

جامعة أكلي محند أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكر تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
لتخصص : تدريب رياضي

الموضوع:

أهمية التمهيز البدني في التقليل
من الإصابات الرياضية الشائعة
في كرة القدم

دراسة ميدانية على فرق ولاية البويرة الرابطة الولائية (صنف أكابر)

إشراف الدكتور:

* فرنان مجيد

إعداد الطالبين:

* منصوري طارق

* ساكو عبد الخايد

السنة الجامعية: 2014/2015

إهداء

أحمد الله عز و جل الذي أضاء طريقي و وجداني ليطمئن قلبي و الصلاة
والسلام على المصطفى خير الأنام.

إلى من قال الله في حفظهما ﴿.....وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ
رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا.....﴾. الآية 24 سورة الإسراء

التي غمرتني بعطفها وأنارت لي درب حياتي التي لم تبخل عليا يوما بنصيحة
أو دعوة صالحة، أُمي الغالية حفظها الله و أطال في عمرها.

أبي العزيز الذي لا طالما سعى لتذليل العقبات في طريقي وكان مثلي الأعلى
في الحياة.

إلى أنوار البيت إختوي رمز مفخرتي: « مصطفى، صارة، فاطمة الزهراء،
محمد علي ».

إلى كل الأقارب الطيبين عمتي و أخوالي، وعماتي و خالاتي و كل عائلاتهم
و أبناءهم.

إلى من كانت سندي و منبع قوتي و العمود الذي أرتكز عليه.

إلى كل أصدقائي الذي جمعني بهم الحب في الله: زكريا، رؤوف، سفيان، بلال
،وليد، كريمو، عليلو، نسيم، يوسف، حمود، فتحي.....

إلى كل من يتصفح هذه المذكرة ويأمل بأن تنفعه في شيء .

طارق منصوري

الإهداء

أهدي ثمرة جهودي إلى من قال فيهما الله عز وجل في محكم تنزيله:

﴿وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي﴾

صَغِيرًا ﴿سورة الإسراء﴾

إلى من كان بطنها لي وعاء ، وكان ثديها لي سقاء ، وكان حجرها لي وطاء ، وكان حضنها لي غطاء إلى صنيع العطاء... ، إنها أمي رمز الحب الصافي والعطف الوافي إنها أمي رمز الحب الصافي والعطف الوافي إنها من إذا رحمت أعددت إخلاصها لها استطعت إلى ذلك سبيلا.

إلى الحب الناطق... أمي.

أمي العزيزة بارك الله في عمرها.

إلى ناقش حروف الرجولة في صدري ، إلى الذي تكبد العناءات من أجلي ، إلى الذي كدّ وجدّ وارتحل طلبا في عفاي ، إلى الذي بذر حب الأنفة في مزارعي ، إلى الحب الصامت... أبي بارك الله في عمره.

إلى من عشت معهم كل أيام عمري وتقاسمت معهم حلو الحياة ومُرّها إخوتي وأخواتي وإلى جميع الأهل.

إلى كل الأصدقاء ، إلى كل من جمعني ربي يوما بهم ونسيت ذكر أسمائهم.

عبد الخليل

شكر وتقدير

يقول الله عز وجل في محكم تنزيله:

«وَمِنَ النَّاسِ وَالذَّوَابِّ وَالْأَنْعَامِ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ كَذَلِكَ إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ» الآية 28 من سورة فاطر.

فحمد الله حمد الحامدين، ونشكره شكر الشاكرين على توفيقه لنا وتسهيل الصعب أماننا، ونسأله أن يكون هذا العمل خالصا لوجهه الكريم فما أصبنا فمن الله وإن أخطأنا فمن قصور علمنا، والصلاة والسلام على رسول الله قدوتنا وقائدنا وقررة لأعيننا القائل:

"مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ لَا يَشْكُرُ اللَّهَ"

وعلى آله وأصحابه التابعين له بإحسان إلى يوم الدين الذين نقلوا لنا ما قاله.

وعليه نشكر كل من علمنا حرفا ولقننا درسا وأعطانا نصحا.

كما يسعدنا أن نتوجه بالشكر الجزيل للأستاذ المشرف فرنان عبد المجيد والأساتذة الذين كان لهم دور في مد يد العون لنا من بينهم الأستاذ قليل محمد و الأستاذ خراف محمد الذين بدورهم أعطونا من وقتهم الثمين فكانوا نعم المعينين.

كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من بسط يده لنا وحتى من قدم لنا يد العون بلسانه.

إلى الكل نقول لهم شكرا لكم وجازاكم الله خيرا.

الورقة	الموضوع
أ	شكر و تقدير
ب	إهداء
ج	محتوى البحث
د	قائمة الجداول
هـ	قائمة الأشكال
و	ملخص البحث
ز	مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث	
2	1- الإشكالية
3	2- فرضيات الدراسة
3	3- أسباب اختيار الموضوع
3	4- أهمية البحث
3	5- أهداف البحث
4	6- الدراسات المرتبطة بالبحث
6	7- شرح المصطلحات
الجانب النظري	
الفصل الأول : التحضير البدني	
10	تمهيد
11	1-1- تعريف التحضير البدني
11	2-1- التحضير البدني في كرة القدم
11	3-1- أنواع التحضير البدني
13	4-1- الصفات البدنية
17	5-1- طرق تنمية الصفات البدنية
19	خلاصة
الفصل الثاني: الإصابات الرياضية	
21	تمهيد
22	1-2- تعريف الإصابات الرياضية
22	2-2- الإصابة البدنية
24	3-2- تصنيفات الإصابات المختلفة

26	4-2 - أنواع الإصابات
29	5-2 - طرق ووسائل الوقاية من الإصابات الرياضية
30	خلاصة
الفصل الثالث: كرة القدم	
32	تمهيد
33	1-3 - تعريف كرة القدم
34	2-3 - نبذة تاريخية عن كرة القدم
35	3-3 - التسلسل التاريخي لكرة القدم
35	4-3 - كرة القدم في الجزائر
36	5-3 - مدارس كرة القدم
36	6-3 - المبادئ الأساسية لكرة القدم
37	7-3 - قواعد كرة القدم
37	8-3 - قوانين كرة القدم
39	9-3 - طرق اللعب في كرة القدم
41	10-3 - الممارسة الرياضية لمرحلة الأكاير
42	11-3 - متطلبات الممارسة الرياضية في كرة القدم
43	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
46	تمهيد
46	1-4 - الدراسة الاستطلاعية
46	2-4 - الدراسة الأساسية
47	3-4 - تحديد متغيرات البحث
47	4-4 - مجتمع الدراسة
48	5-4 - العينة و كيفية اختيارها
49	6-4 - مجالات البحث
50	7-4 - أدوات البحث
50	8-4 - الوسائل الإحصائية المستخدمة
51	خلاصة
الفصل الخامس : عرض و تحليل ومناقشة النتائج	
53	تمهيد



54	5-1- عرض وتحليل النتائج
74	5-2- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات
75	- خلاصة
76	- الاستنتاج العام
77	- الخاتمة
78	- اقتراحات وفروض مستقبلية
-	- البيبلوغرافيا
-	- الملاحق
1	- الملحق (01)
2	- الملحق (02)

قائمة الجداول

الورقة	العنوان	الرقم
62	عينة البحث	01
63	الخبرة المهنية للمدربين	02
64	يمثل خضوع المدربين إلى دورات تكوينية	03
65	يمثل إن كان المدربون يتبعون الطرق العلمية في طريقة التحضير البدني	04
66	يمثل الدرجة العلمية للمدربين	05
67	يمثل إذا كان النادي يستعين بمحضر بدني خاص	06
68	يمثل إذا كان للمدرب معلومات كافية للتدخل عند حدوث الإصابات	07
69	يمثل إذا ما كان النادي يوفر وسائل الراحة و الاسترجاع	08
70	يمثل أهم الجوانب في التدريب	09
71	يمثل نوع الإعداد البدني الذي تولى له الأهمية الأكبر في التدريب	10
72	يمثل مدة(نسبة) التحضير البدني العام بالأيام	11
73	يمثل مدة(نسبة) التحضير البدني الخاص بالأيام.	12
74	يمثل عدد الحصص التدريبية المخصصة للتحضير البدني في كل يوم	13
75	يمثل إذا ما كانت نسبة التحضير البدني اليومية كافية للوقاية من الإصابات	14
76	يمثل نوع الإصابات الأكثر حدوثا و شيوعا	15
77	يمثل أهم أسباب حدوث الإصابات	16
78	يمثل إن كان التحضير البدني الجيد(المتكامل) يقلل حدوث الإصابة نسبيا	17
80	يمثل إن كان تكوين اللاعبين عبر مراحل بطريقة علمية يقلل من حدوث الإصابات .	18

قائمة الأشكال

الورقة	العنوان	الرقم
63	الخبرة المهنية للمدربين	01
64	يمثل خضوع المدربين إلى دورات تكوينية	02
65	يمثل إن كان المدربون يتبعون الطرق العلمية في طريقة التحضير البدني	03
66	يمثل الدرجة العلمية للمدربين	04
67	يمثل إذا كان النادي يستعين بمحضر بدني خاص	05
68	يمثل إذا كان للمدرب معلومات كافية للتدخل عند حدوث الإصابات	06
69	يمثل إذا ما كان النادي يوفر وسائل الراحة و الاسترجاع	07
70	يمثل أهم الجوانب في التدريب	08
71	يمثل نوع الإعداد البدني الذي تولى له الأهمية الأكبر في التدريب	09
72	يمثل مدة(نسبة) التحضير البدني العام بالأيام	10
73	يمثل مدة(نسبة) التحضير البدني الخاص بالأيام.	11
74	يمثل عدد الحصص التدريبية المخصصة للتحضير البدني في كل يوم	12
75	يمثل إذا ما كانت نسبة التحضير البدني اليومية كافية للوقاية من الإصابات	13
76	يمثل نوع الإصابات الأكثر حدوثا و شيوعا	14
77	يمثل أهم أسباب حدوث الإصابات	15
78	يمثل إن كان التحضير البدني الجيد(المتكامل) يقلل حدوث الإصابات نسبيا	16
80	يمثل إن كان تكوين اللاعبين عبر مراحل بطريقة علمية يقلل من حدوث الإصابات .	17

ملخص البحث

عنوان الدراسة: أهمية التحضير البدني في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية الشائعة في كرة القدم للأندية ولاية البويرة صنف أكابر .

أهداف الدراسة :

الهدف من خلال الدراسة هو إبراز أهمية التحضير البدني كمنهج علمي من خلاله يستطيع المدربون تقادي الإصابات الرياضية و يتفرع إلى عدة أهداف أهمها:

1. إبراز أهمية التحضير البدني ودوره في الوقاية من الإصابات.
2. إبراز مدى اهتمام أندية ولاية البويرة بالتحضير البدني.
3. معرفة مدى توظيف الأندية للطرق العلمية في التحضير البدني.
4. معرفة مدى تأثير التحضير البدني علي وقوع الإصابات.
5. محاولة تشخيص الإصابات الأكثر حدوثا في نوادي ولاية البويرة في كرة القدم.

-مشكلة الدراسة :

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

فرضيات الدراسة :

من خلال التساؤل العام تم صياغة الفرضية العامة بالشكل التالي :

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

-الفرضيات الجزئية :

1. أندية ولاية البويرة لا تستعين بمحضر بدني.
2. نسبة التحضير البدني كافية للوقاية من الإصابات لدى لاعبي أكابر ولاية البويرة.
3. الإصابات الشائعة في كرة القدم سببها المباشر نقص التحضير البدني.

إجراءات الدراسة الميدانية :

- العينة : شملت عينة بحثنا على 16 مدرب من القسم الشرفي لبطولة البويرة.
- المجال البشري: تتكون عينة البحث من 16 مدرب تم اختيارهم بصفة قصدية.
- المجال المكاني: تم إجراء البحث على مستوى ولاية البويرة وذلك على الفرق التي تمثل القسم الشرفي.
- المجال الزمني: تم إجراء هذه الدراسة في الفترة الممتدة من 10 فيفري إلى 10 ماي.

المنهج المتبع :

لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي وذلك استجابة وملائمة لطبيعة موضوعنا.

الأدوات المستخدمة في الدراسة :

تم إتباع تقنية الاستبيان التي تعتبر من أنجع الطرق للحصول على معلومات و معارف حول موضوع أو مشكلة ما

النتائج المتوصل إليها :

يمكننا القول أن نسبة التحضير البدني كافية للتقليل من الإصابات لدى أكابر لاعبي كرة القدم لولاية البويرة من خلال مراعاة عدد الحصص اليومية الخاصة بالتحضير البدني و المدة اللازمة لكل من التحضير البدني العام والخاص، فكلما كان بطريقة علمية جيدة و متكاملة ساهم ذلك في التقليل من الإصابات.

اقتراحات وفروض مستقبلية :

- عدم إهمال التحضير البدني باعتباره عامل مهم في التقليل من الإصابات.
- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني
- ينصح بالتركيز على الإحماء وذلك لإعداد أجهزة الجسم الوظيفية للعمل بدل أن يكون العمل مفاجئا لها فيصاب اللاعب.
- يجب بناء برنامج الإعداد البدني نسبة لاحتياجات الرياضي الحركية والبدنية كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك.
- ينبغي على المدرب توفير الوقت الكافي لفترة الإعداد البدني في برنامجه التدريبي.
- وضع طرق و أساليب ومناهج علمية في عملية التدريب من أجل تنمية القدرات البدنية .

المقدمة

مقدمة:

تعد كرة القدم من أشهر الرياضات على المستوى العالمي بحيث اكتسبت تتبعا جماهيريا كبيرا منذ نشأتها ، ويعود سبب الإقبال الكبير على هذه الرياضة إلى كونها رياضة قابلة للتحديث من حيث الفنيات وطريقة اللعب ، غير أن تطبيق هذه المهارات والطرائق يحتاج إلى تنسيق محكم بالإضافة إلى بذل الجهد لبلوغ نتيجة إيجابية ، ولتحقيق النتائج الحسنة توجب على الفرق القيام بالتحضير للمباريات من كل النواحي الفنية والبدنية والتكتيكية ، ولعل الشغل الشاغل للمدربين أثناء إشرافهم على الفرق هو الجانب البدني أكثر من الجوانب الأخرى خوفا من الوقوع في هاجس الإصابات الذي يعتبر الجدار المنيع في وجه طموحاتهم في الفوز بالمباريات.

إن التحضير البدني الجيد قبل المباريات يقلل بنسبة كبيرة من الوقوع في الإصابات، كما يقول الدكتور عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: أن هناك إتفاق بين كل المدربين والأطباء الآن في أن نقص الإعداد البدني للاعب يعتبر السبب الأول والرئيسي لحدوث الإصابات الرياضية، وأحيانا حتى الخطيرة ولعل التطور المستمر لرياضة كرة القدم من حيث المبادئ والقوانين حتم على المختصين الاهتمام بالبرامج التحضيرية من كل النواحي الفنية والتكتيكية والبدنية، ففي الجانب البدني وضع المختصون أسس يرتكز عليها التحضير البدني وذلك لخروج اللاعب باللياقة البدنية اللازمة لمسايرة نسق المباريات والتقليل من خطر الإصابة.

وتطرقنا في دراستنا إلى أهمية الإعداد البدني في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية الشائعة في كرة القدم و زيادة مستوى الانجاز الرياضي عند اللاعبين من فئة أكابر لندرة واحتقار بحوث ودراسات حول هذا الموضوع.

من كل ما سبق ذكره، قمنا ببناء بحثنا هذا متبعين خطوات منهج البحث العلمي، فقسمنا هذا البحث إلى بابين، اشتمل أوله على الجانب النظري والثاني الجانب التطبيقي والجانب النظري الذي قسم بدوره إلى ثلاثة فصول نظرية.

الفصل الأول تناولنا فيه التحضير البدني عند لاعبي كرة القدم والفصل الثاني يتضمن الإصابات الشائعة في كرة القدم والفصل الثالث يتمثل في كرة القدم.

أما الباب الثاني للبحث فقد تضمن الجانب التطبيقي الذي يحتوي بدوره على فصلين الفصل الأول تطرقنا إلى منهجية البحث التي استعملنا فيها المنهج الوصفي والفصل الثاني تضمن عرض ومناقشة نتائج الاستبيان.

مدخل عام التعريف بالبحث

كرة القدم هي رياضة تنافسية نشأت منذ فترة طويلة، حيث تعتبر من أهم وأشهر الألعاب والرياضات تتبعها من قبل الجماهير والوسائل الإعلامية، حيث تتوفر فيها طرائق وفنيات اللعب هذا ما جعلها رياضة قابلة للتجديد والتحديث، وإلى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل مختلف نواحيها ومنها التطور البدني ، من أجل خلق كرة قدم تهدف بالبلوغ بالرياضي إلى أعلى درجات الأداء المهاري المتقن والعطاء الفني والجميل، وهذا ما يسعى إليه المدربون والمختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية المنتهجة علميا.

التدريب الرياضي عملية تربوية تخضع لأسس ومبادئ علمية تهدف أساسا إلى إعداد الفرد الرياضي لتحقيق أعلى مستوى بأجود تحضير بدني ممكن لرفع النسق العالي للاعبين وتقادي لعنة الإصابات التي تعد من أكثر المعوقات لسيرورة المباريات، بحيث تزداد نسبة الإصابات بين الرياضيين كلما ازدادت حدة وانتشار المنافسات الرياضية وخاصة إصابات الجهاز العضلي العصبي كما تتفاقم نسبة الإصابات إذا ما تم التدريب الرياضي والإعداد البدني بأسلوب غير علمي أو باستخدام أدوات رياضية غير ملائمة للعمر أو اللياقة البدنية للفرد.

ولقد رأى المختصون أن للتحضير البدني الجيد تأثير إيجابي على الجانب البدني الذي له أهمية في تطوير الصفات البدنية عند لاعبي كرة القدم والتقليل من خطر الإصابات، وتوصلوا بأن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني وتطور الصفات البدنية .

كما يقول الدكتور عبد الرحمن عبد الحميد زاهر "يعتبر الإعداد البدني اليوم العامل الأول والأساسي في تقدم أداء اللاعب ونجاحه بجانب تقدم الأدوات والإمكانات وتطبيق النواحي العملية في التدريب، ويتفق كل المدربين والأطباء الآن في أن نقص الإعداد البدني للاعب يعتبر السبب الأول والرئيسي في حدوث الإصابات الرياضية"¹ وعليه نتساءل :

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

¹ - عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، موسوعة الاصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية، الطبعة 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2008، ص44.

وعليه نطرح التساؤلات الفرعية التالية:

1. هل تستعين أندية ولاية البويرة بمحضر بدني خاص؟
2. هل طريقة التحضير البدني لدى أندية البويرة أكابر كافية للوقاية من الإصابات؟
3. هل الإصابات الرياضية الشائعة في كرة القدم سببها نقص التحضير البدني؟

2-الفرضيات:

-الفرضية العامة:

للتحضير البدني أهمية بالغة في التقليل من الإصابات الشائعة في كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

1. أندية ولاية البويرة لا تستعين بمحضر بدني.
2. نسبة التحضير البدني كافية للوقاية من الإصابات لدى لاعبي أكابر ولاية البويرة.
3. الإصابات الشائعة في كرة القدم سببها المباشر نقص التحضير البدني.

3- أسباب اختيار الموضوع:

إن الدافع الذي أدى بنا إلى القيام بهذا البحث هو:

- ✓ إبراز أهمية التحضير البدني في التقليل من الإصابات الشائعة في كرة القدم.
- ✓ الحاجة لمثل هذه البحوث التي تتناول مثل هذه الموضوعات.
- ✓ الميول الشخصي لرياضة كرة القدم.
- ✓ تركيز انتباه المدربين على الجانب البدني للاعب.
- ✓ محاولة إثراء المكتبة للمعهد بعد الدراسة.

4- أهمية البحث:

إن الغرض من التدريب في كرة القدم هو محاولة الوصول باللاعب إلي أعلى مستويات التحضير وتطوير وظائفه الحيوية و البدنية ليكون اللاعب جاهزا لتحقيق أعلى مردود ممكنا أثناء المنافسات الرياضية . لكن الإصابات قد تؤثر تأثيرا سلبيا على هذا المردود و بالتالي تؤثر على نتائج الفريق بصفة عامة لهذا جاء بحثنا ليكشف عن عنصر التحضير البدني وأهميته عند اللاعب للوقاية من الإصابات إذا كان هذا التحضير يتم بطريقة علمية وكان كافي من اجل الحرص على صحة اللاعب و تطوير مستوى كرة القدم ككل.

5- أهداف البحث :

1. إبراز أهمية التحضير البدني ودوره في الوقاية من الإصابات.
2. إبراز مدى اهتمام أندية ولاية البويرة بالتحضير البدني.
3. معرفة مدى توظيف الأندية للطرق العلمية في التحضير البدني.
4. معرفة مدى تأثير التحضير البدني علي وقوع الإصابات.
5. محاولة تشخيص الإصابات الأكثر حدوثاً في نوادي ولاية البويرة في كرة القدم.

6- الدراسات المرتبطة بالبحث :

• الدراسات السابقة :

تعتبر الدراسات السابقة مصدر لكل بحث فكل بحث عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث جديدة، فبعد اطلاعنا على مثل هذه المواضيع في رفوف المكتبات لم نجد دراسات اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط وبالخصوصية التامة، إلا إشارات مشابهة في بعض الجوانب والنواحي، ومن بين الدراسات السابقة نجد:

مذكرة ماجستر 2004، من إعداد الطالب عبد المنعم أحمد جاسم الجنابي، جامعة تكريت، قسم التربية الرياضية، العراق تحت عنوان "دراسة تحليلية للإصابات الرياضية للاعبين فرق المربع الذهبي للدوري العراقي لكرة القدم الموسم الرياضي 2001-2002م".

مشكلة البحث:

إن الإصابة الرياضية تعتبر بحد ذاتها المعوق الأكثر تأثيراً على لاعب كرة القدم والتي تمنعه من المواصلة بمسيرته الكروية برزت مشكلة البحث في إلقاء الضوء على هذه الإصابات وبيان أسباب حدوثها وأماكن حدوثها وأوقات حدوثها خلال التدريب وأثناء المنافسة .

هدف الدراسة:

هدف هذا البحث هو التعرف على الإصابات الرياضية التي تعرض لها لاعبو المنتخب الكويتي أثناء التصفيات النهائية لكاس العام 1998 عن قارة آسيا ، واستخدمت الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعية هذا البحث عن طريق استخدام أشرطة الفيديو والتقارير الطبية من الجهاز الطبي.

منهج البحث:

استخدام الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح لملاءمته لطبيعة البحث وكانت عينة البحث لاعبي فرق المربع الذهبي (الطلبة ، الشرطة ، الجوية ، الزوراء) المشاركين في الدوري العراقي لكرة القدم للموسم الرياضي 2001م-2002م.

أدوات البحث:

استخدم الباحث استمارة إستبائية وذلك لملاءمتها مع الموضوع المراد دراسته.

أهم النتائج والتوصيات التي توصل إليها الباحث:

1. أن التشنج والتمزق العضلي في العضلات هو أكثر الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبو فرق المربع الذهبي في الدوري العراقي بكرة القدم .
2. أن الأطراف السفلي هي أكثر الأماكن عرضة للإصابة عند لاعبي فرق المربع الذهبي في الدوري العراقي بكرة القدم
3. أن أهم أسباب حدوث الإصابة الرياضية هو الاحتكاك المباشر مع الخصم
4. أن أكثر أوقات حدوث الإصابات عند لاعبي فرق المربع الذهبي في الدوري العراقي هو وقت المنافسات .

• الدراسات المشابهة :

دراسة بعنوان: "فعالية مدة التحضير البدني على مردودية لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة، دراسة ميدانية لأندية القسم الثاني الممتاز -صنف أكابر"

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.

وتمثلت إشكالية البحث في :

هل في مدة 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 الإعداد

البدني المطبق على اللاعبين خلال مرحلة التحضير، وقد صاغوا الفرضيات الجزئية كما يلي:

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

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

وقد كان هدف الطالبان من خلال هذه الدراسة إبراز أهمية مدة التحضير البدني على مردود الفريق خلال المنافسة.

وللإجابة على هذه التساؤلات استعمل الطالبان في الجانب التطبيقي للبحث المنهج الوصفي الذي يتماشى مع مثل هذه الدراسات، كما اعتمد الطالبان على وضع استمارات استبيان وزعت على مجموعة من مدربين من القسم الوطني الثاني، وكانت عينة بحثهم تتكون من 30 مدربا 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 مردودية اللاعبين وتحصيل النتائج الإيجابية خلال المنافسة.

الدراسة المشابهة الثانية:

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 ورشاقة ومرونة، كما أن له دور فعال في تنمية القدرات الحركية.

7- شرح المصطلحات :

7-1-1- تعريف التحضير البدني :

7-1-1-1- النظري :

يقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات الرياضي البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها¹

يعرف الإعداد البدني بأنه يرفع مستوى الأداء البدني للفرد الرياضي لأقصى مدى تسمح به قدراته وكذا اكتساب الرياضي للياقة البدنية²

7-1-2-1- الإجرائي: هي العملية التي يتم فيها رفع الحالة التدريبية للاعب و إكسابه اللياقة البدنية.

7-2- الإصابات الرياضية:

الإصابة هي تلف أو إعاقة في أنسجة الجسم ويكون هذا التلف مصحوب أو غير مصحوب بتهتك بالأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي مفاجئ وشديد والإصابة تعتبر نتيجة لتعرض الجسم كلياً أو جزء منه إلى قوة شديدة تزيد عن معدل مقدرة الجسم عن التحمل³

هي إعاقة أو تغيير ضار يحدث في أنسجة الجسم نتيجة ممارسة النشاط الرياضي تصاحبها مراحل رد فعل فسيولوجي كيميائي نفسي نتيجة قوة غالباً تكون داخلية أو خارجية تؤدي بدورها إلى عرقلة عملية الجهاز الحركي و العصبي المركزي¹

¹ -أمر الله احمد الساطي التدريب والإعداد البدني في كرة القدم .الإسكندرية. منشأ المعارف.ص74

² -مفتي إبراهيم حماد الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم. دار الفكر العربي1994.ص101

³ - إقبال رسمي محمد الإصابات الرياضية وطرق علاجها.ط1. دار الفجر لنشر و التوزيع.القاهرة.مصر.2008.ص01

7-3-3- تعريف كرة القدم :

7-3-1- النظري :

هي لعبة جماعية تتم بين الفريقين كل فريق يتكون من 11 لاعبا يستعمل كرة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف و يحاول كل فريق إدخال الهدف فيه على حارس المرمى للحصول على هدف²

7-3-2-الإجرائي: هي لعبة شعبية مشهورة ذات طابع تنافسي تعم كل الأعمار في كلا الجنسين تمارس بين فريقين يحتوي كل فريق على إحدى عشر لاعبا على أرضية ميدان معشوشبة أو ترابية.

¹ - نفس المرجع ص01-02

² - مأمور بن سن آل سليمان .. كرة القدم بين المصالح و المفاسد.. ط2..دار ابن حزم بيروت لبنان: 1998.. ص 9.

الجانب النظري

الفصل الأول:

التحضير البدني للاعب كرة القدم

تمهيد:

إن للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب من تحمل وقوة وسرعة، 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 أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة، وإن مستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطا وثيقا بالتحضير البدني وتطوير الصفات البدنية وكذا التحضير النفسي والنظري .

1-1- تعريف التحضير البدني:

ويقصد به كل الإجراءات والتمارين المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة.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 بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية لأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطويرها.²

وعموما 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 مرحلتي 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 .

1-2- التحضير البدني في كرة القدم:

يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا 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

1-3- 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.

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:

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

وتنقسم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي:

✓ مرحلة الإعداد العام.

✓ مرحلة الإعداد الخاص.

✓ مرحلة الإعداد للمباريات.

1-3-1- مرحلة الإعداد العام :

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

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

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- 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.³

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.⁴

¹ - Bellik Abde Najem: "L'entraînement Sportif" , ed ,A,A,C,S, Batna ,P19.

² - مفتي إبراهيم.. "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم" .. دار الفكر العربي .. مصر: 1978 م .. ص39،38.

³ - طه إسماعيل وآخرون.. "كرة القدم بين النظرية والتطبيق .. الإعداد البدني في كرة القدم" دار الفكر العربي .. مصر: 1989 م .. ص27.

⁴ - حنفي محمود مختار .. "مدرب كرة القدم" .. مرجع سابق.. ص47.

• 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 الفكري والتدريب التكراري.¹

1-4-4-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 .

1-4-4-1-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 وكرزليك " J.Kozlik.FR.Poufk من تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية.²

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

اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم ، والتي تخص مستوى القدرة الحركية ، كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو 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.³ لذا فان جميع عناصر ومكونات اللياقة البدنية تؤثر على الانجاز الرياضي ، ومن بين أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم :

1-4-4-2-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،⁴ يعرف Datchnof التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة.⁵

• أنواع التحمل:

يمكن أن نقسم التحمل إلى نوعين:

¹ -مفتي إبراهيم حماد.. "التدريب الرياضي الحديث" .. دار الفكر العربي .. ط2 .. القاهرة: 2001م ، ص147،145.

² - كمال درويش، محمد حسين .. "التدريب الرياضي" دار الفكر العربي .. مصر : 1984م .. ص35.

³ - حنفي محمد مختار .. "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم" .. دار الفكر العربي .. مصر : 1988م .. ص63،62.

⁴ - Taelman (R) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement", Edition Ampfora , paris , 1990 , P25.

⁵ - ريسان مجيد خريبط .. "موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية" .. الجزء الأول .. جامعة بغداد : 1989م .. ص186

• التحمل العام:

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

• التحمل الخاص:

هو الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب.¹

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى ، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز بالقوة أو بالسرعة لقدرة طويلة ، وتعتبر صفة تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة.²

1-4-3- القوة:

تتطلب حركات لاعب كرة القدم أن يكون قويا، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة تتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة.

من هذا المنطلق يمكن تعريف القوة بأنها:"المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحدا لها".³

• 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 وتمارينات 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.⁴

¹ - طه إسماعيل وآخرون.. "كرة القدم بين النظرية والتطبيق .. الإعداد البدني في كرة القدم" .. مرجع سابق .. ص 98.

² - بطرس رزق الله .. "التدريب في مجال التربية الرياضية " .. جامعة بغداد.. العراق: 1984م .. ص 516 .

³ - مقتي إبراهيم حماد.. "التدريب الرياضي الحديث" .. مرجع سابق .. ص 167.

⁴ - حنفي محمد مختار .. "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم " .. مرجع سابق .. ص 64، 61.

1-4-4-4- السرعة:

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

• أنواع السرعة:

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أفعال 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.³

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

✓ سرعة الاستجابة ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.⁵

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

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 اقل 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 .

1-4-5- الرشاقة :

يعرف ماينل "Mainel" : الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.¹

¹ -Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU" , Alger ,1993,P72.

² - علي فهمي بيك.. "أسس إعداد لاعبي كرة القدم" . مرجع سابق .. ص90.

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

⁴ - احمد أسحن .. " اثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المدرسة العليا للأساتذة ، التربية البدنية ن مستغانم : 1996 م ، ص47.

⁵ - بوداود عبد اليمين.. "اثر الوسائل السمعية والبصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية"،رسالة دكتورا غير منشورة ، الجزائر، 1996م،ص13.

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

• أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة:

➤ الرشاقة العامة:

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

➤ الرشاقة الخاصة:

فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة.²

وحسب "Matveiv" يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل : التصويب بالقدم

الآخر ، وكذلك المحاورة بها والتغيير في سرعة وأداء حركات مركبة كتخطيط الكرة ، التصويب ، وتغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري وتصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية كأداء التصويب من الدرجة الأمامية والخلفية أو الدوران حول الشواخص.³

1-4-5-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.⁴

• 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.⁵

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

1-5-طرق تنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد :

¹ - محمود عوض بسيوني .. فيصل ياسين الشاطي: "تطبيقات وطرق التربية البدنية " .. ديوان المطبوعات الجامعية .. الجزائر: 1983..ص

57.

² - حنفي محمد مختار .. "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم " .. مرجع سابق .. ص67.

³ - طه إسماعيل وآخرون.. "كرة القدم بين النظرية والتطبيق .. الإعداد البدني في كرة القدم" .. مرجع سابق .. ص159.

⁴ - Corbeanjoel: "Foot Ball de L'école,Aux Association",Editon Revuee, P,S,Paris,1988,P13.

⁵ - Dekkar Nour Edine et Aut : "Technique D'evaluation Physique des Athlètes", Imprimerie du Poin Sportif Alger,1990,P13.

1-5-1-طريقة التدريب المستمر:

وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ، ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل ، وبسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا.¹

وتهدف هذه الطريقة خاصة إلى تنمية صفة التحمل .

1-5-2-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.² وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين :

1-5-3-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.³

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

1-5-4-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 غالباً في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في أن واحد.⁴

1-5-5-طريقة التدريب المحطات:

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

كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين.⁵

¹ - Weineck Jurgain : "Manuel D'entraînement " , OPCIT,P97.

² - حنفي محمد مختار .."مدرب كرة القدم " ..مرجع سابق .. ص223.

³ - Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU",OPCIT , P74.

⁴ - محمود عوض بسيوني .. فيصل ياسين الشاطي.. "تطبيقات وطرق التربية البدنية " ..مرجع سابق .. ص 167.

⁵ - حنفي محمد مختار .."مدرب كرة القدم " .. مرجع سابق .. ص223.

1-5-6-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 ، ويؤدى التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء تمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين .
وتقدر الدورة الواحدة مجموعة وتكرار 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.¹

¹ - حنفي محمد مختار .."مدرب كرة القدم" ..مرجع سابق .. ص230.

خلاصة:

يعتبر التحضير بصفة عامة من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين، وعلى المدرب الناجح الاهتمام بتحضير اللاعب بدنياً ، 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 تنميتها .

الفصل الثاني: الإصابات 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، أنواعها، أسبابها وطرق تشخيصها وأعراضها وعلاجها والوقاية منها وكيفية منع حدوث مضاعفاتها، بالإضافة إلى توضيح دور كل من المدرب و اللاعب نفسه في الحد من الوقاية من الإصابات الرياضية، وتوضيح كذلك مفهوم الإسعافات الأولية والقواعد الخاصة بالإسعاف لكل الإصابات الرياضية .

2-1- تعريف الإصابات الرياضية:

الإصابات 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 و الملح¹.
وينبغي علينا مراعاة أن الإصابات الرياضية قد تكون إصابة بدنية، أو إصابة نفسية.

2-2- 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 الكرة القدم وفقدان اللاعب لتوازنه وقد تحدث نتيجة لعمليات العدوان الرياضي والعنف أثناء المنافسات الرياضي.

2-3- تصنيفات الإصابات المختلفة:

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

2-3-1- تقسيمات حسب شدة الإصابة:

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

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

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

2-3-2- إصابات 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 الرحمان عبد الحميد زاهر، موسوعة الكتابات الرياضية وإسعافاتها الأولية، الطبعة 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004، ص81.

2-3-3- تقسيمات حسب درجة الإصابة :

أ- إصابة الدرجة الأولى:

ويقصد بها الإصابات البسيطة من حيث الخطورة والتي لا تعيق اللاعب أو تمنعه من إكمال 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 غالبا حوالي 8% مثل التمزق العضلي وتمزق الأربطة بالمفاصل.

ج- إصابات الدرجة الثالثة: ويقصد بها الإصابات شديدة الخطورة والتي تعيق اللاعب تماما عن

الاستمرار في الاستمرار الرياضي مدة لا تقل عن شهر، و هي وإن كانت قليلة الحدوث من 1-2% إلا انها خطيرة مثل الكسور بأنواعها، الخلع، إصابات غضروف الرقبة، الانزلاق الغضروفي بأنواعه¹.

2-3-4- تقسيمات حسب السبب:

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

ب- إصابات تابعة وتسبب نتيجة إصابة أولية أو أثناء العلاج الخاطئ للإصابة الأولية².

2-4- أنواع الإصابات:

2-4-1- الصدمة :

• تعريف الصدمة :

الصدمة هي حالة هبوط في الجهاز الحيوي الدوري والتنفسي تصحب جميع الاصابات المفاجئة ومنها :

أ- الإصابات المفاجئة التي يصاحبها ألم كالكسور.

ب- صدمة نتيجة فقد كميات كبيرة من الدم كما في حالات النزيف الشديد.

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

• 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 للدم الوصول للمخ.

ب- سند الجزء المصاب بوضعه وضعا مريحا.

ج- تخفف 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.

¹ - أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، الطبعة 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص22-23

² - أسامة رياض، إمام حسن محمد النجمي، الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، الطبعة 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر الجديدة، 1990، ص11.

هـ_ عند التأكد من عدم وجود نزيف داخلي أو خارجي في المعدة وزوال الإغماء يعطى المصاب المشروبات الساخنة كالشاي.

2-4-2- إصابات الجهاز العضلي:

• الرضوض (الكدمات):

الرض (الكدم) هو هرس الأنسجة وأعضاء الجسم المختلفة (كالجلد والعضلات) أو الصلبة (كالعظام والمفاصل) نتيجة لإصابتها إصابة مباشرة بمؤشر خارجي¹.

وغالبا ما يصاحب الدم ألم وورم ونزيف داخلي وارتشاح لسائل بلازما الدم مكان الإصابة، والكدم إصابة تكثر في الرياضات التنفي احتكاكات تافسي 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.

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

• الإسعافات الأولية للكدمة:

أ_ في حالة وجود جرح مصاحب للكدمة الشديدة يجب القيام بالإسعافات الأولية كما في حالات الجروح لوقف النزيف الدموي ثم تكمل الإسعافات الأولية للكدمة.

ب_ ضع كمادة باردة فوق موضع الكدمة بحيث تغطي كل مساحتها ويثبتها برباط ضاغط ويثبتها فترة 15 دقيقة ثم ضع بعدها رباطا خفيفا فوق موضع الكدمة².

2-4-3- الشد أو التمزق العضلي:

• 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 شيوعا¹.

¹ - حياة عياد روفانيل، إصابات الملاعب وقاية علاج طبيعي إسعاف، منشأة المعارف، الإسكندرية، ص 64، 65، 87.
² - أسامة رياض نفس المرجع السابق 1998، ص 41.

• أنواع الشد العضلي:

ينقسم الشد العضلي إلى ثلاثة درجات من حيث شدة الإصابة:

أ_ شد عضلي على الدرجة الأولى:

ويحدث عندما تكون الاستطالة من 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 إصابة متوسطة الحدة وفيها يتم 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 مصحوبا بألم حاد في منطقة الإصابة ونزيف دموي تحت الجلد يمكن ملاحظته في بعض الأحيان بالنظر كما يحدث فقد ملحوظ للقوة العضلية في المنطقة المصابة.

• الإسعافات الأولية للشد العضلي:

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

_ ضع كمادات باردة على الجزء المصاب من العضلة، تثبت الكمادة برباط ضاغط 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 اقرب مركز صحي وذلك لاستشارة الطبيب في ما يلزم بمواصلته علاج اللاعب المصاب².

2-4-4-4- 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 لبعض ثواني أو يطول لبعض دقائق، وقد يحدث التقلص العضلي أثناء التدريب أو الجو الحار، ومن أسباب التقلص العضلي طول مدة تعرض العضلة لنقص الأكسجين، كما يحدث عند القيام بمجهود عضلي لمدة طويلة أو بسبب بعض التغيرات الكيميائية داخل العضلة كبقاء كميات من الصوديوم داخل اللييفة العضلية أو فقد كميات من الماء المحمل بالأملاح نتيجة العرق فينخفض مستوى السوائل

¹-عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، نفس المرجع السابق، ص90.

²-عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، نفس المرجع السابق، ص92-93-95.

بالخلية ويزداد الضغط الإسموزي 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 الإصابات لاعبي المسافات المتوسطة والطويلة.

• الإسعاف و العلاج:

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

_ العلاج الفوري بطريقة "الرش والفرد" بواسطة فلور ميثان fluor méthane لتخفيف الألم من التقلص العضلي.

_ بعد فترة من حدوثه يعمل تدليك للعضو.

_ التدرج بعمل حركات حرة لغرض إطالة العضلة المتقلصة¹.

2-4-5- الكسور:

• تعريف الكسر:

الكسر هو "انفصال العضلة عن بعضها إلى جزأين 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 تقليدية وبقوة وبسرعة أو اصطدام لاعب كرة القدم بعارضة المرمى أو بالأرض أو بقدم الخصم"، و هناك تعريف آخر للكسر بأنه "انفصال في استمرارية العضلة"².

• إسعاف الكسور:

يجب مراعاة النقاط العامة الآتية عند القيام بإسعاف الكسور وهي:

1_ من حيث المبدأ يجب 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 والنبض و سرعة التنفس ودرجة حرارة الجسم إلى معدلها الطبيعي.

4_ إيقاف النزيف إن وجد، وذلك بالضغط على مكان أعلى الإصابة، حتى يعود الضغط و النبض وسرعة التنفس ودرجة حرارة الجسم إلى معدلها الطبيعي.

5_ في كسور العمود الفقري وعظام الحوض و الفخذ ينقل المصاب راقدا على ظهره أو بطنه على نقالة صلبة إلى أقرب مستشفى.

6_ تثبيت العضو المصاب بعمل جبيرة.

¹ - فراج عبد الحميد توفيق، كيمياء الإصابة العضلية والمجهود البدني للرياضيين، الطبعة 1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004، ص112-113

² - أسامة رياض، نفس المرجع السابق، 1998، ص55

7_ تدفئة المصاب و إعطائه سوائل دافئة مثل الشاي بالإضافة إلى مسكنات الألم، ويمكن إعطاؤه محلول الملح وجلوكوز.

8_ نقل المصاب إلى المستشفى بأسرع ما يمكن¹.

2-4-6- الالتواء:

• تعريفه:

هي خروج الأوجه المفصالية عن حدودها الطبيعية للحركة والعودة السريعة بما يسبب شد شديد في الأربطة المفصالية ينتج عنه التقطع الجزئي أو الكلي للأربطة. إن أكثر المفاصل تعرضا لهذه الإصابة هي الكاحل و الرسغ حيث يكون التورم واضحا والألم شديد لأقل حركة.

• الإسعاف:

توضع قطعة من القماش المبلل بالماء البارد حول المفصل المصاب، يربط المفصل برباط ضاغط حتى يقلل التورم ويرفع المفصل إلى الأعلى وينقل المصاب إلى المستشفى².

2-4-7- الملخ:(الجزع) SPRAIN:

من أكثر إصابات الملاعب شيوعا أو من النادر لاعبا لم يحدث له ملخ مرة على الأقل، والملخ عبارة عن مط أربطة المفصل أو تمزقها جزئيا أو كلا نتيجة حركة عنيفة في اتجاه معين، وحدث اثر سقوط على أحد الأطراف أو التعثر أثناء المشي أو الجري أو انثناء مفاجئ، وأكثر المفاصل تعرضا للملخ هي مفصل القدم ورسغ اليد.

و من أكثر الأربطة عرضة للملخ ما يلي:

_ الرباط الخارجي الوحشي لمفصل القدم.

_ الرباط القصبي الشظي الأمامي بمفصل القدم.

_ الرباط الجانبي الأنسي بفصل الركبة.

_ الرباط الترقوي الأخر ومي بمفصل الكتف³.

• الإسعافات:

_ إبعاد اللاعب عن العمل 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 ان يكون المفصل في وضع منحرف قليلا عكس اتجاه الملخ.

_ راحة المفصل من الثقل الواقع عليه مدة 24 ساعة وفي حالة الملخ الشديد تصل إلى 48 ساعة.

¹ - أسامة رياض، نفس المرجع السابق، 1998، ص 69-70.

² - أسامة رياض، نفس المرجع السابق، 2002، ص 99.

³ - حياة عياد روفائيل، نفس المرجع السابق، ص 95.

_ إعطاء المصاب مسكنا حسب درجة الألم.

2-4-8- الخلع 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 إصابة 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.

• 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 الكسر¹.

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 طرف المصاب بالأطراف الأخرى السليمة .

ج_ ضع كمادة باردة فوق منطقة الخلع المفصلي وثبتها جيدا قبل تثبيت الجبيرة.

د_ انقل اللاعب المصاب فوق نقالة إلى اقرب قسم طوارئ أو مستشفى لمواصلة العلاج.

2-4-9- الانتفاخ الجلدي المائي:

• العلاج:

ينظف مكان حدوث الإصابة بسائل معقم ثم يترك دون حركة مباشرة عليه.

2-4-10- السجحات:

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

• العلاج:

يتم غسل مكان الإصابة بالماء البارد ثم يوضع سائل معقم على الشاش فوق الإصابة لتطهيرها من الأوساخ ثم توضع عليها شاش معقم وربطها برباط بعد ذلك².

2-4-11- الجروح:

• تعريفه:

الجروح هو انقطاع أو انفصال في الأنسجة وخاصة الجلد، فإذا كان خروج الدم من ثغرة صغيرة يعتبر إدماء، أما إذا كانت الثغرة صغيرة و تدفق الدم إلى الخارج بمقادير ملحوظة يسمى نزيفا .

• 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 قطن³.

¹ - عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، نفس المرجع السابق، ص93، 95، 108.

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

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

2-5- طرق ووسائل الوقاية من الإصابات الرياضية:

2-5-1- 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 وأعلى مستوى، ويوفر للمدر مصادر

الثقافة الطبية التي يواجه بها المشاكل التي تصادفه يوميا أثناء التدريبات الرياضية، ولتحقيق عمل متكامل ذو مستوى عالي يجب حضور الطبيب بفاعلية فوق أرض الميدان¹.

¹-عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، نفس المرجع السابق، ص255.

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 طرق اللعب في هذه اللعبة .

3-1-1- تعريف كرة القدم:

3-1-1-1- 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"

3-1-2- 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

3-1-3- 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، وحكامان 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.

3-2- 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 الانجليزية 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. لعبة أول مرة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبة مباراة أخرى في (ايتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة.

بدا 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 .

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 .

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

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

3-3 - 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 والأوروبية 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.

3-4 - كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي ريس"، 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 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 .

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.. ص11.

وقد عرّفت 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: لالاماس، عاشور، طهير، فريحه، كركور، دراوي، وفي بداية الثمانينات 1982م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال : بلومي، ماجر، عصاد، زيدان مرزقان، سرياح، بتروني... .

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 البطة، وكأس الافرو أسيوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أندية العريقة أمثال شبيبة القبائل وفاق سطيف، مولودية الجزائر .

3-5- 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 :

✓ مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).

✓ المدرسة اللاتينية.

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.

✓ مدرسة أمريكا الجنوبية.¹

3-6- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون وتعاوننا تماما 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 متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقاننا تماما.

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 المرمي.²

3-7- قواعد كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء)، ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن .

حيث أول سيق للثبات لأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا

واسعا للممارسة من قبل الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي :

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.. ص25.27 .

3-7-1- المساواة :

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

3-7-2- السلامة :

وهي تعتبر روحا للعبة ، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها، وتجهيزهم من

ملابس

وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية .

3-7-3- التسلية :

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

3-8-1- قوانين كرة القدم :

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

3-8-1- ميدان اللعب :

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

3-8-2- الكرة:

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

3-8-3- مهمات اللاعبين:

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

3-8-4- عدد اللاعبين:

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

3-8-5- الحكام:

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه .

3-8-6- مراقبو الخطوط:

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

1 - سامي الصفار.. "كرة القدم" ..ج1.. بدون طبعة.. دار الكتب للطباعة والنشر.. جامعة الموصل.. العراق: 1982م.. ص29.

3-8-7- مدة اللعب :

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

3-8-8- بداية اللعب :

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

3-8-9- 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 .

3-8-10- طريقة تسجيل الهدف :

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

3-8-11- التسلل :

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

3-8-12- 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 خطيرة .

✓ 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

3-8-13- 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 .

3-8-14- ضربة الجزاء :

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

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

² - سامي الصفار : "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 30 .

3-8-15-رمية التماس:

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

3-8-16-ضربة المرمى:

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

3-8-17-الضربة الركنية:

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

3-9-9- طرق اللعب في كرة القدم :

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

3-9-1- طريقة الظهر الثالث:

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

3-9-2- طريقة 4-2-4:

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

3-9-3- طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M :

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريبات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم.²

3-9-4- طريقة 3-3-4:

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

3-9-5- طريقة 3-3-4:

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

² - علي خليفة العنشري وآخرون.. "كرة القدم" .. مرجع سابق .. ص 211 .

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث ، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط¹

3-9-6- الطريقة الدفاعية الايطالية :

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

3-9-7- الطريقة الشاملة:

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

3-9-8- الطريقة الهرمية:

ظهرت في انجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى ، اثنان دفاع ، ثلاثة خط الوسط ، خمسة مهاجمين)².

3-10- الممارسة الرياضية لمرحلة الأكاير

إن الممارسة الرياضية لها ميزة و هي اللعب حيث يلتمس الفرد الراحة الجسمية والنفسية لاعتبارها تعبر عن ما شعوري و مكبوت و كذلك لإبراز وجوده كفرد لم تمنح له الفرصة لإثبات نفسه وهذا ما نلمسه عند فئة الأكاير التي تعتبر من بين الفئات العمرية التي تهتم بالممارسة الرياضية التي تهدف إلى انشراح شخصية الفرد و تحضيره وهي منظمة و متطورة على شكل نشاط بدني ورياضي على حسب أسس البرامج المرسومة والموضوعة للتطبيق من طرف المؤسسات و الأجهزة العامة والخاصة.

3-11- متطلبات الممارسة الرياضية في كرة القدم:

تحدد نتائج المتطلبات في كرة القدم نتيجة لتفاعل المتطلبات الرئيسية التي تحدد مستوى اللاعبين وهي:

- **المتطلبات البدنية:**

لما كانت الصفات البدنية الخاصة بلعبة زكرة القدم قد تنامت و بشكل ملحوظ نتيجة ما يسمى بظهور الكرة الشاملة، فقد ألقى ذلك عبئًا كبيرًا على اللاعبين دفاعًا و هجومًا إذ أعطيت لهم واجبات حركية تدعى كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها استنفار دام للطاقة البشرية، والتي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات.³

- **المتطلبات التقنية:**

تتميز كرة القدم بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يشكلها اللاعب و بواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من الخطط التكتيكية عند توفر الحد المطلوب للياقة البدنية والتي يجب على اللاعب أن يمتلكها ويحققها في كل الظروف

¹ - Alain Michel:"Foot .balle,les systèmes de jeu",2^{eme} edition,edition chiram,Paris,1998,P14.

² - حسن احمد الشافعي .." تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي " .. منشأة المعارف بالإسكندرية .. بدون طبعة.. مصر: 1998م.. ص23 .

³ - محمود بسيوني وباسم فاضل.. الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم.. دار عالم المعرفة.. القاهرة: 1994.. ص 48.

السهلة و الصعبة والأوضاع الغير المتوقعة، وعلى ذلك فإن جميع اللاعبين لابد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة وهي خاصة تتميز بها كرة القدم.

ولقد ثبت أنه كلما كانت قدرة اللاعب كبيرة في امتلاكه للأساليب التكتيكية، كانت قدرته على تنفيذ الواجبات الخطئية كبيرة أيضا مما يسمح له بمردود كبير في الحركة واقتصاد في الجهد، و يأخذ فرصة كاملة لعمل تحليل مواقف اللعب على أرض الملعب أثناء المباراة

و لقد كتب في ذلك مدرب فريق الإتحاد السوفياتي (كاتشالين) : أن اللاعبين ذوي المستوى المتوسط في الفريق السوفياتي لا يملكون العدد الكافي من الأساليب والمهارات الحركية".

• المتطلبات التكتيكية:

تجرى المباراة في كرة القدم في مواقف معقدة متتالية و لتنفيذ النشاطات التكتيكية واتخاذ القرارات الصائبة المتعلقة بها، فإن ذلك يستدعي سرعة الاستثارة لتحليلها و تفسيرها، والاختيار الصحيح لطريقة وأسلوب تنفيذ الواجبات والمهام التي تظهر أمام اللاعبين لتحقيق الغرض المناسب في الخطة المناسبة.

• المتطلبات النفسية:

هذا النوع من المتطلبات يؤدي دورا هاما و حيويا في التعجيل بنو الصغات النفسية ذات الأهمية بالنسبة للاعب كرة القدم، و يمكنهم من تنظيم حالتهم النفسية في الظروف الحرجة من المباراة و يساعد اللاعبين على التكيف للأحمال التدريبية مرتفعة الشدة.¹

3-12- شروط الممارسة الرياضية عند فئة الأكاابر

تستدعي الممارسة الرياضية بعض الشروط لجميع الفئات على اختلاف أعمارها و تتمثل في شروط جسمية، ذاتية، مادية.

• الشروط الجسمية:

و تتمثل في سلامة الجسم و ذلك بدراسة صفات الفرد الجسمية و قدرته لممارسة أي نشاط رياضي و تتضمن سلامة الجسم ككل من النظر، الشم، اللوزتين، الغدد، القلب، الرئتان، الدم العضلات، الطول، الوزن، الحالة الغذائية و يشترط هذا عند نع النشاط الذي يمكن ممارسته لهؤلاء الذين لهم أي انحراف صحي أو بدني يشتركون في نشاط البرامج العام، في حين الذين يشتركون انحرافا أو أكثر يحتاجون إلى بعض التجديد في نشاطهم.

• الشروط الذاتية:

تتمثل في الاستعداد النفسي أي استعداد الفرد " ميله و رغبته" في ممارسة النشاط الرياضي حيث أن ممارسة أي نشاط بدني ورياضي يكون مرتبط بمدى أو ميل الفرد لأداء هذا النوع من الرياضة والإقبال عليه.

• الشروط المادية:

تتمثل في توفير الشروط البيداغوجية كالملاعب والقاعات الرياضية والوسائل الرياضية، مناهج التخطيط والتنظيم ولكي تحقق نشاط مناسباً يجب مراعاة السن والجنس حيث تسنى للجماعة الممارسة وعدم الإرهاق في النمو البدني و الفكري.²

¹ - محمود بسيوني و باسم فاضل، مرجع سابق، ص 62-76-203.

² - خطاب عادل ، التربية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، 1965، ص 112.

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 ، 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 .

الجانب التطبيقية

تمهيد:

إن الحصول على نتائج دقيقة لدراسة ما لا يقتصر فقط على الدراسة النظرية وإنما يتطلب إجراءات ميدانية من أجل تحقيق فرضيات البحث، لهذا فالباحث مطالب بالاختيار الدقيق للمنهج العلمي الملائم والأدوات المناسبة لجمع المعلومات، و كذلك الاستخدام السليم والصحيح للوسائل الإحصائية من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة و ذلك بغرض دفع البحث العلمي إلى التقدم.

و في هذا الفصل سنحاول تبين مختلف هذه الإجراءات التي علينا التقيد بها من أجل الوصول إلى مشكلة بحثنا و الأبعاد عن الذاتية والحصول على نتائج علنية مشبعة بالاستناد العلمي الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية و هذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة.

4-1- الدراسة الاستطلاعية

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث و قبل شروعا في الدراسة الميدانية والتي تتمثل في توزيع الاستمارة على المدربين لفئة الأكاابر، أردنا أن نقوم بدراسة استطلاعية حتى يتسنى لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة بموضوعنا و من خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع الاستبيان والذي وجهنا إلى المدربين و هذه بعض الأسئلة:

✓ هل نسبة التحضير البدني كافية للتقليل من الإصابات لدى أكابر لاعبي كرة القدم لولاية البويرة؟

✓ هل الإصابات الشائعة في كرة القدم سببها المباشر نقص في التحضير البدني؟

✓ هل تستعين أندية ولاية البويرة بمحضر بدني خاص؟

4-2- الدراسة الأساسية:

أ- المنهج العلمي المتبع:

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي تقوم بتوظيفها من أجل الوصول إلى الحقيقة.

• المنهج لغة:

الطريق و المستقيم.¹

لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي وذلك استجابة وملائمة لطبيعة موضوعنا فالمنهج الوصفي هو التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمعات و الاتجاهات و الميول و الرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة للواقع الحياتي و وضع مؤشرات و بناء تنبؤات مستقبلية.²

4-3- 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 تتغير 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 التي يتم قياسها وتتأثر بالمتغير المستقل و يتمثل في: الإصابات الرياضية.

4-4- مجتمع الدراسة:

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة الميدانية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، و يتمثل مجتمع دراستنا في مدربي فرق القسم الشرفي لولاية البويرة لكرة القدم، فئة الأكاابر و لقد حددت رابطة كرة القدم لولاية البويرة القسم الشرفي عدد المدربين 16 موزعة على 16 فريق.

¹ عبد الرحمان العيساوي.. مناهج البحث العلمي .. مصر.. مكتب العربي الحديث: 1996.. ص 76.

² وجيه محبوب.. طرائق البحث العلمي ومناهجه.. الموصل .. دار الكتاب للطباعة والنشر: 1991.. ص 219.

4-5- العينة و كيفية اختيارها

يعتبر اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة للبحث فالأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها لأنها أساس العمل في البحوث العلمية. و هي مجموعة من الأفراد التي يبنى عليها الباحث أهداف دراسته وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي فتكون ممثلة له تمثيلا صادقا.

كما يعرفها " عزام صبري" على أنها جزء من مجتمع الظاهرة التي تكون قيد الدراسة، حيث تكن ممثلة تمثيلا صحيحا للمجتمع، قصد التعرف على خصائص المجتمع.¹

نظرا لطبيعة بحثنا الذي يخص أهمية التحضير البدني قبل المنافسة و دوره في زيادة مستوى الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة أكابر، حيث علينا استعمال نوع من العينات وهي العينة القصدية التي تمثل ككل المجتمع الأصلي للبحث (بطريقة مسحية)

حيث شملت عينة بحثنا على 16 مدرب من القسم الشرفي موزعة على الفرق التالية:

الجدول رقم (01):يمثل عينة البحث .

أمل رياضي بلدية جباحية	شباب رياضي برج خريص
اتحاد مدينة البويرة	رياضي بلدية قادية
الجمعية الرياضية لبلدية تاغزوت	شباب رياضي غبالو
اولمبيك واد البردي	فريق بلدية حمدون
الاتحاد الرياضي لبلدية الأصنام	الجمعية الرياضية تيليوين
اولمبيك الرافور	شباب الرياضي بوعقلان
الوداد الرياضي عين لاجر	شباب الرياضي جرجرة
الفريق الرياضي تملحت	شباب رياضي الشرفة

¹ عزام صبري.. الإحصاء في التربية البدنية ونظام spss.. ط1.. عالم الكتب الحديثة للنشر و التوزيع: 2006.. ص20.

4-6-6- مجلات البحث:

4-6-1- المجال البشري: تتكون عينة البحث من 16 مدرب تم اختيارهم بصفة قصدية

4-6-2- المجال المكاني: تم إجراء البحث على مستوى ولاية البويرة وذلك على الفرق التي تمثل القسم الشرفي.

4-6-3- المجال الزمني:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة الممتدة من 10 فيفري إلى 10 ماي، الفترة الأولى خصصناها لجمع المعلومات (الجانب النظري)، أما الفترة الثانية الممتدة من 15 افريل إلى 10 ماي خصصناها للجانب التطبيقي في الميدان و زيارة الأندية وقبل ذلك زيارة الرابطة الولائية لكرة القدم لجمع المعلومات.

4-6-4- أدوات البحث:

لقد اخترنا استخدام أداة الاستبيان.¹

4-6-1- تعريف الاستبيان:

هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية، و هو كذلك وسيلة لجمع المعلومات يستعمل الكثير من بحوث العلوم الاجتماعية وهذه الطريقة تستمد المعلومات من المصدر الأصلي، وهو عبارة عن جملة من الأسئلة المغلقة و النصف مفتوحة و المفتوحة، و يتم وضعها في استمارة ترسل إلى أشخاص المعينين و هذا للحصول على الأجوبة للأسئلة الواردة فيها.

و طريقة الاستبيان تحتوي على ثلاثة أنواع من الأسئلة هي:

• الأسئلة المغلقة:

و هي التي يحدد فيها الباحث إجابات مسبقا، و تحديد الإجابات هذه يعتمد على أفكار الباحث وأغراض البحث والنتائج المستوحاة من البحث و تكون الإجابة في معظم الأحيان باختيار المستوجب للإجابة الصحيحة.

• الأسئلة المفتوحة:

تعطى كل الحرية للإجابة عليها كما تشاء، أي الإجابة عليه إما بالاختصار أو بالتفصيل كما له الحرية بذكر أية معلومات يعتقد بأنها متعلقة بالسؤال مهما كانت طبيعتها و أغراضها ومن فوائد الأسئلة المفتوحة أنها لا تقيد المبحوث بحصر إجاباته ضمن الإجابات المحددة له من قبل الباحث.

• الأسئلة النصف مفتوحة

يحتوي هذا النوع من الأسئلة على نصفين الأول يكون مغلقا أي الإجابة فيه تكون (نعم أو لا) والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للأداء برأيه الخاص.²

4-6-2- صدق الاستبيان:

يعتبر التحكيم من طرف الأساتذة المختصين بمثابة الموجه لتحديد تغيرات ونقائص الاستبيان وعليه عرض هذا الاستبيان على 03 أساتذة من معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية (جامعة البويرة) يشهد لهم بمستواهم العلمي و تجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي بغرض تحكيمه، و من خلال ذلك تم الوقوف على بعض الثغرات منها:

¹ طلعت همام.. سين جيم عن مناهج البحث العلمي.. مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر و التوزيع.. عمان الأردن: 1984..ص162.

² عمار دحوش.. دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية.. المؤسسة الوطنية للكتاب.. الجزائر: 1985.. ص 38 40.

✓ إعادة ترتيب الأسئلة.

✓ إزاحة بعض الأسئلة وتعويضها بأخرى.

✓ إعادة الصياغة اللغوية لبعض الأسئلة.

4-7 - الوسائل الإحصائية المستخدمة:

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو محاول التوصل إلى مؤشرات كمية و دالة، تساعد على التحليل والتفسير والحكم، أما المعادلات الإحصائية المستعملة فهي:
قانون النسبة المئوية الذي يعطي بدقة عدد كرة رأي الآراء حتى نتمكن من الفصل بينهما، وكذلك قانون كاف تربيع لثبات الدلالة الإحصائية، كما يسمح لنا هذا الإختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان والمقارنة بين التكرارات الحقيقية و التكرارات النظرية (المتوقعة).

• قانون النسبة المئوية:

$$س = \frac{100 X ع}{ن}$$

س : النسبة المئوية

ع: عدد التكرارات

ن: المجموع الكلي للعينة

• قانون اختبار كاف التربيع

$$K^2 = \sum \frac{(O-E)^2}{E}$$

K^2 : القيمة المحسوبة من خلال الاختبارات

O = عدد التكرارات الحقيقية

E : عدد التكرارات النظرية

يتم حساب التكرارات النظرية E من خلال المعادلة التالية E = $\frac{\text{مجموع التكرارات الحقيقية}}{\text{عدد الاختبارات الموضوعة للأسئلة}}$

خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تطرقنا من خلاله إلى المنهجية و طرق البحث، من بين أهم الفصول التي تناولتها الدراسة لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات و العوامل التي كان بإمكانها أن تعيق السير الحسن للدراسة.

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل و المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات و بالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة، و نتناولنا فيه أهم العناصر التي تقيد الدراسة بشكل مباشر : الدراسة الاستطلاعية، الدراسة الأساسية، المنهج المتبع، متغيرات البحث، مجتمع الدراسة، مجالات البحث، الوسائل الإحصائية.

الفصل الخامس

عرض وتحليل نتائج الاستبيان
الخاص بالمدرسين لكرة القدم

تمهيد:

بعءما تحصلنا على الناتج الخام من الاستبيان كان وجوبا علينا تحليلها، ومناقشتها لتصبح قيم ذات نتائج واضحة نستطيع قراءتها بسهولة لذا سنتاول في هذا الفصل ، أن نجعل هذه النتائج قيم بإمكاننا قراءتها من الجداول والدوائر وتطبيق اختبار كا² عليها لمعرفة الفروق الإحصائية بين إجابات المدربين في الاستبيان.

5-1- المحور الأول:أندية البويرة لا تستعين بمحضر بدني خاص.

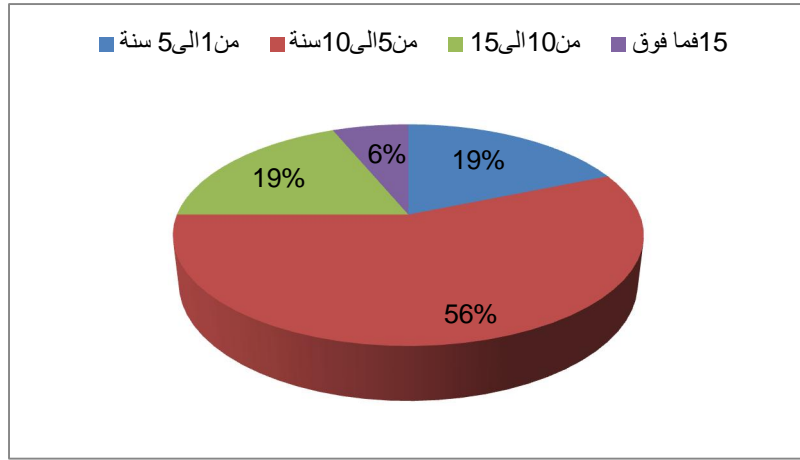
السؤال الأول:كم سنوات الخبرة لديك ؟

الغرض منه: معرفة الخبرة المهنية للمدربين.

الجدول رقم(02): يمثل الخبرة المهنية للمدربين:

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
1-5 سنة	3	19%	9	7.81	0.05	03	دالة
5-10	9	56%					
10-15	3	19%					
15 فما فوق	1	6%					
المجموع	16	100%					

الشكل رقم(01): يمثل التمثيل البياني للسؤال رقم 1 من المحور 1.



التحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة 56% من المدربين لديهم خبرة مهنية من 5-10 سنوات، بينما هناك نسبة أخرى تمثل 19% من المدربين ذوي الخبرة المهنية من 1-5 سنوات، كما بلغت نسبة المدربين الذين يملكون من 10-15 سنة خبرة 19%، حيث بلغت ك² المحسوبة وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 7.81 عند درجة حرية 03 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الاستنتاج: من خلال المعطيات نستنتج أن أغلبية المدربين لا تتجاوز خبرتهم المهنية 10 سنوات غير أن الخبرة لا تكفي وحدها، فالمدرّب الجيد كما قال الدكتور عبد الرحمان زاهر هو الذي يهتم بتنظيم البرنامج التدريبي وإعداد اللاعبين على أسس علمية حديثة مع المحافظة على لاعبيه من أخطار اللعب وحوادث الإصابات قدر الإمكان.

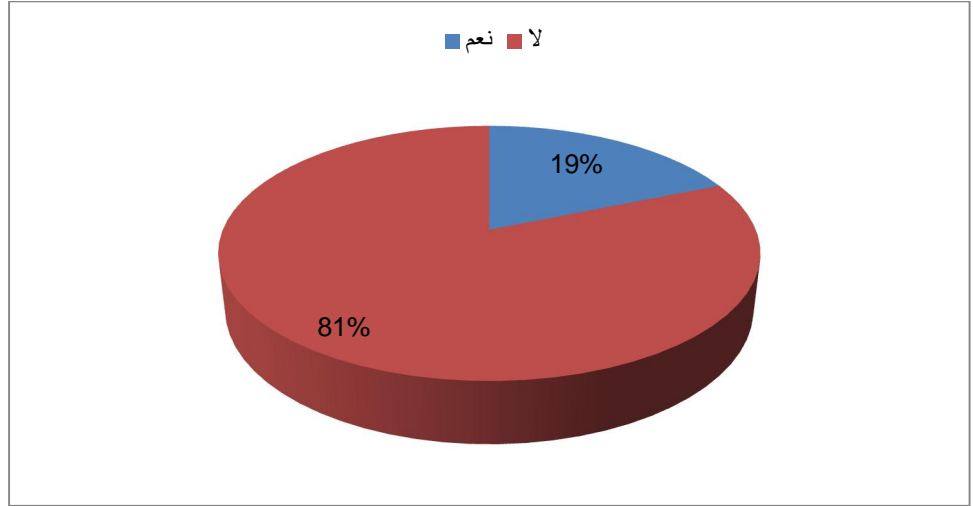
السؤال رقم(02): هل خضعت إلى دورات تكوينية في طرق التحضير البدني؟

الغرض منه: معرفة هل خاض المدربون دورات تكوينية في طرق التحضير البدني.

الجدول رقم(03): يمثل خضوع المدربين إلى دورات تكوينية.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	3	19%	6.25	3.84	0.05	1	دالة
لا	13	81%					
المجموع:	16	100%					

الشكل رقم (02): يمثل نسبة المدربين الذين خاضوا دورات تكوينية في طرق التحضير البدني.



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة 81% من المدربين لم يخضعوا إلى دورات تكوينية، بينما نسبة 19% من المدربين خضعوا إلى دورات تكوينية، حيث بلغت ك² المحسوبة 2 وهي أكبر من ك² الجدولة التي بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الاستنتاج: من المعطيات نستنتج أن أغلبية المدربين لم يخضعوا إلى دورات تكوينية في طرق التحضير البدني، مما قد ينعكس سلباً على إلمامهم بالطرق العلمية الحديثة للتحضير البدني.

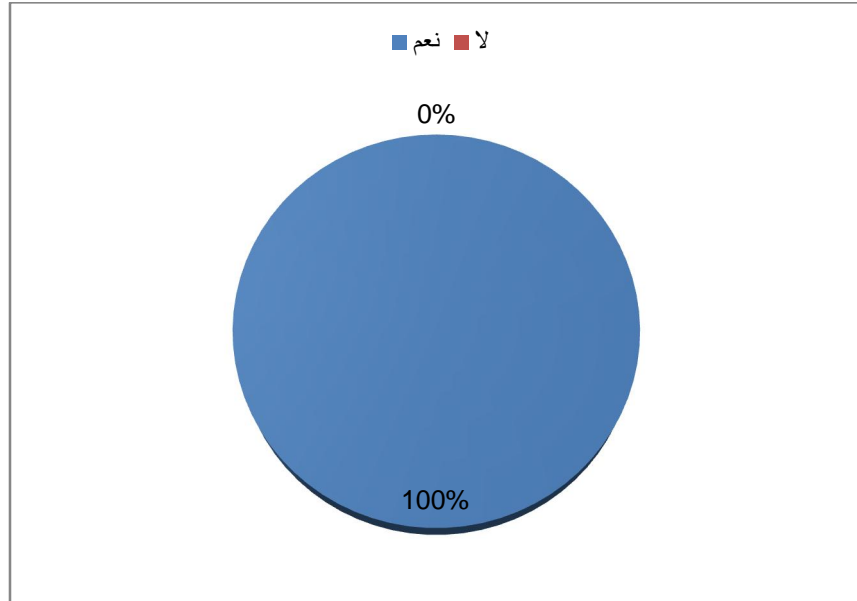
السؤال رقم (03): هل تتبع الطرق العلمية في تحضيرك البدني؟

الغرض منه: معرفة إن كان المدربون يتبعون الطرق العلمية في طريقة التخصير البدني.

الجدول رقم (04): يمثل إن كان المدربون يتبعون الطرق العلمية في طريقة التخصير البدني .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	16	100%	11.125	3.84	0.05	01	دالة
لا	00	00%					
المجموع	16	%100					

الشكل رقم(03)يبين نسب نتائج الجدول:



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة 100% من المدربين يتبعون الطرق العلمية في التخصير البدني، حيث أن ك² المحسوبة بلغت 11.125 وهي أكبر من ك² الجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية .

الاستنتاج: من خلال المعطيات نستنتج أن أغلبية المدربين يتبعون الطرق العلمية في التخصير البدني للوقاية من الإصابات مثل مراعاة مبدأ التدرج في زيادة حمل و شدة التدريب من حيث عدد المرات أو السرعة أو المقاومة.

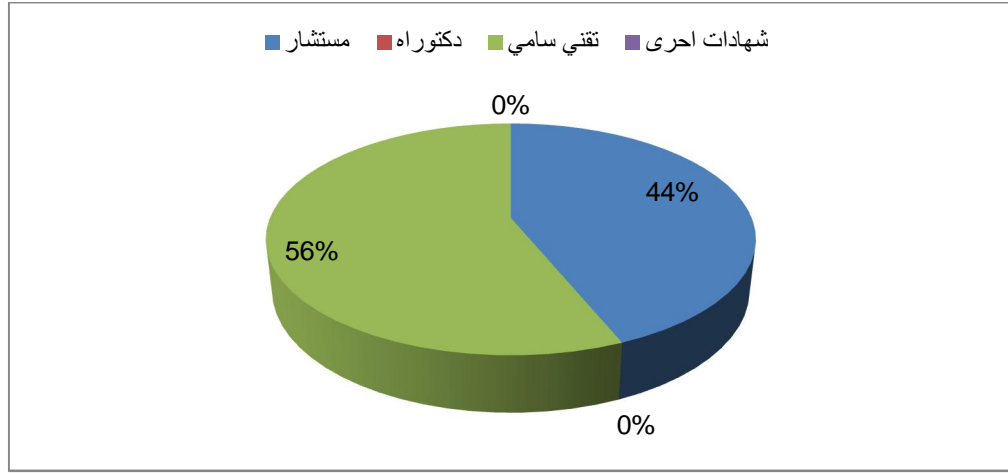
السؤال رقم (04): ما هي الشهادة المحصل عليها؟

الغرض منه: معرفة الدرجة العلمية للمدربين.

الجدول رقم 05: يمثل الدرجة العلمية للمدربين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
ليسانس	00	00%	36.75	9.49	0.05	4	دالة
مستشار	07	44%					
دكتوراه	00	00%					
تقني سامي	09	56%					
شهادات أخرى	00	00%					
المجموع	16	100%					

الشكل رقم (04) يبين نسب نتائج الجدول:



التحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة 56% من المدربين درجتهم العلمية

مستشار، بينما 44% منهم درجتهم العلمية تقني سامي، حيث بلغت ك² المحسوبة 36.75 وهي أكبر من ك²

الجدولة والتي بلغت 9.49 عند درجة حرية 04، ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية

الاستنتاج: من خلال المعطيات نستنتج أن أغلبية المدربين تتراوح درجتهم العلمية بين مستشار و تقني سامي.

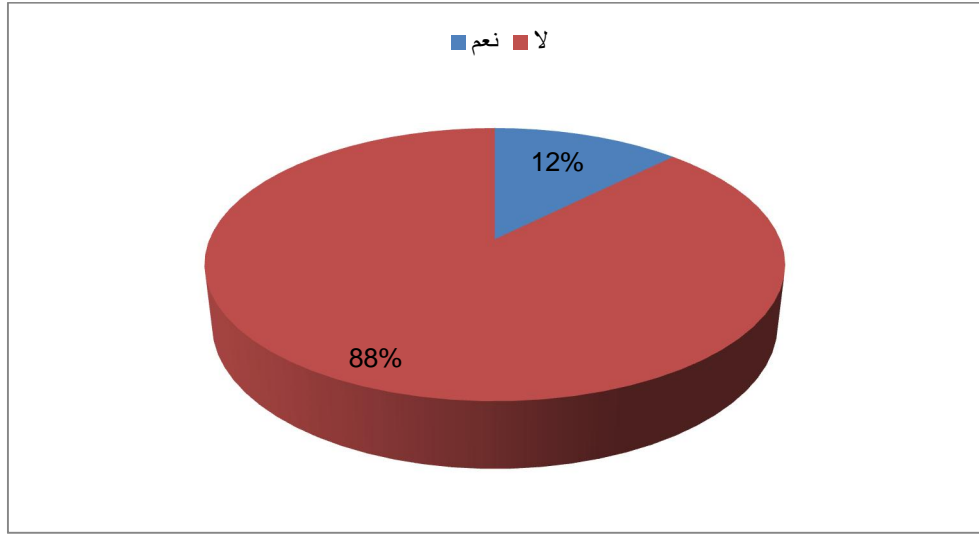
السؤال رقم 05: هل تستعين بمحضر بدني خاص؟

الغرض منه: معرفة إذا كان النادي يستعين بمحضر بدني خاص.

الجدول رقم 06: يمثل إذا كان النادي يستعين بمحضر بدني خاص:

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	2	12%	9	3.84	0.05	01	دالة
لا	14	88%					
المجموع:	16	100%					

الشكل رقم (05): يمثل إذا كان النادي يستعين بمحضر بدني خاص.



التحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من الجدول والدائرة النسبة أن نسبة 88% من المديرين لا يستعينون بمحضر

بدني خاص، بينما هناك نسبة أخرى تستعين بمحضر بدني خاص وتمثل 12% من النوادي، حيث أن ك² المحسوبة بلغت 9 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المديرين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأنهم لا يستعينون بمحضر بدني خاص.

الاستنتاج: من خلال المعطيات نستنتج أن الأغلبية الساحقة من الأندية لا تستعين بمحضر بدني خاص ما

يجعل اللاعبين أكثر عرضة للإصابات، نتيجة لإهمال دور المحضر البدني الذي يتبع الطرق العلمية الحديثة في عمله.

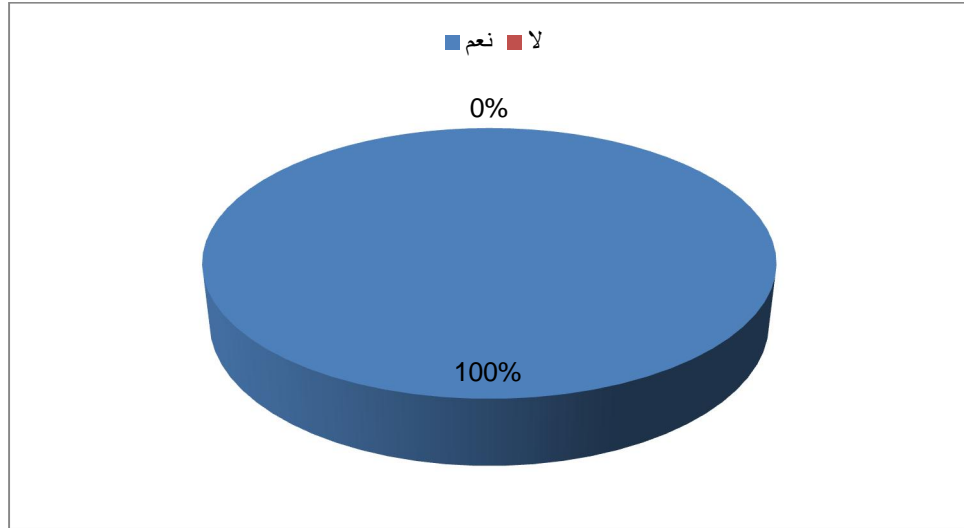
السؤال رقم 06: هل لديك معلومات كافية للتدخل عند حدوث الإصابات؟

الغرض منه: معرفة إذا كان للمدرب معلومات كافية للتدخل عند حدوث الإصابات .

الجدول رقم 07: يمثل إذا كان للمدرب معلومات كافية للتدخل عند حدوث الإصابات.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	16	100%	16	3.84	0.05	01	دالة
لا	0	00%					
المجموع	16	%100					

الشكل رقم 06: يمثل إذا كان للمدرب معلومات كافية للتدخل عند حدوث الإصابات.



التحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة 100% من المدربين يرون أن لديهم المعلومات الكافية عن كيفية التدخل عند حدوث الإصابات، حيث بلغت ك² 16 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05.

الاستنتاج:

من خلال المعطيات نستنتج أن الأغلبية الساحقة من المدربين لديهم المعلومات الكافية للتدخل عند حدوث الإصابات مما قد يختزل بعض المضاعفات الغير مرغوب فيها.

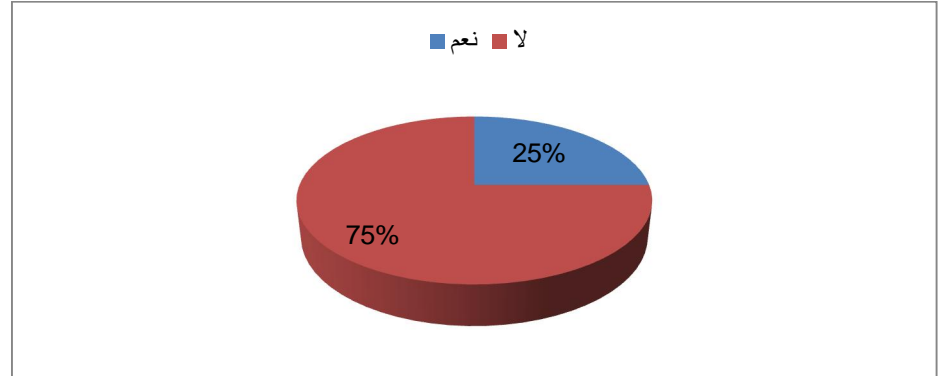
السؤال رقم(07): هل يتوفر النادي على وسائل الراحة و الاسترجاع؟

الغرض منه: معرفة إذا ما كان النادي يوفر وسائل الراحة و الاسترجاع.

الجدول رقم08: يمثل إذا ما كان النادي يوفر وسائل الراحة و الاسترجاع.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	4	25%	4	3.84	0.05	01	دالة
لا	12	75%					
المجموع	16	%100					

الشكل رقم 07: يمثل إذا ما كان النادي يوفر وسائل الراحة و الاسترجاع .



التحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة 75% من النوادي لا يوفر وسائل الراحة و الاسترجاع، وبينما 25% من النوادي يتوفر على وسائل الراحة و الاسترجاع، حيث ك² المحسوبة 4 وهي أكبر من ك² المجدولة والتي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين تدعم إجاباتهم بأن النوادي لا توفر وسائل الراحة و الاسترجاع.

الاستنتاج: من خلال المعطيات نستنتج أن الأغلبية من النوادي لا توفر وسائل الراحة و الاسترجاع مما يقلل من القدرة على الاسترجاع ويزيد من فرص الوقوع في الإصابات كما يقول عبد الرحمان عبد الحميد زاهر تشكل الأدوات و الإمكانيات التي تستخدم في المجال الرياضي عنصرا هاما في حدوث الإصابة.

5-2-1- مناقشة ومقابلة نتائج المحور الأول بالفرضية الأولى:

من خلال ما يبينه لنا نتائج الفرضية الأولى الخاصة بالمحور الأول والتي كانت موسومة بسنوات الخبرة لدى المدربين، فقد تبين لنا وبأغلبية ساحقة من خلال نتائج الأسئلة من 01 إلى 07 أن مدربي كرة القدم لبطولة الشرفي في البويرة تتراوح خبرتهم المهنية بين 5 و10 سنوات، وكانت نسبتهم ممثلة بـ 56% هذا ما تبينه نتائج السؤال الأول، أما السؤال الثاني فأجاب 81% أنهم لم يخضعوا إلى دورات تكوينية في طرق التحضير البدني وهي أغلبية ساحقة، أما السؤال الثالث فأجاب 100% منهم أنهم يتبعون الطرق العلمية التي تعد شديدة الأهمية في التدريب مثل مراعاة مبدأ التدرج في زيادة حمل وشدة التدريب، من حيث عدد المرات أو السرعة أو المقاومة¹، وفي السؤال الرابع فأجاب 56% أن درجتهم العلمية تقني سامي، فالمدرّب الذي يؤدي عمله لقصده الفوز بأي طريقة و يعتمد على وسائل غير سليمة لتحقيق أغراضه يعد فاشلاً ومذنباً في حق لاعبيه أما المدرّب الناجح و المؤهل هو الذي يعتمد على أسس علمية حديثة مع المحافظة على لاعبيه من أخطار اللعب و حدوث الإصابات²، أما السؤال الخامس % 88 أجابوا أنهم لا يستعينون بمحضر بدني خاص ، أما في السؤال السادس فقد تبين لنا أن نسبة 100% لديهم المعلومات الكافية عند كيفية التدخل عند حدوث الإصابة ، أما في السؤال السابع فأجاب 75% منهم أن النادي لا يتوفر على وسائل الراحة و الاسترجاع فتشكل الأدوات والإمكانات التي تستخدم في المجال الرياضي عنصراً هاماً في حدوث الإصابات، وهي تشمل المنشآت سواء كانت داخلية (حمامات-سباحة- وصالات مغلقة) وخارجية (ملاعب)³.

و بما انه تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأسئلة و هذا من خلال اختبار بارسون (كا²) عند مستوى الثبات 0.05 سجلنا قيم (كا²)المجدولة التي تتراوح بين (3.84)(11.1)، يظهر من خلال معالجة النتائج الإحصائية وتفسيرها أن فرق ولاية البويرة لا توفر الجو والإمكانات (البشرية و المادية) اللازمة للتحضير البدني المتكامل، ومنه كنتيجة نهائية يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على أن فرق ولاية البويرة لا تستعين بمحضر بدني خاص قد تحققت بنسبة كبيرة.

المحور الثاني:نسبة التحضير البدني كافية للتقليل من الإصابات لدى أكابر لاعبي كرة القدم لولاية البويرة.

¹ - عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية، الطبعة 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2008، ص37.
² - عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، نفس المرجع السابق، ص30.
³ - عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، نفس المرجع السابق، ص31.

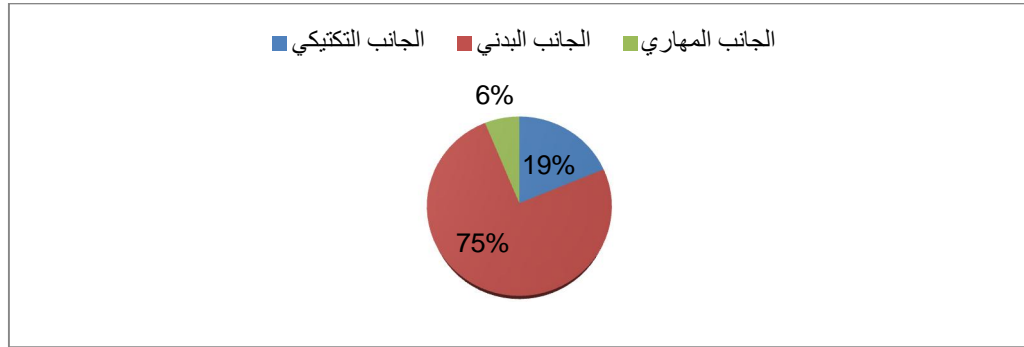
السؤال رقم (08): ما هو أهم جانب في نظرك في التدريب؟

الغرض منه: معرفة أهم جانب في التدريب .

الجدول رقم(09): يمثل أهم الجوانب في التدريب.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الجانب التكتيكي	3	19%	10	5.99	0.05	02	دالة
الجانب البدني	12	75%					
الجانب المهاري	1	6%					
المجموع	16	100%					

الشكل رقم (08): يمثل أهم الجوانب في التدريب.



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسيبية أن نسبة 75% من المدربين يرون أن الجانب

البدني هو أهم جانب في التدريب، حيث بلغت ك² المحسوبة 10 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية تدعم إجابات المدربين أن الجانب البدني هو أهم جانب في التدريب.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الإعداد الجيد للاعبين يرجع إلى كافة الجوانب (المهارية، البدنية والتكتيكية)

فهي جوانب هامة في التدريب مع أن هناك بعض المدربين يرون أن الإعداد البدني أكثر أهمية مقارنة بالجوانب الأخرى كونه العامل الأساسي للتقليل من الإصابات.

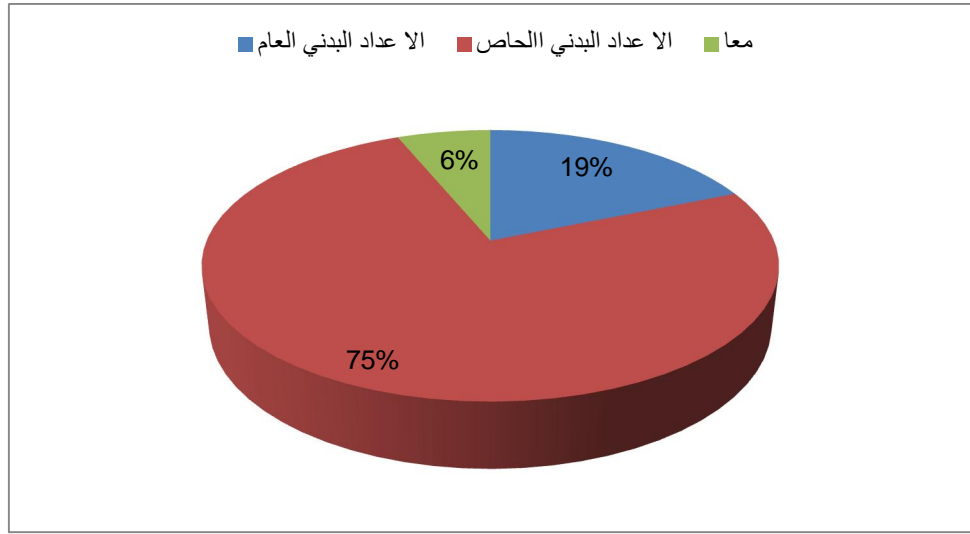
السؤال رقم (09): ما هو الإعداد الذي تولي له الأهمية في التدريب؟

الغرض منه: معرفة نوع الإعداد البدني الذي تولي له الأهمية الأكبر في التدريب.

الجدول رقم (10): يمثل نوع الإعداد البدني الذي تولي له الأهمية الأكبر في التدريب.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
الإعداد البدني العام	2	6%	7.86	5.99	0.05	02	دالة
الإعداد البدني الخاص	10	75%					
معا	4	19%					
المجموع	16	100%					

الشكل رقم (09) يمثل نوع الإعداد البدني الذي تولي له الأهمية الأكبر في التدريب.



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أن نسبة 75% من المدربين تولي الإعداد البدني الخاص الأهمية الأكبر في التحضير البدني، بينما نسبة 19% توليها الإعداد البدني العام، في حين نسبة 6% تولي الأهمية لكلا الجانبين معا، حيث ك² المحسوبة بلغت 7.86 وهي أكبر من المجدولة التي بلغت 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية تدعم إجابات المدربين أن الإعداد البدني الخاص هو الأكثر أهمية.

الاستنتاج: من خلال المعطيات نستنتج أن الإعداد البدني الخاص يحضنا بالأهمية الأكبر في التدريب لما له من دور في إكساب اللاعبين للصفات البدنية الضرورية والخاصة بكرة القدم ومنه الوقاية من خطورة الإصابة.

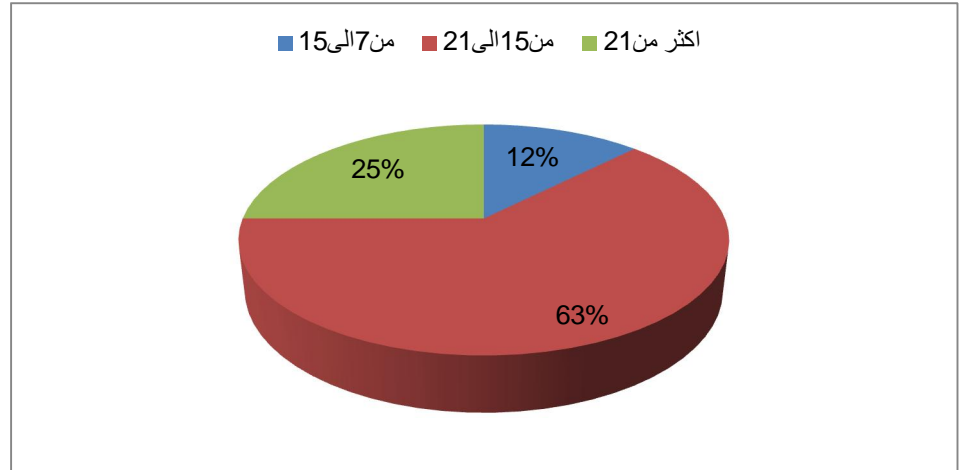
السؤال رقم(10): ما هي مدة التحضير البدني العام (بالأيام)؟

الغرض منه: معرفة مدة(نسبة) التحضير البدني العام بالأيام .

الجدول رقم(11): يمثل مدة(نسبة) التحضير البدني العام بالأيام .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
من 7 إلى 15	2	25%	7.86	5.99	0.05	02	دالة
من 15 إلى 21	10	63%					
أكثر من 21	4	12%					
المجموع	16	100%					

الشكل رقم(10): يمثل مدة(نسبة) التحضير البدني العام بالأيام .



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة 63% من المدربين يرون أن مدة التحضير

البدني العام من 15 إلى 21 يوم، بينما نسبة 25% فترى أنها أكثر من 21 يوماً، ونسبة 12% ترى أنها من 7 إلى 15

يوم، حيث أن ك² المحسوبة بلغت 7.86 وهي أكبر من المجدولة التي كانت 5.99 عند مستوى الدلالة

0.05 ودرجة حرية 02 وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين مما يدعم إجاباتهم أن مدة

الإعداد البدني العام تراوح من 15 إلى 21 يوماً.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن أغلب المدربين يخصصون لفترة الإعداد البدني العام فترة تقدر بـ أكثر من 21 يوم

وذلك لاعتبارات عديدة مثل: عودة اللاعبين إلى جو التدريبات بعد فترة النقاهة التي قضاها بعد نهاية الموسم

الماضي، وكذلك تعتبر هذه المدة ملائمة للتقليل من هاجس الإصابات.

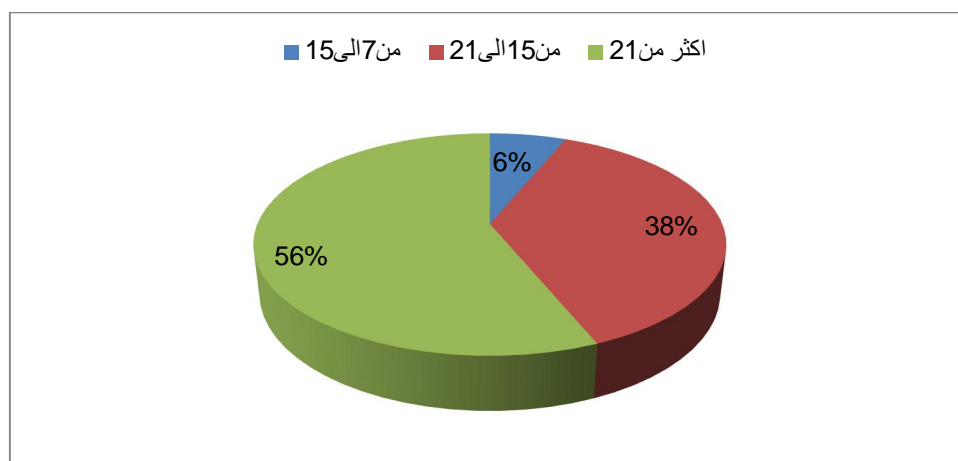
السؤال رقم(11): ما هي مدة التحضير البدني الخاص (بالأيام)؟

الغرض منه: معرفة مدة(نسبة) التحضير البدني الخاص بالأيام.

الجدول رقم(12): يمثل مدة(نسبة) التحضير البدني الخاص بالأيام.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
من 7الى 15	1	6%	6.4	5.99	0.05	02	دالة
من 15الى 21	6	38%					
أكثر من 21	9	56%					
المجموع	16	100%					

الشكل رقم (11): يمثل مدة(نسبة) التحضير البدني الخاص بالأيام.



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة 56% من المدربين يرون مدة التحضير البدني الخاص تدوم أكثر من 21 يوماً ، حيث أن ك² المحسوبة 6.4 اكبر من ك² الجدولة التي بلغت 5.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

الاستنتاج: من خلال المعطيات نستنتج أن أغلبية المدربين يرون أن مدة التحضير البدني الخاص في كرة القدم تدوم أكثر من 21 يوماً لأهميتها في إكساب الصفات البدنية الخاصة والأساسية في كرة القدم كما يقول موفق مجيد المولى أن تطوير الصفات البدنية مهم جدا لكن إهمال الصفات الخاصة بكل لاعب في كل مركز يؤثر سلبا على إعداد اللاعب الشامل.

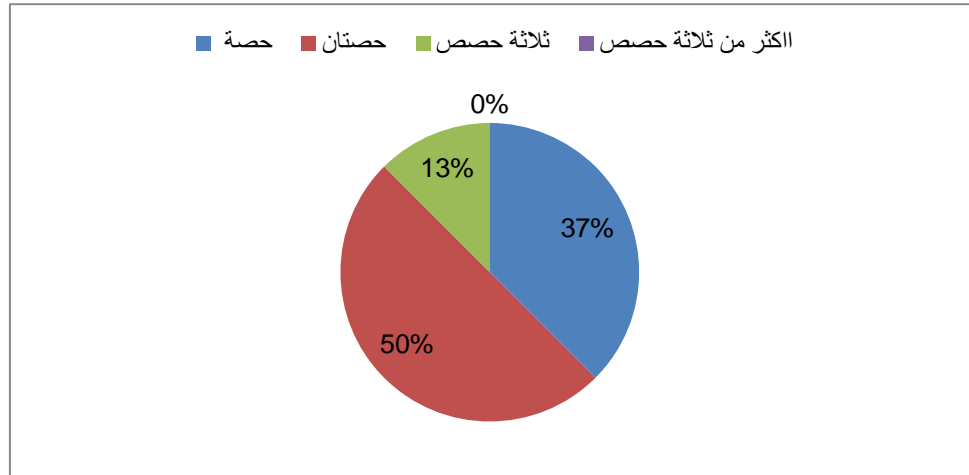
السؤال رقم(12): ماهي عدد الحصص التدريبية الخاصة بالتحضير البدني في كل يوم؟

الغرض منه: معرفة عدد الحصص التدريبية المخصصة للتحضير البدني في كل يوم.

الجدول رقم(13): يمثل عدد الحصص التدريبية المخصصة للتحضير البدني في كل يوم.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
حصّة	6	37%	10	782	0.05	03	دالة
حصتان	8	50%					
ثلاث حصص	2	13%					
أكثر من ثلاثة	0	00%					
المجموع	16	100%					

الشكل رقم(12): يمثل عدد الحصص التدريبية المخصصة للتحضير البدني في كل يوم.



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة 50% من المدربين يخصصون حصتان للتحضير البدني في اليوم، حيث بلغت ك² المحسوبة 10 وهي أكبر من المجدولة التي بلغت 7.82 عند درجة الحرية 03 ومستوى الدلالة 0.05 ، وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

الاستنتاج: من خلال المعطيات نستنتج أن أغلبية المدربين تخصص حصتان يوميا للتحضير البدني، وذلك بغية توفير الوقت الكافي لتطوير الصفات البدنية الأساسية والضرورية للاعبين .

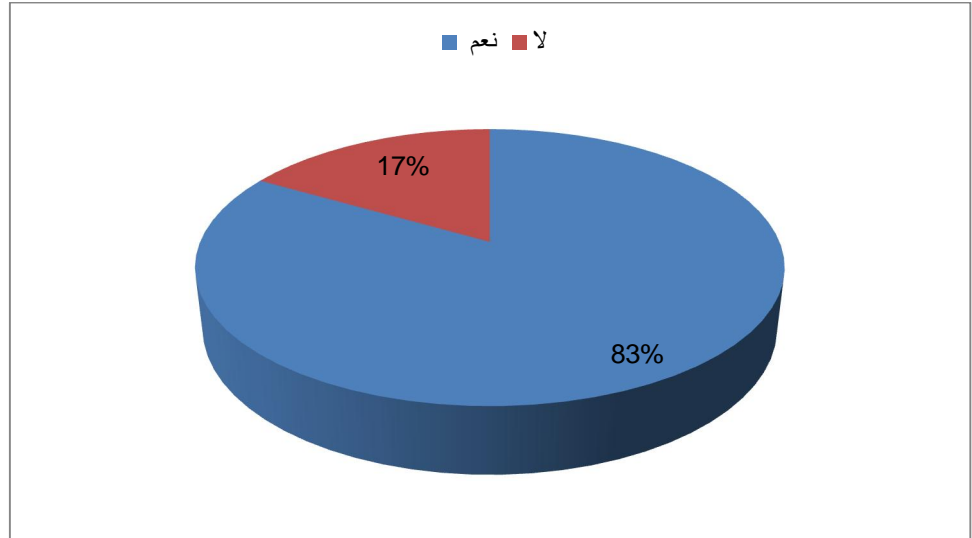
السؤال رقم(13): هل ترون أنها كافية لتقليل من الإصابات؟

الغرض منه: معرفة إذا ما كانت نسبة التحضير البدني اليومية كافية للوقاية من الإصابات.

الجدول رقم(14): يمثل إذا ما كانت نسبة التحضير البدني اليومية كافية للوقاية من الإصابات.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	10	83%	1	3.84	0.05	01	غير دالة
لا	6	17%					
المجموع	16	%100					

الشكل رقم(13): يمثل إذا ما كانت نسبة التحضير البدني اليومية كافية للوقاية من الإصابات.



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة 83% من المدربين يرون نسبة التحضير البدني كافية لتقليل من الإصابات. بينما هناك نسبة أخرى لا ترى ذلك وتمثل 17% من المدربين، حيث أن ك² المحسوبة بلغت 1 وهي أصغر من ك² الجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وذلك عائد لعامل الصدفة

الاستنتاج: من خلال المعطيات نستنتج أن عدد الحصص المخصصة للتحضير البدني كافية لتقليل من الإصابات حيث تعمل على تحسين الصفات البدنية الأساسية للاعب وبالتالي التقليل من خطر الإصابات.

5-2-2- مناقشة ومقابلة نتائج المحور الثاني بالفرضية الثانية:

لقد كانت الفرضية الثانية بعنوان "نسبة التحضير البدني كافية للتقليل من إصابات لدى أكابر لاعبي كرة القدم ولاية البويرة" وقد بينت لنا نتائجها المتمثلة في الأسئلة من 08 إلى 13 أن أهم جانب في التدريب في نظر المدربين هو الجانب البدني، وهذا بنسبة 75% أما البقية فيرون انه الجانب التكتيكي و المهاري، وهذا ما تمثله نتائج السؤال 08، أما في السؤال التاسع فقد بين لنا أن نسبة 75% يولون الأهمية الأكبر للإعداد البدني الخاص فيعتبر تطوير كل الصفات البدنية لكل لاعب مهم جدا ولكن إهمال تحسين الصفات الخاصة بكل لاعب في كل مركز يؤثر سلبا على إعداد اللاعب الشامل. ثم 19% للإعداد البدني الخاص و العام معا، أما السؤال العاشر قد تبين وبأغلبية بلغت 63% أن المدربين يرون، أن المدة المخصصة للتحضير البدني العام تتراوح بين 15 و 21 يوما فهي تتجه لتطوير وتحسين كل الصفات البدنية للرياضي لبناء قاعدة أساسية للإعداد الخاص، أما السؤال الموالي فقد أعطانا نسبة 56% يرون أن المدة المخصصة للتحضير البدني الخاص هي أكثر من 21 يوما وهي أغلبية فائقة مقارنة بالباقي الذين قالوا من 15 إلى 21 يوما فهي تتوجه نحو تطوير وتحسين المواصفات الخاصة باللعبة أو متطلبات اللعبة البدنية¹، أما السؤال الثاني عشر فقد بين أن المدربين يخصصون حصتان يوميا للتحضير البدني وقد كانت نسبتهم 50%، أما السؤال الثالث عشر فقد وضح لنا أن 83% من المدربين يعتبرون أن عدد الحصص اليومية المخصصة للتحضير البدني كافية للتقليل من الإصابات أما باقي النسبة فقد أجابت عكس ذلك ونسبتهم ضعيفة.

وبما انه قد تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأسئلة إلا السؤال رقم: (13)، وهذا من خلال اختبار بارسون (كا²) عند مستوى الثبات (0.05) سجلنا قيم (كا²) المحسوبة والتي تتراوح بين (6.4) و (10) وهي قيم تفوق قيم (كا²) الجدولة التي تتراوح بين (7.81) و (9.49)

ومن خلال معالجة النتائج الإحصائية وتفسيرها، أن المدربين يهتمون بتوفير الوقت الكافي و الحصص اللازمة لمرحلة الإعداد البدني بنوعيه الخاص و العام، ومنه وكنتيجة يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها أن نسبة التحضير البدني كافية للتقليل من الإصابات لدى أكابر لاعبي كرة القدم لولاية البويرة قد تحققت بنسبة كبيرة.

¹ - موفق مجيد المولى. - مناهج التدريب البدنية بكرة القدم، ط1. - دار الكتاب الجامعي: الإمارة العربية المتحدة، 2010. - ص 22-26.

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

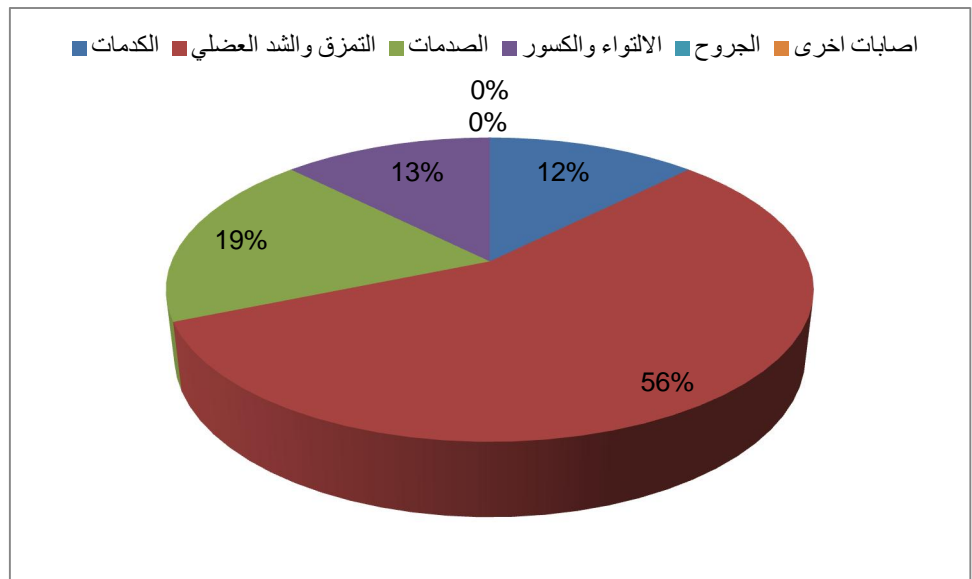
السؤال رقم(14): ما هي الإصابات الأكثر حدوثا و شيوعا حسب رأيك؟

الغرض منه: معرفة نوع الإصابات الأكثر حدوثا و شيوعا.

الجدول رقم(15): يمثل نوع الإصابات الأكثر حدوثا و شيوعا.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الصددمات	2	13%	22.05	11.1	0.05	05	دالة
الكدمات	3	19%					
التمزق العضلي	9	63%					
الالتواء والكسور	2	12%					
الجروح	0	00%					
إصابات أخرى	0	00%					
المجموع	16	100%					

الشكل رقم(14): يمثل نوع الإصابات الأكثر حدوثا و شيوعا.



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة 63% من الإصابات عبارة عن شد وتمزق عضلي، بينما نسبة 13% كدمات، و 12% لكل من الصدمات و الالتواء والكسور، حيث أن Ka^2 المحسوبة بلغت 13 وهي أكبر من Ka^2 المجدولة التي بلغت 9.49 عند درجة الحرية 04 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية تدعم إجابات المدربين أن أغلبية الإصابات عبارة عن شد وتمزقات عضلية.

الاستنتاج: من خلال المعطيات نستنتج أن أكثر الإصابات شيوعاً وحدوثاً هي عبارة عن شد وتمزقات عضلية، وكما يرى الدكتور عبد الرحمان عبد الحميد زاهر أن الشد العضلي هو عبارة عن إستطالة في الألياف العضلية المرنة المكونة للعضلة بشدة تتجاوز بشدة تتجاوز مقدار المرونة العضلية، ومن أهم أسباب حدوثه ضعف العضلات وعدم توازن المجموعات العضلية المتقابلة.

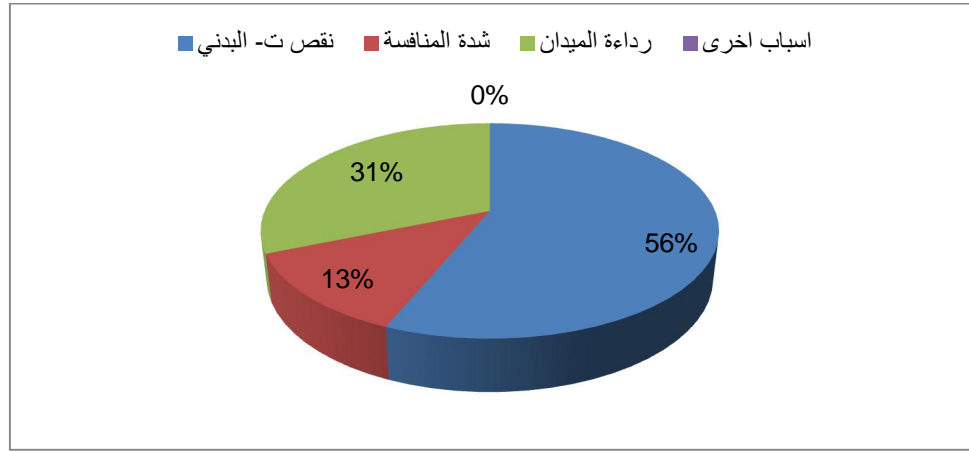
السؤال رقم(15): إلى ماذا يعود سبب الإصابات في رأيك؟

الغرض منه: معرفة أهم أسباب حدوث الإصابات.

الجدول رقم(16): يمثل أهم أسباب حدوث الإصابات.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نقص - ت - البدني	9	56%	11.5	7.82	0.05	03	دالة
شدة المنافسة	2	13%					
رداءة الميدان	5	31%					
أسباب أخرى	0	00%					
المجموع	16	100%					

الشكل رقم(15): يمثل أهم أسباب حدوث الإصابات.



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أن نسبة 56% يرون ان سبب الإصابات يعود إلى نقص في التحضير البدني. أم نسبة 31% فيرون ان السبب راجع الى رداءة الميدان، ونسبة 13% فيرون ان السبب شدة المنافسة، حيث بلغت ك² المحسوبة 11.5 وهي اكبر من ك² المجدولة والتي كانت 7.82 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03، وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية تدعم إجابات المدربين أن سبب حدوث الإصابات هو نقص في التحضير البدني.

الاستنتاج: نستنتج من المعطيات أن أغلبية المدربين يرون أن سبب الإصابات يعود إلى نقص في التحضير البدني، وهذا لايعني إهمال الأسباب الأخرى مثل رداءة الميدان. وشدة المنافسة.

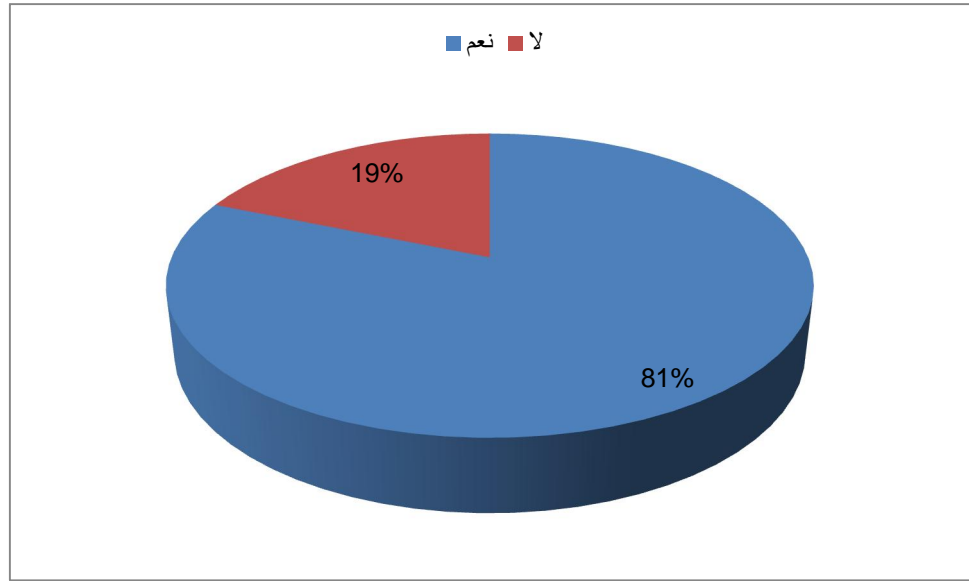
السؤال رقم(16):هل ترى أن التحضير البدني الجيد (المتكامل) يقلل حدوث الإصابة نسبيا؟

الغرض منه: معرفة إن كان التحضير البدني الجيد(المتكامل) يقلل حدوث الإصابة نسبيا.

الجدول رقم(17): يمثل إن كان التحضير البدني الجيد(المتكامل) يقلل حدوث الإصابة نسبيا.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	13	81%	6.25	3.84	0.05	01	دالة
لا	3	19%					
المجموع	16	%100					

الشكل رقم(16): يمثل إن كان التحضير البدني الجيد(المتكامل) يقلل حدوث الإصابة نسبيا.



التحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة 81% من المدربين ترى ان التحضير البدني الجيد يقلل من حدوث الإصابات نسبيا، وبينما 19% من المدربين لا يرون ذلك، حيث بلغت ك² المحسوبة 6.25 وهي أكبر من ك² الجدولة والتي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين تدعم إجاباتهم بأن التحضير البدني الجيد يقلل من نسبة الإصابات.

الاستنتاج: من خلال النتائج نستنتج أن الأغلبية الساحقة من المدربين ترى أن التحضير البدني الجيد و المتكامل يقلل من نسبة الإصابات كما قال الدكتور عبد الرحمان عبد الحميد زاهر أن هناك إتفاق بين كل المدربين والأطباء الآن في أن نقص الإعداد البدني للاعب يعتبر السبب الأول والرئيسي لحدوث الإصابات الرياضية .

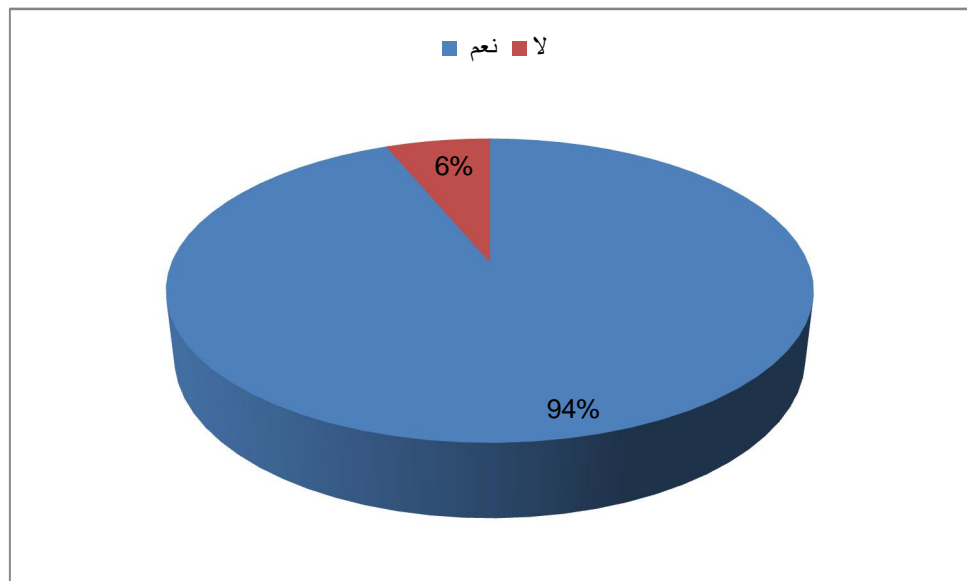
السؤال رقم (17): هل ترى أن تكوين اللاعبين عبر مراحل (فئات) من الناحية البدنية بطريقة علمية يقلل من حدوث الإصابات؟

الغرض منه: معرفة إن كان تكوين اللاعبين عبر مراحل بطريقة علمية يقلل من حدوث الإصابات .

الجدول رقم (18): يمثل إن كان تكوين اللاعبين عبر مراحل بطريقة علمية يقلل من حدوث الإصابات .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	15	94%	12.25	3.84	0.05	01	دالة
لا	1	06%					
المجموع	16	%100					

الشكل رقم (17): يمثل إن كان تكوين اللاعبين عبر مراحل بطريقة علمية يقلل من حدوث الإصابات.



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أن نسبة 94% من المدربين اجابو بنعم، في حين 6% أجابون بلا، حيث بلغت ك² المحسوبة 12.25 وهي أكبر من ك² الجدولة التي كانت 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين.

الاستنتاج: من خلال المعطيات نستنتج أن تكوين اللاعبين عبر مراحل من الناحية البدنية بطريقة علمية يقلل من حدوث الإصابات مستقبلاً.

5-2-3- مناقشة ومقابلة نتائج المحور الثالث بالفرضية الثالثة:

لقد تمثلت الفرضية الثالثة في «الإصابات الشائعة في كرة القدم سببها الرئيسي نقص في التحضير البدني»، وهذا ما بينته لنا جليا نتائج الأسئلة من 14 إلى 17، حيث أن إصابات الشد والتمزق العضلي هي الأكثر شيوعا و حدوثا وبنسبة 63% أما باقي فكانت عبارة عن صدمات وكدمات، وهذا ما بينته نتائج السؤال 14، أما في السؤال الخامس عشر فقد أعطانا أغلبية واضحة قدرت ب 56% بان سبب الإصابات يعود لنقص في التحضير البدني، فقد اتفق كل المدربين والأطباء الآن أن نقص الإعداد البدني للاعب يعتبر السبب الأول و الرئيسي لحدوث الإصابات الرياضية¹، أما السؤال الموالي فقد أعطانا أغلبية ساحقة قدرت ب 81% من المدربين يرون أن التحضير البدني الجيد (المتكامل) يقلل من الإصابات نسبيا ، أما 19% فأجابوا بالعكس ، أما في السؤال التالي والأخير فقد أوضح لنا وبنسبة معتبرة قدرت ب 94% أن ممارسة ت.ب.ر تبعد التلميذ نوعا ما عن التفكير الدائمان تكوين اللاعبين عبر مراحل(فئات) من الناحية البدنية بطريقة علمية يقلل من حدوث الإصابات مستقبلا.

فقد تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأسئلة وهذا خلال اختبار بارسون (K^2) المحسوبة والتي تتراوح بين (6.25) و (22.05) وهي قيم تفوق قيم (K^2) الجدولة التي تتمحور بين (5.99) و (11.1)، ومنه كنتيجة يمكننا القول أن الفرضية الثالثة التي مفادها أن الإصابات الشائعة في كرة القدم سببها المباشر نقص في التحضير البدني قد تحققت بنسبة كبيرة.

¹ - عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، نفس المرجع السابق، ص44.

خلاصة:

بعد عرضنا مناقشتنا وتحليلنا للنتائج المتحصل عليها من أسئلة استبياننا، وبعد معالجتها عن طريق الدراسة الإحصائية فقد تحولت إلى نتائج وقيم مرئية وملموسة يمكننا قراءتها ومناقشتها وحتى مقارنتها بالفرضيات المفترضة، لكي نتوصل إلى صحتها أو عدمها قمنا باختبار كا² (كاف تربيع) المحسوبة والمجدولة ثم قارنا بينها وحولنا إجابات وتكرارات التلاميذ إلى نسب مئوية حتى تسهل مهمتنا وهذا عند مستوى دلالة معين ودرجة حرية محددة لمعرفة الدلالة الإحصائية ثم مثلنا هذه النسب بدوائر نسبية، ثم قمنا بتحليلها ومناقشتها وتبسيطها، حتى أصبحت نتائجها التي تحصلنا عليها جد بسيطة يمكن لأي شخص قراءتها وفهمها.

الاستنتاج العام:

بعد عرض النتائج النهائية نصل إلى الاستنتاج العام وذلك لعرفه الجوانب الهامة من الموضوع بالإجابة على كل التساؤلات المطروحة في هذا البحث والتي يدور موضوعها حول "أهمية التحضير البدني في التقليل من الإصابات الرياضية الشائعة في كرة القدم"، ولقد توصلنا في تحليلنا لنتائج المحاور الخاصة بالاستبيان إلى صحة الفرضيات.

فالفرضية الأولى التي تقول "أندية ولاية البويرة لكرة القدم لاتستعين بمحضر بدني خاص" فوجدنا أن الأندية لا تستعين بمحضر بدني خاص كما أن معظمها لا يوفر أدنى وسائل الراحة و الاسترجاع بالإضافة إلى عدم خضوع المدربين إلى دورات تكوينية في طرق التحضير البدني الحديثة التي قد تزيد من خبراتهم في هذا الجانب، الفرضية الثانية، يمكننا القول أن نسبة التحضير البدني كافية للتقليل من الإصابات لدى أكبر لاعبي كرة القدم لولاية البويرة من خلال مراعاة عدد الحصص اليومية الخاصة بالتحضير البدني و المدة اللازمة لكل من التحضير البدني العام والخاص، الفرضية الثالثة، يمكننا القول أن الإصابات الشائعة سببها المباشر نقص في التحضير البدني فكلما كان التدريب من الناحية البدنية بطريقة علمية جيدة و متكاملة ساهم ذلك في التقليل من الإصابات، ومن خلال كل هذا يمكن تأكيد صحة الفرضية العامة التي تقول أن للتحضير البدني دور في الوقاية من بعض الإصابات الشائعة في كرة القدم.

الخاتمة:

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على أهمية التحضير البدني للاعبين كرة القدم فئة الأكاير، حيث أننا أردنا معرفة أهمية التحضير البدني، الذي له الأثر الإيجابي في التقليل من بعض الإصابات الشائعة، لأن التحضير البدني مهم في مسيرة أي فريق خاصة قبل المنافسات، وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية ومن أجل ضمان أقل نسبة من الإصابات، إذ على المدربين الاهتمام بالجانب البدني أثناء عملية التحضير مستعملين كل الطرق العلمية و المعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة، حيث يعتبر التحضير البدني من أهم عناصر إعداد اللاعبين بحيث يعد أساساً لتطوير الجانب البدني للاعب، و يعتمد مستوى اللياقة البدنية على الحالة الصحية للفرد والأنشطة البدنية التي يمارسها، ولقد حظيت عملية التخطيط للإعداد البدني بالعناية الكاملة من قبل المدربين، بحيث يرى أن إدراج برنامج الإعداد البدني ضمن خطة الإعداد للاعب لتطوير الجانب البدني ومن هنا نطرح فكرة إدراك أهمية التحضير البدني في التقليل من الإصابات الرياضية الشائعة في كرة القدم فئة أكاير.

و من خلال جميع المعطيات النظرية والتطبيقية بالبحث و بعد عرض النتائج وتحليلها بخصوص أهمية التحضير البدني في التقليل من الإصابات الرياضي الشائعة في كرة القدم فئة أكاير فهذه النتائج تبدو منطقية إلى حد كبير نظراً لارتباط التحضير البدني بالإصابة الرياضية كون هذه الأخيرة أهم العوائق في مشوار لاعبي كرة القدم.

وفي الأخير نتمنى أن يكون بحثنا المتواضع دفعة جديدة لإثراء مكتباتنا بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية التي تفتقر إلى هذه الأنواع من البحوث.

الاقتراحات وفرضيات مستقبلية

• الاقتراحات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في الإمكانيات المتوفرة ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسيع وتعمق أكثر، والتي تقتدر إليها خاصة باللغة العربية وقد بينت النتائج المستخلصة من هذا البحث مدى اهتمام المدرسين بهذا المجال ألا وهو التحضير البدني. وعلى النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر وخاصة المدربين والمسؤولين والتي تأمل أن تكون بناء تسهل عليهم العديد من المشاكل التي يجدونها خلال علمهم و من هذا نتقدم ببعض الاقتراحات التالية:

- عدم إهمال التحضير البدني باعتباره عامل مهم في التقليل من الإصابات.
- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني
- ينصح بالتركيز على الإحماء وذلك لإعداد أجهزة الجسم الوظيفية للعمل بدل أن يكون العمل مفاجئاً لها فيصاب اللاعب.
- يجب بناء برنامج الإعداد البدني نسبة لاحتياجات الرياضي الحركية والبدنية كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك.
- ينبغي على المدرب توفير الوقت الكافي لفترة الإعداد البدني في برنامجه التدريبي.
- وضع طرق و أساليب ومناهج علمية في عملية التدريب من أجل تنمية القدرات البدنية .

الفرضيات المستقبلية:

من خلال النتائج المتوصل إليها في هذا البحث وعلى ضوء ما لمسناه من واقع معاش تم الخروج ببعض الاقتراحات المتمثلة في :

- ضرورة الاهتمام بتكوين متخصصين ومحرضين بدنيا.
- ضرورة وضع معايير ومقاييس يجبي توفرها عند المدربين كالمستوى التعليمي وشهادات التأهيلية والخبرة المهنية.
- توفر الوسائل المادية داخل الفرق من ملاعب وأجهزة عصرية لضمان نجاح الإعداد البدني بطرق علمية وسليمة.
- ضرورة الاهتمام بتطور الصفات البدنية يساهم في زيادة مستوى الإنجاز.
- ضرورة توفير وسائل الراحة و الاسترجاع على مستوى الأندية.
- توفير مخابر جهوية، وطنية مختصة في علاج الإصابات الخطيرة.

البيبيو غرافا

المصادر:

- 1- القرآن الكريم .
 - 2- الحديث النبوي .
- مراجع باللغة العربية:
- 1- أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان.. "فسيولوجيا التدريب في كرة القدم".. دار الفكر العربي مصر: 1994
 - 2- احمد أسحن .. " اثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر "، رسالة ماجستير غير منشورة ، المدرسة العليا للأساتذة ، التربية البدنية ن مستغانم : 1996م
 - 3- أحمد عبد الخالف.. الدافع للإنجاز لدى اللبنانيين، القاهرة.. الهيئة المصرية العامة للكتاب: 1991
 - 4- أسامة كامل راتب .."تدريب المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي)". دار الفكر العربي ط1 القاهرة: 2000.
 - 5- أسامة كامل راتب.. علم النفس الرياضة.. دار الفكر العربي: 1997.
 - 6- أمر الله أحمد البساطي .. التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم.. منشأة المعارف بالإسكندرية ص 74.
 - 7- أمين أنور الخولي.. الرياضة و المجتمع سلسلة عالم المعارف (216) .. المجلس الوطني للفنون والإدارة الكويت : 1996.
 - 8- بطرس رزق الله .."التدريب في مجال التربية الرياضية " .. جامعة بغداد.. العراق :1984م
 - 9- 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.
 - 10- بوداود عبد اليمين.. "اثر الوسائل السمعية والبصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية"، رسالة دكتورا غير منشورة ، الجزائر، 1996م
 - 11- ثامر محسن.. سامي الصفار.. "أصول التدريب في كرة القدم".. دار الكتاب للطباعة والنشر بغداد العراق: 1988م
 - 12- حارس هيوز.. "كرة القدم الخطط المهارية" .. ترجمة موفق المولى و ثامر محسن .. مطبعة العالم .. بغداد العراق : 1990م
 - 13- حسن احمد الشافعي .. "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي " .. منشأة المعارف بالإسكندرية .. بدون طبعة.. مصر: 1998م.
 - 14- حسن السيد أبو عبده.. "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم " .. ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.. الإسكندرية.. مصر: 2001 م
 - 15- حسن عبد الجواد.. "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم".. دار العام للملايين.. ط 4 بيروت: 1977.

- 16- حنفي محمد مختار .."الأسس العالمية في تدريب كرة القدم " .. دار الفكر العربي .. مصر : 1988م
- 17- حنفي محمود مختار .."مدرّب كرة القدم" .. دار الفكر العربي .. مصر : 1980م
- 18- خطاب عادل ، التربية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، 1965.
- 19- رومي جميل.. "كرة القدم" .. دار النقائض.. بيروت (لبنان) .. ط1: 1986م.
- 20- ريسان مجيد خربيط .."موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية " .. الجزء الأول
جامعة بغداد : 1989م
- 21- سامي الصفار.. "كرة القدم " .. ج1.. بدون طبعة.. دار الكتب للطباعة والنشر.. جامعة الموصل العراق:
1982م
- 22- عبدا لرحمان عيساوي : "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، بدون طبعة، بيروت، 1980.
- 23- علي فهمي بيك.. "أسس إعداد لاعبي كرة القدم" .. دار الفكر العربي .. القاهرة: د.س.ن.
- 24- كمال درويش، محمد حسين .."التدريب الرياضي" دار الفكر العربي .. مصر : 1984م
- 25- كورت ماينل.. "التعلم الحركي " .. عبد علي نصيف.. دار الكتب للطباعة والنشر .. بغداد : 1987م
- 26- مامور بن سن آل سليمان .. كرة القدم بين المصالح و المفاسد.. ط2.. دار ابن حزم بيروت لبنان:
1998.. ص 9.
- 27- محمد حسن العلاوي .. "علم النفس الرياضي " .. دار المعارف .. بدون طبعة .. مصر: 1985م
- 28- محمد حسن علاوي .. علم التدريب الرياضي.. ط12.. دار المعارف: 1994.. ص 51.
- 29- محمد حسن علاوي.. تشريح الرياضي الوظيفي.. دار المعارف.. مصر: 1973.
- 30- محمد حسن علاوي.. علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، القاهرة.. دار الفكر العربي: 2000
- 31- محمد رفعت.. "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية " .. دار البحار ، بيروت.. لبنان : 1998م
- 32- محمد رفعت:"كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية".. دار البحار، بدون طبعة .. لبنان: 1998.
- 33- محمد عادل.. التربية البدنية للخدمات الاجتماعية.. دار النهضة العربية: 1995.
- 34- محمد لطفي حسين.. الانجاز الرياضي و قواعد العمل التدريبي.. ط 1 .. القاهرة مركز الكتاب للنشر :
2006.
- 35- محمود بسيوني وباسم فاضل.. الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم.. دار عالم المعرفة القاهرة:
1994.
- 36- محمود عوض بسيوني .. فيصل ياسين الشاطي:"نظريات وطرق التربية البدنية " .. ديوان المطبوعات
الجامعية .. الجزائر: 1983
- 37- مختار سالم .."كرة القدم لعبة الملايين" .. مكتبة المعارف.. بدون طبعة.. بيروت: 1988.
- 38- مفتي إبراهيم حماد.. "التدريب الرياضي الحديث" .. دار الفكر العربي .. ط2.. القاهرة: 2001م
- 39- مفتي ابراهيم حمادة.. التدريب الرياضي الحديث.. ط1، القاهرة.. دار الفكر العربي: 1999

- 40 - مفتي إبراهيم.. "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم" .. دار الفكر العربي مصر: 1978 م
- 41 - مفتي إبراهيم.. "الهجوم في كرة القدم" .. دار الفكر العربي.. مصر: 1978 م.
- 42 - موفق مجيد المولى .. "الإعداد الوظيفي لكرة القدم" .. دار الفكر .. بدون طبعة.. لبنان : 1999م
- 43 - نبيل محمد إبراهيم.. الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية.. ط1.. الإسكندرية دار الوفاء للطباعة والنشر: 2004.
- 44 - يحيى كاظم النقيب.. "علم النفس الرياضة" .. معهد إعداد القادة.. بدون طبعة.. السعودية: 1990.

قائمة المراجع باللغة الفرنسية:

- 1- Alain Michel:"Foot .balle,les systèmes de jeu",2^{eme} edition,edition chiram,Paris,1998.
- 2- alderman : manuel psychologie du sport , edition vigot, paris, 1999.
- 3- Bellik Abde Najem:"L'entrainement Sportif" , ed ,A,A,C,S, Batna ,P19.
- 4- Corbeanjoel:"Foot Ball de L'école,Aux Association",Editon Revuee, P,S,Paris,1988
- 5- Dekkar Nour Edine et Aut : "Technique D'eveluation Physique des Athlètes" ,Imprimerie du Poin Sportif Alger,1990.
- 6- Dornhorff Martinhabil : "L'éducation Physique et sportif OPU" , Alger ,1993
- 7- Jurgene wenck, manuel et entrainement, vigot, paris.1970
- 8- Matvien : psycholoin sportive.ed- vigot France : 1997.
- 9- P. swiendend. D. gould : psychologie d sport de l'activité physique, vigot, PARIS : 1997.
- 10- R-Tham:"pre'peration psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris, 1991.
- 11- Taelman (R) : "Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement", Edition Ampfora ,paris , 1990 .
- 12- Taelman(R)-Simon(J): "foot Ball",Performance,ed,amphara,Paris,1991.
- 13- Theheder ,mr ,manuel de léducation sportif . edition vigot , paris 1983
- 14- Weineck Jurgain : "Manuel D'entraînement", Edition Vigot , Paris ,1986

المواقع الالكترونية:

- 1-Http ://www.arabscoock.com/ ?p=617
- 2- WWW.FIFA.COM.DATE 10/01/2014.HEUR 00 :17
- 3-www.iwfbouira.org.dz

وزارة التعليم العلي والبحث العلمي
جامعة أكلي محند اولحاج
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية البويرة

استبيان موجّه للمدرّين

إلى السادة:

مدرّبي كرة القدم القسم الولائي لولاية البويرة

تحية طيبة وبعد:

في إطار بحثنا لإنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تدريب رياضي تحت عنوان: «أهمية التحضير البدني في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية الشائعة

في كرة القدم» ، أعدنا هذه الاستمارة راجين منكم سيدي الإجابة بكل صدق وموضوعية، وهذا قصد التوصل إلى

المعلومات أو الحلول التي تفيدنا في هذا الموضوع الذي نحن بصدد دراسته ولكم منا جزيل الشكر على تعاونكم

معنا.

نحيطكم علما أن إجابتم لا تشغل إلا لغرض البحث العلمي.

ملاحظة: ضع العلامة (x) في مكان الإجابة المناسبة.

ولكم منا فائق الاحترام و التقدير.

السنة الدراسية 2015/2014.

الاستبيان:

2- المحور الثاني: نسبة التحضير البدني كافية للتقليل من الإصابات لدى أكابر لاعبي كرة القدم لولاية البويرة.

8- ما هو أهم جانب في نظرك في التدريب؟

الجانب التكتيكي الجانب البدني الجانب المهاري

9- ما هو الإعداد الذي تولي له الأهمية في التدريب؟

الإعداد البدني العام الإعداد البدني الخاص مع

10- ما هي مدة التحضير البدني العام (بالأيام)؟

من 7 إلى 15 من 15 إلى 21 أكثر من 21

11- ماهي مدة التحضير البدني الخاص (بالأيام)؟

من 7 إلى 15 من 15 إلى 21 أكثر من 21

12- ماهي عدد الحصص التدريبية الخاصة بالتحضير البدني في كل يوم؟

حصّة حصتان ثلاث حصص أكثر من ثلاثة

13- هل ترون أنها كافية للتقليل من الإصابات؟

نعم لا

3-المحور الثالث:الإصابات الشائعة في كرة القدم سببها المباشر نقص في التحضير البدني

14- ماهي الإصابات الأكثر حدوثا و شيوعا حسب رأيك ؟

الصددمات الكدمات الشد و التمزق العضلي الالتواء و الكسور
الجروح إصابات أخرى اذكرها:

15- إلى ماذا يعود سبب الإصابات في رأيك ؟

نقص في التحضير البدني شدة المنافسة رداءة الميدان أسباب أخرى
ماهي؟

16- هل ترى أن التحضير البدني الجيد (المتكامل) يقلل من حدوث الإصابات نسبيا؟

نعم لا

17- هل ترى أن تكوين اللاعبين عبر مراحل (فئات) من الناحية البدنية بطريقة علمية يقلل من حدوث الإصابات؟

نعم لا

1-المحور الأول: أندية ولاية البويرة لا تستعين بمحضر بدني خاص.

1-كم سنوات الخبرة لديك :

1-5 سنة 10-5 15-10 15 فما فوق

2-هل خضعت إلى دورات تكوينية في طرق التحضير البدني :

نعم لا

3-هل تتبع الطرق العلمية في تحضيرك البدني:

نعم لا

4-ماهي الشهادة المحصل عليها :

ليسانس مستشار دكتوراه تقني سامي شهادة أخرى ماهي

.....

5-هل تستعين بمحضر بدني خاص:

نعم لا

6-هل لديك معلومات كافية عن كيفية التدخل عند حدوث الإصابات:

نعم لا

7-هل يتوفر النادي على وسائل الراحة والاسترجاع:

نعم لا

Résumé de la 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.

- **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 :

Parmi l'importance de la préparation physique et leur rôle de la protection contre les blessures sportives surtout dans le football et à ce point là, nous voulons présenter l'importance de la préparation physique pour éviter les blessures chez les joueurs de football au niveau des club de la ligue de Bouira pour la catégorie sénior.

✓ **Hypothèses partielles :**

1 / les clubs de Wilaya de Bouira ne pas avoir l'aide d'un préparateur physique.

2/ le degré de préparation physique suffisant pour la protection contre les blessures chez les joueurs des club de Wilaya de Bouira sénior.

3/ la préparation physique aide d'amoindrir et d'évité les blessures sportives. 9 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 somme appuyés sur l'approche descriptive afin d'adéquation de la nature de la recherche à faire.

✓ **Les instruments utilisée 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 dés joueurs pour d'appliquer les mesures qui étudié scientifiquement, enfin la préparation physique aide d'améliorer les adjectifs physiques pour les joueurs et d'amoindrir 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.