمجهود البدني للرياضيين" ، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004، ص112- 113.
- 25- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، دار الفكر العربي، مصر ، 1989م ، ص27
- 26- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: "موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية" ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004، ص81.
- 27- مفتي إبراهيم: "الهجوم في كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1978م ، ص340.
- 28- مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر 1978م ، ص38، 39.
- 29- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث" ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، 2001م ، ص145، 147.
- 30- محمد رفعت : "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية" ، دار البحار ، بيروت ، لبنان ، 1998م ص59.
- 31- محمد حسن العلاوي : "علم النفس الرياضي" ، دار المعارف ، بدون طبعة ، مصر ، 1985م ص26.
- 32- محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية" ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983، ص57.
- 33 - محمد حسن العلاوي: "سيكولوجية الإصابات الرياضية" ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص14- 17.

- 34- مختار سالم : "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بدون طبعة، بيروت، 1988، ص11
- 35- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العام للملايين، ط 4، بيروت، 1977، ص27.25 .
- 36- علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987م، ص255
- 37- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، مرجع سابق، ص 177
- 38- عبد الكريم غريب :منهج البحث العلمي في علوم التربية والعلوم الإنسانية، منشورات عالم التربية، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء، المغرب، الطبعة الأولى سنة 2012م
بالغة الفرنسية
- 39- Abdelkader : 'l'arbitrage dans le foot Ball moderne, édition la phonique, Alger, 1993, p201.
- Loi du jeu : FIFA , édition juillet 2005 , p09 40- .
- 41- Abdelkader touil : 'l'arbitrage dans le foot Ball moderne, édition la phonique, Alger, 1993, p185.
- 42- BellikAbdeNajem: "L'entraînement Sportif" ,ed ,A,A,C,S, Batna ,P19
- 43- Corbeanjoel: "Foot Ball de L'école, Aux Association", Editon Revuee, P,S, Paris, 1988, P13
- 44- DekkarNourEdine et Aut : "Technique D'evaluation Physique des Athlètes" ,Imprimerie du Poin Sportif Alger, 1990, P13
- 45- DornhorffMartinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU" , Alger , 1993, P72
- 46- DornhorffMartinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU", OPCIT , P74
- 47- Jean Genety / elisabet brunet .guedj .traumathologie du sport en pratique medicale courant .edition vigot. 1991. p345
- 48- Hamid grine : almanach au sport algérien , T=01 ANEP, ruiba janvier , 1990 p37
- 49- Hamid grine almanach au sport algérien, IDEM, p4
- 50- Taelman(R)-Simon(J): "foot Ball", Performance, ed, amphara, Paris, 1991, P53
- 51- Taelman (R) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement", Edition Ampfara , paris , 1990 , P25

- 52- Taelman (R) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement", OPCIT, P26
- 53- Tupin Bernard : "Préparation et Entraînement du Foot Balleur" , Edition Amphora , Paris ,1990,P57
- 54- Tupin Bernard : "Préparation et Entraînement du Foot Balleur" , OPCIT , P58
- 55- WeineckJurgain : "Manuel D'entraînement", Edition Vigot , Paris ,1986,P24
- 17-WeineckJurgain : "Manuel D'entraînement " , OPCIT,P97 .