

جامعة آكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب رياضي.

الموضوع:

أهمية التحضير البدني في التقليل من حدوث
الإصابات الرياضية الشائعة في كرة القدم

- دراسة ميدانية على بعض أندية ولاية البويرة - صنف أكابر -

إشراف الأستاذ:

* برجم رضوان

إعداد الطالبين:

• مسعادي عبدالقادر

• يحيياوي جلول

السنة الجامعية :

2014 - 2013

تَشْكُرَات

بعد شكر الله تعالى القائل في محكم تنزيله:

﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ فالحمد لله والشكر لله.

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذة قسم التدريب الرياضي ، ونخص بالذكر

الأستاذ المشرف "برجم رضوان" الذي كان موجهنا في بحثنا هذا.

وكل الأساتذة الكرام الذين قدموا لنا يد العون ولو بالكلمة الطيبة.

وكذا جميع المدربين واللاعبين الذين قاموا بملاء استمارة الاستبيان بكل صدق

وموضوعية

إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل سواء من قريب أو بعيد.

الإهداء

الحمد لله والصلاة والسلام على من لا نبي بعده

اهدي ثمرة جهد دام سنوات من العمل و الدراسة، إلى اللذان زوداني بالأمل من أجل مواصلة الدّرب و المسيرة بنجاح وتفوق.

إلى من أدين لهما بكلّ حياتي و جهدي عزيزتي ونور عيني " أمي".

إلى من جعلني قويا وكان عوناً لي في دراستي، إلى من علمني لأنّ أجعل من

الانكسار بداية حلم جديد " أبي"

إلى كل اخوتي حفظهم الله.

إلى جدّتي أطال الله في عمرها.

إلى الذي تقاسمت معه مر الحياة وحلوها "خبيزي العربي"

إلى كل أصدقائي: طارق، وليد ، العربي، يوسف، أسامة، رضا، جبرائيل، محمد،

إلى الأستاذ منصور نبيل.

إلى الأستاذ: بروجم.

إلى كل من يحبهم قلبي ولم يذكرهم قلبي و لساني، فالعمل كلّه لكم و إلى كلّ من

تسكنه روح العلم و المعرفة

جاول

الإهداء

الحمد لله والصلاة والسلام على من لا نبي بعده

أهدي ثمرة جهد دام سنوات من العمل و الدراسة، إلى اللذان زوداني بالأمل من أجل مواصلة الدّرب و المسيرة بنجاح وتفوق.

إلى من أدين لهما بكلّ حياتي و جهدي عزيزتي ونور عيني " أمي".

إلى من جعلني قويا وكان عوناً لي في دراستي، إلى من علمني لأنّ أجعل من

الانكسار بداية حلم جديد " أبي"

إلى كل اخوتي حفظهم الله.

إلى جدي و جدّتي أطال الله في عمرهما.

إلى الذي تقاسمت معه مر الحياة وحلوها "خيرى خليفة"

إلى كل أصدقائي في المعهد: طارق، وليد، فريد، يوسف، عبد الرحمان، جبرائيل، رضا

إلى الأستاذ منصورى نبيل.

إلى الأستاذ: برجم.

إلى كل من يحبهم قلبي ولم يذكرهم قلبي و لساني، فالعمل كلّه لكم و إلى كلّ من

تسكنه روح العلم و المعرفة

عبد القادر

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير.
ب	إهداء.
د	محتوى البحث.
ي	قائمة الجداول.
ك	قائمة الأشكال.
ل	ملخص البحث.
ن	مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث	
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
03	3- أسباب اختيار الموضوع.
03	4- أهمية البحث.
03	5- أهداف البحث.
04	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
05	7- الدراسات المرتبطة بالبحث.

الجانب النظري

الفصل الأول: التحضير البدني للاعب كرة القدم.

08	- تمهيد.
10	1- تعريف التحضير البدني.
10	2- التحضير البدني في كرة القدم.
11-10	1-2- مدة التحضير البدني.
11	3- أنواع التحضير البدني.
11	1-3- مرحلة الإعداد العام.
12-11	2-3- مرحلة الإعداد الخاص.
12	1-2-3- خصائص الإعداد البدني الخاص.
13-12	2-2-3- التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص.
13	3-2-3- مرحلة الإعداد للمباريات.
14	4- التحضير التقني والتكتيكي.
14	5- الصفات البدنية.
15	1-5- تعريف اللياقة البدنية.
15	2-5- التحمل.
15	1-2-5- أهمية التحمل.
16	3-5- القوة.
16	1-3-5- أنواع القوة.

16	4-5 - السرعة.
16	1-4-5 - أنواع السرعة.
16	5-5 - الرشاقة.
17	1-5-5 - أنواع الرشاقة.
17	6- طرق تنمية الصفات البدنية.
17	1-6 - طريقة التدريب المستمر.
18	2-6 - طريقة التدريب الفتري.
18	3-6 - طريقة التدريب التكراري.
18	4-6 - طريقة التدريب المتغير.
19	5-6 - طريقة التدريب المحطات.
19	6-6 - طريقة التدريب الدائري.
19	7-6 - طريقة STRETCHING.
20	- خلاصة
الفصل الثاني: الإصابات الرياضية للاعبين كرة القدم.	
23	- تمهيد.
24	1- تعريف الإصابة الرياضية.
24	2- تصنيفات الإصابات المختلفة.
24	1-2 - تقسيمات حسب شدة الإصابة.

24	2-2 - تقسيمات حسب نوع الجروح (مفتوحة أو مغلقة).
25	3-2 - تقسيمات حسب درجة الإصابة.
25	4-2 - تقسيمات حسب السبب.
25	3 - الأسباب العامة للإصابات في المجال الرياضي.
26 - 25	3-1 - التدريب غير العلمي.
27 - 26	3-2 - مخالفة الروح الرياضية.
27	3-2-1 - مخالفة المواصفات الفنية والقوانين الرياضية.
27	3-2-2 - عدم الأخذ بنتائج الفحوص والاختبارات الفسيولوجية للاعبين.
27	3-2-3 - استخدام الأدوات الرياضية غير الملائمة.
27	3-2-4 - الأحذية المستخدمة وأرض الملعب.
27	3-2-5 - استخدام اللاعبين للمنشطات.
27	4 - أنواع الإصابات.
27	4-1 - الصدمة.
28 - 27	4-1-1 - تعريف الصدمة.
28	4-1-2 - أعراض الصدمة.
28	4-1-3 - علاج الصدمة.
28	4-2 - إصابات الجهاز العضلي.
28	4-2-1 - الرضوض (الكدمات).
29	4-2-2 - أنواع الكدمات.

29	3-2-4 - الإسعافات الأولية للكدمة.
30	3-4 الشد أو التمزق العضلي.
30	1-3-4 تعريف الشد العضلي.
30	2-3-4 الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الشد العضلي.
30	3-3-4 الأعراض المصاحبة لحدوث الشد العضلي.
30	4-3-4 أنواع الشد العضلي.
31-30	5-3-4 الإسعافات الأولية للشد العضلي.
31	4-4 التقلص (المعص) العضلي.
31	1-4-4 الإسعاف والعلاج.
31	5-4 الكسور.
32-31	1-5-4 تعريف الكسر.
32	2-5-4 أنواع الكسور.
32	3-5-4 أسباب حدوث الكسور.
33-32	4-5-4 إسعاف الكسور.
33	6-4 الالتواء.
33	1-6-4 تعريفه.
33	2-6-4 الإسعاف.
34-33	7-4 الملخ (الجزع) Sprain.
34	1-7-4 الإسعاف.

34	8-4 الخلع Dislocation.
34	1-8-4 الإسعافات الأولية للخلع المفصلي.
35	9-4 الانتفاخ الجلدي المائي.
35	1-9-4 الأعراض.
35	2-9-4 العلاج.
35	10-4 السجحات.
35	1-10-4 الأعراض.
35	2-10-4 العلاج.
35	11-4 الجروح.
35	1-11-4 تعريف.
35	2-11-4 الإسعافات الأولية للجروح في الملاعب.
35	5- الإسعافات الأولية.
35	1-5- مفهوم الإسعافات الأولية.
35-36	2-5- أهداف الإسعافات الأولية.
36	3-5- الوسائل المستخدمة في الإسعافات الأولية.
36	6- طرق ووسائل الوقاية من الإصابات الرياضية.
37	- خلاصة.
الفصل الثالث: كرة القدم.	
39	- تمهيد.

40	1- تعريف كرة القدم.
40	1-1- التعريف اللغوي.
40	1-2- التعريف الاصطلاحي.
40	1-2- التعريف الإجرائي.
41-40	1- نبذة تاريخية عن كرة القدم.
41	2- التسلسل التاريخي لكرة القدم.
42-41	3- كرة القدم في الجزائر.
43	4- مدارس كرة القدم.
44	5- المبادئ الأساسية لكرة القدم.
44	6- صفات لاعب كرة القدم.
44	7- قوانين كرة القدم.
44	8-1- ميدان اللعب.
44	8-2- الكرة.
44	8-3- مهمات اللاعبين.
44	8-4- عدد اللاعبين.
44	8-5- الحكام.
44	8-6- مراقبو الخطوط.
44	8-7- مدة اللعب.
45	8-8- بداية اللعب.

45	8-9- الكرة في اللعب أو خارج اللعب.
45	8-10- طريقة تسجيل الهدف.
45	8-11- التسلل.
45	8-12- الأخطاء وسوء السلوك.
45	8-13- الضربة الحرة.
45	8-14- ضربة الجزاء.
45	8-15- رمية التماس.
46	8-16- ضربة المرمى.
46	8-17- الضربة الركنية.
47	- خلاصة.
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	
49	- تمهيد.
49	1- الدراسة الاستطلاعية.
49	2- المنهج المتبع.
49	3- تحديد متغيرات البحث.
49	4- مجتمع البحث.
49	5- عينة البحث وكيفية اختيارها.
50	6- المجال الزمني والمكاني والبشري.
50	6-1- المجال الزمني.

51	2-6 - المجال البشري.
51	2-6 - المجال المكاني.
51	7- أدوات البحث.
51	1-7- الاستبيان.
51	1-1-7- الأسئلة المغلقة.
52	1-7-3- الأسئلة نصف مفتوحة
53	8-التقنية الإحصائية المستعملة.
53	1-8-الطريقة الثلاثية.
53	8-2-كاف تربيع.
54	- خلاصة.
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
56	- تمهيد.
74-57	5-1- عرض وتحليل النتائج.
76-75	- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
77	- خلاصة.
78	- الاستنتاج العام.
79	- الخاتمة.
80	- اقتراحات وفروض مستقبلية.

.	- البيبلوغرافيا.
.	- الملاحق.
1	- الملحق رقم (01).
2	- الملحق رقم (02).

قائمة الجداول

الصفحة	الموضوع.
57	- الجدول رقم (01) يمثل نسبة التحصيل العلمي في التحضير البدني لدى اللاعبين.
58	- الجدول رقم(02) يمثل نسبة تركيز اللاعبين في مرحلة التحضير البدني.
59	- الجدول رقم (03) يمثل نسبة تعرض اللاعبين للإصابات.
60	- الجدول رقم (04) نسبة سبب حدوث الإصابة الرياضية .
61	- الجدول رقم (05) يمثل قابلية اللاعبين على تلقي تدريب عالي الشدة في مرحلة التحضير البدني.
62	- الجدول رقم(06) يمثل نسبة العلاقة بين التحضير البدني والإصابة.
63	- الجدول رقم(07) يمثل نسبة التواصل بين المدرب واللاعبين.
64	- الجدول رقم(08) يمثل نسبة حث المدرب على الاهتمام بمجمل جوانب التحضير البدني.
65	- الجدول رقم (09) يمثل نسبة الجانب الذي يعتمد عليه المدرب خلال التحضير البدني.
66	- الجدول رقم(10) يمثل نسبة القدرة البدنية لدى اللاعبين على التدريب حصتين في اليوم.
67	- الجدول رقم(11) يمثل نسبة سر تطبيق تعليمات المدرب بطريقة جيدة.
68	- الجدول رقم(12) يمثل نسبة تحسن المستوى البدني لدى اللاعبين خلال التحضيرات.
69	-الجدول رقم(13) يمثل نسبة العامل الذي يعتمد عليه المدرب عند تحضيره اللاعبين بدنيا.
70	- الجدول رقم (14) يمثل عدد الحصص التدريبية الخاصة بالتحضير البدني أسبوعيا.
71	- الجدول رقم(15) يمثل نسبة الإعداد الذي يولي له المدرب الأهمية خلال مرحلة التحضير البدني.
72	- الجدول رقم (16) يمثل نسبة حرص المدرب على مبدأ التدرج خلال تحضيره اللاعبين بدنيا.
73	- الجدول رقم (17) يمثل نسبة مدة التحضير البدني العام.
74	- الجدول رقم (18) يمثل نسبة مدة التحضير البدني الخاص.

قائمة الأشكال

الصفحة	الموضوع
57	- الشكل رقم (01) يمثل نسبة التحصيل العلمي في التحضير البدني لدى اللاعبين.
58	- الشكل رقم (02) يمثل نسبة تركيز اللاعبين في مرحلة التحضير البدني.
59	- الشكل رقم (03) يمثل نسبة تعرض اللاعبين للإصابات.
60	- الشكل رقم (04) نسبة سبب حدوث الإصابة الرياضية .
61	- الشكل رقم (05) يمثل قابلية اللاعبين على تلقي تدريب عالي الشدة في مرحلة التحضير البدني.
62	- الشكل رقم (06) يمثل نسبة العلاقة بين التحضير البدني والإصابة.
63	- الشكل رقم (07) يمثل نسبة التواصل بين المدرب واللاعبين.
64	- الشكل رقم (08) يمثل نسبة حث المدرب على الاهتمام بمجمل جوانب التحضير البدني.
65	- الشكل رقم (09) يمثل نسبة الجانب الذي يعتمد عليه المدرب خلال التحضير البدني.
66	- الشكل رقم (10) يمثل نسبة القدرة البدنية لدى اللاعبين على التدريب حصتين في اليوم.
67	- الشكل رقم (11) يمثل نسبة سر تطبيق تعليمات المدرب بطريقة جيدة.
68	- الجدول رقم (12) يمثل نسبة تحسن المستوى البدني لدى اللاعبين خلال التحضيرات.
69	- الجدول رقم (13) يمثل نسبة العامل الذي يعتمد عليه المدرب عند تحضيره اللاعبين بدنياً.
70	- الشكل رقم (14) يمثل عدد الحصص التدريبية الخاصة بالتحضير البدني أسبوعياً.
71	- الشكل رقم (15) يمثل نسبة الإعداد الذي يولي له المدرب الأهمية خلال مرحلة التحضير البدني.
72	- الشكل رقم (16) يمثل نسبة حرص المدرب على مبدأ التدرج خلال تحضيره اللاعبين بدنياً.
73	- الشكل رقم (17) يمثل نسبة مدة التحضير البدني العام.
74	- الجدول رقم (18) يمثل نسبة مدة التحضير البدني الخاص.

ملخص البحث:

- عنوان الدراسة:

أهمية التحضير البدني في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية الشائعة في كرة القدم لأندية ولاية البويرة صنف أكابر .

- أهداف الدراسة :

الهدف من خلال هذا البحث هو تأكيد وإبراز أهمية التحضير البدني كمنهج علمي من خلاله يستطيع المدريون تقادي الإصابة الرياضية والذي يتفرع إلى عدة أهداف أهمها:

- محاولة إبراز أهمية التحضير البدني ودوره كطريقة حديثة في تقادي الإصابات الرياضية .

- إبراز مدى أهمية رسم الأهداف وتحديدتها من طرف المدرب لتجنب الإصابات الرياضية.

- محاولة معرفة مدى تأثير التحضير البدني في تنمية الصفات البدنية في كل مرحلة.

- توضيح تأثير أسلوب التحضير البدني المبني على الطرق العلمية في تقادي الإصابة الرياضية.

- مشكلة الدراسة:

فيما تكمن أهمية التحضير البدني في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية الشائعة في كرة القدم صنف أكابر.

- فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة:

من خلال التساؤل العام تم صياغة الفرضية العامة بالشكل التالي:

نظرا لأهمية التحضير البدني وأثره في الوقاية من الإصابات الرياضية خصوصا في كرة القدم ,ومن هذا المنطلق أردنا إبراز أهمية التحضير البدني لتجنب الوقوع في شبح الإصابات لدى لاعبي كرة القدم على مستوى أندية رابطة ولاية البويرة.

- الفرضيات الجزئية:

1/ إدراك اللاعبين لأهمية التحضير البدني يقلل من فرص التعرض للإصابة الرياضية.

2/ قدرة اللاعبين على تطبيق تعليمات المدرب المدروسة علميا تسهل من مأمورية المدرب في تسخير طاقاته من خبرة ومعارف لصالح الفريق.

3/ يساهم التحضير البدني الجيد في الوقاية من الإصابات الرياضية للاعبين لما له الدور في رفع اللياقة البدنية للاعب.

- إجراءات الدراسة الميدانية:

- العينة: اخترنا العينة العشوائية لكونها من أبسط العينات , وتمثلت عينة بحثنا في لاعبي ومدربي أندية ولاية البويرة لكرة القدم - فئة أكابر , وكان عدد أفراد العينة هم:

-06 مدربين من أصل 32 .

-120 لاعب من أصل 800 .

- المجال البشري: تمثل في 06 مدرب موزعة على 06 نوادي و 120 لاعب موزعة على 06 نوادي.

- المجال المكاني: تمت الدراسة الميدانية على مستوى نوادي ولاية البويرة.

- المجال الزمني: قمنا بإجراء دراستنا من بداية شهر جانفي إلى غاية شهر ماي.

- المنهج المتبع في البحث:اعتمدنا على المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث المراد القيام به.

- الأدوات المستعملة في الدراسة: تم إتباع تقنية الاستبيان التي تعتبر من أنجع الطرق للحصول على معلومات ومعارف حول موضوع أو مشكلة ما.

- النتائج المتوصل إليها: إن للتحضير البدني دور فعال في تقادي الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم, كما أن إدراك اللاعبين للتحضير البدني يقلل من فرص التعرض للإصابة الرياضية, كما تساهم قدرة اللاعبين على تطبيق تعليمات المدرب المدروسة علميا و تسهل من مأمورية المدرب في تسخير طاقاته من خبرة ومعارف لصالح الفريق, بالإضافة إلى مساهمة التحضير البدني الجيد في رفع اللياقة البدنية للاعب وبذلك الجاهزية الكاملة للاعب كرة القدم.

- اقتراحات وفروض مستقبلية:

- على المدرب أن يولي أهمية كبرى للتحضير البدني خلال إعداده للاعبين.

- يجب أن يكون اللاعبين على دراية كبيرة لأهمية تطبيق برامج التحضير البدني.

- يجب أن يكون التحضير البدني أساس عمليات الإعداد المتكامل للاعبين.

- للتحضير البدني دور في الوقاية من الإصابات الرياضية.

- للاعبين والمدربين المسؤولية في الإلمام وتطبيق برامج الإعداد البدني من أجل الوقاية من الإصابات الرياضية والتكيف مع متطلبات المنافسة الرياضية و النسق العالي.

- ينصح بالتركيز على الإحماء وذلك لإعداد أجهزة الجسم الوظيفية للعمل بدلا من أن يكون العمل مفاجئا لها فيصاب اللاعب.
- ينبغي على مدربي كرة القدم توسيع مجالهم المعرفي الخاص بالتحضير البدني حيث يساعده ذلك على التقرب أكثر من الدقة في الممارسة.
- توفير مخابر جهوية, وطنية مختصة في علاج الإصابات الخطيرة.

مقدمة:

لقد بلغت رياضة كرة القدم ما بلغته من الشهرة ما لم تبلغه كل الألعاب الرياضية الأخرى, حيث اكتسبت شعبية كبيرة تجلت في شغف الجماهير لها وشدة الإقبال على ممارستها , كما حظيت باهتمام جميع الهيئات العاملة في المجالات الرياضية، خاصة الأندية الرياضية من جهة ووسائل الإعلام من جهة أخرى، لهذا التفت إليها عديد من الباحثين في مجال التربية الرياضية وتناولوها بالدراسة والتحليل، والجدير بالذكر أن العديد من مدارس التدريب لكرة القدم في كثير من دول العالم اعتمدت على تحضير بدني مدقق ومدروس من كل النواحي الذي يهدف لرفع اللياقة البدنية لكونها عنصرا رئيسا لنجاح فرقها وتتقدم هذه المدارس إنجلترا، ألمانيا، هولندا، روسيا، والدنمرك.

وتتفق دول العالم المتقدمة بالتركيز على اللياقة البدنية وتنمية عناصرها , حيث أصبح مردود اللاعب يتوقف على حالته البدنية بالخصوص, بالإضافة إلى أنها القاعدة الأساسية التي يعتمد عليها اللاعب في صحة الأداء, ومن أجل تحقيق ذلك دفع بالمدرسين للبحث الدقيق على البرامج الملائمة والتمارين الفعالة, والعمل على تقديمها وتطبيقها بأسلوب علمي من أجل تطوير وتنمية عناصر اللياقة البدنية والرفع من كفاءة الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب, وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة, وهذا وفق المنظور العلمي لطرق وأساليب التدريب.

حيث يجب إعداد اللاعبين من الناحية البدنية جيدا حتى يتسنى لهم إكمال موسمهم الرياضي دون عراقيل وتجنب الوقوع في شبح الإصابات, سواء كانت في بداية الموسم أو آخره أو مدى درجتها, حيث إذا لم يتم التحضير بالشكل اللائق والذي يعني نقص في التحضير البدني وهذا ما يؤدي باللاعبين التعرض لمختلف الإصابات الرياضية والتي ينجر عنها الابتعاد عن الميادين لمدة طويلة وانخفاض المردود الرياضي.(1)

وبهذا جاء بحثنا تحت عنوان "أهمية التحضير البدني في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية الشائعة في كرة القدم صنف أكابر", دراسة ميدانية لبعض أندية ولاية البويرة.

كما تطرقنا في بحثنا هذا إلى الجانب التمهيدي الذي يحتوي على الإشكالية والتي تضمنت: التساؤلات العامة والجزئية، الفرضيات العامة و الخاصة بالإضافة إلى أسباب اختيار الموضوع وأهمية البحث، تحديد المصطلحات والمفاهيم والدراسات السابقة والمثابفة.

1- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: "موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004، ص81.

أما

بالنسبة للجانب النظري فتضمن ثلاث فصول و هي:

الفصل الأول: التحضير البدني.

الفصل الثاني:الإصابات الرياضية.

الفصل الثالث:كرة القدم.

أما بالنسبة إلى الجانب التطبيقي فقد تطرقنا فيه إلى فصلين وهما:

-الفصل الأول:منهج البحث و إجراءاته الميدانية .

- الفصل الثاني:عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

وفي الختام أنهينا على ذكر هذه العناصر:

- الاستنتاج العام.

- الخاتمة.

-اقتراحات وفروض مستقبلية.

الحلب الثمالي

1- الإشكالية :

كرة القدم إحدى أشهر وأهم الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب، وإلى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتهجة علمياً.

في الحقيقة إن التدريب الرياضي ليس عملية عشوائية يقوم بها الشخص المتصدي بغية الوصول للياقة البدنية ببساطة هذا المعنى . و إنما التدريب الرياضي هو عملية تربية تخضع للأسس و المبادئ العلمية و تهدف أساساً إلى إعداد الفرد الرياضي لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع النشاط الممارس سواء أكانت لعبة كرة القدم أم غيرها , وهذا التدريب يجب أن يحقق الواجبات التدريبية وأن لا يكون ناجحاً إلا إذا اهتم بعملية " الإعداد "

ولقد رأى المختصون أن للتحضير الجيد تأثير على الجانب البدني ، الذي له أهمية تطوير الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم، وتوصلوا بأن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتحضير البدني، وتطوير الصفات البدنية، وفي كل هذا لا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين وتنظيم مختلف التمرينات التدريبية وإعطائها الشكل المناسب الذي يتلاءم مع القدرات الحركية والبدنية للاعبين، وكذا المدة والجهد المناسبين لتفادي مظاهر الإجهاد والتعب، ونقصد بها ضرورة اختيار مدة الحمل والشدة الموافقة لهذه القدرات الحركية والبدنية المعروفة.

كما يقول الدكتوران: محمد صبحي حسين وكمال عبد الحميد (1997) (هناك ضرورة لجعل فترة دوام الحمل البدني والنشاط الرياضي، ومراحل الراحة داخل إطار الدرس، معدة بطريقة تجعل لها نواتج مباشرة يمكن ملاحظتها)،⁽¹⁾ 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 أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة.⁽²⁾

1 - د.كمال عبد الحميد، د.محمد صبحي حسين: "أسس التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص 106.

2 - أمر الله أحمد البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته"، دار المعارف، العراق، 1999، ص 21 .

ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي: "يعتبر الوسيلة الأساسية لتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم ، بالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات الخطئية والسماة الإرادية".⁽¹⁾

ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب البدني ، ومعرفة الجرعات (الشدة والحجم) المناسبة لكي يستفيد من مرحلة التحضير البدني ، وعليه التركيز على تكوين وتطوير اللياقة البدنية لدى اللاعبين المتمرنين وزيادة العمل التدريبي لجسم اللاعب ، لأن هذه الزيادة تتطلب مساعدة والمراقبة الطبية من خلال الاختبارات والفحص العام للحالة الصحية واختبار كفاءة ومهارة وكفاءة الأجهزة الداخلية للجسم .⁽²⁾

ومن كل ما جاء يمكن أن نتساءل أنه إذا كان للتحضير البدني أهمية على أداء اللاعبين ليس في تحقيق النتائج الجيدة فقط ولكن في تحصينهم من الإصابات الرياضية ومنه نطرح التساؤل التالي: هل للتحضير البدني

أهمية لدى لاعبي كرة القدم للتقليل من الإصابات الرياضية؟

- التساؤلات الجزئية:

1- هل للاعبين محصلة علمية حول أهمية التحضير البدني؟

2- هل للاعبين قدرة على تطبيق تعليمات المدرب المدروسة علميا؟

3- هل يساهم التحضير البدني الجيد في الوقاية من الإصابات الرياضية للاعبين؟

2- الفرضيات :

الفرضية العامة:

للتحضير البدني أهمية بالغة في الوقاية من الإصابات الرياضية لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

1- إدراك اللاعبين لأهمية التحضير البدني للتقليل من الإصابات الرياضية .

2- قدرة اللاعبين على تطبيق تعليمات المدرب المدروسة علميا تقلل من حدوث الإصابات.

3- يساهم التحضير البدني الجيد في وقاية اللاعبين من التعرض للإصابة.

3- أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على ما يلي:

1- مدى إدراك اللاعبين لأهمية التحضير البدني.

2- قدرة اللاعبين على تطبيق تعليمات المدرب المدروسة علميا.

3- محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي" ، دار المعارف ، ط12 ، مصر ، 1994م ، ص51 .

2- Jobbes B-Leveque M- football - : "La Préparation Physique" ,Ed Amphora , Paris ,1987 ,P134.135 .

3- مساهمة التحضير البدني الجيد في الوقاية من الإصابات الرياضية.

4- أهمية البحث: تتمثل أهمية هذا الموضوع في معالجة المشاكل التي تحصل للاعبين كرة القدم في مجارات المنافسات ذات النسق العالي والأثر الواضح الذي ينجر عن النقص في التحضير البدني.

5- أسباب اختيار الموضوع:

إن أسباب اختيارنا لهذا الموضوع هي الأولى ذاتية والأخرى موضوعية، أما الذاتية وهي التي تتلخص بأن التحضير البدني للاعبين خلال المنافسة له الأثر الإيجابي والدور الفعال على أداء الفريق. والأسباب الموضوعية فإننا بحاجة ماسة إلى البحوث العلمية التي تتناول هذا الموضوع وأنه كثر الحديث عنه في تحقيق النتائج الإيجابية للفريق.

الموضوع يرتكز على جانبين إعدادي بدني من خلال التحضير البدني ووقائي من خلال تفادي الإصابات الرياضية

6- الدراسات المرتبطة بالبحث:

-الدراسة السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة مصدر لكل بحث ، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث أخرى قادمة ، فبعد اطلاعنا على مثل هذه المواضيع برفوف المكتبات لم نجد دراسات سابقة اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط وبالخصوصية التامة ، اللهم إلا إشارات مشابهة وفي بعض الجوانب أو بعض النواحي ومن بين الدراسات المشابهة نجد

دراسة بعنوان: ((فعالية مدة التحضير البدني على مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة ، دراسة ميدانية لأندية القسم الثاني الممتاز - صنف الأكاير)).

وقد كانت من إعداد الطلبة: بسي البشير وبوبكري السعيد ، أجريت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية 2005-2006 جامعة الجزائر ، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله.

أراد الطالبان من خلال هذه الدراسة الإجابة على الإشكالية المتمثلة في:

- هل لمدة التحضير البدني تأثير على مردودية الفريق خلال مرحلة المنافسة؟

استنادا إلى هذا التساؤل قام الطالبان بصياغة الفرضيات التالية:

- الفرضية العامة: إن تحسن مردودية 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 مرد ودية 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.

وللإجابة على كل هذه التساؤلات استعمل الطالبان في الجانب التطبيقي للبحث 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 ، وتوصل الطالبان الباحثان على النتائج التالية:

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.

- الدراسات المشابهة:

دراسة بعنوان: ((أهمية التحضير البدني في تكوين المنتخبات المدرسية 12-15)).

أراد الطالبان من خلال هذه الدراسة توضيح وإبراز الدور الفعال الذي يلعبه التحضير البدني في تكوين المنتخبات المدرسية.

وقد توصلوا إلى أن التحضير البدني هو الأساس في تكوين وإعداد المنتخبات المدرسية من خلال المساهمة في تطوير الصفات البدنية من قوة ، سرعة ، رشاقة ، مرونة ، كما أن له دور فعال في تنمية القدرات الحركية.

7- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

كرة القدم: هي رياضة الألعاب الجماعية تتطلب طرق معينة في الممارسة، ذات قوانين خاصة فهي تلعب في مساحة وحسب قوانين متفق عليها دوما. (1)

التحضير 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. (2)

الإصابات الرياضية: الإصابة الرياضية هي تأثير نسيج أو مجموعة أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج. (3)

1- Règle de Jeu (Federation Algerienne de foot ball) , Edition , 1985 ,P5.

2- أمر الله البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، دار الفكر ، مصر ، 1998، ص 21 .

3- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: "موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004، ص81.

الجانب النظري

الفصل الأول:

التحضير البدني

تمهيد :

شكل التحضير البدني وما يمثله من أهمية بالغة لدى لاعبي كرة القدم الشغل الشاغل للمدربين والمحضرين البدنين من اجل تهيئة بدنية مثالية للاعب يستطيع من خلالها رفع مستوى اللياقة البدنية وتكيف اللاعب مع متطلبات المناسبة.

إن للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب من تحمل وقوة وسرعة و رشاقة ومرونة, ولا يجب أن نغفل عن الدور الفعال الذي يلعبه المدرب في تقنين مختلف التمرينات التدريبية ، عند لاعبي كرة القدم، وأيضا رفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية ، وتكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة وإن كان مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبطا ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني وتطوير الصفات البدنية, وكذا التحضير النفسي والنظري.

- تطور مفاهيم التحضير البدني:

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

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

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

خلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية ، الاقتصادية، الاجتماعية ، العلمية والتقنية مما انعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجابا ، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهموا في تقديم علوم التربية الرياضية ، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية والاجتماعية.

1- تعريف التحضير البدني:

يقصد 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 وفقاً لمقتضيات اللعبة ، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة. (1)

ويمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين عام وخاص ، فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية ، وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه ، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنياً ووظيفياً بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطويرها. (2)

وعموماً فالإعداد البدني العام والخاص للاعب كرة القدم ، لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض بل يكمل كل منهما الآخر وخلال الفترة الإعدادية ، فعندما نبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام وذلك لتحقيق الهدف منه ، وهو اللياقة البدنية العامة ، وبعد ذلك يتم الإعداد البدني الخاص من خلال مرحلتها الإعداد الخاص والإعداد للمباريات لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم.

ومما تقدم نستنتج أنه حتى يستطيع اللاعب أن يشارك في المباراة بإيجابية وفعالية وجب عليه أن يتمتع بلياقة بدنية معتبرة ، لذا أصبح من الضروري اليوم على المدرب أن ينمي اللاعب الصفات البدنية الأساسية الخاصة بكرة القدم من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة.

2- التحضير البدني في كرة القدم:

يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنياً ووظيفياً ونفسياً بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة. (3)

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 (4).

وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية والكفاءة الخططية وتثبيت صفاتها الإرادية. (5)

1- Taelman(R)-Simon(J):"foot Ball",Performance,ed,amphara,Paris,1991,P53 .

2- مفتي إبراهيم:"الهجوم في كرة القدم"، دار الفكر العربي ، مصر ، 1978 ، م ، ص340.

3 - حسن السيد أبو عبده:"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001م، ص35.

4 - أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان:"فسيولوجيا التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص.367

5-حنفي محمود مختار:"مدرب كرة القدم"، دار الفكر العربي ، مصر ، 1980م ، ص45.

إذ يمكن أن نعبر عن الصفات البدنية ، على أنها مجموعة من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الممارس ويمكن تحديدها في الصفات البدنية التالية ، تحمل ، قوة ، سرعة ، مرونة ، رشاقة .
إذا فإن الفترة الإعدادية ما هي إلا مرحلة أو فترة من فترات المنهاج السنوي ، تقدر بالأسابيع لها أهداف خاصة تحاول أن تحققها ، وهو العمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة ، وكذلك المهارات الأساسية والكفاءة الخططية ، والصفات الإرادية للاعبين.

ولقد حدد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 8 إلى 12 أسبوع وتكون قبل فترة المنافسة. (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 الايجابية.

ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها ، هي تطوير الحالة 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 والخلقية لدى اللاعبين. (2)
وتدوم فترة الإعداد البدني من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافسة. (3)

وتنقسم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي:

- مرحلة الإعداد العام.
- مرحلة الإعداد الخاص.
- مرحلة الإعداد للمباريات.

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.

1 - حارس هيبوز: "كرة القدم الخطط المهارية" ، ترجمة موفق المولى و ثامر محسن ، مطبعة العالم ، بغداد ، العراق ، 1990م ، ص23.
2- Bellik Abde Najem: "L'entraînement Sportif" , ed ,A,A,C,S, Batna ,P19.

3- ثامر محسن،سامي الصفار: "أصول التدريب في كرة القدم"،دار الكتاب للطباعة والنشر ،بغداد،العراق،1988م،ص54.

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

3-2-2- 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. (2)

إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص باللعبة تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة القدم مع التذكير بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي .

وخلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب المهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات. (3)

3-2-1- خصائص الإعداد البدني الخاص:

- إن الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.
- إن الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من المخصص للإعداد البدني العام.
- إن الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.
- إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة .
- تستخدم طرق التدريب الفتري والتدريب التكراري.

3-2-2- التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:

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

- إن الناشئين الذين ينالون قسطا مناسباً من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة ، ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاماً وبمعدلات ثابتة إضافة إلى انخفاض معدلات

1 - طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، دار الفكر العربي، مصر ، 1989م ، ص27.

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

تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمارينات تخصصية مهملين تمارينات الإعداد البدني العام.

- إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنية المبكرة يحقق عدة مميزات نذكر منها ما يلي :
- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاما وثباتا في تطور مستويات الأداء .
 - تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجابا على الأداء المهاري والخططي .
 - توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمو طبيعى متوازن.
 - لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي ، إذ أن التغييرات الفيزيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل محصولتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نمو بدني متخصص. (1)

3-2-3- 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 تمارينات المنافسة ، والمشاركة في المباريات التجريبية. (2)

إن حجم العمل التدريبي الخططي يأخذ النصيب الأكبر ويليه الإعداد المهاري ثم الإعداد البدني الخاص، (3) 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- مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص 41.

2- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص 35.

3- علي فهمي بيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص 201، 200.

4- التحضير التقني والتكتيكي :

إن تنظيم الفريق وهو عنصر أساسي في كرة القدم الحديثة ، ظهر ببطء انطلاقاً من البحث عن تحقيق نتيجة ببذل جهد يجمع اللاعبين حول الكرة ، وبمحاولة التوغل المرتكز على الهجوم الشخصي والجماعي ومروراً بقاعدة التسلسل في سنة 1866م التي اوجت لفريق هاروو وفريق ايتون الانجليزيين بالتوغل الثنائي ووصولاً في عام 1874م مباراة بين فريقي كمبريدج وأكسفورد ، حيث خصص فريق أكسفورد ثلاثة لاعبين في المؤخرة لصد مهاجمي كمبريدج وبعد عدة محاولات وتجارب .

اعتمدت هذه الخطة في إنجلترا ، نشأت اللعبة وعلى أساس أن الدفاع هو المحافظة والهجوم هو الاجتياح ليست كرة القدم سوى لعبة لا هي فن ولا هي علم ولكن أية لعبة هي أنها تتطلب صفات عديدة جسدية وثقافية وأخلاقية ، فأخذ الكرة والمحافظة عليها والتقدم بها نحو مرمى الفريق المنافس هو الهدف الأساسي للفريق ، وهذه التقنية تستدعي جيداً بين الحركات الصعبة مثل السيطرة على الكرة بقدم واحدة تكون في توازن مع القدم الأخرى . ليست تقنية كرة القدم قريبة من تقنية الألعاب الأخرى (الخفيفة) لأن الطابع التوازني للاعب كرة القدم يتطلب منه أن يحافظ على سيطرته على الكرة في اللعب .

تقنية اللاعب إذن هي حركية في أساسها تستهدف التغلغل بالكرة إلى المرمى المنافس ، وتعتمد على التقنية الشخصية إلى علاقة اللاعب بالكرة ، وتميل دائماً إلى التطور للمصلحة الجماعية ، وإلى جانب الدقة في تنفيذ الحركات المختلفة ، فإن السرعة أساسية وتبقى نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات التنفيذ الفورية للحركات العادية أو الصعبة ، وشكل التنفيذ وتواتره اللذان يميزان اللاعبين الماهرين من اللاعبين العاديين. (1)

5- الصفات البدنية :

سنتطرق فيما يلي إلى الصفات البدنية ودورها في إعطاء اللاعب المميزات الخاصة بكرة القدم ، وكذلك عن كيفية تطوير وتنمية الصفات البدنية والطرق المستعملة في ذلك. (2)

5-1- تعريف اللياقة البدنية :

خلال دراسة اللياقة البدنية نواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة ، ففي بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة يعطي معنى أوسع وأعمق ، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني ، وبحسب رأي كل من "جارلس بوخير ولارسون" Warsanch.Bucher " من أمريكا وكذلك الخبيرين " بافيك وكوزليك" J.Kozlik.FR.Poufk من تشيكوسلوفاكيا سابقاً فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية.

وفي المصادر الأخرى مفهوم أقل شمولية للياقة البدنية ، حيث يعبر كل خبير برأي خاص ومفهوم معين للياقة البدنية وعلى سبيل المثال : الخبير السوفياتي "كورياكوفسكي" .

1- محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية" ، دار البحار ، بيروت ، لبنان ، 1998م ، ص59.

2- محمد حسن العلاوي: "علم النفس الرياضي" ، دار المعارف ، بدون طبعة ، مصر ، 1985م ، ص26.

اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم ، والتي تخص مستوى القدرة الحركية ، كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية ، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية للوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى انجاز عالي .

لذا فان جميع عناصر ومكونات اللياقة البدنية تؤثر على الانجاز الرياضي ، ومن بين أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم :

5-2- التحمل :

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخطية بإيجابية وفعالية دون إن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب⁽¹⁾ ، يعرف Datchnof التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة.

5-2-1- أهمية التحمل :

يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية ، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنياً ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل ، فهو يطور الجهاز التنفسي ، ويزيد من حجم القلب وينظم جهاز الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأخص للأكسجين ، كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية ، فهو يساعد في رفع النشاط الإنزيمي ، ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم ، بالإضافة إلى الفوائد البدنية الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها ، نجده كذلك ينمي الجانب النفسي للرياضي وذلك في تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب.⁽²⁾

5-3 القوة :

تتطلب حركات لاعب كرة القدم أن يكون قويا ، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة تتطلب مجهوداً عضلياً قوياً وقوة دافعة . من هذا المنطلق يمكن تعريف القوة بأنها : "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها".⁽³⁾

1- ريسان مجيد خريبط : "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية " ، الجزء الأول ، جامعة بغداد ، 1989م ن ص 186.

2- Taelman (R) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement", OPCIT, P26.

3- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث" ، مرجع سابق ، ص 167.

5-3-1 - أنواع القوة :

يمكن أن نجد نوعين من القوة العامة ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام ، والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة ويمكن الحصول على هذا النوع من القوة عن طريق تمارينات جمناشيك مثل التمرينات الأرضية وتمرينات بواسطة الكرة الطبية والتدريب الدائري ، وبدون القوة العامة يتعذر علينا تدريب القوة الخاصة .

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

فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكثر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية مثل : الوثب والتصويب .

أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة.(1)

5-4-4 - السرعة :

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن ، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية (2).

ويعرفها علي فهمي ببيك : " بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن" (3).

5-4-1 - أنواع السرعة :

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أفواج وأشكال وهي :

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

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

- سرعة الاستجابة ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين .

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

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

2- Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU" , Alger ,1993,P72.

3- علي فهمي ببيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم" ،مرجع سابق ، ص90.

وخلاصة القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة ، لأنها تحدث باستمرار أثناء المباراة ، فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في أقل زمن ممكن ، أما سرعة الاقتراب والقفز لضرب الكرة بالرأس ، أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم.

ويمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافة قصيرة بتكرارات مختلفة ، بالإضافة إلى سرعة أخذ المكان المناسب وسرعة تغيير المراكز وسرعة تنفيذ الواجبات الخطئية كخلخلة الدفاع وخلق فرص التسديد وإحراز الأهداف. (1)

5-5- الرشاقة :

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

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

5-5-1- أنواع الرشاقة :

هناك نوعين من الرشاقة :

الرشاقة العامة : وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية .

أما الرشاقة الخاصة : فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة. (3)

وحسب " Matveiv " يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل : التصويب بالقدم الآخر ، وكذلك المحاورة بها والتغيير في سرعة وأداء حركات مركبة كتنطيط الكرة ، التصويب ، وتغيير

الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري وتصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية كأداء التصويب من الدرجة الأمامية والخلفية أو الدوران حول الشواخص. (4)

ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات ، واقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكتيك. (5)

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

2- محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983، ص 57.

3- حنفي محمد مختار : "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 67.

4- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص 159.

5- Weineck Jurgain : "Manuel D'entraînement", Edition Vigot , Paris ,1986,P24.

5-6- المرونة :

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

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

5-6-1- أنواع المرونة :

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

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

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

6- طرق تنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

6-1- طريقة التدريب المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بأن التمارينات التي تؤدي بجهد متواصل ، ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل ، وبسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا. (2)

وتهدف هذه الطريقة خاصة إلى تنمية صفة التحمل .

6-2- طريقة التدريب الفتري :

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

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

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

1- Corbeanjoel:"Foot Ball de L'école,Aux Association",Editon Revuee, P,S,Paris,1988,P13.

2-Weineck Jurgain : "Manuel D'entraînement " , OPCIT,P97.

6-3- طريقة التدريب التكراري :

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

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

6-4- طريقة التدريب المتغير :

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

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

6-5- طريقة التدريب المحطات :

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات ، بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد ، وتمارين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة ، إذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي.

كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين. (3)

6-6- طريقة التدريب الدائري :

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

وتقدر الدورة الواحدة مجموعة وتكرر المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 ض/الدقيقة.

ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة ، والتدريب الدائري لا ينمي فقط العضلات وأيضا يطور الجهاز الدوري للتنفس بالإضافة إلى صفتي تحمل وتحمل القوة . (4)

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

2- محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية " ، مرجع سابق ، ص 167.

3- حنفي محمد مختار : "مدرب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 223.

4- حنفي محمد مختار : "مدرب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 230.

6-7- طريقة STRETCHING :

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندنافيين ، وهي طريقة جديدة تعتمد على التقلص والارتخاء وسحب العضلة المعينة ، وتهدف إلى تحسين المرونة وتعتمد على تمارينات بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات (1). وتجدر الإشارة إلى أن الطرق السالفة الذكر تعتبر من أهم طرق التدريب الحديث ، وهذا لا يمنع وجود طرق أخرى نذكر منها طرق التدريب عن طريق اللعب ، وطريقة السباقات (المنافسات) ، غير أن لكل طريقة خصائصها فعلى المدرب الناجح أن يربط بين الطريقة والهدف الذي يريد الوصول إليه وتحقيقه.

1- Tupin Bernard : "Préparation et Entraînement du Foot Balleur" , OPCIT , P58.

خلاصة :

يعتبر التحضير بصفة عامة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين ، وعلى المدرب الناجح الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا ، وينقسم التحضير البدني إلى التحضير العام والخاص ، بهدف 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 .

وأیضا 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 .

الفصل الثاني:

الأصناف الرياضية

تمهيد:

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

1- تعريف الإصابة الرياضية:

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

- أ- مؤثر خارجي: أي تعرض اللاعب إلى شدة خارجية كالاصطدام بزميل أو الأرض أو أداة مستخدمة.
 - ب- مؤثر ذاتي: أي إصابة اللاعب مع نفسه نتيجة للأداء الفني الخاطئ أو عدم الإحماء.
 - ج- مؤثر داخلي: مثل تراكم حمض اللاكتيك في العضلات أو الإرهاق العضلي أو قلة مقدار الماء والملح.⁽¹⁾
- وينبغي علينا مراعاة أن الإصابات الرياضية قد تكون إصابة بدنية، أو إصابة نفسية.

الإصابة البدنية:

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

الإصابة النفسية:

الإصابة النفسية هي عبارة عن صدمة Trauma نفسية نتيجة لخبرة أو حادث معين مرتب بالمجال الرياضي والتي قد تسفر أو قد لا تسفر عن إصابة بدنية ولكنها تحدث بعض التغيرات في الخصائص النفسية للفرد ويتضح أثرها في تغيير الحالة الانفعالية والدافعية والسلوك بالنسبة للفرد الرياضي وبالتالي هبوط مستواه الرياضي وفي بعض الأحيان انقطاعه النهائي عن الممارسة الرياضية.⁽²⁾

2- تصنيفات الإصابات المختلفة:

توجد عدة مدارس طبية تقسم الإصابات عامة وإصابات الملاعب خاصة إلى عدة مدارس لتسهيل شرح التشخيص وتنفيذ العلاج ومن ذلك ما يلي:

2-1- تقسيمات حسب شدة الإصابة:

أ- تقسيمات بسيطة: مثل التقلص العضلي والسجحات والشد العضلي والملح الخفيف (التمزق في أربطة المفاصل).

ب- إصابات متوسطة الشدة: مثل التمزق الغير مصاحب بكسور.

ج- إصابات شديدة: مثل الكسر والخلع والتمزق المصحوب بكسور أو بخلع.

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

أ- إصابات مفتوحة مثل الجروح أو الحروق.

ب- إصابات مغلقة مثل التمزق العضلي والرضوض، والخلع وغيرها من الإصابات المصحوبة بجرح أو نزيف خارجي.

1- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: "موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004، ص.81

2- محمد حسن العلاوي: "سيكولوجية الإصابة الرياضية"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص14 - 17.

2-3- تقسيمات حسب درجة الإصابة:

أ- إصابة الدرجة الأولى:

ويقصد بها الإصابات البسيطة من حيث الخطورة والتي لا تعيق اللاعب أو تمنعه من تكمل المباراة وتشمل حوالي 70-90% من الإصابات مثل السجحات والرضوض والتقلصات العضلية.

ب- إصابات الدرجة الثانية:

ويقصد بها الإصابات المتوسطة الشدة والتي تعيق اللاعب عن الأداء الرياضي لفترة حوالي من أسبوع لأسبوعين، وتمثل غالباً حوالي 8% مثل التمزق العضلي وتمزق الأربطة بالمفاصل.

ج- إصابات الدرجة الثالثة:

ويقصد بها الإصابات شديدة الخطورة والتي تعيق اللاعب تماماً عن الاستمرار في الأداء الرياضي مدة لا تقل عن شهر، وهي وإن كانت قليلة الحدوث من 1-2% إلا أنها خطيرة مثل الكسور بأنواعها - الخلع - إصابات غضروف الرقبة - الانزلاق الغضروفي بأنواعه.⁽¹⁾

2-4- تقسيمات حسب السبب:

أ- إصابة أولية أو مباشرة في الملعب نتيجة القيام بمجهود عنيف أو نتيجة حادثة غير متوقعة وهي تمثل النوع الرئيسي للإصابات.

ب- إصابة تابعة وتسبب نتيجة إصابة أولية أو أثناء العلاج الخاطئ للإصابة الأولية.⁽²⁾

3- الأسباب العامة للإصابات في المجال الرياضي:

3-1- التدريب غير العلمي:

إذا ما تم التدريب بأسلوب غير علمي ساهم في حدوث الإصابة لما يلي:

أ- عدم التكامل في تدريبات تنمية عناصر اللياقة البدنية:

يجب الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية وعدم الاهتمام بجزء منها على حساب الآخر حتى لا يتسبب ذلك في حدوث إصابات ، ففي كرة القدم مثلاً إذا اهتم المدرب بتدريبات السرعة وأهمل الرشاقة فإنه.

قد يعرض اللاعب للإصابة عند أي تغيير لاتجاهات جسمه بصورة مفاجئة، لذلك يلزم الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية العامة كقاعدة تبنى عليها الخاصة واللياقة المهارية واللياقة الخطئية .

ب- عدم التنسيق والتوافق في تدريبات المجموعات العضلية للاعب:

فالمجموعات العضلية القابضة والباسطة والمثبتة والتي تقوم بعملها في نفس الوقت أثناء الأداء الحركي للرياضي، وأيضاً عدم التكامل في تدريب المجموعات العضلية التي تتطلبها طبيعة الأداء، وإهمال مجموعات عضلية أخرى مما يسبب إصابتها مثل الاهتمام بتدريب عضلات الفخذ الأمامية والوحشية (العضلة ذات أربعة رؤوس فخذية)

1- أسامة رياض: "الطب الرياضي وإصابات الملاعب"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص22- 23.

2- أسامة رياض، إمام حسن محمد النجمي: "الطب الرياضي والعلاج الطبيعي"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر الجديدة، 1999،

للاعب كرة القدم وإهمال تدريبات العضلات الإنسية المقربة (الضامة) مما يجعلها أكثر عرضة للإصابة بالتمزقات العضلية. (1)

ج- سوء تخطيط البرنامج التدريبي:

سواء كان برنامجا سنويا أو شهريا أو أسبوعيا أو حتى داخل الوحدة التدريبية في الأسبوع التدريبي يوم المباراة، فإن أقصى حمل لاعب 100% من مستواه، والمفروض أن يكون التدريب في اليوم السابق للمباراة خفيفا 20-30% من مستواه، وقد يفضل الراحة في بعض الحالات، أما إذا تدرّب اللاعب تدريبا عنيفا في هذا اليوم فإنه يتعرض للإصابة، كذلك إذا ما حدث خطأ في تخطيط وتنفيذ حمل التدريب (الشدة والحجم التدريبي) داخل الوحدة التدريبية ذاتها فإنه قد يسبب إصابة اللاعب.

د - عدم الاهتمام بالإحماء الكافي والمناسب:

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

هـ - عدم ملاحظة المدرب للاعب بدقة:

الملاحظة الدقيقة من قبل المدرب للاعبين تجنب اشتراك اللاعب المصاب أو المريض في التدريب أو في المباريات، وننصح بملاحظة الحالة الصحية والنفسية وطبيعة الأداء الفني للاعب وهل هو طبيعي أم غير طبيعي، لأنه قد يكون هناك خطأ فني في الأداء، وتكراره يتسبب إصابة اللاعب. (2)

و - سوء اختيار مواعيد التدريب:

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

3-2- مخالفة الروح الرياضية:

تعد مخالفة الروح الرياضية من أسباب الإصابات، وهي مخالفة لأهداف نبيلة تسعى الرياضة في تأصيلها في النفوس ليمتد أثرها على الحياة العامة وفلاح المجتمع

3-2-1 مخالفة المواصفات الفنية والقوانين الرياضية:

هدف القوانين الرياضية هي حماية اللاعب وتأمين سلامة أداؤه لرياضته، ومخالفة تلك القوانين تؤدي إلى حدوث كمهاجمة لاعب للاعب من الخلف، وكنتم قدمه بخشونة وغيرها في كرة القدم والأدوات الرياضية، ويمتد ذلك إلى مخالفة القوانين في كل الرياضات، كما أن المواصفات الفنية والقانونية لملابس اللاعبين سبب احتمال إصابتهم.

1- أسامة رياض: نفس المرجع السابق، 1998، ص24-25.

2- أسامة رياض: "الطب الرياضي وكرة اليد"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص193-194.

4- عدم الأخذ بنتائج الفحوص والاختبارات الفسيولوجية للاعبين:

يجب عند انتقاء الفرق عامة والفرق الوطنية خاصة الأخذ بنتائج الفحوص والاختبارات خاصة بتقييم اللاعبين فسيولوجيا والتي تجري بمراكز الطب الرياضي على أن تعرض على المدرب المؤهل ليتعاون مع أخصائي الطب الرياضي في اختبار اللاعب أو الفريق الجاهز واللائق فنيا من حيث المهارة واللياقة البدنية، وهناك العديد من الحوادث والإصابات التي نتجت من اختيار اللاعب غير اللائق فسيولوجيا وطبيا للاشتراك في المباريات.

5- استخدام الأدوات الرياضية غير الملائمة:

نقصد هنا الأدوات التي يستخدمها اللاعب في مجال رياضته مثل كرة القدم، فيجب أن يكون هناك تناسب بين عمر اللاعب والأدوات المستخدمة في نشاطه الرياضي، فاستخدام الناشئ لأدوات الكبار خطأ طبي جسيم ينتج عنه العديد من الأضرار الطبية والإصابات.⁽¹⁾

6- الأحذية المستخدمة وأرض الملعب:

ونشير هنا إلى معظم تشوهات القدم غير الخلقية وتشمل التشوهات الوظيفية، والتشوهات الأستاتيكية في المجال الرياضي تنتج من سوء اختيار الأحذية المناسبة لكل رياضة بما يناسب كل قدم، فالأحذية المناسبة وأرض الملعب تشكل حماية دائمة لقدم اللاعب، ونشير هنا إلى أن هذا الاختيار يشارك فيه أخصائي الطب الرياضي بإبداء الرأي الفني للاعب والمدرب.⁽²⁾

7- استخدام اللاعبين للمنشطات:

يؤدي استخدام اللاعبين للمنشطات المحرمة قانونا إلى إجهاد فيزيولوجي "وظيفي" يعرضهم للعديد من الإصابات، حيث أنهم سيبدلون جهد غير طبيعي "صناعي" غير ملائم لقدراتهم الفيزيولوجية، كذلك يجب على أخصائي الطب الرياضي والمدرب عمل دفتر تدون به إصابات كل لاعب من حيث:

- مكان حدوث الإصابة (ملعب مفتوحة، مغطاة، في أي موسم شتاء أو صيف).
- لحظة الإصابة (خلال الإحماء، خلال المباراة، في نهاية المباراة).
- حالة اللاعب البدنية وقت الإصابة (إجهاد عضلي، ضغط عصبي).
- مستوى البطولة التي أصيب فيها اللاعب (مباراة سهلة، مباراة صعبة، نهائي). - وصف تفصيلي للحركة التي أدت إلى إصابة اللاعب، وذلك للاستفادة من هذا الدفتر عند التشخيص والعلاج والمتابعة.⁽²⁾

4- أنواع الإصابات:

1-4- الصدمة:

1-1-4- تعريف الصدمة:

الصدمة هي حالة هبوط في الأجهزة الحيوية الدوري والتنفسي تصحب جميع الإصابات المفاجئة ومنها:

1- أسامة رياض: نفس المرجع السابق، 1998، ص 26-27-28.

2- أسامة رياض، نفس المرجع السابق، 1999، ص 194.

أ- الإصابات المفاجئة التي يصاحبها ألم كالكسور .

ب- صدمة نتيجة فقد كميات كبيرة من الدم كما في حالات النزيف الشديد سواء كان داخليا أو خارجيا .

ج- نتيجة فقدان سوائل كثيرة من الجسم كما في الحالات الآتية: حالات الحروق، النزلات المعاوية الشديدة.

4-1-2 أعراض الصدمة:

- رقدة المصاب في خمول وسكون .

- هبوط درجة حرارة الجسم .

- لون المصاب يكون شاحبا وجلده باردا ومنديا .

- النبض سريع وضعيف .

- التنفس سطحي وغير منتظم .

4-1-3 علاج الصدمة:

أ- يوضع المصاب برفق في مكان متجدد الهواء، وذلك بوضعه مستلقيا على ظهره مع خفض الرأس عن مستوى

الجسم والرجلين أعلى من مستوى الرأس ليتمكن الدم من الوصول للمخ .

ب- سند الجزء المصاب بوضعه وضعا مريحا .

ج- تخفيف الملابس أو الأربطة الضاغطة حول الرقبة أو الصدر .

د- استنشاق الأكسجين أو عمل تنفس اصطناعي إذا لزم الأمر .

و- نظرا لهبوط درجة حرارة الجسم يلزم تدفئة المصاب لتنشيط الدورة الدموية .

هـ- عند التأكد من عدم وجود نزيف داخلي أو جروح في المعدة وزوال الإغماء يعطى المصاب المشروبات الساخنة

كالشاي .

4-2 إصابات الجهاز العضلي:

4-2-1 الرضوض (الكدمات):

الرض (الكدم) هو هرس الأنسجة وأعضاء الجسم المختلفة (كالجلد والعضلات) أو الصلبة (كالعظام والمفاصل)

نتيجة لإصابتها إصابة مباشرة بمؤثر خارجي .⁽¹⁾

وغالبا ما يصاحب الكدم ألم وورم ونزيف داخلي وارتشاح لسائل بلازما الدم مكان الإصابة، والكدم إصابة تكثر في

الرياضات التي في احتكاكات تنافسية مباشرة أو التي تستعمل بها أدوات صلبة، وتزداد خطورة الكدم في الحالات

الآتية:

أ- قوة وشدة الضربة الموجهة إلى مكان الإصابة .

ب- اتساع المساحة أو الجزء المعرض للإصابة .

1- حياة عياد روفائيل: "إصابات الملاعب وقاية علاج طبيعى إسعاف"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ص 64، 65، 87.

ب- كدم، شديد لدرجة أن اللاعب لا يستمر في الأداء، ويشعر بأعراضه لحظة حدوثه مثل الورم والألم وارتفاع درجة حرارة الجزء المصاب.

4-2-2 أنواع الكدمات:

(أ) - كدم الجلد:

إن كدم الجلد عموماً لا يعيق اللاعب عن الاستمرار في الأداء الرياضي، وهناك نوعان ، كدم الجلد البسيط وكدم الجلد الشديد.⁽¹⁾

(ب) -كدم العضلات:

يعد كدم العضلات من أهم أنواع الكدمات لزيادة انتشاره بين الرياضيين، ولأنه قد يمنع اللاعب من الاستمرار في مزاولته رياضته من ناحية أخرى.

وكدم العضلات من الإصابات المباشرة، ويحدث فيه العديد من التغيرات الفسيولوجية مكان الإصابة مثل الورم والنزيف الداخلي وتغير لون الجلد وغيرها.

(ج) - كدم العظام:

يحدث نتيجة إصابة مباشرة، وهو يصيب العظام الموجودة تحت الجلد مباشرة "المكشوفة" غير المكسوة بالعضلات مثل عظمة القصبية، وعظام الساعد وخاصة عظمة الكعبرة والزند وعظام الأصابع ورسغ اليد ووجه القدم وعظمة الرضفة بالركبة.⁽²⁾

(د) -كدم المفاصل:

كدم المفاصل كغيره من أنواع الكدم الأخرى يحدث نتيجة لإصابة مباشرة، ومن أكثر المفاصل التي يحدث بها الكدم مفصل القدم، ومفصل الركبة وخاصة للاعبين كرة القدم.

4-2-3 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 رباطاً خفيفاً فوق موضع الكدمة.⁽³⁾

1- أسامة رياض: نفس المرجع السابق، 1998، ص34 - 35 - 40 - 41.

2- حياة عياد روفائيل: نفس المرجع السابق ، ص87-88.

1- أسامة رياض: "نفس المرجع السابق" 1998، ص41.

4-3 الشد أو التمزق العضلي:

4-3-1 تعريف الشد العضلي:

الشد العضلي هو عبارة عن استطالة في الألياف العضلية المرنة المكونة للعضلة المرنة المكونة للعضلة بشدة تتجاوز مقدار المرونة العضلية مما يؤدي إلى استطالة غير طبيعية أو تمزق في الألياف العضلية، ويسمى الشد العضلي في بعض الأحيان بالتمزق العضلي وهو من أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً.⁽¹⁾

4-3-2 الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الشد العضلي:

- 1- عدم الإحماء العضلي الكافي قبل القيام بالمجهود الرياضي.
- 2- الإحماء غير المناسب لطبيعة اللعبة حين يتم إهمال الإحماء لمجموعة الأعضاء التي تقوم بعمل المجهود البدني الرئيسي.
- 3- ضعف العضلات وعدم التوازن بين المجموعة العضلية المتقابلة.

4-3-3 أنواع الشد العضلي:

ينقسم الشد العضلي إلى ثلاثة درجات من حيث حدة الإصابة .

أ- شد عضلي على الدرجة الأولى:

ويحدث عندما تكون الاستطالة في الألياف العضلية بسيطة وتؤدي إلى تمزق جزئي في الألياف العضلية بدون فقد الاتصال والقوة العضلية، ويتميز بألم في موضع الشد يزداد عند الضغط الخفيف عليه كما لا يحدث نقص ملحوظ في القوة العضلية.

ب- شد عضلي من الدرجة الثانية:

ويحدث عندما تكون الإطالة العضلية الناشئة عن الإصابة متوسطة الحدة وفيها تم تمزق جزئي في الألياف العضلية ونزيف دموي بين هذه الألياف وتكون الأعراض المصاحبة كما في الشد العضلي من الدرجة الأولى مع زيادة حدة الألم وصعوبة تحريك الجزء المصاب.

ج- الشد العضلي من الدرجة الثالثة:

وتكون فيه الاستطالة العضلية الناشئة عن الإصابة شديدة ويحدث تمزق كلي في الألياف العضلية مما يؤدي إلى فقد الاتصال العضلي، ويكون هذا النوع من الشد العضلي مصحوباً بألم حاد في منطقة الإصابة ونزيف دموي تحت الجلد يمكن ملاحظته في بعض الأحيان بالنظر كما يحدث فقد ملحوظ للقوة العضلية في المنطقة المصابة.

4-3-4 الإسعافات الأولية للشد العضلي:

- ضع المصاب في وضع مناسب وغير مؤلم والوضع المثالي هو الاستلقاء على الظهر في حالة إصابة الأطراف السفلى أو الجذع، أو الجلوس المعتدل في حالة إصابة الأطراف العليا.

2- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: نفس المرجع السابق، ص 90 - 91.

- ضع كمادات باردة على الجزء المصاب من العضلة، تثبت الكمادة برباط ضاغط بإحكام لمدة 15 دقيقة بعدها أعد وضع الرباط على الجزء المصاب من العضلة والمفصل القريب منها لتقليل الحركة، كرر استخدام الكمادة الباردة مرتين في اليوم.

- في حالة الشد العضلي في الأطراف السفلى من الدرجة الثانية أو الثالثة 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. (1)

4-4-4 التقلص (المعص) العضلي Muscle cramp :

قد يتعرض الرياضيون أو غير الرياضيين الذين يقومون بأعمال عضلية عنيفة إلى الإحساس بتقلصات مؤلمة في عضلة أو بعض العضلات تستمر لوقت قد يقتصر لبضع ثواني أو يطول بعض دقائق، وقد يحدث التقلص العضلي أثناء التدريب في الجو الحار، ومن أسباب التقلص العضلي طول مدة تعرض العضلة لنقص الأوكسجين، كما يحدث عند القيام بمجهود عضلي لمدة طويلة أو بسبب بعض التغيرات الكيميائية داخل العضلة كبقاء كميات من عنصر الصوديوم داخل الليفة العضلية أو فقد كميات من الماء المحمل بالأملاح نتيجة العرق فينخفض مستوى السوائل بالخلية ويزداد الضغط الأسموزي نتيجة الزيادة في فقد الماء من الخلية إلى خارجها، ويكون الماء المحمل بالأملاح الذي يتسبب نقصها في حدوث التقلص ويحدث التقلص في عضلات سمانة الرجل، باطن القدم، العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية، عضلات السمانة الخلفية، عضلات البطن، ويتعرض إلى هذه الإصابة لاعبي المسافات المتوسطة والطويلة. (2)

4-4-4-1 الإسعاف والعلاج:

يجب العمل على إطالة العضلة المتقلصة وفرد ارتخائها ويتبع مع باقي العلاج:

- العلاج الفوري بطريقة "الرش والفرد" بواسطة فلور ميثان Fluori mothane لتخفيف الألم من التقلص العضلي. - بعد فترة من حدوثه يعمل تدليك للعضو. (1)

- التدرج بعمل حركات حرة لغرض إطالة العضلة المتقلصة. (3)

4-5 الكسر:

4-5-1 تعريف الكسر:

الكسر هو "انفصال العظمة عن بعضها إلى جزئين أو أكثر نتيجة لقوة خارجية شديدة (عنف خارجي) أو الاصطدام بجسم صلب مثل الضرب بعصا غليظة بقوة على الساعد، أو اصطدام القصبية بقدم لاعب آخر أو بأداة

1- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: نفس المرجع السابق، ص 92- 93- 95 .

1- فراج عبد الحميد توفيق: "كيمياء الإصابة العضلية والمجهود البدني للرياضيين"، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004، ص 112- 113.

2- حياة عياد روفائيل: نفس المرجع السابق، ص 95.

تقليدية وبقوة وبسرعة أو اصطدام لاعب كرة القدم بعارضة المرمى أو بالأرض أو بقدم الخصم"، وهناك تعريف آخر للكسر بأنه "انفصال في استمرارية العظمة".⁽¹⁾

4-5-2 أنواع الكسور:

تنقسم الكسور إلى أنواع ثلاثة:

أ- كسر العنق الأخضر:

يحدث عادة عند الرياضيين الناشئين صغار العمر نظرا لليونة عظمتهم وهو كسر غير كامل (شعر أو شرخ).

ب- الكسر البسيط:

وهو الكسر الذي لا يزيد عدد أجزاء العظمة المكسورة عن اثنتين، وغير مصاحب بجرح في الجلد.

ج- الكسر المركب:

وهو الكسر الذي تزيد فيه قطع العظام المكسورة عن اثنتين وغير مصاحب بجرح في الجلد.

د- الكسر المضاعف:

وهو أي كسر مصحوب بجرح في الجلد، ولذلك يعتبر أكثر أنواع الكسور خطورة لاحتمال حدوث تلوث والتهاب في مكان الكسر.

و- الكسر المعقد:

وهو الكسر الذي يسبب تمزق أو ضغط على الأوعية الدموية أو الأعصاب المجاورة أو يكون مصحوبا بخلع في المفاصل خاصة في مناطق الإبط، المرفق والركبة، وهذه الحالات استعجالية يجب استشارة الطبيب في أسرع وقت ممكن.⁽²⁾

4-5-3 أسباب حدوث الكسور:

ينتج الكسر عند ضربة مباشرة فوق العظم ومن أهم الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الكسر أثناء ممارسة الرياضة ما يأتي:

أ- الوقوع من الأعلى كما في حالة القفز لخطف الكرة من المنافس.

ب- حدوث ضربة قوية من الأداة المستخدمة أثناء الحصول على الكرة من المنافس وهو الكسر الذي يسبب تمزق أو ضغط على الأوعية الدموية أو الأعصاب المجاورة أو يكون مصحوبا بخلع في المفاصل خاصة في مناطق المرفق والركبة، وهذه الحالات استعجالية يجب استشارة الطبيب في أسرع وقت ممكن.

ج- تصادم اللاعبين بقوة أو وقوعهم بعضهم فوق البعض.⁽³⁾

4-5-4 إسعاف الكسور:

يجب مراعاة النقاط العامة الآتية عند القيام بإسعاف الكسور وهي :

1- أسامة رياض: نفس المرجع السابق، 1998، ص55.

1- أسامة رياض: "الإسعافات الأولية للإصابات للاعب"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص81.

2- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: نفس المرجع السابق، ص98.

- 1- من حيث المبدأ يجب التزام الحذر في معاملة المصاب بالكسر ويجب تجنب استخدام العنف أو القوة عند إسعاف الكسر بل يتم برفق وعناية كبيرة.
- 2- المحافظة على الكسر في الحالة التي وجد عليها وعلى المسعف تجنب إصلاح الكسر ويترك ذلك للطبيب المختص.
- 3- البدء في علاج الصدمة العصبية والجراحية في مكان الإصابة حتى يعود الضغط و النبض وسرعة التنفس ودرجة حرارة الجسم إلى معدلها الطبيعي. (3)
- 4- إيقاف النزيف إن وجد، وذلك بالضغط على مكان أعلى الإصابة، حتى يعود الضغط والنبض وسرعة التنفس ودرجة حرارة الجسم إلى معدلها الطبيعي.
- 5- في كسور العمود الفقري وعظام الحوض والفخذ ينقل المصاب فوراً راقداً على ظهره أو بطنه على نقالة صلبة إلى أقرب مستشفى.
- 6- تثبيت العضو المصاب بعمل جبيرة.
- 7- تدفئة المصاب وإعطائه سوائل دافئة مثل الشاي بالإضافة إلى مسكنات الألم، ويمكن إعطائه محلول ملح وجلوكوز.
- 8- نقل المصاب إلى المستشفى بأسرع ما يمكن.

4-6 الالتواء:

4-6-1 تعريفه:

هو خروج الأوجه المفصليّة عن حدودها الطبيعيّة للحركة والعودة السريعة بما يسبب شد شديداً في الأربطة المفصليّة ينتج عنه التقطع الجزئي أو الكلي في الأربطة. إن أكثر المفاصل تعرضاً لهذه الإصابة هي الكاحل والرسغ حيث يكون التورم واضحاً والألم شديد لأقل حركة.

4-6-2 الإسعاف:

توضع قطعة من القماش المبلل بالماء البارد حول المفصل المصاب، يربط المفصل برباط ضاغط حتى يقلل التورم يرفع المفصل إلى الأعلى وينقل المصاب إلى المستشفى. (1)

4-7 الملخ (الجزع) Sprain :

من أكثر إصابات الملاعب شيوعاً أو من النادر أن لاعبا لم يحدث له ملخ مرة على الأقل، والملخ عبارة عن مط أربطة المفصل أو تمزقها جزئياً أو كلياً نتيجة حركة عنيفة في اتجاه معين، ويحدث إثر سقوط على أحد الأطراف أو التعثر أثناء المشي أو الجري أو انثناء مفاجئ، وأكثر المفاصل تعرضاً للملخ هي مفصل القدم ورسغ اليد. (2) ومن أكثر الأربطة عرضة للملخ ما يلي:

3- أسامة رياض ، نفس المرجع السابق ،ص70،69.

1- أسامة رياض: نفس المرجع السابق، 2002، ص99.

2- حياة عياد روفائيل: نفس المرجع السابق، ص95.

- الرباط الخارجي الوحشي لمفصل القدم.
- الرباط القصي الشضي الأمامي بمفصل القدم.
- الرباط الجانبي الأنسي بمفصل الركبة.
- الرباط الكعبري الزندي بمفصل اليد.
- الرباط الترقوي الآخر ومي بمفصل الكتف. (1)

4-7-1 الإسعاف:

- إبعاد اللاعب عن الملعب وإراحة المفصل المصاب.
- عمل كمادات باردة لمدة ثلث أو نصف ساعة حسب شدة الإصابة.
- تثبيت المفصل برباط ضاغط حول قطعة قطن مع مراعاة ألا يمنع الدورة الدموية، ويلاحظ أن يكون المفصل في وضع منحرف قليلا عكس اتجاه الملح.
- راحة المفصل من الثقل الواقع عليه مدة 24 ساعة وفي حالة الملح الشديد تصل إلى 48 ساعة.
- إعطاء المصاب مسكنا حسب درجة الألم. (2)

4-8 Dislocation:

هو خروج أو انتقال إحدى العظام المكونة للمفصل بعيدة عن مكانها الطبيعي وبقائها في هذا الوضع، أي تغير العلاقة التشريحية بين عظام المفصل، ذلك نتيجة لإصابة مباشرة أو غير مباشرة ويسبب ذلك تمزق المحفظة الليفية وتلف الأنسجة المحيطة بالمفصل من عضلات وأوتار وأعصاب وشرابين، وأكثر المفاصل تعرضا للخلع: الكتف، المرفق، الإبهام.

4-8-1 الإسعافات الأولية للخلع المفصلي:

- أ- قلل من تحريك اللاعب المصاب إلى أضيق الحدود وحيث أن الحركة يمكن أن تؤدي إلى مضاعفة الخلع المفصلي أو الكسر أو زيادة الضغط على الأوعية الدموية أو الأعصاب القريبة من منطقة الكسر. (3)
- ب- ثبت الطرف المصاب، ويتم تثبيت الطرف العلوي بواسطة الجبيرة المناسبة، وفي حالة عدم وجودها يوضع الساعد بجانب الجذع ولفها برباط ضاغط، وفي حالة إصابة الطرف السفلي يتم وضع المصاب في الجبيرة المناسبة أو تثبيت الطرف المصاب بالأطراف الأخرى السليمة.
- ج- ضع كمادة باردة فوق منطقة الخلع المفصلي وثبتها جيدا قبل تثبيت الجبيرة.
- د- أنقل اللاعب المصاب فوق نقالة إلى أقرب قسم طوارئ أو مستشفى لمواصلة العلاج.

1- حياة عياد روفائيل: المرجع نفسه، ص 95- 96.

2- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: نفس المرجع السابق، ص 108 - 108 - 109.

3- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: نفس المرجع السابق، ص 92 - 93 - 95 .

4-9 الانتفاخ الجلدي المائي:

4-9-1 الأعراض:

ينتج عن احتكاك الجلد باستمرار بسطح خشن مما يؤدي إلى انفصال طبقات الجلد العليا عن الطبقات السفلى وظهور سائل بينهما مع ترشيع في الأوعية الدموية.

4-9-2 العلاج : ينظف مكان حدوث الإصابة بسائل معقم ثم يترك دون حركة مباشرة عليه.

4-10 المسجات:

4-10-1 الأعراض:

عبارة عن تمزق العضلات العليا من الجلد نتيجة تعرضها لاحتكاك شديد على سطح خشن أو قدم زميل.

4-10-2 العلاج: يتم غسل مكان الإصابة بالماء البارد ثم يوضع، سائل معقم على الشاش فوق الإصابة لتطهيرها من الأوساخ ثم توضع عليها شاشة معقمة وربطها برباط بعد ذلك. (1)

4-11 الجروح:

4-11-1 تعريف:

الجروح هو انقطاع أو انفصال في الأنسجة الرخوة وخاصة الجلد، فإذا كان خروج الدم من ثغرة صغيرة يعتبر إدماء، أما إذا كانت الثغرة كبيرة وتدفق الدم إلى الخارج بمقادير ملحوظة يسمى نزيفا. (2)

4-11-2 - الإسعافات الأولية للجروح في الملاعب:

1- إيقاف النزيف الدموي إن وجد مع الجرح بوضع شاش معقم على الجرح والضغط عليه ثم ربطه برباط ضاغط فوق قطعة قطن. (3)

5- الإسعافات الأولية:

5-1- مفهوم الإسعافات الأولية:

الإسعافات الأولية هي تطبيق لمجموعة من المفاهيم المتفق عليها مسبقا لعلاج الإصابات والأمراض المفاجئة باستخدام المواد والتجهيزات المتوفرة في المكان نفسه أثناء تلك اللحظة إلى حين وصول الطبيب المختص أو نقل المصاب إلى المستشفى.

5-2- أهداف الإسعافات الأولية:

تهدف الإسعافات الأولية إلى ما يلي:

- 1- المحافظة على حياة المصاب أو المريض كما يحدث في حالة الإسعاف الأولي لمريض القلب أو الإصابات الخطرة بواسطة التقليل من النزيف والمحافظة على المجاري التنفسية نظيفة ومفتوحة أحيانا إعادة تنشيط القلب.
- 2- منع تدهور حالة المصاب أو المريض عن طريق إعطاء العلاج الممكن في مكان الإصابة.

1- حياة عياد روفائيل: نفس المرجع السابق، ص68.

2- أسامة رياض: نفس المرجع السابق، 2002، ص66-67.

3- أسامة رياض: نفس المرجع السابق، 1999، ص192.

3- نقل المصاب بالطرق الصحيحة إلى المستشفى إذا كانت حالته تستدعي ذلك.

4- رفع معنويات المصاب لاسترداد حالته الطبيعية.⁽¹⁾

5- الحد من الألم والتهاب الأنسجة.

6- الحد من انتشار الورم.

7- الحد من المضاعفات التي قد تسببها الإصابة.

5-3- الوسائل المستخدمة في الإسعافات الأولية:

أ- التطبيقات الباردة.

ب- الأربطة الضاغطة.

ج- رفع الطرف المصاب.

د- التثبيت المحكم لمكان الإصابة عند نقل اللاعب المصاب.

هـ- الراحة التامة.⁽²⁾

6- طرق ووسائل الوقاية من الإصابات الرياضية :

6-1 الطبيب : طبيب الميدان يجب أن يكون لديه فعالية في الميدان تفرضها عليه الاستعدادات التي يصادفها في

أرض الواقع كما يجب أن يضمن التتبع الدقيق للتدريبات وللرياضي في أكمل و أعلى مستوى ، ويوفر للمدرب

مصادر الثقافة الطبية التي يواجه بها المشاكل التي تصادفه يوميا أثناء التدريبات الرياضية ، ولتحقيق عمل متكامل

نو مستوى عالي يجب حضور الطبيب بفاعلية فوق أرض الميدان .⁽¹⁾

4- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : نفس المرجع السابق، ص255.

1- أسامة رياض، إمام حسن محمد النجمي: نفس المرجع السابق، ص106، 107.

2- أسامة رياض : نفس المرجع السابق ، 2002، ص64، 65.

خلاصة :

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

الفصل الثالث:

كرة القدم

تمهيد :

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

وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم وممارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهاج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال.

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة ، والمبادئ الأساسية والقوانين المنضمة لها ، وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم ، وطرق اللعب في هذه اللعبة .

1- تعريف كرة القدم:

1-1- **التعريف اللغوي:** كرة القدم "Foot.ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ "Regby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer".

1-2- **التعريف الاصطلاحي:**

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".⁽¹⁾

1-3- **التعريف الإجرائي:**

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكام للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل "في حالة مقابلات الكأس" فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

2- **نبذة تاريخية عن كرة القدم:**

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

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

بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830م، بحيث تم التعرف على ضربات الهدف والرمية الجانبية، وأسس نظام التسلل قانون هاور (haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل" حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها.

1- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائض، بيروت (لبنان)، ط1، 1986م، ص50، 52.

وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دانمركي وكانت رمية بكلتا اليدين.

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا سويسرا والدانمرك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الارغواي 1930م وفازت بها (1).

3- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930 (2).

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.

- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي .

- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.

- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.

4 - كرة القدم في الجزائر :

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

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت

1- موفق مجيد المولى : "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، بدون طبعة، لبنان، 1999م، ص 09 .

2- مختار سالم : "كرة القدم لعبة الملايين"، مكتبة المعارف، بدون طبعة، بيروت، 1988، ص 11.

فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ،مع هذا تم تقطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق اورلي من (سانت اوجين،بولوغين حاليا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين .

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

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان "مهند معوش" أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية .

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

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

أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب وتاسفاوت وآخرون، هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي، والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسبة لكأس إفريقيا للأندية البطلية، وكأس الافرو أسيوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أندية العريقة أمثال شببية القبائل ووفاق سطيف،مولودية الجزائر .

1- بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية ،دالي إبراهيم ،مذكرة ليسانس، جوان 1997، ص46.47.

4- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها، وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها .

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

1- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا،المجر ، التشيك).

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية. (1)

5- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأى 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 تعاوننا تاما 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 مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم منتقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقاننا تاما.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما 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 المرمى. (2)

1- عبدا لرحمان عيساوي : "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980، ص72 .

2- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، دار العام للملايين، ط 4 ،بيروت، 1977، ص27.25 .

7- صفات لاعب كرة القدم :

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

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة ، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم. يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة¹⁾

8- قوانين كرة القدم :

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

8-1- ميدان اللعب :

يكون مستطيل الشكل، لايتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م .
8-2- الكرة :

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

8-3- مهمات اللاعبين :

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

8-4- عدد اللاعبين :

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

8-5- الحكام :

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه .

8-6- مراقبو الخطوط :

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

8-7- مدة اللعب :

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

1- موفق مجيد المولى : "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص9-10.

8-8- بداية اللعب :

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

8-9- 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 .

8-10- طريقة تسجيل الهدف :

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة (1).

8-11- التسلل :

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

8-12- الأخطاء وسوء السلوك :

يعتبر اللاعب مخطئاً 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. (2)

8-13- 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 .

8-14- ضربة الجزاء :

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

8-15- رمية التماس :

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس .

1 - علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987م، ص255.

2 - سامي الصفار: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص30 .

8-16- ضربة المرمى :

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

8-17- الضربة الركنية :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.⁽¹⁾

1- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، مرجع سابق، ص 177 .

خلاصة :

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم ، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة ، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول ، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي . وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة ، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب ، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه ، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة ، وإعطاء النتائج المرجوة منه .

ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس ، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين ، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين . ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة والمحافظة على سلامة اللاعبين وإتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .

ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعالمية .

الحايت التظنقى
التظنقى

الفصل الرابع:

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

إن نجاح كل باحث في المشكلة التي هو بصدد معالجتها تقتصر على المنهج العلمي المتبع الذي يتوافق ويتلاءم مع طبيعة الموضوع ,حيث اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي الذي يشتمل على تشخيص الظواهر وتحليل جوانبها المتعددة والمختلفة . ويشتمل هذا الفصل على الطرق المنهجية للبحث والتي تكمن في الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني والمنهج وأدوات الدراسة والبشري وأداة البحث التي تضبط المتغيرات كما احتوى على عينة البحث وكيفية اختيارها وكذلك إجراءات التطبيق الميداني.

1- الدراسة الاستطلاعية :

من خلال دراستنا لموضوع "أهمية التحضير البدني في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية الشائعة في كرة القدم صنف أكابر" حيث توجهنا إلى بعض أندية ولاية البويرة، واتصلنا بالمدرسين بغرض الوقوف على أهمية التحضير في تفادي الإصابات الشائعة في كرة القدم .
وتم ذلك من خلال تقديم استمارة استبيان للمدرسين واللاعبين وهذا من أجل جمع المعلومات والأفكار والتحقق من من الفرضيات.

2- المنهج المتبع: عمدنا في بحثنا هذا الى المنهج الوصفي

المنهج الوصفي هو: المنهج الذي يهدف إلى تحديد سمات وصفات وخصائص ومقومات ظاهرة معينة تحديدا كميا وكيفيا. (1)

المنهج الذي هو عبارة عن عمليات وخطوات يتبعها الباحث للوصول إلى حقيقة علمية لبحثه، فالمنهج ضروري لأنه مبني على ضوابط تساعد الباحث في الوصول لحلول وذلك لملاءمته مع الموضوع المعالج.

3- تحديد متغيرات البحث: تعتبر مرحلة تحديد متغيرات البحث ذات أهمية بالغة لما لها الدور في صياغة فروض البحث وإجراءاته الميدانية.

المتغير: هو ذلك العامل الذي يتغير علاقته بمتغير آخر وهو نوعان :

المتغير المستقل: هو تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع:

أ- المتغير المستقل للبحث : التحضير البدني.

ب- المتغير التابع: هي مجموعة الظواهر والعوامل إلى يتم قياسها وتتأثر بالمتغير المستقل ويتمثل في: الإصابات الرياضية .

4- مجتمع البحث :

إن الغرض من مجتمع البحث في هذه النقطة كما تطرق إليه الباحثون هو مجموع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات) حيث تنصب الملاحظات ويعرفه آخرون على انه جميع المفردات الظاهرة التي يدرسه الباحث، والتي تمثل مجتمع بحثنا في 06 من أصل 32 مدرب و120 لاعب من أصل 800 لاعب موزعة على أندية ولاية البويرة .

5- عينة البحث وكيفية اختيارها:

هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، حيث تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث، كما تعتبر النموذج الأول والأمثل الذي يعتمد عليها الباحثون لانجاز العمل الميداني،

ونظرا لطبيعة الموضوع والغرض من موضوعية النتائج, تم اختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية والتي شملت 06 مدربين من أصل 32 مدرب بنسبة 18,75 و 120 لاعب من أصل 800 مدرب بنسبة 15 وتم اختيار النوادي بطريقة عشوائية القرعة البسيطة (الصندوق الأسود) موزعة كالآتي :

الرقم	الفرق	عدد اللاعبين	عدد المدربين
01	النادي الرياضي الهاوي لمولودية شعبية البويرة	20	01
02	النادي الرياضي الهاوي لقرية ثامر	20	01
03	النادي الرياضي الهاوي لعين بسام	20	01
04	النادي الرياضي الهاوي للدشمية	20	01
05	النادي الرياضي الهاوي لديرة	20	01
06	النادي الرياضي الهاوي لسور الغزلان	20	01

6-المجال الزمني والمكاني والبشري:

6-1-المجال الزمني:

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية من الفترة 10 فيفري إلى 10 مايو 2014 حيث تم توزيع الاستبيان على مدربي ولاعي الفرق. (1)

1-عبدالقادر محمود سبغ-محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي-سلسلة في دروس الاقتصاد-الجزائر- ديوان المطبوعات الجامعية 1990 ص58

2-6 -المجال البشري:

تمثل المجال البشري في تدريبي ولاعبى كرة القدم لأندية ولاية البويرة , وعددهم 06 مدربين من أصل 32 و120 لاعب من أصل 800 لاعب.

3-6-المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على بعض الفرق لمختلف أندية ولاية البويرة (النادي الرياضي لمولودية شعبية البويرة , النادي الرياضي لمولودية بلدية البويرة , النادي الرياضي لقرية ثامر , النادي الرياضي لعين بسام , النادي الرياضي لديره)

7-أدوات البحث :

1-7- الاستبيان :

هو احد أدوات المسح الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة ,حيث يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه ,وهو مجموعة من الأسئلة يطرحها الباحث على المبحوثين وفق توقعاته للموضوع , وتكون الإجابة حسب توقعات الباحث التي صاغها في استفسارات محددة وهذا ليس بالضرورة أن يكون صوابا , لأن الصواب ينبع من المصادر التي تلم بالموضوع وتعايشه , لا من توقعات الباحث الذي لم يعرف حقيقة الموضوع ويود أن يعرف عنه , وذلك عن طريق إجراء مقابلات استطلاعية من قبل الباحث على المجتمع المراد التعرف عليه أو على مشاكله وظواهره من خلال الموضوع .

والاستبيان هو قائمة تتضمن مجموعة من الأسئلة المعدة , ترسل إلى عدد كبير من أفراد المجتمع الذي يكون العينة الممثلة للحصول على حقائق وبيانات تتعلق بالظروف الاجتماعية القائمة .

يهدف إلى تحقيق إجراءات وأهداف منذ البداية وهي :

-تحديد الهدف من الاستبيان.

-تحديد وتنظيم الوقت المناسب للاستبيان.

- اختيار العينة التي يتم استجوابها.

- وضع العدد الكافي من الخيارات لكل سؤال.

- وضع خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان.

ويعتبر الاستبيان الأسلوب الأمثل لحصول الباحث على ملاحظات وتعليقات تزيد البحث ثراء , وهو وسيلة علمية

لجمع المعلومات والتوصل إلى حقائق من مصدرها الأصلي , وهو الأكثر استعمالا لملائمته وتناسبه مع شرائح

المجتمع ,فالوصول إلى إجابة للسؤال يعني الوصول إلى حل للفرضيات التي لها علاقة بالأسئلة المطروحة .⁽¹⁾

ويعتمد الاستبيان على عدة أنواع م الأسئلة:

7-1-1- الأسئلة المغلقة : وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون ب : نعم أو لا

1-حسين أحمد الشافعي - سوزان أحمد علي مرسى - مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية-الاسكندرية-منشأة المعارف-ص

7-1-2- الأسئلة المفتوحة : وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً .

7-1-3- الأسئلة نصف مفتوحة : تحتوي هذه الأسئلة على فرعين أو أكثر , الأول يكون مغلقاً والأخير يتميز بالحرية الكاملة للمجيب .

7-2- طريقة تفرغ الاستبيان :

قمنا بجمع كل الإجابات على الأسئلة التي وجهت للمدرسين واللاعبين عن طريق الاستبيان , ووضعناها في جداول مع عد التكرارات لكل الإجابات , ثم قمنا باستخراج النسبة المئوية لكل إجابة .

8-التقنية الإحصائية المستعملة :

8-1-الطريقة الثلاثية :

تعتبر الطريقة الثلاثية الأكثر استعمالاً من أجل تحديد المعطيات العددية , وهذا لاستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال باستعمال العلاقة الثلاثية على الشكل الموالي :

العدد الفعال (التكرارات) * 100

الفعال (التكرارات) * 100

النسبة المئوية = العدد الفعال (التكرارات) * 100 / مجموع التكرارات

8-2-كاف تربيع :

اختبار (كا²) من الاختبارات البارامترية إذ يعتمد على مقارنة التكرارات المشاهدة أو الملاحظة , وذلك عن طريق القياس بالتكرارات المتوقعة أو النظرية , ويستخدم اختبار كاف تربيع عندما يتعامل الباحث مع معطيات نوعية , فمستوى القياس هو مستوى اسمي وبذلك يختلف عن اختبار واختبار الذي يتعامل مع معطيات كمية أي مستوى المسافات المتساوية.

يقوم الباحث بالمعالجة الإحصائية بالنسبة لمختلف فئات المتغير النوعي , يتم حساب (كا²) بتحويل الفرق المشاهد والتكرارات الملاحظة في الجدول الخاص بكاف تربيع (كا²) لتحديد حدوث هذه القيمة في المجتمع الإحصائي , كما يستعمل أيضاً في حالة وجود متغير نوعي واحد أو في حال وجود متغيرين نوعيين.⁽¹⁾

1- عبد الكريم بوحفص - الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية والإنسانية - ط2- ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر - 2006-

خلاصة :

يعتبر هذا الفصل الدليل الذي ساعدنا في الوصول إلى معارف لإنجاح هذا الفصل , حيث تناولنا فيه كل العناصر المهمة التي لها علاقة بدراستنا منها , متغيرات البحث ومنهج البحث وأدوات البحث بالإضافة إلى أدوات جمع البيانات وعناصر أخرى يعتمد فيها الباحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

الفصل الخامس:

عرض و تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

كل بحث يبدأ بمشكلة, ثم جمع المعلومات النظرية لتحليل البيانات وأخيرا ترجمة أو مناقشة النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الدراسة الميدانية. تعتبر هذه العملية الدليل الذي يقود أي باحث في أي تخصص كان إلى تحقيق أهداف البحث التي تم تسطيرها مسبقا, وبذلك استخلاص النتائج ووضع النظريات العلمية, وسنعمد في هذا الفصل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي يمكن الوصول إليها من خلال استعمالنا لاستمارة الاستبيان.

عرض وتحليل النتائج:

استبيان خاص باللاعبين:

المحور الأول: إدراك اللاعبين لأهمية التحضير البدني.

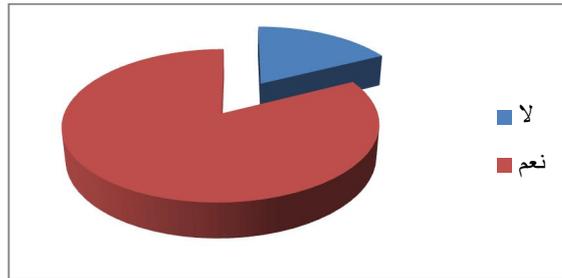
السؤال الأول: هل لديكم فكرة عن التحضير البدني.

الغرض منه : معرفة إذا كان اللاعبون لديهم فكرة عن التحضير البدني ؟

الجدول رقم (01) يمثل نسبة التحصيل العلمي في التحضير البدني لدى اللاعبين.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة %	التكرار	الأجوبة
دال	1	0,05	3,841	50,7	82,5%	99	نعم
					17,5%	21	لا
					100%	120	المجموع

- الجدول رقم - (01) -



- الشكل رقم - (01) -

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن نسبة 82,5% أجابوا بنعم أي أن لديهم اطلاع عن التحضير البدني , في حين أجاب 17,5 % بلا أي أن ليس لديهم اطلاع عن التحضير البدني .

وبحساب كا² نجد أن كا² الجدولة أقل من المحسوبة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

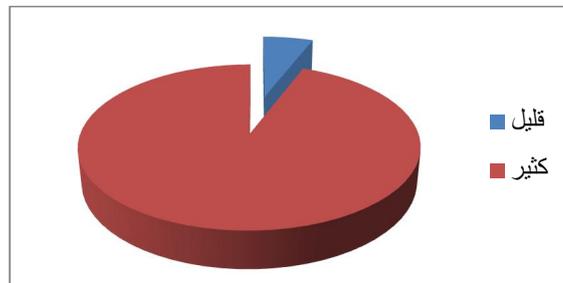
استنتاج :

نستنتج أن أغلبية اللاعبين لديهم محصلة علمية في التحضير البدني وهذا ما يساعد من أمور اللاعبين والمدرّب في إنجاح هذه المرحلة.

السؤال الثاني :كم هي نسبة تركيزكم في مرحلة التحضير البدني ؟
الغرض منه :معرفة نسبة تركيز اللاعبين في مرحلة التحضير البدني.
الجدول رقم(02) يمثل نسبة تركيز اللاعبين في مرحلة التحضير البدني.

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	113	94,16%	43,31	3,841	0,05	1	دال
لا	07	5,8%					
المجموع	120	100%					

-الجدول رقم- (02) -



-الشكل رقم- (02) -

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن نسبة 94,16 % من اللاعبين أجابوا بنعم أي أنهم يركزون كثيرا خلال مرحلة التحضير البدني , في حين أجاب ب 5,83% أي أن نسبة تركيزهم قليلة.

وبحساب كا² نجد أن كا² الجدولة أقل من كا² المحسوبة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0,05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية .

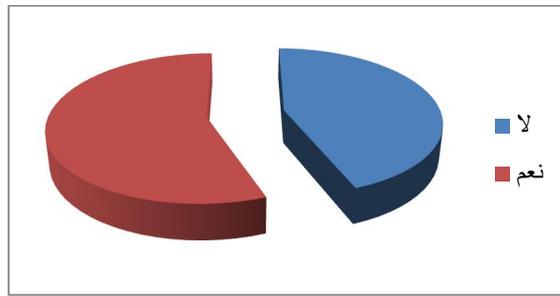
استنتاج :

نستنتج أن أغلبية اللاعبين يركزون بنسبة كبيرة في مرحلة التحضير البدني وبالتالي الرفع من مستوى التحضير البدني.

السؤال الثالث : هل سبق وأن تعرضت للإصابة ؟
الغرض منه : معرفة إن سبق وتعرض اللاعبون للإصابة.
الجدول رقم (03) يمثل نسبة تعرض اللاعبين للإصابات.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة %	التكرار	الأجوبة
دال	1	0,05	3,831	40,01	55,83%	67	نعم
					44,16%	53	لا
					100%	120	المجموع

- الجدول رقم - (03) -



- الشكل رقم - (03) -

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن نسبة 55,83% من اللاعبين أجابوا بنعم أي أنهم تعرضوا للإصابات , في أن نسبة 44,16% أجابوا بلا أي أنهم لم يتعرضوا للإصابات.

وبحساب كا² نجد أن كا² الجدولة أقل من كا² المحسوبة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0,05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

استنتاج:

نستنتج أن أغلبية اللاعبين يتعرضون للإصابة مع اختلاف الإصابة من لاعب إلى آخر وفق الأسباب والظروف التي يصادفها اللاعب.

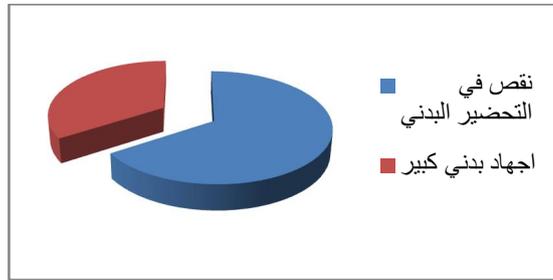
السؤال الرابع: ما سبب حدوث الإصابة الرياضية ؟

الغرض منه: معرفة سبب حدوث الإصابة الرياضية .

الجدول رقم (04) نسبة سبب حدوث الإصابة الرياضية .

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة %	التكرار	الأجوبة
دال	1	0,05	3,831	6,01	65,83%	79	نقص في التحضير البدني
					34,16%	41	إجهاد بدني كبير
					100%	120	المجموع

- الجدول رقم - (04) -



- الشكل رقم - (04) -

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن نسبة 65,83% من اللاعبين أجابوا بنعم أي أن سبب حدوث الإصابة الرياضية يعود إلى نقص في التحضير البدني , في حين يرى ما نسبته 34,16% الذين أجابوا بلا أي أن سبب حدوث الإصابة يرجع إلى الإجهاد البدني.

وبحساب كا² نجد أن كا² الجدولة أقل كا² المحسوبة بدرجة الحرية 01 عند مستوى الدلالة 0,05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

استنتاج:

نستنتج أن أغلبية الإصابات الرياضية تحدث نتيجة النقص في التحضير البدني.

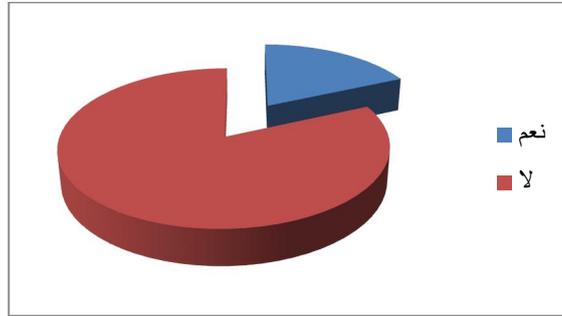
السؤال الخامس: هل لك قابلية على تلقي تدريب عالي الشدة في مرحلة التحضير البدني؟

الغرض منه: معرفة قابلية اللاعبين على تلقي تدريب عالي الشدة في مرحلة التحضير البدني.

الجدول رقم (05) يمثل قابلية اللاعبين على تلقي تدريب عالي الشدة في مرحلة التحضير البدني.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة %	التكرار	الأجوبة
دال	1	0,05	3,831	4,03	59,16%	71	نعم
					40,83%	49	لا
					100%	120	المجموع

- الجدول رقم - (05) -



- الشكل رقم - (05) -

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن نسبة 59,16% من اللاعبين أجابوا بنعم أي أن لهم قابلية على تلقي تدريب عالي الشدة , في حين نسبة 40,83% أجابوا بلا أي أنهم لا يستطيعون تلقي تدريب عالي الشدة.

وبحساب كا² نجد كا² الجدولة أقل كا² المحسوبة بدرجة 01 عند مستوى الدلالة 0,05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

استنتاج:

نستنتج أن أغلبية اللاعبين لهم القابلية على تلقي تدريب عالي الشدة في مرحلة التحضير البدني.

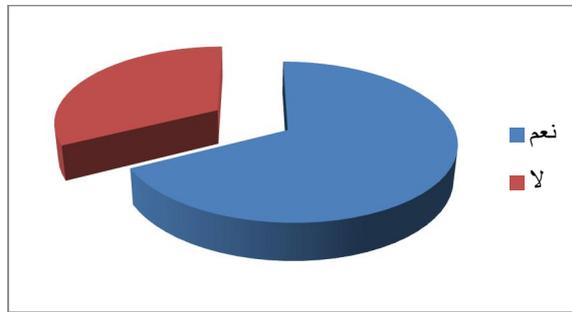
السؤال السادس: هل هناك علاقة بين التحضير البدني والإصابة؟

الغرض منه: معرفة إذا كانت هناك علاقة بين التحضير البدني والإصابة.

الجدول رقم(06) يمثل نسبة العلاقة بين التحضير البدني والإصابة.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة %	التكرار	الأجوبة
دال	1	0,05	3,831	14,7	67,5%	81	نعم
					32,5%	39	لا
					100%	120	المجموع

- الجدول رقم - (06) -



- الشكل رقم - (06) -

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم(06) نلاحظ أن نسبة 67,5% من اللاعبين أجابوا بنعم أي أن هناك علاقة بين التحضير البدني والإصابة , في حين أن نسبة 32,5% أجابوا بلا أي أنهم لا يرون علاقة بين التحضير البدني والإصابة. وبحساب كا² نجد أن كا² المجدولة أقل كا² المحسوبة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0,05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

استنتاج:

نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون أن هناك علاقة بين التحضير البدني والإصابة.

المحور الثاني: قدرة اللاعبين على تطبيق تعليمات المدرب المدروسة علمياً.

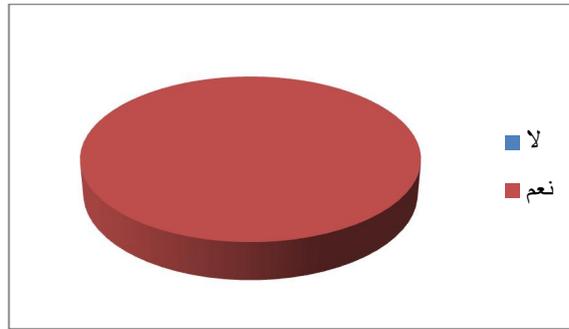
السؤال السابع: هل التواصل بينكم وبين المدرب يساعدكم على تنفيذ تعليماته بكل سهولة.

الغرض منه: معرفة إذا كان التواصل بين المدرب واللاعبين يساعد التعليمات بسهولة.

الجدول رقم (07) يمثل نسبة التواصل بين المدرب واللاعبين.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة %	التكرار	الأجوبة
دال	1	0,05	3,831	120	%100	120	نعم
					%00	00	لا
					%100	120	المجموع

- الجدول رقم - (07) -



- الشكل رقم - (07) -

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ أن نسبة 100% من اللاعبين أجابوا بنعم أي أن التواصل بين المدرب واللاعبين يساعد على تطبيق التعليمات بكل سهولة.

وبحساب كا² نجد أن كا² الجدولة أقل من كا² المحسوبة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0,05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

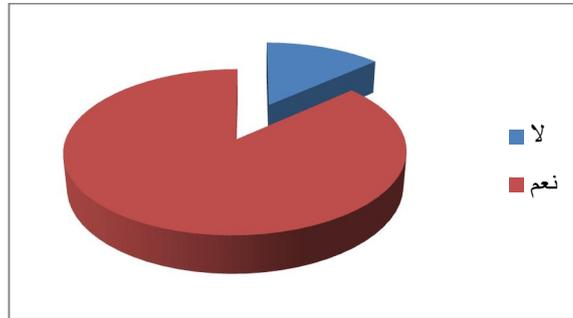
استنتاج:

نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون أن لغة التواصل تساعد على تنفيذ التعليمات بكل سهولة.

السؤال الثامن: هل يحث المدرب على الاهتمام بكل جوانب التحضير البدني؟
الغرض منه: معرفة إذا كان المدرب يحث بالاهتمام بكل جوانب التحضير البدني.
الجدول رقم (08) يمثل نسبة حث المدرب على الاهتمام بمجمل جوانب التحضير البدني.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة %	التكرار	الأجوبة
دال	1	0,05	3,831	64,53	86,66%	104	نعم
					13,33%	16	لا
					100%	120	المجموع

- الجدول رقم - (08) -



- الشكل رقم - (08) -

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن نسبة 86,66% من اللاعبين أجابوا بنعم أي أن أغلبية المدربين يهتمون بكل جوانب التحضير البدني، في حين يرى ما نسبته 13,33% من اللاعبين أجابوا ب لا أي أن أقلية من المدربين يهتمون ببعض الجوانب فقط بغض النظر عن جوانب أخرى.

وبحساب كا² نجد أن كا² الجدولة أقل من كا² المحسوبة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0,05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

استنتاج:

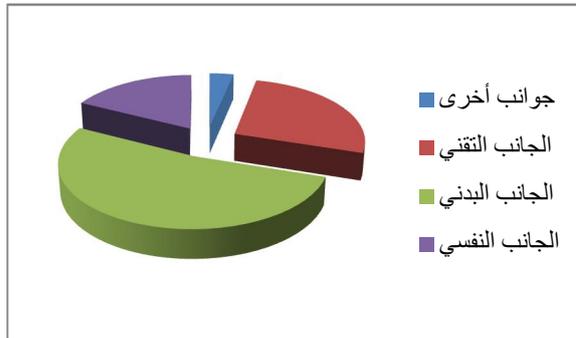
نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون أن المدربين يحثون على الاهتمام بكل جوانب التحضير البدني.

السؤال التاسع: على أي جانب يعتمد المدرب خلال تحضيراتكم؟

الغرض منه: معرفة نوع الجانب الذي يعتمد عليه المدرب خلال التحضير البدني. الجدول رقم (09) يمثل نسبة الجانب الذي يعتمد عليه المدرب خلال التحضير البدني.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة %	التكرار	الأجوبة
دال	3	0,05	7,84	92,03	17,5%	21	الجانب النفسي
					52,5%	63	الجانب البدني
					26,66%	32	الجانب التقني
					3,33%	04	جوانب أخرى
					100%	120	المجموع

- الجدول رقم - (09) -



- الشكل رقم - (09) -

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ أن نسبة 17,5% الذين أجابوا ب نعم من المدربين يعتمدون على الجانب النفسي, في حين نسبة 52,5% يرون أن المدرب يعتمد على الجانب البدني, بالإضافة إلى نسبة 26,66% يرون أن المدربين يعتمدون على الجانب التقني, ومع تحفظ لبعض اللاعبين بنسبة 3,33% يرون أن المدربين يعتمدون على جوانب أخرى. وبحساب كا² نجد أن كا² الجدولة أقل من كا² المحسوبة بدرجة حرية 03 عند مستوى الدلالة 0,05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

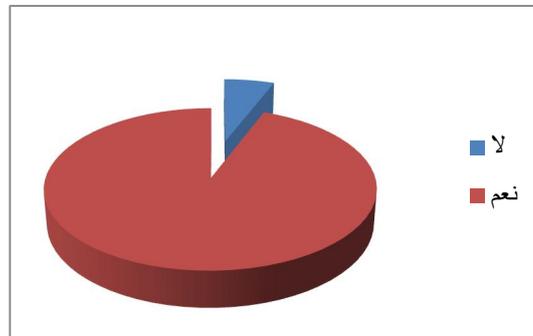
استنتاج:

نستنتج أن أغلبية المدربين خلال التحضيرات البدنية يعتمدون على الجانب البدني, في حين يعتمد القليل على الجوانب الأخرى.

السؤال العاشر: هل لكم القدرة البدنية على التدريب حصتين في اليوم؟
الغرض منه: معرفة إذا كانت هناك قدرة للاعبين على التدريب حصتين في اليوم.
 الجدول رقم (10) يمثل نسبة القدرة البدنية لدى اللاعبين على التدريب حصتين في اليوم.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة %	التكرار	الأجوبة
دال	1	0,05	3,831	93,63	94,16%	113	نعم
					5,83%	07	لا
					100%	120	المجموع

-الجدول رقم-(10)-



- الشكل رقم - (10) -

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن نسبة 94,16% أجابوا ب نعم أي أن لهم القدرة على التدريب حصتين في اليوم , في حين أن نسبة 5,83% أجابوا ب لا أي أن ليس لديهم القدرة البدنية على التدريب حصتين في اليوم. وبحساب كا² نجد أن كا² المجدولة أقل كا² المحسوبة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0,05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

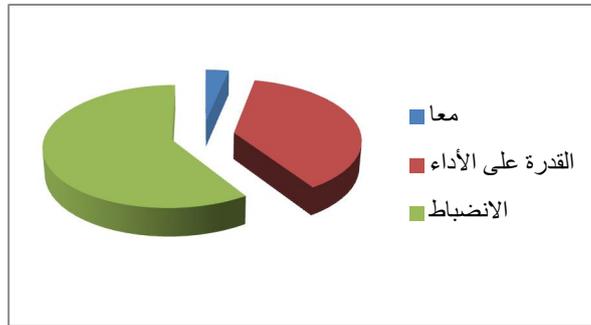
استنتاج:

نستنتج أن أغلبية اللاعبين لهم القدرة على التدريب حصتين في اليوم.

السؤال الحادي عشر: ما سر تطبيق تعليمات المدرب بطريقة جيدة؟
الغرض منه: معرفة سر تطبيق تعليمات المدرب بطريقة جيدة.
الجدول رقم (11) يمثل نسبة سر تطبيق تعليمات المدرب بطريقة جيدة.

الأجوبة	التكرار	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
الانضباط	71	59,16%	58,03	5,99	0,05	2	دال
القدرة على الأداء	45	37,5%					
معا	04	3,33%					
المجموع	120	100%					

- الجدول رقم - (11) -



- الشكل رقم - (11) -

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أن نسبة 59,16% من اللاعبين يرون أن سر تطبيق تعليمات المدرب راجع إلى الانضباط , في حين نسبة 37,5% من اللاعبين يرون أن سر تطبيق تعليمات المدرب راجع للقدرة على الأداء, بالإضافة إلى نسبة 3,33% من اللاعبين يرون سر تطبيق تعليمات المدرب راجع لكلا العاملين. وبحساب كا² نجد أن كا² المجدولة أقل من كا² المحسوبة بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0,05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

استنتاج:

نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون سر تطبيق تعليمات المدرب راجع إلى عامل الانضباط.

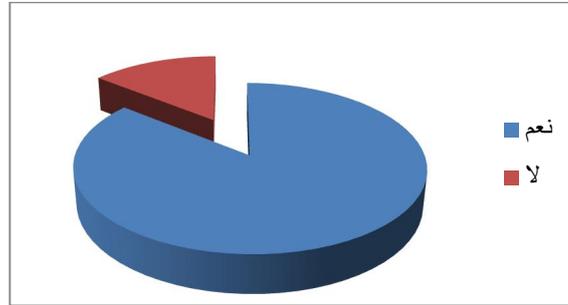
السؤال الثاني عشر: هل تشعر بتحسن مستواك البدني خلال التحضيرات؟

الغرض منه: معرفة إذا كان هناك تحسن المستوى البدني لدى اللاعبين خلال التحضيرات.

الجدول رقم (12) يمثل نسبة تحسن المستوى البدني لدى اللاعبين خلال التحضيرات.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة %	التكرار	الأجوبة
دال	1	0,05	3,831	61.63	%85,83	103	نعم
					%14,16	17	لا
					%100	120	المجموع

- الجدول رقم - (12) -



- الشكل رقم - (12) -

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أن نسبة 85,83% أجابوا ب نعم أي هناك شعور بتحسن المستوى البدني خلال التحضيرات , في حين أن نسبة 14,16% أجابوا ب لا أي عدم الشعور بتحسن المستوى البدني خلال التحضيرات.

وبحساب كا² نجد أن كا² الجدولة أقل كا² المحسوبة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0,05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

استنتاج:

نستنتج أن أغلبية اللاعبين يشعرون بتحسن المستوى البدني خلال التحضيرات.

المحور الثالث: مساهمة التحضير البدني الجيد في الوقاية من الإصابات الرياضية.
السؤال الثالث عشر: ما هو العامل الذي تولي له الأهمية أثناء تحضيرك اللاعبين بدنياً؟
الغرض منه: معرفة العامل الذي يولي له المدرب الأهمية أثناء تحضيره للاعبين بدني.
الجدول رقم (13) يمثل نسبة العامل الذي يعتمد عليه المدرب عند تحضيره للاعبين بدنياً.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة %	التكرار	الأجوبة
غير دال	2	0,05	5,99	3	66,66%	4	عامل المعرفة العلمية
					16,66%	1	عامل الخبرة
					16,66%	1	معا
					100%	6	المجموع

- الجدول رقم - (13) -



- الشكل رقم - (13) -

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ أن نسبة 66,66% من المدربين يولون الأهمية إلى عامل المعرفة العلمية, في حين نسبة 16,16% من المدربين يولون الأهمية إلى عامل الخبرة, بالإضافة إلى نسبة 16,16% من المدربين يولون الأهمية لكلا العاملين.

وبحساب كا² نجد أن كا² المحسوبة أقل من كا² الجدولة بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0,05 وبالتالي ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية وهذا راجع لعامل الصدفة.

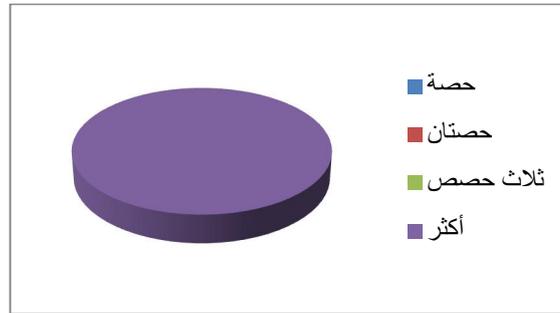
استنتاج:

نستنتج أن أغلبية المدربين خلال التحضيرات البدنية يولون الأهمية لعامل المعرفة العلمية.

السؤال الرابع عشر: ماهي عدد الحصص التدريبية الخاصة بالتحضير البدني أسبوعياً؟
الغرض منه: معرفة عدد الحصص التدريبية الخاصة بالتحضير البدني كل أسبوع.
الجدول رقم (14) يمثل عدد الحصص التدريبية الخاصة بالتحضير البدني أسبوعياً.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة %	التكرار	الأجوبة
دال	3	0,05	7,84	12	00%	00	حصة
					00%	00	حصتان
					00%	00	ثلاث حصص
					100%	06	أكثر
					100%	06	المجموع

- الجدول رقم - (14) -



- الشكل رقم - (14) -

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين يرون أن عدد الحصص الخاصة بالتحضير البدني أكثر من ثلاث حصص في الأسبوع.
وبحساب كا² نجد أن كا² الجدولة أقل من كا² المحسوبة بدرجة حرية 03 عند مستوى الدلالة 0,05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

استنتاج:

نستنتج أن أغلبية المدربين يؤكدون أن عدد الحصص الخاصة بالتحضير البدني أكثر من ثلاث حصص في الأسبوع.

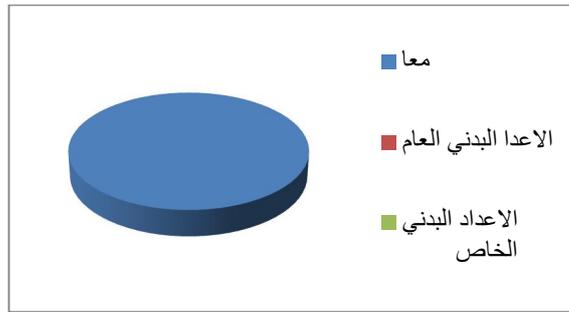
السؤال الخامس عشر: ما هو الإعداد الذي تولي له الأهمية في مرحلة التحضير البدني؟

الغرض منه: معرفة الإعداد الذي يولي له المدرب الأهمية في مرحلة التحضير البدني.

الجدول رقم (15) يمثل نسبة الإعداد الذي يولي له المدرب الأهمية خلال مرحلة التحضير البدني.

الإعداد الإحصائي	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة %	التكرار	الأجوبة
دال	2	0,05	5,99	9	00%	00	الإعداد البدني العام
					00%	00	الإعداد البدني الخاص
					%100	6	معا
					%100	6	المجموع

- الجدول رقم - (15) -



- الشكل رقم - (15) -

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (15) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين يولون الأهمية للإعداد البدني العام و الإعداد البدني الخاص خلال مرحلة التحضير البدني. وبحساب كا² نجد أن كا² الجدولة أقل من كا² المحسوبة بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0,05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

استنتاج:

نستنتج أن أغلبية المدربين يولون الأهمية للإعداد البدني العام و الإعداد البدني الخاص خلال مرحلة التحضير البدني.

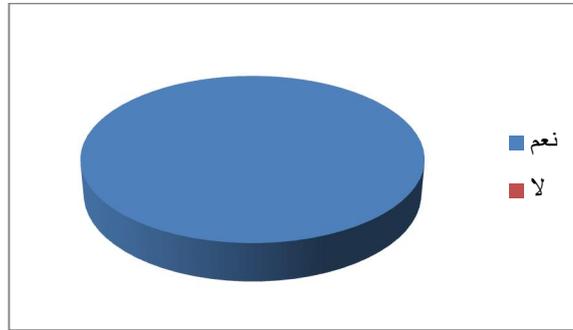
السؤال السادس عشر: هل تحرصون على التدرج أثناء التحضير البدني؟

الغرض منه: معرفة إذا كان المدرب يحرص على التدرج عند تحضيره للاعبين بدنياً.

الجدول رقم (16) يمثل نسبة حرص المدرب على مبدأ التدرج خلال تحضيره للاعبين بدنياً.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة %	التكرار	الأجوبة
دال	1	0,05	3,831	54	%100	6	نعم
					%00	0	لا
					%100	6	المجموع

- الجدول رقم - (16) -



الشكل رقم - (16) -

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (16) نلاحظ أن نسبة 100% أجابوا ب نعم أي أنهم يحرصون على التدرج أثناء التحضير البدني.

وبحساب كا² نجد أن كا² الجدولة أقل كا² المحسوبة بدرجة حرية 01 عند مستوى الدلالة 0,05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

استنتاج:

نستنتج أن كل المدربين يحرصون على مبدأ التدرج أثناء التحضير البدني.

السؤال السابع عشر: ما هي مدة التحضير البدني العام؟

الغرض منه: معرفة مدة التحضير البدني العام.

الجدول رقم (17) يمثل نسبة مدة التحضير البدني العام.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة %	التكرار	الأجوبة
دال	2	0,05	5,99	9	00%	00	من 7 إلى 15 يوم
					00%	00	من 15 إلى 21 يوم
					100%	06	أكثر من 21 يوم
					100%	06	المجموع

-الجدول رقم - (17)-



-الشكل رقم - (17)-

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (17) نلاحظ أن نسبة 100% أجابوا بأن مدة التحضير البدني العام أكثر من 21 يوم.

وبحساب كا² نجد أن كا² الجدولة أقل كا² المحسوبة بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0,05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

استنتاج:

نستنتج أن كل المدربين يرون أن مدة التحضير البدني العام أكثر من 21 يوم.

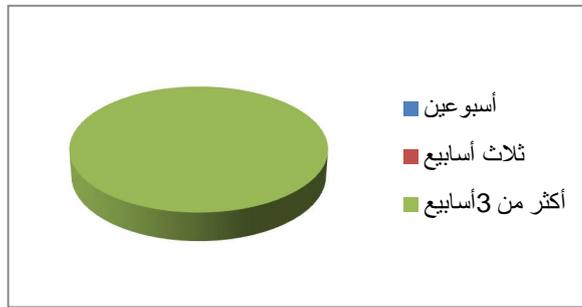
السؤال الثامن عشر: ما هي مدة التحضير البدني الخاص؟

الغرض منه: معرفة مدة التحضير البدني الخاص.

الجدول رقم (18) يمثل نسبة مدة التحضير البدني الخاص.

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة %	التكرار	الأجوبة
غير دال	2	0,05	5,99	9	00%	0	أسبوعين
					00%	0	3 أسابيع
					100%	06	أكثر من 3 أسابيع
					100%	06	المجموع

- الجدول رقم - (18) -



- الشكل رقم - (18) -

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (18) نلاحظ أن نسبة 100% أجابوا بأن مدة التحضير البدني الخاص أكثر من 3 أسابيع.

وبحساب كا² نجد أن كا² الجدولة أقل كا² المحسوبة بدرجة حرية 02 عند مستوى الدلالة 0,05 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

استنتاج:

نستنتج أن كل المدربين يرون أن مدة التحضير البدني الخاص أكثر من 3 أسابيع.

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

في ضوء التحليل و دراسة النتائج المتحصل عليها والمتعلقة بالاستبيان, ومن خلاله تم ترتيب الاستنتاجات التي تم استخلاصها ومنه سنقوم بتحليل هذه النتائج فرضية بفرضية.

الفرضية الأولى: بعد عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي مفادها "إدراك اللاعبين لأهمية التحضير البدني , وبذلك تفادي الإصابات الرياضية".

وجدنا من خلال إجابات اللاعبين في السؤال 01 وبنسبة 82,5% أن أغلبية اللاعبين لديهم محصلة علمية في التحضير البدني وهذا ما يساعد من مأمورية اللاعبين والمدرّب في إنجاز مرحلة التحضير البدني , كما نجد في إجابة السؤال 03 بنسبة 55,83% أن أغلبية اللاعبين يتعرضون للإصابة مع اختلاف الإصابة من لاعب إلى آخر وفق الأسباب والظروف التي يصادفها اللاعب , بالإضافة إلى السؤال 05 الذي يؤكد أن أغلبية الإصابات الرياضية تحدث نتيجة النقص في التحضير البدني بنسبة تصل إلى 65,83% , وهذا يدل على أن لاعبي أندية ولاية البويرة لكرة القدم لديهم كفاءة ومحصلة علمية في التحضير البدني. ومن خلال أجوبة المحور الأول الخاص بإدراك اللاعبين للتحضير البدني ومنه توصلنا إلى إجابات تخدم الفرضية الأولى ومنه الفرضية الأولى قد تحققت.

الفرضية الثانية: بعد عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي مفادها "قدرة اللاعبين على تطبيق تعليمات المدرب المدروسة علميا"

من خلال إجابات اللاعبين في السؤال السابع وبنسبة 100% أن أغليبتهم يرون أن لغة التواصل بينهم وبين المدرب تساعد على تنفيذ التعليمات بكل سهولة و احترافية , كما تم التطرق في السؤال التاسع وبنسبة 52,5% أن معظم المدربين خلال التحضيرات البدنية يعتمدون على الجانب البدني, في حين يرى اللاعبين وبنسبة 59,16% أن سر تطبيق تعليمات المدرب راجع إلى عامل الانضباط وهذا ما يدل على بعد نظر لاعبي ولاية البويرة وقدرة اللاعبين على تطبيق التعليمات وفق الخطى التي يرسمها المدرب.

ومن خلال أجوبة المحور الثاني المتعلق بقدرة اللاعبين على تطبيق تعليمات المدرب المدروسة علميا ومنه توصلنا إلى إجابات تخدم الفرضية الثانية ومنه الفرضية الثانية قد تحققت.

الفرضية الثالثة: بعد عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة والتي مفادها "مساهمة التحضير البدني الجيد في الوقاية من الإصابات الرياضية"

من خلال إجابات المدربين في السؤال الثالث عشر وبنسبة 66,66% أنهم خلال التحضيرات البدنية يولون الأهمية لعامل المعرفة العلمية, بالإضافة إلى السؤال الخامس وبنسبة 100% أن كل المدربين يولون الأهمية للإعداد البدني العام و الإعداد البدني الخاص حسب عوامل وظروف التحضير البدني, مع تأكيد للسؤال السادس عشر وبنسبة 100% أن كل المدربين يحرصون على مبدأ التدرج أثناء التحضير البدني, و على هذا ما يستوجب

القول أن مدربي ولاية البويرة لديهم معرفة وكفاءة علمية بمتطلبات التحضير البدني.
ومن خلال أجوبة المحور الثالث المتعلقة بمساهمة التحضير البدني الجيد في الوقاية من الإصابات الرياضية
ومنه توصلنا إلى إجابات تخدم الفرضية الثالثة ومنه فالفرضية الثالثة قد تحققت.

خلاصة:

تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث, لكل من الفرضيات التي تناولناها على شكل محاور وذلك لمعرفة آراء المدربين حول أهمية التحضير البدني وإدراك اللاعبين له, وهذا ما يؤدي إلى تفادي الإصابات الرياضية مهما اختلفت, حيث استخدمنا في الحصول على النتائج كل من النسبة المئوية وكاف تربيع, وذلك من أجل معرفة الدلالة الإحصائية.

من خلال دراستنا لموضوع « أهمية التحضير البدني في التقليل من حدوث الإصابات الشائعة في كرة القدم لأندية ولاية البويرة - صنف أكابر » , وقيامنا بالدراسة الميدانية التي أجريناها لبعض أندية ولاية البويرة , وبعد قراءة الجداول والتحليل الإحصائي المتحصل عليه استطعنا الوصول إلى المعطيات التالية:

- مستوى اللاعبين واطلاعهم عن التحضير البدني يقلل من فرص التعرض للإصابة.
- أغلبية اللاعبين يركزون بنسبة كبيرة في مرحلة التحضير البدني وبالتالي الرفع من مستوى التحضير البدني.
- معظم اللاعبين يتعرضون للإصابة مع اختلاف الإصابة من لاعب إلى آخر وفق الأسباب والظروف التي يصادفها اللاعب.
- غالبية الإصابات الرياضية تحدث نتيجة النقص في التحضير البدني.
- قدرة اللاعبين وقابليتهم على تلقي تدريب عالي الشدة في مرحلة التحضير البدني.
- لغة التواصل بين اللاعبين والمدرّب تساعد على تنفيذ التعليمات بكل سهولة وفي وقت وجيز.
- حتمية العلاقة بين التحضير البدني والإصابة الرياضية فكلما كان التحضير البدني في المستوى كان له الأثر الايجابي في تفادي الإصابة.
- ضرورة الاهتمام بكل جوانب التحضير البدني لما لها الدور في شمل كل العوامل لإنجاحه.
- قدرة اللاعبين على التدريب حصتين في اليوم دليل على لياقة بدنية في المستوى.
- حرص المدربين واعتمادهم على الجانب البدني في التحضير البدني, لأن التركيز على الجانب البدني يقلل من التعرض للإصابة الرياضية.
- سر نجاح تطبيق تعليمات المدرّب راجع إلى عامل الانضباط مع القدرة على الأداء.
- شعور اللاعبين بتحسّن في المستوى البدني انعكاس ايجابي على خبرة المدرّب وكفاءته.

خاتمة:

لقد تناولنا بالدراسة والتحليل ظاهرة مهمة من الظواهر التي عليها التدريب الرياضي وهو التحضير البدني وأهميته ليس في تحقيق النتائج الرياضية فقط ولكن في الوقاية من الإصابات الرياضية.

إن إعداد المتكامل للاعبين في كرة القدم و الذي يشتمل على نواحٍ عدة كالإعداد البدني والإعداد المهاري، والإعداد الخططي والإعداد الذهني والإعداد النفسي، وأن القدرات البدنية والتوافقية والتكتيك والتكنيك والصفات الإرادية والأخلاقية جميعا هي عبارة عن العوامل المحددة لمستوى لاعب كرة القدم، وهي متلازمة بعضها مع البعض؛ إذ إن وجود شروط بدنية جيدة يساعد على ثبات مستوى الأداء التكتيكي، ومن جهة أخرى، يستطيع اللاعب ذو المستوى التكتيكي الجيد والثابت أن يستفيد من القدرات البدنية، فمنذ عام 1970 بدأ الاهتمام باللياقة البدنية للاعبين دون أن ننسى أن في مرحلة من مراحل كرة القدم كانت تعتمد كرة القدم على اللياقة البدنية أكثر من المهارة أو الخططية، حيث لم يظهر التكتيك إلا في حقبة من حقبة تاريخ كرة القدم، إلا أنها الآن أصبحت أكثر وجوبا بعد الكرة الجماعية الشاملة الحديثة ويعتبر الإعداد البدني للاعب في كرة القدم إحدى الركائز الأساسية، التي تتطلبها لعبة كرة القدم خلال الموسم التدريبي بمراحله المختلفة وهو العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية، وهو يشتمل على كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب خلال الموسم التدريبي من تخطيط هادف لمحتوى التدريبات المدروسة بأسلوب علمي للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم؛ لأن طبيعة الأداء في كرة القدم تتميز باحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على اللاعب إتقانها سواء بالكرة أو من دونها؛ لتحقيق التفوق على منافسه.

ومن خلال تحليلنا لأهمية موضوع الدراسة وارتباط التحضير البدني بالإصابة الرياضية كون هذه الأخيرة أهم العوائق في مشوار لاعبي كرة القدم.

وفي الأخير نقول أن الموضوع يفرض نفسه بالدراسة والتحليل ليبقى مجالا مفتوحا للباحثين للتعمق والدراسة من جوانب أخرى...

اقتراحات وفروض مستقبلية:

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال دراستنا والمتمثلة في معرفة "أهمية التحضير البدني وأثره في الوقاية من الإصابات الرياضية للاعبين كرة القدم صنف أكابر" يمكن الخروج بعدة توصيات وفروض مستقبلية دراستها وانجاز بحوث أخرى والتوصل لنتائج جديدة نذكر منها:

- 1- للتحضير البدني أهمية كبرى التي يوليها المدرب في إعداده للاعبين.
- 2- للاعبين دراية كبيرة لأهمية التطبيق برامج التحضير البدني.
- 3- التحضير البدني أساس عمليات الإعداد المتكامل للاعبين.
- 4- للتحضير البدني دور في الوقاية من الإصابات الرياضية.
- 5- للاعبين والمدربين المسؤولية في الإلمام وتطبيق برامج الإعداد البدني من أجل الوقاية من الإصابات الرياضية والتكيف مع متطلبات المنافسة الرياضية و النسق العالي.
- 6- ينصح بالتركيز على الإحماء وذلك لإعداد أجهزة الجسم الوظيفية للعمل بدلا من أن يكون العمل مفاجئا لها فيصاب اللاعب.
- 7- ينبغي على مدربي كرة القدم توسيع مجالهم المعرفي الخاص بالتحضير البدني حيث يساعده ذلك على التقرب أكثر من الدقة في الممارسة.
- 8- توفير مخابر جهوية، وطنية مختصة في علاج الإصابات الخطيرة.

السلوة غرافيا

قائمة المراجع:

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- أمر الله أحمد البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته"، دار المعارف، العراق، 1999، ص 21 .
- 2- أبو العلاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلان: "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص 367.
- 3- أحمد أسحن: "أثر 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"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 22- 23.
- 5- أسامة رياض، إمام حسن محمد النجمي: "الطب الرياضي والعلاج الطبيعي"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر الجديدة، 1999، ص 11.
- 6- أسامة رياض: "الطب الرياضي وكرة اليد"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص 193-194.
- 7- أسامة رياض: "الإسعافات الأولية للإصابات اللاعب"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 81.
- 8- بطرس رزق الله: "التدريب في مجال التربية الرياضية"، جامعة بغداد، العراق، 1984م، ص 516 .
- 9- بوداود عبد اليمين - مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - ديوان المطبوعات الجامعية - ص 102-103.
- 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- ثامر محسن، سامي الصفار: "أصول التدريب في كرة القدم"، دار الكتاب للطباعة والنشر بغداد، العراق، 1988م، ص 54.
- 12- حياة عياد روفائيل: "إصابات الملاعب وقاية علاج طبيعي إسعاف"، منشأة المعارف، الإسكندرية، ص 64، 65، 87.
- 13- حنفي محمد مختار: "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1988م، ص 62، 63.
- 14- حسين أحمد الشافعي - سوزان أحمد علي مرسى - مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية - الاسكندرية - منشأة المعارف - ص 203-205 .
- 15- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001م، ص 35.

- 16- حنفي محمود مختار : "مدرّب كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1980م ، ص45.
- 17- حارس هيوز: "كرة القدم الخطط المهارية" ، ترجمة موفق المولى و ثامر محسن ، مطبعة العالم ، بغداد ، العراق ، 1990م ، ص23.
- 18- طه إسماعيل وآخرون: "كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم" ، دار الفكر العربي، مصر ، 1989م ، ص27.
- 19- عبدالقادر محمودة سيع- محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي - سلسلة في دروس الاقتصاد - الجزائر - ديوان المطبوعات الجامعية سنة 1990 - ص58.
- 20- علي فهمي بيك: "أسس إعداد لاعبي كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص201،200.
- 21- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: "موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية" ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004، ص81.
- 22- عبد الكريم بوحفص - الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية والإنسانية - ط2- ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر - 2006 - ص193.
- 23- كمال عبد الحميد، د.محمد صبحي حسين: "أسس التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص 106.
- 24- كورت ماينل: "التعلم الحركي" ، عبد علي نصيف ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1987م ، ص152 .
- 25- كمال درويش، محمد حسين : "التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1984م ، ص35.
- 26- محمد حسن العلاوي: "سيكولوجية الإصابة الرياضية" ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص14-17.
- 27- محمد حسن علاوي : " علم التدريب الرياضي " ، دار المعارف ، ط12 ، مصر ، 1994م ، ص51
- 28- مفتي إبراهيم: "الهجوم في كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1978م ، ص340.
- 29- مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1978م ، ص38،39.
- 30- محمد حسن العلاوي : " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، بدون طبعة ، مصر ، 1985م ، ص26.
- 31- محمد رفعت : " كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية " ، دار البحار ، بيروت ، لبنان ، 1998م ، ص59.

32- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث" ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، 2001م ، ص145،147.

33- محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983،ص 57.

34- فراج عبد الحميد توفيق: "كيمياء الإصابة العضلية والمجهود البدني للرياضيين" ، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية، 2004، ص112- 113.

المصادر:

-سورة إبراهيم-الآية من 06 الى 07

قائمة المراجع باللغة الفرنسية:

1- Jobbes B-Leveque M- football - : "La Préparation Physique" ,Ed Amphora , Paris ,1987 ,P134.135 .

2- Règle de Jeu (Federation Algerienne de foot ball) , Edition , 1985 ,P5.

3-Taelman(R)-Simon(J): "foot Ball",Performance,ed,amphara,Paris,1991,P53 .

4- Bellik Abde Najem: "L'entraienment Sportif" , ed ,A,A,C,S, Batna ,P19.

5 Taelman (R) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement" , Edition Ampfora ,paris , 1990 , P25.

6 Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU" , Alger ,1993,P72.

7-Edgarthil et Ant : "manuel de education sportif" ,P1157.

8- Weineck Jurgain : "Manuel D'entraînement" , Edition Vigot , Paris ,1986,P24.

9 Corbeanjoel: "Foot Ball de L'école,Aux Association",Editon Revuee, P,S,Paris,1988,P13.

10 Dekkar Nour Edine et Aut : "Technique D'evaluation Physique des Athlètes" ,Imprimerie du Poin Sportif Alger,1990,P13.

11- Tupin Bernard : "Préparation et Entraînement du Foot Balleur" , Edition Amphora , Paris ,1990,P57.

12-Weineck Jurgain : "Manuel D'entraînement " ,P97.

13 Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU" , P74.

14 Tupin Bernard : "Préparation et Entraînement du Foot Balleur" , , P58.

15-Jean Genety / elisabet brunet .guedj .traumatologie du sport en pratique medicale courant .edition vigot.1991.

الملاحق

الملاحق

جامعة البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان موجه للاعبين أندية ولاية البويرة

في إطار بحث لانجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي تحت عنوان "أهمية التحضير البدني في التقليل من حدوث الإصابات الشائعة في كرة القدم صنف أكابر"

نضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجين من أعزائنا اللاعبين الإجابة بكل صدق وموضوعية بهدف التوصل إلى حقائق ومعلومات وحلول تفيدنا في الموضوع الذي نحن بصدد دراسته, ولكم منا فائق الشكر والتقدير لوفائكم معنا.

إعداد الطلبة:

- مسعادي عبد القادر
- يحياوي جلول

ملاحظة : توضع علامة (x) في الخانة المناسبة.

تحت إشراف الأستاذ :

- برجم رضوان

المحور الأول :

إدراك اللاعبين لأهمية التحضير البدني له دور فعال في تجنب الإصابات الرياضية .

1- هل لديكم فكرة عن التحضير البدني ؟

نعم لا

2- كم هي نسبة تركيزكم في مرحلة التحضير البدني ؟

قليل كثير

3- هل سبق وان تعرضت للإصابة ؟

نعم لا

4- ما سبب حدوث الإصابة الرياضية ؟

نقص في التحضير البدني إجهاد بدني كبير

5- هل لك قابلية على تلقي تدريب عالي الشدة في مرحلة التحضير البدني ؟

نعم لا

6- هل هناك علاقة بين التحضير البدني والإصابة ؟

نعم لا

المحور الثاني: قدرة اللاعبين على تطبيق تعليمات المدرب المدروسة علميا.

7- هل التواصل بينكم وبين المدرب يساعدكم على تنفيذ تعليماته بكل سهولة؟

نعم لا

8- هل يحث المدرب على الاهتمام بكل جوانب التحضير البدني؟

نعم لا

9- على أي جانب يعتمد المدرب خلال تحضيراتكم؟

الجانب البدني الجانب النفسي الجانب التقني جوانب أخرى

10- هل لكم القدرة البدنية على التدريب حصتين في اليوم؟

نعم لا

11- ما سر تطبيق تعليمات المدرب بطريقة جيدة؟

الانضباط القدرة على الأداء معا

12- هل تشعر بتحسن مستواك البدني خلال التحضيرات؟

نعم لا

جامعة البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان موجه لمدربي أندية ولاية البويرة

في إطار بحث لانجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي تحت عنوان "أهمية التحضير البدني في التقليل من حدوث الإصابات الشائعة في كرة القدم صنف أكابر"

نضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجينا من أعزائنا المدربين الإجابة بكل صدق وموضوعية بهدف التوصل إلى حقائق ومعلومات وحلول تفيدنا في الموضوع الذي نحن بصدد دراسته, ولكم منا فائق الشكر والتقدير لوفائكم معنا.

إعداد الطلبة:

- مسعادي عبد القادر
- يحياوي جلول

ملاحظة : توضع علامة (x) في الخانة المناسبة.

تحت إشراف الأستاذ :

- برجم رضوان

-المحور الثالث: مساهمة التحضير البدني الجيد في الوقاية من الإصابات الرياضية.

2- ما هو العامل الذي تولى له الأهمية أثناء تحضيرك للاعبين بدنياً ؟

عامل المعرفة العلمية عامل الخبرة معا

3- ما هي عدد الحصص التدريبية الخاصة للتحضير البدني في كل يوم؟

حصة حصتان ثلاث حصص أكثر من ثلاث

4- ما هو الإعداد الذي تولى له الأهمية في مرحلة التحضير البدني ؟

الإعداد البدني العام الإعداد البدني الخاص معا

5- هل تحرصون على التدرج أثناء التحضير البدني ؟

نعم لا

6- أ- ما هي مدة التحضير البدني العام ؟

من 7 إلى 15 يوم من 15 إلى 21 يوم أكثر من 21 يوم

7- أ- ما هي مدة التحضير البدني الخاص ؟

أسبوعين ثلاثة أسابيع أكثر من ثلاثة أسابيع

Résumé de recherche

✓ Titre de l'étude:

L'importance de la préparation physique pour éviter les blessures sportives des joueurs de football pour la catégorie sénior.

✓ Objectifs d'étude:

L'objectif de cette recherche est de mettre en évidence l'importance de la préparation physique pour éviter les blessures sportives des joueurs de football par des méthodes scientifiques fiable qui est divisé en plusieurs objectifs ,notamment :

-une tentative de mettre en évidence l'importance de la préparation physique et son rôle pour éviter les blessures sportives.

-assurer l'importance et mettre les objectif et précise la par l'entraîneur pour éviter les blessures sportives.

-faire le possible pour améliorer les adjectifs physiques dans toutes les étapes de la préparation physique.

-explicitier l'efficacité de la préparation physique qui est construite par les méthodes scientifiques.

✓ Problématique de l'étude:

* Ou réside L'importance de la préparation physique pour éviter les blessures sportives des joueurs de football pour la catégorie sénior ?

✓ Hypothèses d'étude:

✓ Hypothèses générale :

A travers la question du public hypothèse générale a été formulée comme suit :
Pour la préparation physique plus importance pour éviter les blessures sportives
Pour la catégorie sénior.

✓ Hypothèses partielles :

1 / la connaissance complète à la préparation physique pour les joueurs.

2/la capacité des joueurs pour d'appliquer les mesures qui étudié scientifiquement.

3/ la préparation physique aide d'amoindrir et d'évité les blessures sportives.

- ✓ **Procédures de l'étude sur le terrain:**
- ✓ **Domaine humaine :**représenter 120 joueurs , répartis sur 06 clubs et 06 l'entraîneur , répartis sur 06 clubs.
- ✓ **Domaine spatial :**cette étude de terrain fait à quelques clubs Bouira – sénior.
- ✓ **Domaine du temps :**nous avons mené notre étude le début du mois de janvier jusqu'au mois de mai .
- ✓ **L'approche adoptée dans le recherche :**nous nous sommes appuyés sur l'approche descriptive afin d'adéquation de la nature de la recherche à faire.
- ✓ **Les instruments utilisés dans l'étude :**le questionnaire a été suivi de la technique, qui est l'un des moyens les plus efficaces pour obtenir des informations sur un sujet ou un problème.
- ✓ **Les résultats obtenus :**
 Pour la préparation physique un rôle efficace à les blessures sportives, il y'a aussi la connaissance et la compétence sur la préparation physique pour les joueurs il est très important, ainsi que à efficacité de capacité des joueurs pour d'appliquer les mesures qui étudié scientifiquement, enfin la préparation physique aide d'améliorer les adjectifs physiques pour les joueurs et d'amoinrir et d'évité les blessures sportives.
- ✓ **Suggestions et d'hypothèses pour l'avenir :**
 - Il faut donner un importance pour la préparation physique dans toutes les étapes.
 - Il faut être joueurs
 - la préparation physique c'est l'essentiel des opérations à la préparation des Joueurs.
 - à la préparation physique un rôle d'évité les blessures sportives.
 - à les joueurs et les entraîneurs toute la responsabilité à d'appliquer les programmes de la préparation physique et l'adaptation avec tous les cas de la compétence sportive et le niveau hauteur.