



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم علوم وتقنيات نشاطات بدنية و رياضية

الشعبة : تدريب رياضي

التخصص : تدريب رياضي تنافسي

مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات نشاطات بدنية و رياضية

تخصص تدريب رياضي تنافسي

تحت عنوان :

إستراتيجيات الوقاية من الإصابات الرياضية للأندية كرة القدم

(دراسة ميدانية لمدربي كرة القدم لولاية جيجل - أكابر )

تحت إشراف الأستاذ :

- كسوري أسامة

إعداد الطالبان :

- بعوش أيمن

- رضا إبراهيم

السنة الجامعية : 2020 / 2021

# شكر وتقدير

نتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى أستاذنا المشرف/ " أسامة كسوري " على مساعدته لنا في إعداد هذه المذكرة، والذي لم يبخل علينا بتوجيهاته و إرشاداته و نصائحه القيمة فشكرا لما بذلت وتبذل في سبيل إخراجنا من ظلمات الجهل إلى نور الفهم.

وكذا رئيس رابطة ولاية جيجل/ " محمد التهامي " الذي مهد لنا الطريق والذي كان سندنا وعونا لنا في دراستنا ، فألف تحية وشكر

كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى جميع الأساتذة الأفاضل الذين حملوا على عاتقهم مناقشة هذه المذكرة

و إلى كل أساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل - الذين غدوا أذهاننا وأناروا عقولنا وأحسنوا إلينا بعملهم

كما نتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من أمد بيد العون والمساعدة في إخراج هذه المذكرة

أيمن + إبراهيم .....

# إهداء

إلى والدي الكريم ، إلى والدي الغالية أطل الله في عمرها

إلى إخوتي و أخواتي و جميع أفراد عائلتي

إلى الأصدقاء و الأصدقاء

إلى كل أساتدي الأفاضل الذين حملوا على عاتقهم تدريسي خلال مشواري الدراسي

إلى كل هؤلاء

أهدي هذا العمل المتواضع لهم

" بعوش أيمن / رضا إبراهيم "

# فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	شكر وتقدير.....
ب	الإهداء.....
د	قائمة المحتويات.....
ط	قائمة الجداول.....
ك	قائمة الأشكال.....
01	مقدمة.....
<b>الفصل التمهيدي</b>	
04	1- الإشكالية.....
05	2- الفرضيات.....
06	3- أهمية الدراسة.....
06	4- أهداف الدراسة.....
06	5- أسباب اختيار موضوع الدراسة.....
07	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.....
08	7- الدراسات السابقة والمشابهة.....
10	8- التعقيب على الدراسات السابقة والمشابهة.....
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: الوقاية من الإصابات الرياضية</b>	
13	مقدمة.....
14	1- مفهوم الإصابات الرياضية.....
14	2- أسباب حدوث الإصابات الرياضية.....
19	3- إحصائيات الإصابات الرياضية في كرة القدم.....
20	4- طرق الوقاية من الإصابات الرياضية.....

20	..... 1-4- تمرين و تدريبات هامة للوقاية من الإصابات الرياضية
21	..... 2-4- أهمية الإحماء
22	..... 1-2-4- أنواع الإحماء
22	..... 2-2-4- الإحماء و الوقاية من الإصابات الرياضية
23	..... 3-4- الإسترجاع
23	..... 1-3-4- مفهوم الإسترجاع
23	..... 2-3-4- أهمية الإسترجاع
24	..... 3-3-4- مراحل الإسترجاع
25	..... 4-3-4- أنواع الإسترجاع
26	..... 4-4- مراقبة الحمل التدريبي
26	..... 1-4-4- قياس العافية قبل التدريب
26	..... 2-4-4- تعريف الحمل التدريبي
27	..... 3-4-4- الحمل الزائد
27	..... 4-4-4- الحمل الداخلي
27	..... 5-4-4- الحمل الخارجي
32	..... خلاصة

## الفصل الثاني: كرة القدم

34	..... تمهيد
35	..... 1- مفهوم رياضة كرة القدم
35	..... 2- عوامل الأداء في كرة القدم
36	..... 3- متطلبات كرة القدم
36	..... 1-3- المتطلبات البدنية
36	..... 3-3- المتطلبات الفيزيولوجية
37	..... 4-3- المتطلبات النفسية
37	..... 5-3- المتطلبات المورفولوجية
38	..... 4- مكونات اللياقة البدنية في كرة القدم

38	.....1-4- التحمل
38	.....1-1-4- أنواع التحمل
39	.....2-1-4- أهمية التحمل في كرة القدم
40	.....2-4- السرعة
40	.....1-2-4- أنواع السرعة
41	.....2-2-4- أهمية السرعة في كرة القدم
41	.....3-4- القوة
41	.....1-3-4- أنواع القوة
43	.....1-3-4- أهمية القوة في كرة القدم
43	.....4-4- الرشاقة
44	.....1-4-4- أنواع الرشاقة
44	.....2-4-4- أهمية الرشاقة في كرة القدم
44	.....5-4- المرونة
45	.....1-5-4- أنواع المرونة
45	.....2-5-4- أهمية المرونة في كرة القدم
46	.....5- التحضير البدني في كرة القدم
47	.....1-5- التحضير البدني العام
48	.....2-5- التحضير البدني الخاص
49	.....6- الإعداد الخططي في كرة القدم
50	.....خلاصة

## الجانب التطبيقي:

### الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

53	تمهيد.....
54	1- الدراسة الاستطلاعية.....
54	2- مجالات الدراسة.....
55	3- مجتمع الدراسة.....
55	4- متغيرات الدراسة.....
56	5- منهج الدراسة.....
56	6- تقنيات الدراسة.....
58	7- الأساليب الإحصائية.....

### الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

60	تمهيد.....
62	1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الخاصة بالفرضية الأولى.....
71	2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الخاصة بالفرضية الثانية.....
80	3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الخاصة بالفرضية الثالثة.....
87	4- تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الأولى.....
87	5- تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثانية.....
88	6- تحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة.....
89	3- الفرضية العامة للدراسة.....
90	4- التوصيات و الاقتراحات.....
90	5- الآفاق المستقبلية للدراسة.....
92	خاتمة.....

قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

# قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
29	يبيّن مقياس RPE لـ Foster	01
62	يبيّن المعلومات الشخصية للمدربين	02
63	يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى تطبيق الإحماء العام والخاص قبل الحصص التدريبية و قبل المباريات	03
64	يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول البرنامج التدريبي الذي يعتمدون عليه	04
65	يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى إعتمادهم على تمارين التوازن ( l'équilibre ) خلال عملية الإحماء أو أثناء العملية التدريبية	05
66	يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى إعتمادهم على تمارين مركز الجسم ( Gainage ) خلال عملية الإحماء أو أثناء عملية التدريب	06
67	يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى إعتمادهم على تمارين البليوميتري (Les sauts) خلال عملية الإحماء أو اثناء عملية التدريب	07
68	يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى إعتمادهم على تمارين الرشاقة (L'agilité) خلال عملية الإحماء أو اثناء عملية التدريب	08
69	يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى إعتمادهم على تمارين التمديد الديناميكي (Les étirements dynamique) خلال عملية الإحماء	09
71	يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى قيام باجراء بعض تمارين عضلة الفخذ الخلفية (Ischio-jambiers)(تمرين Nordic مثلا ... ) خلال عملية الاحماء او في العملية التدريبية	10
72	يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى قيامهم بتدريبات السرعة القصوى للاعبين خلال العملية التدريبية	11

73	يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى تطبيق عملية التهدئة (Retour au calm) عند نهاية الحصص التدريبية	12
74	يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى تخصيصهم لحصص تدريبية استرجاعية بعد كل مباراة	13
75	يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى تخصيصهم لبعض الأسابيع التدريبية الإسترجاعية خلال مختلف مراحل الإعداد	14
76	يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول تقديم النصائح للاعبين بالراحة و النوم الجيد والكافي من أجل تسهيل عملية الإسترجاع	15
77	يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول القيام بالتنسيق الزمني بين التدريب و فترات استعادة الشفاء خلال الحصص التدريبية الواحدة أو بين الحصص التدريبية	16
78	يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول القيام بتقديم النصائح للاعبين من سرب كمية كافية من الماء أثناء و بعد التدريب من أجل تسهيل عملية الإسترجاع	17
79	يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول القيام بتقديم النصائح للاعبين بتناول وجبات غذائية محددة تساعد على الاسترجاع	18
80	يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول وسائل الاسترجاع التي يعتمدون عليها في ناديهم	19
81	يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى قيامهم بمراقبة حالة اللاعبين قبل بداية التدريبات	20
83	يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى قيامهم بقياس نبضات القلب من أجل معرفة الشدة التدريبية خلال العملية التدريبية	21
84	يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول إستخدامهم لمقياس الجهد المتصور RPE من أجل قياس الحمل التدريبي	22
85	يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول قياس الحمل التدريبي من خلال المسافات المقطوعة و عدد المجموعات ( كما في التدريب المتقطع Interval training ) خلال العملية التدريبية	23
86	يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى درايتهم بمدة ونوع الأنشطة (les actions) التي يقوم بها اللاعبين خلال الحصص التدريبية	24

# قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الأشكال	رقم الشكل
27	يبين مقياس العافية لـ Hooper و Mackinnon.	01
36	يبين عوامل الأداء في كرة القدم	02
63	النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى تطبيق الإحماء العام والخاص قبل الحصص التدريبية و قبل المباريات	03
64	النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول البرنامج التدريبي الذي يعتمدون عليه	04
65	النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى إعتمادهم على تمارين التوازن ( l'équilibre ) خلال عملية الإحماء أو أثناء العملية التدريبية	05
66	النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى إعتمادهم على تمارين مركز الجسم ( Gainage ) خلال عملية الإحماء أو أثناء عملية التدريب	06
68	النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى إعتمادهم على تمارين البليوميترى (Les sauts) خلال عملية الإحماء أو اثناء عملية التدريب	07
69	النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى إعتمادهم على تمارين الرشاقة (L'agilité) خلال عملية الإحماء أو اثناء عملية التدريب	08
70	النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى إعتمادهم على تمارين التمديد الديناميكي (Les étirements dynamique) خلال عملية الإحماء	09
71	النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى قيام باجراء بعض تمارين عضلة الفخذ الخلفية (Ischio-jambiers)(تمرين Nordic مثلا ... ) خلال عملية الاحماء او في العملية التدريبية	10
72	النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى قيامهم بتدريبات السرعة القصوى للاعبين خلال العملية التدريبية	11

73	النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى تطبيق عملية التهدئة (Retour au calm) عند نهاية الحصص التدريبية	12
74	النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى تخصيصهم لحصّة تدريبية استرجاعية بعد كل مباراة	13
75	النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى تخصيصهم لبعض الأسابيع التدريبية الإسترجاعية خلال مختلف مراحل الإعداد	14
76	النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول تقديم النصائح للاعبين بالراحة و النوم الجيد والكافي من أجل تسهيل عملية الإسترجاع	15
77	النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول القيام بالتنسيق الزمني بين التدريب وفترات استعادة الشفاء خلال الحصّة التدريبية الواحدة أو بين الحصص التدريبية	16
78	النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول القيام بتقديم النصائح للاعبين من سرب كمية كافية من الماء أثناء و بعد التدريب من أجل تسهيل عملية الإسترجاع	17
79	النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول القيام بتقديم النصائح للاعبين بتناول وجبات غذائية محددة تساعد على الاسترجاع	18
80	النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول وسائل الاسترجاع التي يعتمدون عليها في نادبيهم	19
82	النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى قيامهم بمراقبة حالة اللاعبين قبل بداية التدريبات	20
83	النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى قيامهم بقياس نبضات القلب من أجل معرفة الشدة التدريبية خلال العملية التدريبية	21
84	النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول إستخدامهم لمقياس الجهد المتصور RPE من أجل قياس الحمل التدريبي	22
86	يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول قياس الحمل التدريبي من خلال المسافات المقطوعة و عدد المجموعات ( كما في التدريب المتقطع Interval training ) خلال العملية التدريبية	23
87	النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى درايتهم بمدة ونوع الأنشطة ( les actions التي يقوم بها اللاعبين خلال الحصص التدريبية	24



---

# المقدمة

---

## المقدمة

تعتبر رياضة كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم وهادا بسبب الحماس و البهجة التي تتركها في نفوس اللامتابعين و اللاعبين وكل من له ميول إتجاهها .

ونتج عن هذا العشق للكرة جوا محتدما في المنافسة على الفوز بين الفرق وهذا التنافس أدى إلى تطور هته الرياضة بشكل سريع حيث أصبحت مبنية على أسس و إستراتيجيات علمية إرتبطت بشكل وثيق مع مختلف العلوم بدءا من الطب الرياضي وما يحتويه من علم التشريح و المرفولوجيا و الفزيولوجيا إلى علم النفس وعلم الحركة و الإحصاء و غيرها من علوم التكنولوجيا... إلخ

فأصبحت كرة القدم حاليا تعتبر مقياسا أو مرجعا تقاس على إثرها تطور البلدان و تقدمها في المجال التكنولوجي فلم تعد تلك الرياضة التي تعتمد على القوة البدنية و الجانب المهاري للاعب فقط بل إرتقت إلى مستوى أصبح للتخطيط العلمي بما يحتويه من شتى العلوم الدور الأكبر في الفوز بالمباريات وندكر من هته الأسس و الإستراتيجيات " استراتيجيات الوقاية من الإصابات الرياضية في كرة القدم " .

تعد الإصابة الرياضية الهاجز الأول للاعبين و المدربين و ذلك لما تحويه من مشاكل على اداء اللاعب و تراجع مستواه أو في تطبيق الخطط التدريبية التي وضعها المدرب قبل بداية المنافسات ولهادا فالطب الرياضي يدرس الإصابات الرياضية و كيفية الوقاية منها والسعي لخفض نسبة حدوثها أولا ثم إلى كيفية علاجها في حال وقوعها

فالوقاية متمثلة بالإجراءات الخاصة التي تتخذ أثناء التدريبات أو المنافسات لمنع أو الحد من وقوع الإصابة والتقليل من المضاعفات، هذا وتشير البحوث إلى أنه يمكن خفض معدلات الإصابة بنسبة 25 % إذا اتخذ الرياضيون إجراءات وقائية مناسبة ويدخل ضمن مفهوم الوقاية الكثير من الإجراءات التي تستخدم الوسائل والطرق الوقائية والعلاجية المعتمدة على العوامل الطبيعية، التي تدخل ضمن الطب الوقائي للرياضيين وأهمها : التمارين الرياضية والعلاج الحركي ,لذلك يمكن تعريف الوقاية بأنها) كافة الإجراءات والوسائل والتدابير الخاصة وفقا للعلوم الطبية والصحية والفسولوجية والتدريب الرياضي والبيوميكانيكة وعلم النفس الرياضي والعلوم التربوية المرتبطة بالأداء البدني .( والتي تتخذ أثناء التدريبات أو المنافسات لمنع أو الحد من وقوع الإصابة والتقليل من المضاعفات المرتبطة بها .وعلى ذلك فإن الوسائل الاستشفائية هي مسؤولية تقع على ثلاث :المدرب و الأخصائي ( المعالج الفيزيائي ) و اللاعب فهؤلاء بالذات عليهم التنسيق لنتيجة أفضل

ولكن تبقى المسؤولية الأكبر تقع على عاتق المدرب فهو المسؤول الأول عن حماية لاعبيه من الإصابات ويكون ذلك بمدى تطبيقه لأستراتيجيات الوقائية من مراقبة الحمل التدريبي ( إستخدام مقياس الجهد المتصور مثلا

، GPS .. إلخ) ، الإعتماد على الإسترجاع ( السونا ، الحما ، استخدام تمارين وقائية ( كتطبيق برامج وقائية مقترحة من طرف متخصصين مثل برنامج FIFA 11+ - Sportsmetrics - Harmoknee - ، تطبيق الإحماء ، تمارين التوازن ... إلخ)

وبتطرفنا إلى هذا الموضوع أردنا تسليط الضوء على إستراتيجيات الوقاية من الإصابات الرياضية في كرة القدم وقد قسمنا بحثنا هذا إلى مجموعة من الفصول:

الفصل التمهيدي: تم طرح الأشكالية من تساؤل رئيسي و تساؤلات فرعية والتطرق إلى فرضيات الدراسة و أهمية وأهداف الدراسة و أسباب إختيار الموضوع و تحديد المفاهيم والمصطلحات كما تم إدراج الدراسات السابقة و المشابهة التي تناول موضوع الدراسة و التعليق عليها

الفصل الأول : خاص بالوقاية من الإصابات الرياضية وتناولنا فيه تعريف الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها و طرق الوقاية منها

الفصل الثاني : تم التطرق إلى مفهوم كرة القدم و عوامل الأداء في كرة القدم ، متطلبات رياضة كرة القدم ، مكونات اللياقة البدنية في كرة القدم و التحضير البدني في كرة القدم

الفصل الثالث : الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية و تم فيها التطرق إلى الدراسات الإستطلاعية و المنهج المتبع في الدراسة و مجتمع وعينة البحث أدوات جمع البيانات و المعلومات و الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة

الفصل الرابع وتم من خلاله عرض و تحليل النتائج المتوصل إليها و تفسيرها ومناقشتها في ضوء فروضها و في ضوء الدراسات السابقة و تم فيه تدوين الإستنتاجات والإقتراحات



---

# الفصل التمهيدي

---

### 1- الإشكالية:

مما لا شك فيه أن كرة القدم هي الرياضة الشعبية الأولى في العالم حيث يمارسها الملايين من البشر، وقد أصبحت من الاهتمامات اليومية للعام والخاص في المجال الرياضي وهي رياضة جماعية تمارس بين عدة لاعبين يكونون ما يسمى بالفريق وكرة القدم تعتمد على بدل جهد بدني وفسولوجي كبير.

إن الإصابات هي جزء من رياضة كرة القدم، والتي قد تحدث بنسب متفاوتة أثناء العملية التدريبية أو المنافسة، فقد وجد Pfirmann وآخرون<sup>1</sup> أن حدوث الإصابات أثناء المباريات أكثر مما هو الحال عليه في العملية التدريبية سواء عند الشباب أو الأكابر المحترفين، فمتطلبات المنافسة والشدة القصوى التي تتميز بها مباريات كرة القدم غالبا ماتؤدي إلى زيادة إجهاد العضلات والأوتار والذي يعتبر أكثر أنواع الإصابات شيوعا.<sup>2</sup> وفي كثير من الأحيان الأخرى تحدث الإصابات نتيجة للتدخلات العنيفة نظرا لكون كرة القدم رياضة تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين، أما بالنسبة للإصابات التي تحدث أثناء العملية التدريبية فتنتج من خلال أخطاء في عملية التخطيط وتحديد الحمولة المعمول بها أو كنتيجة لحركات خاطئة من اللاعبين.

إن الإصابات الرياضية دائما ما تؤثر سلبا على اللاعب والفريق ككل فقد تبعد اللاعب عن الميادين لمدة زمنية معينة وأحيانا يتعدى الأمر إلى إنهاء مشوار الرياضي. ومن أجل ذلك هناك عدة مجهودات مبدولة من طرف المتخصصين في المجال الرياضي من أجل إيجاد استراتيجيات تقلل من خطر الوقوع في هذه الإصابات، لأنه من غير الممكن الحد منها نهائيا.

تشير العديد من الدراسات إلى أن التمارين والتدريبات البدنية وعلم النفس يمكن أن يساهمان في الوقاية من الإصابات.<sup>3</sup> والإحماء الرياضي هو أحد الأنشطة البدنية الإيجابية للتخفيف منها.<sup>4</sup> من جهة أخرى يعتبر أنه من المهم مراقبة الاستجابة النفسية والجسدية لكل رياضي للتدريب من أجل التأكد من أنهم لا يتنافسون

<sup>1</sup> Pfirmann et al : "Analysis of Injury Incidences in Male Professional Adult and Elite Youth Soccer Players: A Systematic Review", Journal of Athletic Training, Volume 51, Issue 5, 2016, PP 410-424.

<sup>2</sup> López-Valenciano et al : "Epidemiology of injuries in professional football: a systematic review and meta-analysis", Br J Sports Med, 2019, Volume 54, Issue 12, PP 1-9.

<sup>3</sup> Smyth et al : "Injury prevention strategies specific to pre-elite athletes competing in Olympic and professional sports — A systematic review", Journal of Science and Medicine in Sport, Volume 22, Issue, 8, 2019, PP 887-901.

<sup>4</sup> Woods et al : "Warm-Up and Stretching in the Prevention of Muscular Injury", Sports Medicine, Volume 37, Issue 12, 2007, PP 1089-1099.

في حالة إجهاد، وإذا كانوا يتدربون في حالة إجهاد، فإن لديهم فترات استرجاع مناسبة للتكيف مع الوضع العام.<sup>1</sup>

إن الاستراتيجيات المتبعة من قبل أندية كرة القدم غالباً ما تكون من طرف الطاقم الطبي، وأخرى من اللاعب نفسه، كما توجد استراتيجيات يتبعها المدرب الرياضي والتي سنحاول من خلال هذه الدراسة معرفة مدى اتباع مدربي أندية ولاية جيجل لهذه الاستراتيجيات، وذلك تم طرح التساؤل التالي:

### 1-1- التساؤل الرئيسي:

- هل يعتمد مدربي كرة القدم لولاية جيجل على بعض إستراتيجيات الوقاية من الإصابات الرياضية؟

### 1-2- التساؤلات الجزئية:

- هل يعتمد مدربي كرة القدم لولاية جيجل على تمارين وتدريبات وقائية كاستراتيجية للوقاية من الإصابات الرياضية؟

- هل يعتمد مدربي كرة القدم لولاية جيجل على الإسترجاع كاستراتيجية للوقاية من الإصابات الرياضية؟

- هل يعتمد مدربي كرة القدم لولاية جيجل على مراقبة الحمل التدريبي كاستراتيجية للوقاية من الإصابات الرياضية؟

## 2 فرضيات البحث:

### 1-2- الفرضية الرئيسية:

- يعتمد مدربي كرة القدم لولاية جيجل على بعض إستراتيجيات الوقاية من الإصابات الرياضية.

### 2-2- الفرضيات الجزئية

- يعتمد مدربي كرة القدم لولاية جيجل على تمارين و تدريبات وقائية كاستراتيجية للوقاية من الإصابات الرياضية.

- يعتمد مدربي كرة القدم لولاية جيجل على الإسترجاع كاستراتيجية للوقاية من الإصابات الرياضية.

<sup>1</sup> Joyce and Lewindon : Sports Injury Prevention and Rehabilitation Integrating Medicine and Science for Performance Solutions, Routledge, New York, 2016, P 12.

- يعتمد مدربو كرة القدم لولاية جيجل على مراقبة الحمل التدريبي كاستراتيجية للوقاية من الإصابات الرياضية.

### 3 أهمية الدراسة:

إن موضوع الدراسة يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته ولنجاح أي عمل يلزمه مجموعة من عناصر الإنجاز تجمع بشكل معين ويؤدي لتحقيق النتائج الى تحقيق الأهداف المرجوة من المشروع القائم أو المراد القيام به وتبرز الأهمية في موضوع دراستنا في قيمة وأهمية التخطيط الإستراتيجي في حماية الرياضيين من الإصابات الرياضية كما تكمن في اتباع الطرق الوقائية التي يتبعها المدرب لحماية لاعبيه من خطر الإصابات وتوضيح نوعية التكوين الذي يتلقاه المدربون في الجزائر بصفة عامة وولاية جيجل بصفة خاصة وكذا جعل دراستنا مرجعا لمساعدة الباحثين في الميدان الرياضي.

### 4 أهداف البحث:

- إبراز مدى اعتماد مدربي ولاية جيجل على التمارين والتدريبات الوقائية في حماية اللاعبين من الإصابات الرياضية.

- معرفة مدى اعتماد مدربي ولاية جيجل على مراقبة الحمل التدريبي في حماية اللاعبين من الإصابات الرياضية.

- معرفة مدى اعتماد مدربي ولاية جيجل على الإسترجاع في حماية اللاعبين من الإصابات الرياضية.

- التعرف على العلاقة بين التخطيط الإستراتيجي والوقاية من الإصابات الرياضية.

### 5 أسباب اختيار الموضوع:

هناك عدة أسباب دفعت الباحثين إلى دراسة هذا الموضوع ونذكر منها مايلي :

#### 5-1- الأسباب الذاتية:

- إطلاع الباحثين على العديد من المراجع التي تناولت موضوع الإصابات الرياضية ورغبتهم في دراسة أحد المواضيع المرتبطة بالإصابات.

- ملاحظة الباحثان لكثرة حدوث الإصابات الرياضية لفرق كرة القدم بولاية جيجل.

### 5-2- الأسباب الموضوعية:

- نقص الدراسات حول موضوع البحث.

- تسليط الضوء على أهمية الوقاية من الإصابات الرياضية باعتبارها من بين أولويات أندية كرة القدم.

- قلة معرفة واهتمام بعض المدربين بالإستراتيجيات الوقائية من الإصابات الرياضية.

### 6 تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1- الإصابات الرياضية: يتفق بعض العلماء على أن الإصابة الرياضية هي تغير ضار يحدث نتيجة حدث غير متوقع أثناء ممارسة النشاط الرياضي ينتج عنه أضرار فيزيولوجية تشريحية للمارس كما يؤدي إلى آلام مصاحبة لممارس النشاط الرياضي<sup>1</sup>

التعريف الإجرائي: هي تلف أو إعاقة على مستوى الجهاز الحركي للإنسان ( الجهاز العضلي العظمي ) نتيجة مؤثر خارجي سواء كان ميكانيكي أو عضوي أو كيميائي

### 6-2- إستراتيجيات الوقاية من الإصابات الرياضية:

التعريف الإجرائي: هي مختلف الإستراتيجيات التي يتبعها المدرب من أجل التقليل من خطر الوقوع في الإصابات الرياضية وتتمثل في هذه الدراسة في الاعتماد على التمارين والتدريبات الوقائية، الإسترجاع ومراقبة الحمل التدريبي.

6-3- كرة القدم : كرة القدم FOOT BALL هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول ) مايسمى عندهم بالريفي أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة و التي نتحدث عنها فتسمى SOCCER<sup>2</sup>

<sup>1</sup> سميرة خليل : الإصابات الرياضية، دارطباعة جامعة بغداد كلية التربية الرياضية العراق، 2004، ص05

<sup>2</sup> رومي جميل : كرة القدم ،دار النفائس ،ط1، لبنان، 1986، ص05

**التعريف الإجرائي:** هي رياضة جماعية تتطلب كفاءة بدنية وفسولوجية عالية، تتميز بالشدة العالية وكثرة الإندفاع البدني والإحتكاك بين اللاعبين، ما يجعل اللاعبين عرضة للعديد من الإصابات الرياضية.

**4-6- المدرب الرياضي:** هو شخصية تربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين و تؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا و له دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا و متزنا لذلك و يجب أن يكون المدرب مثلا يقتدى به في جميع تصرفاته و معلوماته ويمثل المدرب العامل الأساسي و الهام في عملية التدريب<sup>1</sup>

**التعريف الإجرائي:** هو شخصية تربوية يتولى قيادة عملية تدريب اللاعبين وله تأثير مباشر في التطوير الشامل والمتزن في شخصية اللاعب الرياضي من خلال التخطيط الدقيق والاستراتيجي ويعتبر العقل المدبر للفريق.

### 7- الدراسات السابقة والمشابهة:

**7-1- الدراسة الأولى:** دراسة أمان الله وآخرون (2014)،<sup>2</sup> بعنوان: الحمل الزائد وإنعكاساته على الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر"، وقد هدفت الدراسة إلى معرفة دور الحمل الزائد في حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر. تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته موضوع الدراسة، وشملت عينة الدراسة 100 لاعب من ضمن أربعة فرق من القسم الوطني هواة - وسط - صنف أكابر (أمل بوسعادة، وفاق المسيلة، اتحاد الشارقة، وشبيبة الشارقة)، كما تم الإعتماد على الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات، وقد أشارت النتائج أن أهم عوامل حدوث الإصابات الرياضية والحمل الزائد هي عدم التكامل في تدريب عناصر اللياقة البدنية من جهة وعدم إعطاء فترات راحة صحيحة أثناء التدريبات من جهة أخرى.

**7-2- الدراسة الثانية:** دراسة Meurer وآخرون (2017)،<sup>3</sup> بعنوان: استراتيجيات للوقاية من الإصابات في كرة القدم البرازيلية: تصورات أخصائيي العلاج الفزيائي وممارسات فرق الدوري الممتاز. كان الهدف من الدراسة هو وصف تصورات أخصائيي العلاج الفزيائي والممارسات الحالية للوقاية من الإصابات في

<sup>1</sup> وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ،دار الهدى ،المينيا ، 2020 ،ص25

<sup>2</sup> أمان الله وآخرون: "الحمل الزائد وإنعكاساته على الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر"، مجلة الإبداع الرياضي، 2014، المجلد 5، العدد 2، ص 450-473.

<sup>3</sup> Meurer, M.C., et al : Strategies for injury prevention in Brazilian football: Perceptions of physiotherapists and practices of premier league teams, Physical Therapy in Sport, Volume 28, Issue 1, 2017, PP 1-8.

## الفصل التمهيدي

أندية النخبة لكرة القدم بالبرازيل. تم مشاركة 16 من أصل 20 نادي كرة قدم مشارك في الدوري البرازيلي الممتاز، وقد تم الإعتماد على الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات، أما نتائج الدراسة فكانت كالتالي:

- كان معظم أخصائيو العلاج الفيزيائي (88%) يعملون في تصميم واختبار وتطبيق برامج الوقاية.
- أسفرت الإجابات أن كل من الإصابة السابقة، واختلال التوازن العضلي، والإرهاق، والترطيب (hydration)، واللياقة البدنية، والنظام الغذائي، والنوم/الراحة، والسن عوامل خطر "مهمة جدًا" أو "مهمة" لحدوث الإصابات.

- كانت الطرق الأكثر شيوعًا للكشف عن مخاطر إصابة الرياضيين هي: التحاليل البيوكيميائية (100% من الفرق)، جهاز إيزوكينتك دينامومتر (81%)، الاستبيانات (75%)، شاشة الحركة الوظيفية (Functional Movement Screen) (56%)، قياس المرونة (56%)، واختبارات القفز الأفقي (50%).

- استخدمت جميع الأندية تدريبات القوة والتدريب الوظيفي وتمارين مركز الجسم (Gainage) وتمارين التوازن/الحس العميق في برنامج الوقاية من الإصابات؛ وتم استخدام تمارين عضلة الفخذ الخلفية، وتمارين الانقباض اللامركزي من قبل 94% من الأندية.

- يتم الإعتماد على برنامج الوقاية من الإصابات "FIFA 11+" من قبل 88% من الأندية. وكانت خلاصة الدراسة أن تصورات المعالجين الفيزيائيين والممارسات الحالية للوقاية من الإصابات داخل أندية النخبة البرازيلية لكرة القدم مماثلة لتلك المستخدمة في البلدان المتقدمة.

7-3- الدراسة الثالثة: دراسة عياد (2018)<sup>1</sup>، بعنوان: مدى مساهمة وسائل الاستشفاء الرياضي في الحد من الإصابات الرياضية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة الوسائل الاستشفائية في الحد من الإصابات الرياضية من قبل المدربين، تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته موضوع الدراسة، وشملت عينة الدراسة على المدربين للرابطة الجهوية لمدينة ورقلة، والتي بلغ عددها (29) مدرب، كما تم الإعتماد على الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات، وتم استعمال الأدوات الإحصائية التالية: اختبار "ت" للدلالة الإحصائية للفروق، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، وتحليل التباين "الأحادي" وكا<sup>2</sup>، وتوصل الباحث إلى وجود

<sup>1</sup> عياد مصطفى: "مدى مساهمة وسائل الاستشفاء الرياضي في الحد من الإصابات الرياضية"، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 10، العدد 1، ص ص 437-448.

أفضل الوسائل التي تسرع بالعودة للاعب لحالته الطبيعية، كما أن هذه الوسائل الاستشفائية تساهم في الحد من الإصابات الرياضية من وجهة نظر المدربين.

### 8- التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال إطلاع الباحثين على بعض الدراسات السابقة والمشابهة والنتائج التي أسفرت عنها، كدراسة أمان الله وآخرون (2014)، بعنوان: الحمل الزائد وانعكاساته على الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر"، ودراسة Meurer وآخرون (2017)، بعنوان: إستراتيجيات للوقاية من الإصابات في كرة القدم البرازيلية، وكذلك دراسة عياد (2018)، بعنوان: مدى مساهمة وسائل الإستشفاء الرياضي في الحد من الإصابات الرياضية.

وجدنا أن هناك إتفاق من حيث المنهج المتبع في هذه الدراسات وهو المنهج الوصفي، أما بالنسبة لعينة الدراسة فكان هناك إختلاف في عدد أفراد العينة والسن، إلا أنها إختلفت العينات في كيفية إختيارها حيث إستهدفت الدراسة بعض اللاعبين و الأخرى بعض المدربين والتي كانت بالطريقتين العشوائية و القصدية، أما النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسات فكانت متشابهة حيث توصل إلى أن مراقبة الحمل التدريبي و الإسترجاع يعتبران من إستراتيجيات الوقاية من الإصابات الرياضية

ولهذا قام الباحثين بدراسة مراقبة الحمل التدريبي و وسائل الإسترجاع كإستراتيجيات يعتمد عليها المدربون للوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، ولقد إستفاد الباحثين من هذه الدراسات في معرفة جملة من العراقيل التي واجهت الباحثين في هذا الموضوع، وكذلك الإستفادة منها أخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها الباحثين السابقين، وقد ساعدت هذه الدراسات الباحثين في:

- إعداد وصياغة الإشكالية.

- وضع محتوى الفصول.

- تحديد متغير الدراسة

وسيستعين الباحثان بهذه الدراسات في تفسير النتائج المتوصل إليها، وذلك بإستخدامها كسند لتبرير النتائج المتوصل إليها، والأسلوب الأمثل لعرض البيانات ومناقشة النتائج.

# الجانب النظري

---

# الفصل الأول

---

الوقاية من الإصابات

الرياضية

### مقدمة :

يحتاج الجسم إلى التوازن و التوافق في العمل بين جميع أجهزة الجسم المختلفة، (الجهاز العصبي ، العضلي التنفسي ) بالإضافة إلى الأجهزة الأخرى التي تحتاج إلى الحركة و النشاط المتكامل لما لذلك من تأثير على نشاط الجسم و حمايته من الإصابات و الأمراض ، و تحدث الإصابة أو المرض في حال إختلال هذا التوازن<sup>1</sup>، وفي هادا الفصل سنوضح الأسباب العامة لحدوث الإصابات الرياضية و طرق الوقاية منها .

---

<sup>1</sup> سميرة خليل : إصابات الرياضيين ووسائل العلاج و التأهيل ،شركة الناس للطباعة ،القاهرة ،2008 ،ص11

### 1- مفهوم الإصابات الرياضية

#### 1-1- الإصابة:

هي تعطيل أو إعاقة لمؤثر خارجي لعمل أنسجة وأعضاء جسم الرياضي المختلفة، وغالبا ما يكون هذا المؤثر مفاجئا وشديدا، وتختلف نوعية المؤثر باختلاف الأسباب، فهو إما أن يكون مؤثر ميكانيكي أو كيميائي أو فزيولوجي<sup>1</sup>.

#### 1-2- الإصابة الرياضية

الإصابة الرياضية هي تأثير نسيج أو مجموعة أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي (تعرض اللاعب إلى شدة خارجية كالإصطدام بزميل أو الأرض أو أداة مستخدمة) أو داخلي (مثل تراكم حمض اللاكتيك في العضلات أو الإرهاق العضلي أو قلة مقدار الماء والاملاح<sup>2</sup>) أو مؤثر ذاتي (إصابة اللاعب مع نفسه نتيجة للأداء الفني الخاطئ أو عدم الإحماء) مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج .

#### 1-3- تعريفات أخرى للإصابات الرياضية

- تعريف سميرة خليل محمد: هي تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي إلى إحداث تغيرات تشريحية أو فسيولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل ووظيفة ذلك الجهاز<sup>2</sup>

- تعريف أسامة رياض : الإصابة هي تعطل أو إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة وأعضاء الجسم المختلفة وغالبا ما يكون هذا المؤثر مفاجئا أو شديدا لئلا قد ينتج عنه تغيرات وظيفية مثل كدم وورم مكان الإصابة مع تغيرات لون الجلد وتغيرات تشريحية تحد من العمل الحركي للعضلة أو المفصل<sup>3</sup>

#### 2- لأسباب العامة للإصابات الرياضية

تختلف أسباب الإصابات الرياضية تبعا لمستوى اللياقة ونوع النشاط الممارس وطرق التدريب وظروف اللعب ومستوى المنافسة ومدى إستعداد الرياضي ووعي الرياضي بخطورة الحركة المؤداة وإمكانية

<sup>1</sup> عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: موسوعة الإصابات الرياضية وأسعافاتها الأولية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004،

ص81

<sup>2</sup> سميرة خليل محمد : الإصابات الرياضية ، ط01، الاكاديمية الرياضية العراقية، بغداد، 2007، ص 20-5

<sup>3</sup> أسامة رياض: الطب الرياضي وإصابات الملاعب، ط01، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص20

التسبب في الإصابة وكذلك معرفته كيفية تفادي الإصابة والحد من وقوعها وفيما يلي أهم أسباب حدوث الإصابات الرياضية:

### 2-1- كفاءة اللاعب

تختلف الإصابات الرياضية تبعاً لكفاءة اللاعب البدنية و النفسية إذ أنه كلما كانت لياقته البدنية منخفضة كلما كان أثر عرضة للإصابة الرياضية<sup>1</sup>.

### 2-2- مستوى المنافسة

إذا كلما إزداد التنافس زاد احتمال تعرض اللاعبين للإصابة، فإصابات المنافسات الرسمية تكون أكثر شدة مقارنة بإصابات منافسات الودية وتكمن عوامل الإصابات البدنية الرياضية في شدة وعنف المنافسة الرياضية وطبيعة الملاعب الرياضية التي تتميز بصلابتها بالإضافة إلى شدة الاستثارة التي تتناسب بعض اللاعبين كنتيجة للدافعية المبالغ فيها و محاولة الفوز بأي وسيلة لارتباط ذلك بمزيد من الحوافز المادية و المعنوية المنسوبة للاعبين<sup>2</sup>.

### 2-3- سوء تخطيط البرنامج التدريبي

يكون في بعض الأحيان البرنامج التدريبي غير ملائم لمتطلبات النشاط الرياضي أو لايراعي شدة الحمل أو زمن الراحة المطلوب أو يهتم بتطوير احد عناصر اللياقة البدنية على حساب عنصر آخر وهذا ما يسبب حدوث

### 2-4- عدم التقيد بنتائج الفحوص و الإختبارات الطبية

قبل إجراء المباراة يخضع كل اللاعب للفحوصات و الإختبارات الطبية وتعرض كل النتائج على المدرب المؤهل وأخصائي الطب الرياضي بالإضافة إلى الأخصائي النفسي، وذلك قصد الوقوف على مدى إستعداد اللاعبين بدنيا ونفسيا للأداء الجيد لئتم بذلك تفادي مشاركة اللاعبين الغير مؤهلين الذين يكونوا عرضة للإصابات فيما لو تم إقحامهم ومن الضروري إخطار اللاعب الموضوع تحت العلاج بحدوث هذه المسؤولية مع الإقرار بعدم الإفتشاء لأسرار مهنة الطبيب ويجوز أن يكون ذلك فقط للمسؤولين عن الفريق (الإداري و

<sup>1</sup> أسامة رياض، مرجع سابق، ص22

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي : سيكولوجية الإصابة الرياضية، ط08، مركز الكتاب والنشر، 1998، ص 08

المدرّب ( وتم تحديد اللياقة البدنية للاعب لتتضح إمكانية مشاركته في المسابقات أو المباريات التنافسية وليس لأي غرض آخر <sup>1</sup>.

### 2-5- التدرّب المبني على أسس غير علمية

إذا ما تم التدرّب بأسلوب غير علمي يساهم في حدوث الإصابة لما يلي:

**2-5-1- عدم التكامل في تدريبات تنمية عناصر اللياقة البدنية:** يجب الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية وعدم الاهتمام بجزء منها على حساب الآخر حتى لا يتسبب ذلك في حدوث إصابات فمثلا إذا إهتم المدرّب بتدريبات السرعة وأهمّل الرشاقة فانه يعرض اللاعب للإصابة عند أي تغيير لإتجاهات جسمه بصورة مفاجئة لذلك يلزم الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية كقاعدة تبتّ عليها اللياقة البدنية لدى يجب مراعات الشدة والحجم التدريبي<sup>2</sup>.

**2-5-2- عدم التنسيق والتوافق في تدريبات المجموعات العضلية للاعب** إن عدم التكامل في تدرّب المجموعات العضلية التي تتطلبها طبيعة الأداء، وإهمال مجموعات عضلية أخرى يؤدي إلى التسببي إصابته مثل الاهتمام بتدريبات عضلات الفخذ الأمامية والوحشية للاعب كرة القدم وإهمال تدريبات العضلات الإنسية المقربة يجعلها أكثر عرضة للإصابة بالتمزقات العضلية<sup>1</sup>.

**2-5-3- عدم الاهتمام بالإحماء الكافي والمناسب:** ويكون الإحماء الكافي أثناء التدرّب وقبل خوض المباريات ويكون مرتبط بنوع الرياضة أو موقع اللاعب في الفريق وكدى طبيعة الجو مع مراعات التدرج على اختلاف مراحلها تجنباً لحدوث إصابات.

**2-5-4- سوء اختيار مواعيد التدرّب:** وتتمثل من خلال ممارسة الألعاب الرياضية والتدرّب في ظروف مناخية قاسية وفي البيئات المختلفة ( شديدة البرودة، شديدة الحرارة، لرطوبة، الأمطار، والثلوج، الرياح )... وكذلك عدم التأقلم الكافي للأماكن المرتفعة والمنخفضة عن مستوى سطح البحر هذا كله يشكل عبئاً إضافياً على أجهزة جسم اللاعب و قد يسبب ذلك إصابة اللاعب، فمثلا التدرّب وقت الظهيرة في الصيف قد يصيب اللاعب بضربة شمس أو يفقد اللاعب كمية كبيرة من السوائل والأملاح مما يسبب حدوث تقلصات عضلية.

<sup>1</sup> إمام محمد حسن النجمي : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، ط 08 ،مركز الكتاب والنشر، القاهرة ، 1998 ، ص84

<sup>2</sup> أسامة رياض، مرجع سابق ، ص 26-196

**2-5-5- الأحمال التدريبية الشديدة :** تؤدي ظاهرة الحمل الزائد إلى تعويق وتقليل فاعلية برنامج التدريب وتذبذب مستوى اللاعبين نظرا لما تسببه من هبوط في المستوى وزيادة نسبة حدوث الإصابة لدى اللاعبين.

- سوء تنظيم التدريبات في توزيع الجهد والراحة.

- عدم تنسيق العمل والتوافق في المجموعات العضلية المؤدية للجهد البدني.

- عدم التدرج في المهارات.

**2-5-6- عدم توافر الوسائل الإستشفائية المناسبة قبل وبعد التدريب:** لتجديد وإسترجاع الحالة الوظيفية الطبيعية للجسم مثل ( التدليك، الراحة الايجابية، الوسائل المائية )<sup>1</sup>.

### 2-6- مخالفة المواصفات الفنية والقوانين الرياضية

تهدف القوانين الرياضية هي حماية اللاعب وتأمين سلامة أدائه لرياضته، ومخالفة تلك القوانين تؤدي إلى معاقبة اللاعب بإنذار أو بالطرد وعدم السماح له بمتابعة المبارات من داخل الملعب .

### 2-7- تعاطي اللاعبين للمنشطات:

يؤدي استخدام اللاعبين للمنشطات المحرمة قانونا إلى إجهاد فيزيولوجي" وظيفي "يعرضهم للعديد من الإصابات، حيث أنهم سيبدلون جهد غير طبيعي" صناعي "غير ملائم لقدراتهم الفيزيولوجية .

### 2-8- التدريبات الخاطئة وسوء التنظيم

تسهم التدريبات الخاطئة في زيادة نسبة الإصابات كونها عامل خارجي مهم في حدوث الإصابة ونسبة كبيرة<sup>2</sup>

### 2-9- العيوب في تنظيم التدريبات:

-التخطيط الخاطئ لبرامج التدريب والمنافسات عدم تجانس اللاعبين والفروق الفردية<sup>3</sup>.

-إتباع الإرشادات الخاطئة للتدريبات مثل ( سوء توزيع الرياضيين وكثرة عددهم) .

<sup>1</sup> سميرة خليل محمد : الطب الرياضي ورياضة المعاقين ، ط1، الأكاديمية الرياضية ،العراقية ،بغداد، 2010 ،ص15

<sup>2</sup> بيزار علي جوكل : مبادئ وأساسيات الطب الرياضي ، ط1، دار الدجلة ،المملكة الأردنية الهاشمية، 2007 ،ص08

<sup>3</sup> بزار علي جوكل ، مرجع سابق، ص17

### 2-10- سوء المستلزمات الرياضية ومخالفتها شروط الأمن

ويقصد بها حالة الملاعب والأماكن التي تمارس فيها الرياضة، كذلك مواصفات الملابس والأحذية الملائمة لنوع الرياضة الممارسة.

ونشير هنا إلى معظم تشوهات القدم الوظيفية، والتشوهات الأستاتيكية في المجال الرياضي تنتج من سوء اختيار الأحذية المناسبة لكل رياضة بما يناسب كل قدم ، وتعد ارضية الملعب من أهم عوامل حدوث الإصابات ولهذا اعطت FIFA أهمية بالغة لأرضية الملعب وشروط صارمة لتأهيل أي ملعب خلال المنافسات الدولية .

أهم مظاهر الإخلال بقوانين وشروط الأمن:

- رداء نوعية الأجهزة والمعدات الرياضية.

- سوء إعداد الأجهزة والمعدات والميادين العب وغيرها للتدريبات والمسابقات.<sup>1</sup>

- عدم تطابق الملابس الرياضية مع خصائص اللعبة التي وجدت لحماية اللاعب وكذلك فقدان الروح الرياضية خاصة في الألعاب التي تتصف بالاحتكاك كما في الملاكمة والمصارعة والألعاب الجماعية<sup>2</sup>.

### 2-11- إهمال الجانب الصحي وعدم الإلتزام بالتوجيهات الطبية:

وتتمثل بما يلي:

-السماح للاعب بمزاولة التدريب واللعب دون إجراء الفحوصات الطبية اللازمة، وعدم إخضاع اللاعبين لفحوصات دورية مبرمجة.

-عدم الإلتزام بالإرشادات الطبية الخاصة بالنظم الحياتية اليومية ( نظام التغذية، الراحة ، النوم)...

-عدم الإلتزام بتوجيهات الطبيب في مواعيد العودة لممارسة النشاط الرياضي بعد الإصابة.

-تعاطي المنشطات والكحول والتدخين والسهر<sup>3</sup>

<sup>1</sup> أسامة رياض : الإسعافات الأولية للإصابات الملاعب ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002 ، ص 27

<sup>2</sup> صالح عبد الله الزعبي : الوجيز في الإسعافات والإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي ، ط1 ، دار الفكر للنشر، عمان الأردن، 1995 ، ص07

<sup>3</sup> أسامة رياض : الرعاية الطبية للاعبين ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1999 ، ص61

**2-12-1- سوء الحالة النفسية:** إن الحالة النفسية المتوازنة والمستقرة للاعب تمكنه من إستنفاد أعلى طاقاته المهارية في الأداء السليم لأن الإثارة الزائدة أو الخمول واللامبالاة تتسبب بانخفاض الانجاز وقد تتسبب في حدوث الإصابات.

**2-12-2- التعب والإرهاق الشديد:** يؤدي التعب الشديد إلى إختلال التوافق والعمل العصبي العضلي، وكذلك سوء حالة رد الفعل، ويقلل التعب من إتساع حركة بعض المفاصل وكذلك فقدان بعض القدرات البدنية والمهارية وبالتالي الإصابة<sup>1</sup>

**2-12-3- إنخفاض القابلية الوظيفية لبعض أجهزة الجسم:** الإنقطاع عن التدريب لفترة طويلة لأي سبب يؤدي إلى إنخفاض مستوى أداء جميع الأجهزة الجسمية وكذلك اللياق أي إنخفاض القوة والتحمل وسرعة الإنقباض والتسبب بالإصابة<sup>2</sup>

### 3- إحصائيات الإصابات الرياضية في كرة القدم

في دراسة حديثة توصل López-Valenciano et al إلى أن:

- معدل الإصابة الإجمالي للاعبين كرة القدم المحترفين هو 8.1 إصابة / 1000 ساعة.
- معدل وقوع إصابات المباراة (36 إصابة / 1000 ساعة) أعلى بنحو 10 مرات من معدل وقوع إصابات التدريب (3.7 إصابة / 1000 ساعة).
- إصابات الأطراف السفلية أعلى معدلات الإصابة (6.8 إصابة / 1000 ساعة).
- أكثر أنواع الإصابات شيوعاً هي إصابات العضلات والأوتار (4.6 إصابات / 1000 ساعة).
- الإصابات الطفيفة هي الأكثر شيوعاً.
- لم يكن معدل وقوع الإصابات في أفضل 5 بطولات أوروبية محترفة مختلفاً عن معدل الإصابة في البطولات المحترفة في البلدان الأخرى (6.8 مقابل 7.6 إصابة / 1000، على التوالي).<sup>3</sup>

<sup>1</sup> رمضان ياسين : علم النفس الرياضي ، ط 1، دار أسامة ،عمان ،الأردن ، 2008 ،ص66

<sup>2</sup> أسامة الرياض ،مرجع سابق ،ص32

<sup>3</sup> López-Valenciano et alop-cit, pp 711-719.

### 4- طرق الوقاية من الإصابات الرياضية

4-1- التمارين و التدريبات الهامة للوقاية من الإصابات: تتمثل أهم التمارين البدنية ( Les exercices

physique) المساعدة على الوقاية من الإصابات فيما يلي:

أ- تمارين **Gainage**: يمثل "مركز الجسم" (Core) وحدة وظيفية، والتي لا تشمل عضلات الجذع فقط (عضلات البطن، وعضلات الظهر) ولكن أيضاً منطقة الحوض والورك، والحفاظ على استقرار المركز هو أحد مفاتيح الأداء الأمثل للأطراف السفلية (خاصة مفاصل الركبة). يجب أن يكون لدى لاعبي كرة القدم القوة الكافية والتحكم العصبي العضلي في عضلات الفخذ والجذع لتوفير استقرار المركز. حيث تشير العديد من الدراسات إلى أن استقرار المركز له دور مهم في الوقاية من الإصابة.

ب- تمارين التوازن والتحكم العصبي العضلي: لا يمثل التحكم العصبي العضلي كياناً واحداً، ولكن أنظمة تفاعلية معقدة تكمل جوانب مختلفة من العمل العضلي (ثابت وديناميكي وتفاعلي) وتنشيط العضلات (الانقباض المتحرك اللامركزي Eccentric أكثر من المركزي Concentric) والتنسيق والاستقرار ووضع الجسم، والتوازن والقدرة على التوقع، تشير الأدلة العلمية التجريبية القوية إلى أن برامج التدريب العصبي العضلي الخاصة بالرياضة يمكن أن تمنع إصابات الركبة والكاحل بفعالية.

ج- البليوميترية والرشاقة: هي تمارين تمكن العضلات من الوصول إلى أقصى قوة في أقصر وقت ممكن، حيث يتبع الانقباضات العضلية المتحركة اللامركزية (Eeccentric) بشكل سريع انقباضات متحركة مركزية (Concentric) في العديد من المهارات الرياضية، وبالتالي يجب استخدام التمارين الوظيفية الخاصة التي تتوافق مع هذا التغير السريع في عمل العضلات لإعداد الرياضيين لأنشطتهم الرياضية الخاصة. الهدف من التدريب البليوميترية هو تقليل مقدار الوقت اللازم بين تقلص العضلات. يمكن للبليوميترية تدريب أنماط حركة محددة بطريقة بيوميكانيكية صحيحة، وبالتالي تقوية العضلات والأوتار والأربطة أكثر وظيفياً. ويعتبر البليوميترية وتدريبات الرشاقة من المكونات المهمة للبرامج الوقائية، والتي أثبتت فعاليتها في الوقاية من إصابات الرباط الصليبي الأمامي (ACL) وكذلك الإصابات الأخرى للركبة والكاحل.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Tony Strudwick: Soccer Science, Human Kinetics, United State, 2016, P 343.

د-تمارين عضلة الفخذ الخلفية: وهي التمارين التي تعتمد على الانقباض اللامركزي، ولعل أشهر هذه التمارين هو تمرين Nordic والذي أثبت نجاعة كبيرة في الوقاية من إصابة عضلة الفخذ الخلفية في كرة القدم.<sup>1</sup>

هـ- تمارين الجري بسرعة قصوى (Sprint) : حيث تعد من بين أهم التمارين الوقائية خاصة لعضلات الفخذ الخلفية، حيث أثبت دراسة Freeman et al أن أربعة أسابيع من تدريبات الجري السريع ساهمت في تنمية القوة اللامركزية (الانقباض اللامركزي) لعضلة الفخذ الخلفية، وبالتالي وقايتها من الإصابات المحتملة، بالإضافة إلى تحسين الأداء.<sup>2</sup>

و في كثير من الأحيان يتم استخدام بعض من هذه التمارين في عملية الإحماء ، إذ يعتبر الإحماء عملية تحضيرية لإعداد اللاعب وتهيئته بدنياً وفسولوجياً ونفسياً من خلال مجموعة من التمرينات العامة والخاصة والأنشطة الحركية المتدرجة في الحجم والشدة والمختارة بدقة طبقاً لتجارب ومعارف علمية وخبرات تطبيقية ، تعمل علي رفع درجة حرارة العضلات التي تؤثر تأثيراً ايجابياً علي زيادة قوة انقباضها وانبساطها.<sup>3</sup>

#### 4-2- أهمية الإحماء

- الحد من خطر الوقوع في الإصابات الرياضية .
- تحسين عمليات التمثيل الغذائي .
- الوصول لأعلى قدرة على الإستجابة لرد الفعل .
- إكتساب العضلات المرونة و المطاطية اللازمة للعمل .
- يزيد من درجة حرارة الجسم و العضلات مما يساعد على زيادة معدل إنتاج الطاقة .<sup>4</sup>
- إعداد وتهيئة أعضاء الجسم المختلفة بدنياً و فزيولوجياً بحيث تتكامل وضائفها للإستجابات و التكيفات مع الحمل التدريبي و المنافسة بأفضل صورة ممكنة .
- تجهيز الجسم للأداء الرياضي من خلال رفع مستوى الأداء البدني بما يتناسب مع سرعة الأداء في التدريب أو المنافسة و لتجنب الإصابة .

<sup>1</sup> Petersenet al: "Preventive effect of eccentric training on acute hamstring injuries in men's soccer: a cluster-randomized controlled trial". Am J Sports Med, Volume 39, Issue 11, 2011, pp 2296-2303.

<sup>2</sup> Freeman et al: "The effects of sprint training and the Nordic hamstring exercise on eccentric hamstring strength and sprint performance in adolescent athletes". The Journal of sports medicine and physical fitness, Volume 59, Issue 7, 2018, pp 1119-1125.

<sup>3</sup> ابوالعلا عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985، ص04

<sup>4</sup> زكي محمد درويش: الإحماء والأداء الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص17

- يزيد من الإستجابة لعمليات الأيض حيث أن الإحماء يحسن من إنسيابية سيران الدم في الجسم فيؤدي الى زيادة نشاط عمليات تبادل الغازات .

- تكييف أجهزة الجسم الداخلية مثل القلب والرئتين وأعدادها لأداء المجهود المطلوب بأحسن كفاءة ممكنة

### 4-2-1- أنواع الإحماء :

و الاحماء العام يؤدي بالمشي والجري الخفيف وبعض الحركات سواء بالوثب الخفيف أو أداء التمرينات البدنية التي فيها المرونة والرشاقة ، وذلك كإعداد شامل لأجهزة الجسم وعضلاته ومفاصله المختلفة، وهذا القسم من الإعداد لا يكفي لتأهيل اللاعب للمشاركة في المباريات أو القسم الرئيسي من التدريب وأداء حركات الجري السريع بالكرة أو دونها وحركات التمويه، أما الإحماء الخاص فيعمل على إعداد اللاعب في جميع النواحي التي تم ذكرها، وتهيئته للتعامل مع جميع الاحتمالات والحركات التي يؤديها في المباريات حتى يتجنب إصابات الملاعب<sup>1</sup>.

أما الإحماء الخاص فيكون شاملاً وخاصاً أكثر، على حسب الرياضة التي سيمارسها اللاعب، فيركز اللاعب في إحمائه على العضلات الأكثر استخداماً وهو ضروري خاصة قبل تدريبات اللياقة الخاصة بالسرعة والقوة، لأن هذه التدريبات تحتاج إلى انقباض العضلات وانبساطها بسرعة، كذلك تحريك المفاصل إلى مداها بالكامل. وبعد الإحماء الخاص عضلات اللاعب لمواجهة حركاته في أداء التدريبات الفنية أيضاً.

### 4-2-2 الإحماء والوقاية من الإصابات الرياضية :

تعتبر الإصابات إحدى المشاكل التي لطالما ترافق الرياضيين طوال مسيرتهم، ولهذا لجأ المختصون إلى إنشاء برامج للوقاية من الإصابات، خاصة إصابتي العضلة الخلفية للفخذ والركبة، وهي عبارة عن عمليات إحماء، وفي هذا الصدد نجد عدة برامج شاع استخدامها عند لاعبي كرة القدم وتتمثل في "برنامج منع الإصابة وتحسين الأداء Prevent injury and Enhance Performance أو كما يسمى PEP وبرنامج الوقاية من الإصابات فيفا +11 (FIFA 11+) و Sportsmetrics<sup>2</sup> بالإضافة إلى Harmoknee<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> أشرف محمود : الإعداد البدني و الإحماء في التدريب الرياضي ، ط1، دار خالد الليحاني للنشر و التوزيع ،المملكة العربية السعودية ، 2016، ص119

<sup>2</sup> - <https://soccernsweettea.com/warm-up-right-for-soccer-performance-and-injury-prevention-b8bc903ffa0/>, (08/06/2021), 8:15.

<sup>3</sup>Kiani et al: "Prevention of soccer-related knee injuries in teenaged girls". Archives of Internal Medicine, Volume 170, Issue 1, pp 43-49.

### 4-3- الإسترجاع

#### 4-3-1- مفهوم الإسترجاع :

حسب أحمد نصر الدين السيد يقصد بالإسترجاع هي استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والبدنية والنفسية للفرد بعد تعرضها لضغوط أو مؤثرات شديدة (الجهد البدني مثلاً) <sup>1</sup>.

وعرفها كل من رافع صالح و حسين علي بأنها هي الحالة الوظيفية التي يمر بها الفرد بعد العمل البدني وحتى العودة إلى الحالة الطبيعية . أو هو عبارة عن أداء نشاط حركي مستمر الإيقاع هادئ عقب المجهود البدني لغرض تخفيض كمية وكثافة اللاكتيك المتراكم في العضلات الذي يعمل على الإقلال من التعب<sup>2</sup>.

#### 4-3-2- أهمية الإسترجاع :

يعد هذا الموضوع من المواضيع المهمة في مجال التدريب الرياضي، إذ لا يمكن لأي مدرب الاستغناء عنه في أثناء التدريب، لأن العملية التدريبية ليست مجرد تحميل الرياضي بحمل عال، بل على المدربين أن يدركوا كيفية تقنين حمل التدريب لكي يستطيع الرياضي انجاز مقادير كبيرة من العمل، ومن ثم الاستفادة القصوى من الوحدة التدريبية.

إن الإسترجاع والتخلص من التعب لدى الرياضي هو الاتجاه الجديد للارتقاء بمستوى النتائج الرياضية<sup>3</sup>.

#### 4-3-2-1- سرعة الاستشفاء بعد التدريب : وتعتمد سرعة الاستشفاء أو الإسترجاع بعد التدريب على

سرعة استعادة المواد الرئيسية لإنتاج الطاقة والتي بدورها تقسم إلى أربعة أبعاد رئيسية هي:

أ- **تجديد مخازن الفوسفات بالعضلات**: يوجد في خلايا الجسم مركب كيميائي يسمى ثلاثي وينتكون من المواد الكربوهيدراتية والبروتينية بالإضافة ATP ادينوسين الفوسفات ويرمز له بالرمز موعة الفوسفاتية وتقوم خلايا الجسم بوظائفها اعتماداً على الطاقة الناتجة عن انشطار هذا المركب الكيميائي.

<sup>1</sup> أحمد نصر الدين سيد: مدخل إلى النظرية والتطبيق في فسيولوجيا الرياضة ط1 ، دار الفكر العربي ،مصر القاهرة ،ص28

<sup>2</sup> رافع صالح و حسين علي: نظريات وتطبيقات في علم الفسلجة الرياضية ،كلية التربية الرياضية ،بغداد ،ص28

<sup>3</sup> نادبة شاكر جواد:" الاستشفاء بالتدليك المسحي الطولي وأثره في تركيز حامض اللاكتيك بالدم والانجاز لفعالية 1500 متر لطلبة كلية التربية الرياضية" ،مجلة علوم التربية الرياضية ،العدد 4 ،المجلد 4 ،العراق ،2011 ،ص270

ب- تجديد مخازن الجلايكوجين بالعضلات :يقوم الجلايكوجين بدور هام في العضلات عند بذل الجهد البدني مختلف الشدة حيث تتأثر الممارسة وبذل الجهد على توفير الجلايكوجين بالعضلات ويعتبر المادة الكربوهيدراتية التي يخزنها الإنسان لوقت الحاجة وهو يتواجد في الكبد والعضلات.

ج- امتلاء المايوجلوبيين بالأوكسجين : يوجد المايوجلوبيين كجزء بروتيني في العضلات الإرادية وهو يساعد في عملية انتقال وانتشار الأوكسجين في الأنسجة العضلية كما يرتبط عمله بالهيموغلوبين الموجود بالدم.

د- التخلص من حامض اللاكتيك بالعضلات والدم :إن زيادة تجمع حامض اللاكتيك الناتج عن الجلركة اللاهوائية يؤدي إلى حدوث التعب ولذلك فإن الاستشفاء الكامل من التعب يتم إذا ما تخلص الجسم من هذا الحامض الزائد في العضلات والدم <sup>1</sup>.

وتكمن أهمية الإسترجاع أيضا في :

- تفعيل وتنشيط وتعويض وإعادة بناء الجسم ورجوعه الى وضعه الطبيعي وقدرته على العمل مرة أخرى
- يساعد على تحسين استجابة الجسم للمثيرات الخارجية .
- أن الاستشفاء هو العامل الأساس والحاسم في تنمية القدرات الحركية والمهارية للاعب.
- أبعاد الإصابات وخاصة التمزق العضلي ومشاكل المفاصل عنه.
- المدرب الكفوء هو الذي يستطيع تحديد فترة الاستشفاء لدى اللاعب حسب حاجته للراحة التي تؤدي الى الاستشفاء.

### 4-3-3- مراحل الإسترجاع :

4-3-3-1- الاستشفاء المستمر : ويحدث هذا النوع من الاستشفاء خلال تنفيذ الجرعة التدريبية، أو المنافسة ، إذ يمكن للجسم أن يعوض الدين الأوكسجيني الناتج من النقص الأوكسجيني أثناء الركض نفسه .

4-3-3-2- الاستشفاء السريع : ويحدث هذا النوع عادة في نهاية جرعة التدريب إذ يتخلص الجسم من مخلفات ثاني أوكسيد الكربون، وحامض اللاكتيك.

<sup>1</sup> بهاء الدين ابراهيم سلامة : الصحة و التربية الصحية ، ط1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، مصر ، 1997، ص106

**4-3-3-3-3- الاستشفاء العميق :** خلال هذه المرحلة من الاستشفاء تتم عمليات التكيف، ويصبح الرياضي بمستوى أفضل مما كان عليه من الناحية الفسيولوجية، والنفسية، ويعتمد تحقيق أهداف العملية التدريبية على النجاح في تحقيق الاستشفاء العميق، لذلك فهي تستغرق فترة زمنية أطول لإعادة بناء بروتين العضلة، وتعويض الجلايكوجين<sup>1</sup>.

### **4-3-4- أنواع الإسترجاع :**

#### **4-3-4-1- الاستشفاء الايجابي :** ويشمل :

- أ - أنشطة التهدئة : مثل الهرولة الخفيفة في نهاية الجرعة التدريبية لمدة 15 دقيقة .
- ب - تشكيل حمل التدريب : بحيث لا تنفذ جرعات تدريبية عالية الشدة بشكل متتالي أو كبيرة الحجم خلال دورة التدريب الصغيرة (( الاسبوعية )) .
- ج - تعويض السوائل : يجب تناول السوائل وخاصة الماء قبل وأثناء وبعد التدريب ويعتبر تناول الماء مع الكلوكوز من أفضل الوسائل لتعويض الماء والطاقة .
- د - التغذية : يجب أن يشمل الغذاء على نسبة عالية من الكربوهيدرات المركبة التي يجب تناولها بعد المنافسة أو التدريب مباشرة؛ حتى تضمن تعويض الكلايكوجين الذي فقدته العضلات؛ كذلك الاغذية الغنية بالاملاح ( صوديوم، بوتاسيوم، حديد.... الخ) .
- هـ -النوم: يجب تعويد الرياضي على النوم في توقيتات معين وتجنب السهر بحيث لا تقل عن 8 ساعات.
- و -التمشية : يفيد المشي الحر للاسترخاء والترويح في نهاية اليوم التدريبي .

#### **4-3-4-2- الاستشفاء السلبي:** ويشمل :

- أ - التدايك : يتم التدايك للتخلص من اللاكتيك وتنشيط الدورة الدموية .
- ب - حمامات الاسترخاء : استخدام الجاكوزي بحيث تكون درجة الحرارة 36 مئوية حيث تساعد على التخلص من حامض اللاكتيك واستعادة معدل القلب .
- ج - الساونا : تستخدم للاستشفاء ويمكن استخدام التدايك معها في نفس الوقت وبمعدل مرة في الاسبوع.

<sup>1</sup> طالبة الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة : محاضرة بعنوان الاستشفاء والتعويض الزائد والتكيف للإنجاز، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الكوفة، 2015، ص04

4-4- مراقبة الحمل التدريبي

4-4-1- قياس العافية قبل التدريب : يتم استجابة اللاعبين قبل بداية كل حصة عن بعض المتغيرات التي تساعد على معرفة حالة اللاعبين، وبالتالي تجنب التدريب الزائد وخطر الوقوع في الإصابات، ويعتبر المقياس الذي قدمه Hooper و Mackinnon من بين أهم المقاييس المعتمدة، والذي يمكن توضيحه في الشكل التالي:

النوم

جيد جدا جدا							
1	2	3	4	5	6	7	7

القلق

منخفض جدا جدا							
1	2	3	4	5	6	7	7

التعب

منخفض جدا جدا							
1	2	3	4	5	6	7	7

الألم العضلي

منخفض جدا جدا							
1	2	3	4	5	6	7	7

الشكل رقم (01): يبين مقياس العافية لـ Hooper و Mackinnon.<sup>1</sup>

4-4-2- تعريف الحمل التدريبي : هو مجموع المؤثرات على الأجهزة و الأعضاء بإستخدام [غستخدام تمرينات و حركات رياضية مختلفة بأجهزة والأدوات أو بدونها مع مراعات فترة الراحة بين كل تمرين وآخر أو بين كل مجموعات تدريبية ويعني المجهود البدني والمهارى الخاص بالوحدات التدريبية للاعب والمقتنة من حيث الشدة والحجم والراحة<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Hooper. & Mackinnon: "Monitoring overtraining in athletes". Sports Medicine, Volume 20, Issue 5, 1995, pp 321-327.

<sup>2</sup> محمد عثمان: الحمل التدريبي والتكيف "، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص97

**4-4-3- الحمل الزائد :** يعرفه المتخصصون أمثال ادمون بيرك من جرعات التدريب والتي يترتب عليها تدهور القدرة على العمل والأداء ، ويوضح مثل هذا المفهوم ان ميكاريزمات التكيف في الجسم قد تفشل في احداث التغيرات المناسبة لمجابهة هذا الضغط الشديد الناتج عن التدريب والذي تظهر بوادره بوضوح على الأداء وبالتالي تدهور مستوى الرياضي<sup>1</sup>.

**4-4-4- الحمل الداخلي :** يقصد بالحمل الداخلي معدل الإستجابات او مستوى التغيرات الداخلية البيولوجية لاجهزة الجسم الوظيفية نتيجة لاداء التدريبات بانواعها المختلفة وأهو الضغوطات البيولوجية النسبية على أجهزة الجسم المختلفة ( فزيولوجيا و نفسيا ) خلال التدرّب أو المباراة ويمكن قياسه من خلال :

**4-4-4-1- النبض القلبي :**

أ- **تقتين شدة الحمل التدريبي عن طريق الحد الاقصى لمعدل ضربات القلب ومعدل ضربات القلب التي نفذ فيها التدريب:**

إذا كان الحد الاقصى لعدل ضربات القلب للاعب اثناء تدريب معين (185ض/د) ونفذ نفس التدريب وكان معدل ضربات قلبه (160ض/د) ماهي النسبة المئوية لشدة الحمل التدريبي للاعب لهذا التدريب؟

شدة الحمل التدريبي = معدل ضربات القلب التي نفذ فيها التدريب

الحد الاقصى لمعدل ضربات القلب

$$= 185/160 = 86\% \text{ النسبة المئوية لشدة الحمل التدريبي}$$

ب- **طريقة كارفونين:**

توصل كارفونين واخرون الى طريقة سميت بأسمه من خلال احتساب احتياطي اقصى معدل لضربات القلب وهو ما يعادل الفرق بين اقصى معدل للنبض اثناء اداء مجهود وبين اقصى معدل للنبض خلال الراحة .

شدة التدريب = الحد الأدنى لضربات القلب في الراحة + (الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب - الحد الأدنى لضربات القلب في الراحة) × النسبة المراد التدريب عليها .

<sup>1</sup> عصام حلمي محمد جابر بريقع: التدريب الرياضي أسس مفاهيم واتجاهات ، ط1 ، مطابع القدس الإسكندرية ، مصر، 2005، ص46

مثال:

$$\text{الشدة} = 65 + (200 - 60) \times 90\%$$

$$= 65 + (135 \times 90\%)$$

$$= 65 + 121 = 186 \text{ = ضربية دقيقة}$$

ت- تقنين الشدة عن طريق معدل ضربات القلب على اساس عمر الرياضي بالسنين وطبقا للمعادلة التالية:

$$(220) \text{ رقم ثابت} - \text{عمر الرياضي بالسنين} = \text{المعدل القصوي لضربات القلب}$$

عدد ضربات القلب في الشدة المطلوبة = المعدل القصوي لضربات القلب  $\times$  الشدة المطلوبة / 100 . ويمكن تقنين الشدة على اساس استخراج النسبة المئوية من الحد الاقصى لمعدل ضربات القلب.

لاعب عمره 20 سنة يتدرب بشدة قدرها 80% من اقصى انجاز له كم يبلغ معدل ضربات قلبه عند تدريبه على هذه الشدة؟

$$220 - 2 = 200 \text{ ضاد الحد القصوي لضربات القلب}$$

ولاستخراج شدة التمرين المراد التدريب عليها نستخدم المعادلة الآتية :

$$100\% \quad 200 \text{ ضاد}$$

$$80\% \quad \text{س ضاد}$$

$$\text{حيث س} = 200 \times 80 / 100$$

$$= 160 \text{ ضاد بالنسبة لشدة ( 80\% )}$$

أما بالنسبة لفترات الراحة البيئية فعند أداء التكرارات يجب أن تكون الراحة بين تكرار وآخر هو عودة النبض الى ( 120-130 ضاد ) .

تعد طريقة النبض طريقة احدث من طريقة الزمن، وان أهم ما يميزها عن طريقة الزمن هي فترات الراحة البيئية ، فعند أداء التدريب بدلالة النبض فان الراحة البيئية بين التكرارات هي ليست واحدة ( الوقت نفس ) لكل الرياضيين فبعض الرياضيين يصلون الى نبض ( 120-130 ضاد ) ، هو النبض الذي يمكنه من أداء التكرار الآخر ( أي يمثل نهاية فترة الراحة )، في فترة زمنية تختلف عن الرياضيين الآخرين ، بعكس طريقة الزمن التي تكون فيها الراحة هي واحده ( الوقت نفس ) لجميع الرياضيين .

4-4-4-2- مقياس الجهد المتصور (RPE)

يعتبر مقياس المجهود المتصور (RPE) المقترح من طرف Foster من بين الطرق المهمة لقياس الحمل الداخلي في كرة القدم، وهو مقياس ذاتي لمعرفة شدة التدريب، حيث يعتمد على إحساس اللاعبين فكلما ارتفعت قيمته، كلما كان التمرين أكثر شدة، ويمكن توضيح هذا المقياس في الشكل التالي:

الوصف	القيم
راحة	0
سهل جدا جدا	1
سهل	2
معتدل	3
صعب نوعا ما	4
صعب	5
	6
صعب جدا	7
	8
	9
أقصى	10

الجدول رقم (01): يبين مقياس RPE لـ Foster.

- يتم حساب حمولة التدريب المتعلقة بالحصّة التدريبية من خلال العملية التالية:

حمولة التدريب (Unité arbitraire) = قيمة RPE في الحصّة (1 إلى 10) × زمن الحصّة (د)

4-4-4-3- المؤشرات المساعدة على معرفة الوقوع في التدريب الزائد وخطر الوقوع في الإصابة:

أ- الرتابة (Monotonie): هو مؤشر على التباين في حمل التدريب، يتم حسابه بالصيغة التالية:

Monotonie = متوسط الحمولة الأسبوعية / الانحراف المعياري للحمل على مدار الأسبوع.

- إذا كانت قيمته أكبر من (2): انخفاض قدرة الأداء وظهور التعب.

- إذا كانت قيمته أكبر من (2.5): حدوث إصابات.

ب- (Contrainte): هو مؤشر لاكتشاف التدريب غير المناسب، يتم حسابه بالصيغة التالية:

$$\text{Contrainte} = \text{مجموع الحمولة الأسبوعية} \times \text{Monotonie}$$

- إذا كانت قيمته أكبر من (6000 UA): التعب والإفراط في التدريب.

- إذا كانت قيمته أكبر من (10000 UA): حدوث إصابات.<sup>1</sup>

### 4-4-5- الحمل الخارجي :

هو كمية التدريبات و التمرينات أو العمل المنفذ خلال الوحدة التدريبية والزمن المنفذ والذي يؤدي إلى حدوث الحمل الخارجي.

### 4-4-5-1- حجم الحمل Volume of loud :

يتحدد مقدار الحجم من خلال زمن أو مسافة التمرين وكذلك عدد مرات التكرار، وبذلك يمثل حجم الحمل مجموع المسافات أو الأزمنة أو التكرارات في وحدة التدريب اليومية ودورات الحمل الأسبوعية أو الشهرية ، وعليه يمكن إيضاح أشكال أو صور المصطلحات الخاصة بحجم الحمل وهي:

أ- تكرار التمرين أو المثير: ويتمثل في عدد مرات أداء أو تكرار التمرين الواحد كما في تكرار الجري لمسافة 50 م أربعة تكرارات ( 4×50 م ) .

ب- فترة دوام التمرين أو المثير: ويقصد بها استمرار أداء التمرين الواحد وتحدد من خلال الآتي :

A- زمن أداء التمرين: ومثال ذلك الجري لمسافة 100 م/ ثا أي يتمثل دوام المثير في الزمن الذي يستغرقه التمرين وهو 12 ثا.

B- مسافة التمرين: ويقصد بها المسافة التي يقطعها اللاعب في تدريبات الجري أو السباحة بصفة عامة، ومثال ذلك الجري لمسافة كيلو ونصف، حيث يمثل الحجم هنا مسافة الجري وهو 1,5 كم.

### 4-4-5-2- أنواع الحجم التدريبي:

أ- الحجم النسبي: هو مجموع الزمن المخصص للتدريب تقوم به مجموعة من الرياضيين أو فريق رياضي خلال وحدة تدريبية واحدة أو عدة وحدات، وان أهميته قليلة بالنسبة للفرد الرياضي ضمن الفريق أي ان المدرب يعرف الزمن التدريبي للفريق وليس لديه معلومات دقيقة لكل فرد فيه.

<sup>1</sup> Foster et al : A New Approach to Monitoring Exercise Training, Journal of Strength and Conditioning Research, Volume 15 , Issue 1, 2001, pp 109-115.

ب- **الحجم المطلق:** هو العمل المنجز في وحدة زمنية معينة للرياضي بصورة مستقلة، وعادة يعبر عنه بالدقائق.

يتم زيادة الحجم التدريبي من خلال ما يلي:

A- زيادة عدد الوحدات التدريبية.

B- زيادة عدد مرات التكرار.

C- زيادة زمن الوحدة التدريبية.

D - زيادة المسافة المقطوعة في كل تكرار.

### 4-4-5-3 جهاز GPS:

تعتبر أجهزة GPS من بين أهم الأجهزة لمراقبة الحمل الخارجي، حيث أنها قادرة على تتبع اللاعبين، وقياس المسافات المقطوعة، كما تعتبر أيضا ذات أهمية كبيرة في الوقاية من الإصابات، حيث توصلت إحدى الدراسات إلى وجود مؤشرين هامين يساعدان على التنبؤ بالإصابات، ويتمثلان في ما يلي:

- المتر في الدقيقة: حيث أن القيم الأعلى للمتر في الدقيقة (المسافة المقطوعة بالمتر في كل دقيقة) كانت أعلى بكثير في الأسابيع التي سبقت حدوث الإصابة، أي أنه كلما ارتفع هذا المؤشر زاد خطر الوقوع في الإصابة.

- حجم وشدة التسارعات: والتي كانت أقل بكثير بعد الإصابة، أي أنه كلما انخفض هذا المؤشر كان هناك خطر للوقوع في الإصابة.<sup>1</sup>

### 4-5- بعض الطرق الأخرى المتبعة في الوقاية من الإصابات:

- وسائل الاسترجاع والتغذية
- احترام قواعد اللعب.
- استخدام الأحذية الملائمة.
- استخدام أدوات وأجهزة آمنة.
- التدخلات النفسية والتحضير النفسي للرياضي.
- تقييم اللاعبين من خلال الاختبارات.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Ehrmann et al : GPS and injury prevention in professional soccer, The Journal of Strength & Conditioning Research, Volume 30, Issue 2, 2016, pp 360-367.

<sup>2</sup> Mandeep Dhillon : Strategies to Prevent Cricket Injuries, Departments of PRM( Physiotherapy) and Orthopaedics Surgery, P.G.I.M.E.R., Chandigarh, India, 2011, pp 42-47.

### خلاصة :

يعد علم الإصابات الرياضية أساسا في تطوير قابلية الرياضي ووقايته من الإصابات ، لأن معرفة أسباب حدوث الإصابة تجعل المدرب و القائمين على الهياكل والمنشآت الرياضية ملمين بطرق تفاديها و توفير الأمان و السلامة أثناء النشاط البدني و الوقاية الملائمة عند حدوث الإصابة ، فإن علم الإصابات يرشدهم إلى إتخاذ الإجراءات المبكرة و اللازمة للإسعافات الأولية ونقل المصاب إلى مراكز العلاج بطرق سليمة و بدون مضاعفات، كذلك إختيار أفضل الوسائل العلاجية التي تتضمن الشفاء التام و سرعة العودة إلى النشاط الرياضي الممارس .

---

# الفصل الثاني

---

## كرة القدم

### تمهيد:

تعد كرة القدم الرياضة الرئيسية في كل بلد تقريباً في آسيا وأفريقيا وأوروبا وأمريكا الجنوبية، حيث توفر اللعبة لغة مشتركة بين الناس من خلفيات وتراث مختلفين، وتزداد شهرة كرة القدم لأسباب عديدة، خاصة وأن لاعبي كرة القدم لديهم أحجام وأشكال مختلفة، أي أن كل فرد هو احتمال أن يكون لاعب لفريق من فرق كرة القدم.

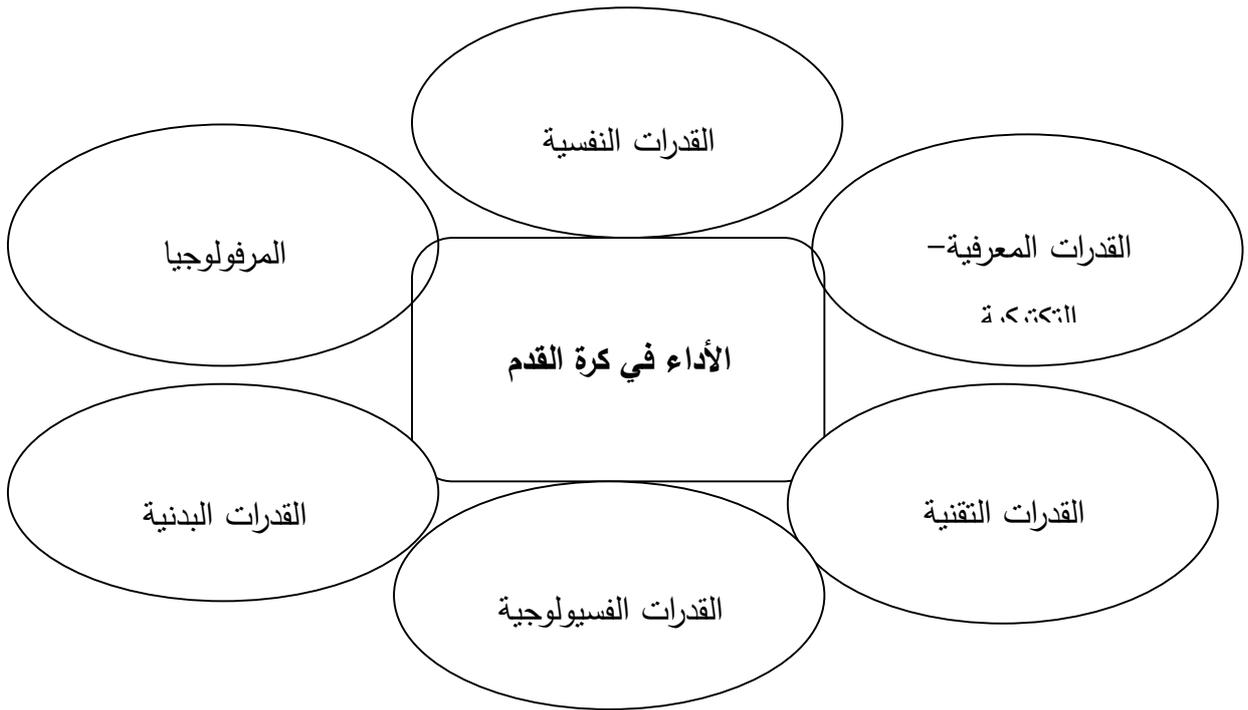
وتعتبر كرة القدم من بين الرياضات المتطلبة لمستوى بدني وفزيولوجي كبير، فالاهتمام بالجانب البدني يعتبر أفضل وأول خطوة تؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهاري والخططي، فبالإضافة إلى المدرب، يعتبر المحضر البدني المسؤول عن رفع مستوى اللياقة البدنية، كما له دور كبير في التقليل من إصابات اللاعبين بالإضافة إلى الطاقم الطبي.

### 1- مفهوم كرة القدم:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في اية كل طرف من طرفيهما مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكام على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوتين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.<sup>1</sup>

### 2- عوامل الأداء في كرة القدم :

يعتبر Cazorla أن الأداء في كرة القدم يعتمد على العديد من العوامل، والشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم (02): يبين عوامل الأداء في كرة القدم.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> سامي الصفار: كرة القدم، دار الكتب للطباعة و النشر، الجزء 1، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص 29

<sup>2</sup> Georges Cazorla: Modeles de la performance motrice, Faculté des sciences du sport et de l'éducation physique, Université Victor Segalen Bordeaux 2, 2005/2006.

### 3- متطلبات كرة القدم:

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

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللاعب البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات المتعددة، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعد.

### 3-1- المتطلبات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن الرياضي مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو لاعب مثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم، ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل النقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها يتناسق عام وتام.<sup>1</sup>

### 3-2- المتطلبات الفيزيولوجية:

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفسيوولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغيير الشدة وارد من وقت إلى أخرى، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى،

<sup>1</sup> موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، ط1، دار الفكر، لبنان، 1999، ص9-10

وتحقيق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية.
- القابلية على الأداء بشدة عالية.
- القابلية على إنتاج قوة ( القدرة العلية ) خلال وضعية معينة.
- القابلية على الأداء الركض السريع.<sup>1</sup>

### 3-3- المتطلبات النفسية:

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

- التركيز
- الانتباه
- التصور العقلي
- الثقة بالنفس
- الإسترخاء<sup>2</sup>

### 3-4- المتطلبات المورفولوجية:

**3-4-1- مفهوم المورفولوجية:** المورفولوجية هي علم يدرس الإشكال البشرية ويتخصص عوامل عديدة ومحددة هيكل الجسم نجده مزودا بالهيكل العظمي، أما أحجام الجسم فهي مزودة بالعضلات والشحم تحت الجلد.

إن التنمية ومراقبة الجسم المستمرة مضمونتين عن طريق غد ذات الإفراز الداخلي والجهاز العصبي وتعتبر هذه المجموعات ناتجا وراثيا واجتماعيا صادرا عن المحيط الذي تعيش فيه.

<sup>1</sup> محمد رفعت: كرة القدم الرياضة الشعبية العالمية، ط1، دار البحار، بيروت، لبنان، 1998، ص 59

<sup>2</sup> اسامة كامل راتب: قلق المنافسة، ضغوط التدريب-إختراق الرياضي، ط1، دار الفكر العربي للطباعة و النشر، القاهرة، 1997، ص

يمكن أن تكون هذه المعلومات مقدرة من طرق المحيط الخارجي أين تشكل المعطيات التشريحية قاعدة للعلم المورفولوجيا ولمعرفة التوزيع الطبيعي للأنسجة الدماغية في جسم الإنسان.<sup>1</sup>

### 4- مكونات اللياقة البدنية في كرة القدم:

#### 4-1- التحمل :

التحمل في كرة القدم هو القدرة على تطبيق التمرين الرياضي دون التقيص من الفعالية أثناء المقابلة، وهو وايضا القدرة على التحمل العياء وحسب سيلون جيورج فان التحمل هز القدرة على تحقيق الجهد المتواصل أثناء وقت طويل أو محدد

#### 4-1-1- أنواع التحمل:

يمكن تقسيم التحمل إلى:

#### 4-1-1-1- التحمل العام:

ويقصد به مقدرة لاعب كرة القدم على الاستمرار غفي أداء عمل بدني حمل متغير لفترة مستمرة و متصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية و العضلات بما يؤثر ايجابيا على الأداء التخصصي لكرة القدم

#### 4-1-1-2 - التحمل الخاص :

يعرف ببيوني الشاطئ على أن التحمل الخاص هو القدرة على الاحتفاظ بالكفاءة الحيوية تحت ظروف الأداء البدني وبمعنى آخر يقصد بالتحمل الخاص في كرة القدم " استمرار اللاعب في الأداء للصفات البدنية العالية و القدرات الفنية و الخطئية المتقنة طوال مدة المباراة دون أي تعب".

ويرى بعض العلماء أنه يمكن تقسيم التحمل الخاص من حيث قدرة الرياضي إلى:

- القدرة على التحمل لفترة طويلة .
- القدرة على التحمل لفترة متوسطة .
- القدرة على التحمل لفترة قصيرة .

<sup>1</sup> احمد راجعي: الأطلس العلمي, فزيولوجيا الإنسان، ط1، دار الفكر، لبنان، 2000، ص 64

هذا التقسيم مبني على الأسس التغيرات الفسيولوجيا و النفسية، أما التقسيم الثاني للتحمل الخاص من وجهة نظر بعض العلماء يتحدد فيما يلي:

### 4-1-1-3 - تحمل السرعة:

يعرف " زيمكين صهكنهى " المقدرة على الاحتفاظ بمعدل عال من توقيت الحركة بأقصى سرعة خلال المسافات قصيرة ولفترة طويلة.

### 4-1-1-4 - تحمل القوة:

هو القدرة على العمل بدون انقطاع مع الحفاظ بالقوة العضلية لفترة طويلة<sup>1</sup> بمعنى قدرة اللاعب على مقاومة التعب أثناء المجهود الدائم في المباراة التي تتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزاء مكوناتها.

وتبرز أهمية عنصر تحمل القوة للاعب كرة القدم نظرا لوجود بعض المهارات التي تتطلب بذل قوة و لفترة طويلة مثل الوثب للأعلى لضرب الكرة بالرأس أو التصويب لعدة مرات.

### 4-1-1-5 - تحمل الأداء:

يرى بعض العلماء أن هناك نوع من التحمل الخاص يطلق عليه مصطلح تحمل العمل أو الأداء، ومنه تربط صفة التحمل بصفة الرشاقة، ويقصد به تحمل تكرار أداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية جيدة، ويتضح ذلك في مقدرة لاعب الكرة على الأداء بالكرة وبدونها لفترة طويلة<sup>2</sup>.

### 4-1-2 - أهمية التحمل في كرة القدم:

يعمل التحمل على تأخير التعب و يساعد على الجري لمسافات طويلة وبسرعة مرتفعة تدريجيا، كما أنه يعمل على إعادة الأجهزة الحيوية إلى حالتها المعتادة<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> بطرس رزق الله : متطلبات كرة القدم البدنية المهارية ، ط1 ، دار المعارف ، مصر ، 1994 ، ص 17-18.

<sup>2</sup> طه إسماعيل، عمر أبو المجد، إبراهيم شعلان: الإعداد البدني في كرة القدم، 1989، ص100

<sup>3</sup> زهير التشرمين: أسس التربية البدنية، ط1، دار المعارف، مصر، بدون سنة، ص120

وعليه فإن التحمل الخاص هو ما يحقق متطلبات الأداء في كرة القدم طول فترة المباراة دون تعب و بكفاءة عالية من تحمل للأداء و تحمل للقوة<sup>1</sup> .

### 4-2- السرعة:

يفهم من السرعة كصفة حركية، أنها قدرة الإنسان على القيام بحركات في أقصى فترة زمنية وفي ظروف معينة بحيث يستمر تنفيذ الحركة طويلا.

ويعرفها " رتمان " أنها: "قدرة الفرد على أداء حركات متشابهة من نوع واحد في اقصر مدة"<sup>2</sup>

ويعرفها " كلود باير " أنها : "النوع الذي يمتلكه الفرد انجاز عدة أفعال حركية في اقل وقت ممكن"<sup>3</sup>

كما أن السرعة في تنفيذ المهارات يساهم في نجاح الأداء الهجومي و الدفاعي، فالتمرير والتصويب و السيطرة على الكرة و المهاجمة بالكرة، تكون أكثر ايجابية، إذا ما أدت بسرعة<sup>4</sup> .

### 4-2-1- أنواع السرعة:

يمكن تقسيم السرعة إلى:

### 4-2-1-1- السرعة الحركية:

ويقصد بها سرعة انقباض العضلة أو مجموعة عضلية أثناء مرحلة الحركة معينة، في اقل زمن ممكن أثناء ركل الكرة أو تشتيتها<sup>5</sup> . و يمكن تقسيم السرعة إلى:

### 4-2-1-2- السرعة الانتقالية:

يعرفها هارة على أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة وانه يمكن القول أنها الانتقال لمسافة معينة عند أقصر وقت ممكن.

<sup>1</sup> طه إسماعيل، عمر ابو المجد، إبراهيم شعلان: الإعداد البدني في كرة القدم ،ط1 ،دار المعارف ،مصر ، 1989، ص99.

<sup>2</sup> حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم ،ط1 ،دار الفكر العربي ،القاهرة ، 1980، ص70.

<sup>3</sup> مفتي إبراهيم حمادة كرة الى قدم الفتيات و الأسس التربوية" ، ط1 دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996، ص114.

<sup>4</sup> بطرس رزق الله : ،مرجع سابق ،ص13.

<sup>5</sup> مفتي ابراهيم : الإعداد المهاري والخططي ،ط1 ،دار الفكر العربي ،مدينة النصر ،القاهرة ، 1998، ص159.

### 4-2-1-3- سرعة الاستجابة:

يقول عنها علوي أنها: القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن<sup>1</sup> أما في كرة القدم، فهي مقدرة الفرد على الاستجابة السريعة لأي مثير خارجي كالكرة أو المنافسة، أو الزميل، وتتوقف السرعة على سلامة الجهاز العصبي وسلامة الحواس .

### 4-2-2- أهمية السرعة في كرة القدم:

إن لاعب كرة القدم الذي يفتقد أي نوع من أنواع السرعة التي ذكرناها، يصبح لاعبا ناقصا، لا مكان له بالفرق الممتازة، لأن اللاعب الحديث يتطلب أن يسيطر على الكرة أثناء جريه، ويصوب من الحركة، وتنفيذ خطط هجومية من أجل التغلب على الخصم، كلها مهارات صفتها الأساسية السرعة<sup>2</sup> لذلك فنحن نرى سرعة التمرير للاعبين و السرعة في التصويب على المرمى في لمحة من البصر بمجرد أن تمنح الفرصة للاعب، و لو تأخر لحظة واحدة ضاعت بكل تأكيد الفرصة.

### 4-3- القوة:

تعتبر القوة من الصفات البدنية الأساسية، و هدف مهم من أهداف الإعداد البدني، وتعني مقدرة الجهاز العصبي و العضلي على المقاومة، و تتطلب درجة عالية من السرعة الانقباضية العضلية<sup>3</sup>. كما يعرفها سامي الصفار في كرة القدم أنها: " تقوية عامة لجسم اللاعب، بإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللعب و تمرير الكرة لأطول مسافة، وأكبر وقت في المباراة<sup>4</sup> .

### 4-3-1- أنواع القوة:

تقسيم القوة إلى قسمين رئيسيين:

4-3-1-1- القوة العامة: هي عبارة عن قوة عضلات الساقين، البطن، الظهر، الصدر الرقبة، و يمكن الحصول على هذا النوع كمن التمرينات مع الزميل، و تمرينات بواسطة الكرة الطبية<sup>5</sup> .

### 4-3-1-2- القوة الخاصة:

<sup>1</sup> محمد صبحي حسين : القياس و التقييم في التربية البدنية و الرياضة ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 ، ص 231

<sup>2</sup> بطرس رزق الله : ،مرجع سابق ،ص 14

<sup>3</sup> قاسم حسن منصور جمال العنكي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، ط 1 ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1988 ، ص 48.

<sup>4</sup> سامي الصفار، مرجع سابق ، ص 84

<sup>5</sup> حنفي محمود مختار الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1985 ، ص 61.

هي تنمية و تطوير العضلات المشاركة و الخاصة، حيث يعرفها ثامر محسن أنها: " تقوية بعض العضلات التي تعتبر ضرورية لمتطلبات اللعبة و خاصة عضلات الساقين في كرة القدم"<sup>1</sup> ويمكن تقسيم القوة الخاصة إلى:

### 4-3-1-3 - القوة العظمى:

هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي في حالة أقصى انقباض إرادي<sup>2</sup> ، بينما يعرفها فهمي البيك: " أكبر قوة تنتجها العضلة أو مجموعة من العضلات عن طريق انقباض أزومتري إرادي"<sup>3</sup>

### 4-3-1-4 - القوة المميزة بالسرعة:

ويعرفها أمر الله أحمد السباطي: " قدرة اللاعب على إخراج أقصى إنقباض عضلي بمعدل عالي من السرعة"<sup>4</sup>.

فالقوة المميزة بالسرعة لها دور بارز و محدد عند إنتاج القوة في اللحظة و السرعة المناسبين (كضرب الكرة و التصويب)، كما و أن لها أثر متزايد على مستوى الأداء حيث تشكل القدرة على التنافس عند اللاعبين<sup>5</sup>.

### 4-3-1-5 - قوة التحمل:

يعرفها أمر الله السباطي أنها: " مقدرة اللاعب على مقاومة التعب أثناء تكرار المجهود أو الأداء المميز بالقوة"<sup>6</sup> يعرفها محمد حسن علاوي أنها: " قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فترته و ارتباطه بطول فترته و ارتباطه بمستويات من القوة العضلية"<sup>7</sup>.

<sup>1</sup> ثامر محسن واثق الناجي: كرة القدم و عناصرها الأساسية ،كلية التربية البدنية ،بغداد ،بدون سنة ،ص 14.

<sup>2</sup> أمر الله أحمد السباطي: التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم ،ط2 ،دار المعارف ،مصر ،1990 ،ص 111.

<sup>3</sup> علي فهمي البيك: أسس إعداد لاعب كرة قدم و الألعاب الجماعية ،ط1 ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،بدون سنة ،ص 18.

<sup>4</sup> أمر الله أحمد السباطي، مرجع سابق ، ص 111.

<sup>5</sup> بطرس رزق الله : ،مرجع سابق ،ص 111.

<sup>6</sup> أمر الله أحمد السباطي،مرجع سابق ،ص 111.

<sup>7</sup> محمد حسن العلاوي: علم التدريب الرياضي ،ط1 ،دار المعارف ،القاهرة ،1992، ص 98.

من خلال هذه التعاريف يمكن القول أن قوة التحمل هي مقاومة العضلات للتعب لفترة طويلة، و التغلب على المؤثرات الخارجية .

### 4-3-2 أهمية القوة في كرة القدم:

تلعب القوة العضلية دور بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير منة مواقف اللعب، وخاصة عند الوثب لقفز الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة، و عند أداء مختلف المهارات بالقوة و السرعة المناسبة، ويحتاج اللاعب إليها أيضا فيما تتطلبه المباراة من الكفاح و الاحتكاك المستمر مع الخصم لاستحواذ على كرة أو الرقابة .

مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طول زمن المباراة، فالمهارة في مهاجمة المنافس ليست كافية في حدة ذاتها و لكن تكون ذات تأثير فعلي، لو كانت مرتبطة بالقوة المناسبة في حدود القانون<sup>1</sup>.

### 4-4- الرشاقة:

تحتل الرشاقة مكانتها الهامة بين الصفات البدنية، وتعرف بأنها: " قدرة اللاعب على تكرار تغيير وضع الجسم، أو أحد أجزائه بانسيابية و سرعة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة في النشاط، ويحتاج لاعب كرة القدم إلى الرشاقة كمهارة لها تأثير على المواقف المتغيرة في المباراة"<sup>2</sup>.

كما يمكن تعريفها: " القدرة على تغيير الاتجاه في أثناء الحركة من أقصى سرعة"<sup>3</sup>.

وعرفها هارتز أنها: " المقدرة على إتقان الحركة التوافقية المعقدة و السرعة في تعلم الأداء الحركي رو تطويره و تحسينه، و أيضا المقدرة على استخدام المهارات بدقة و سرعة وفق متطلبات الموقف المتغيرة بسرعة و بدقة المقدرة على إعادة تشكيل لأداء تبعا لهذا الموقف بسرعة"<sup>4</sup>.

أما عن الرشاقة في كرة القدم فهي مقدرة اللاعب على استخدام جسمه بأكمله لأداء الحركة بمنتهى الإلتقان، مع القدرة على تغيير اتجاهه و سرعته.

<sup>1</sup> أمر الله أحمد البساطي، مرجع سابق، ص 111

<sup>2</sup> أمر الله أحمد البساطي، مرجع نفسه، ص 169.

<sup>3</sup> عباس عبد المفتاح الرمالي، محمد ابراهيم شحاته: اللياقة و الصحة، ط1، دار الفكر العربي، لقاها، ص 16.

<sup>4</sup> أمر الله أحمد الساطي، مرجع سابق، ص 112

### 4-4-1- أنواع الرشاقة:

يمكن تقسيم الرشاقة إلى نوعين هما:

### 4-4-1-1- الرشاقة العامة:

يعرفها " أزولين " على أنها: " مقدرة الفرد على أداء كل واجب حركي في عدة أوجه مختلفة من ألوان النشاط الرياضي بتصرف منطقي سليم"<sup>1</sup>.

### 4-4-1-2- الرشاقة الخاصة:

هي إمكانية الرياضي في أداء المهارات الحركية المطلوبة بتوازن و توافق ودقة وهذه الحركات تختلف باختلاف الأداء المهاري لنوع النشاط الممارس<sup>2</sup>.

### 4-4-2- أهمية الرشاقة في كرة القدم:

تعتبر الرشاقة من العناصر الهامة للاعب كرة القدم الذي كثيرا ما تتطلب منه ظروف المباراة كما هو في تغيير حيوي من الوثب لأعلى لضرب الكرة بالرأس أو تغيير وضع الجسم من إتجاه لآخر أثناء المحاورة بالكرة، أو تأدية الضربات من أوضاع مختلفة غير معتادة كضرب الكرة من الوثب أو السقوط، كما أنها تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها<sup>3</sup>.

و الرشاقة صفة أساسية كحارس المرمى بدونها لا يمكن أن يطمئن على قدرته في الأداء السليم لا في المواقف الصعبة بل و السهلة أيضا<sup>4</sup>.

### 4-5- المرونة:

لكي تؤدي المهارة بطريقة سليمة يجب أن نأخذ مفاصل الجسم الزوايا الصحيحة و لن يأتي هذا إلا إذا كانت هذه المفاصل مرنة بالقدر الذي يسمح لها بالتحرك بسهولة، و المرونة تجعل العضلات تمتد خلال العداد المهارات و تنقبض بقوة عند أداء المهارة<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين: فيزيولوجيا اللياقة البدني ،دار الفكر العربي ،مصر ،بدون سنة ،ص 29.

<sup>2</sup> عباس أحمد صالح: نظريات وطرق التربية البدنية ،ديوان المطبوعات الجامعية ،القاهرة ،ص235.

<sup>3</sup> بطرس رزق الله ،مرجع سابق ،ص29.

<sup>4</sup> حنفي محمود مختار :لأسس العلمية في تدريب كرة القدم ،ط1 ،دار الفكر العربي ،1985 ،ص84.

<sup>5</sup> حنفي محمود مختار،مرجع نفسه ،ص 8-9.

و المرونة في كرة القدم أحد العناصر البدنية التي يتصف بها لاعب كرة القدم، حيث أن نموها يتيح للاعب أداء جميع المهارات المختلفة ( بالكرة أو بدونها ) بصورة اقتصادية و فعالة في نفس الوقت، و المقدره على مطاطية العضلات لأداء الحركات في الاتجاهات و المدى المناسب للموقف، عامل أمان يجنب اللاعب الكثير من الإصابات في الملاعب كالتمزق العضلي و أربطة المفاصل بأنواعها<sup>1</sup> .

### 4-5-1 أنواع المرونة:

و يمكن تقسيم المرونة إلى:

#### 4-5-1-1 - المرونة العامة:

هي قدرة الرياضي على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل، وتكون المرونة عامة عندما تكون ميكانيزمات المفاصل متطورة بشكل كاف، مثل العمود الفقري.

#### 4-5-1-2 - المرونة الخاصة:

وهي تعني القدرة على أداء الحركات في اتجاه و المدى المحدد و المطلوب<sup>2</sup> ، كما يمكن تعريفها على أنها القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في الاتجاهات المعينة طبقا للناحية الفنية الخاصة بنشاط رياضي معين .

ويمكن تقسيم المرونة من حيث طبيعة العمل العضلي إلى:<sup>3</sup> " مرونة حركية و مرونة ثابتة " .

#### 4-5-2 أهمية المرونة في كرة القدم:

تتضح أهمية المرونة في كرة القدم كأحد العوامل المحددة و الرئيسية لإنجاز المهارات المختلفة خلال المباراة، وتظهر حاليا في أداء اللاعب أثناء رفع الرجل لاستلام الكرة و السيطرة عليها، أو تقوس الجذع خلفا لاستلام الكرة بالصدر، و مرجحات الذراعان لأداء رمية التماس، وفي جميع الأداء التي تحتاج إلى مرجحة الرجلين كما في التصويب و التمير و خاصة أثناء الجري، فضلا على أهمية المرونة في تأثيرها

<sup>1</sup> أمر الله أحمد البساطي، مرجع سابق، ص 191.

<sup>2</sup> أمر الله أحمد البساطي، مرجع نفسه، ص 191.

<sup>3</sup> أمر الله أحمد البساطي، مرجع نفسه، ص 192

على مستوى العناصر البدنية الأخرى، إذ أن عدم توافرها يحدد مدى الحركة يعوق تدريبات العناصر الأخرى<sup>1</sup>.

كما أنه لا يمكن للاعب أن يقوم بأداء المهارات بالطريقة الفنية الصحيحة، و هذا يعرض اللاعب أيضا إلى إصابات (خاصة في المفاصل) كمفصل الفخذ و القدم و تظهر قيمة المرونة عند التدريب على تنمية صفة القوة و تحسين السرعة و الرشاقة، فبدون المرونة في المفاصل يتحدد مدى الحركة و هذا يؤثر بدوره في فعالية التمرينات التي تعطي لتنمية الصفات البدنية<sup>2</sup>.

### 5- التحضير البدني في كرة القدم:

يقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدون لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهارى والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات اللعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة<sup>3</sup>.

يمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين، عام وخاص فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء البدني الواقع عليه، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول به إلى الحالة التنافسية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطويرها وتدوم فترة الإعداد عموما ما بين 6 إلى 12 أسبوعا<sup>4</sup>.

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءته أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات

<sup>1</sup> أمر الله أحمد البساطي، مرجع نفسه، ص 192

<sup>2</sup> حنفي محمود مختار: مدرب كرة قدم، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1980، ص 81.

<sup>3</sup> Talman simoni": foot ball ، "preformance" ed ، amphara : paris ، 1991 ، p53

<sup>4</sup> تامر محسن و سامي الصفار: أصول التدريب في كرة القدم ، ط1، دار الكتاب للطباعة و النشر، بغداد العراق ، 1988 ، ص 59

البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية ونجد نوعين من الإعداد البدني: تحضير بدني عام / تحضير بدني خاص<sup>1</sup>.

### 5-1- الأهداف العامة للتحضير البدني :

- ضمان أن الرياضي قادر بدنيا على تنفيذ المخطط التكتيكي.
- ضمان أن الرياضي لديه القدرات البدنية اللازمة لتنفيذ المتطلبات الفنية لدوره في الفريق.
- التأكد من أن الرياضي يدخل المباريات في حالة مقاومة للإصابة قدر الإمكان.
- التأكد من أن الصفات البدنية الأساسية المطلوبة لدور اللاعب يتم تطويرها بشكل فعال من خلال خطة محددة المدة.<sup>2</sup>

### 5-2- التحضير البدني العام :

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون توجه إلى الرياضة معينة ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة للرياضي الذي يخضع طيلة هاته المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، مقاومة، قوة، مرونة،...الخ. ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من الدعم تقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (جهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي).<sup>3</sup>

### 5-2-2- أهداف فترة التحضير البدني العام:

- تحسين عام للأسس التي يبنى عليها المستوى الرياضي، كتطوير أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة.
- تطوير الصفات البدنية (التنمية العامة الشاملة التي تساهم بشكل مباشر وغير مباشر في تحسين مستوى الأداء الرياضي).
- تحسين الجانب المهاري والخططي (يجب أن يخصص لهذا الجانب خلال هذه المرحلة أكثر من 20% من الحجم التدريبي العام)، وهناك العديد من المدربين يخصصون حجما أكبر لهذا التدريب لما له من أهمية في تحسين مستوى الأداء الفني والبدني للاعب والفريق.

<sup>1</sup> امر الله أحمد السباطي ، مرجع سابق ، ص70

<sup>2</sup> - Tony Strudwick, O.P.CIT, P 465.

<sup>3</sup> Michel pradet : " la préparation physique collection entrainement " INSEP publication ، paris ، 1997,p122

- تحسين الجانب النفسي والإرادي.<sup>1</sup>

### 5-3- التحضير البدني الخاص:

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقاً لمتطلبات .

المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب كرة القدم، مثل التحمل الدوري التنفسي والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة بالسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ.

وهذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلاً العدو لمسافة 30 متراً لتحسين سرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو التبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل التدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة بالإعداد العام حيث تصل لأعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات.<sup>2</sup>

### 5-3-1 أهداف التحضير البدني الخاص:

- تطوير الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم (السرعة، القوة السريعة، تحمل القوة، والتحمل الخاص) وهذا يعني رفع مستوى اللياقة الخاصة بكرة القدم.

- تحسين عمل الأجهزة الوظيفية للاعب من خلال تحسين أنظمة إنتاج الطاقة التي تعمل بشكل مباشر وغير مباشر في كرة القدم.

- تحسين الأداء المهاري والخططي للاعب والفريق وإيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الإعداد البدني والوظيفي والإعداد المهاري والخططي والنفسي مع التركيز على مجموعات اللعب وواجبات المراكز وفقاً لنظام اللعب والخطط التي سيلعب بها الفريق.

- الاهتمام بالنواحي النفسية الفردية والجماعية مع الاستمرار في تنمية الصفات الإرادية.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - موفق مجيد المولى وآخرون: المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم، ط1، مركز الفيصل للطباعة والنشر، بغداد، 2017، ص33.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 197

<sup>3</sup> - موفق مجيد المولى وآخرون، مرجع سابق، ص 48.

### 6- الإعداد الخططي في كرة القدم:

هو تحقيق الهدف من المباراة عن طريق استخدام لاعبي كرة القدم المهارات الفنية في تحركات فردية او جماعية بمستوى عال جدا و ايجابي في تحديد نتيجة المباراة ومن أجل تحقيق الفوز على الخصم وتلك الجهود الفردية والجماعية خلال شوطي المبارات لابد من استثمارها المجدي بجميع الامكانيات الجسمية و الحركية العقلية و النفسية لتنفيذ كل الواجبات الخطيطية المطلوبة و كذلك العمل على منع الخصم من تحقيق خطئه، و الاعداد الخططي في كرة القدم هو جزء مهم و بناء في عملية تدريب كرة القدم المتكاملة من اجل العمل الجاد من خلالها لرفع مستوى اداء اللاعبين للمهارات الفنية و يزيد من لياقتهم البدنية و تحسين اللياقة النفسية و الاخلاقية لجميع اعضاء الفريق من اجل الحصول على القدر الكافي لاستيفاء التكامل بينها.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> غازي صالح محمود: الأسس العلمية و التطبيقية بكرة القدم، ط1، جامعة المستنصرية، بغداد، 2013، ص206.

### الخلاصة :

إن التطور الذي عرفته كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها إستوجب من القائمين عليها لإستخدام قوانين و ميكانيزمات جديدة تتماشى و الشكل الجديد لها ، كما أن الاعب نفسه أصبح ملزما بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو الجانب الخططي ، و هذا الفصل يوضح ما يجب على المدرب الناجح الإعتماد عليها من تحضير للاعب بدنيا إذ ينقسم التحضير البدني إلى تحضير عام وخاص بهدف تطوير اللياقة لياقة اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء و معرفة الطرق اللازمة لتنميتها و العناصر الخاصة بلاعب كرة القدم من تحمل وسرعة وقوة و مرونة ورشاقة و معرفة كيفية تنميتها .

# الجانب التطبيقي

---

## الفصل الثالث

---

منهجية البحث و إجراءاته  
الميدانية

**تمهيد :**

تبحث البحوث العلمية إلى الكشف عن الحقائق ، وتكمن قيمة هذه البحوث و أهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها ، و هذه الأخيرة تعني مجموع المناهج و الطرق التي تواجه الباحث في بحثه وبالتالي ، فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ثم العمل على تصنيفها و ترتيبها وقياسها و تحليلها من أجل إستخلاص نتائجها و الوقوف على الثوابت الظاهرة المراد دراستها <sup>1</sup> .

---

<sup>1</sup> فريدريك مونتوق : معجم العلوم الإجتماعية \_إنجليزي\_فرنسي\_عربي أكاديمي ،بيروت ،لبنان ،1998، ص231

## 1- الدراسة الإستطلاعية :

تعد الدراسة الإستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه, وتهدف الدراسة الإستطلاعية إلى التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث, والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب و المتطلب لإجرائها.

من خلال هذه الدراسة الميدانية تهدف الى إبراز إستراتيجيات الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم, وذلك للحصول على قدر ممكن من المعلومات حول هته الإستراتيجيات ومدى تأثيرها على الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعب كرة القدم.

في يوم 20/03/2021 تم التوجه الى مديرية الشباب و الرياضة لولاية جيجل, من أجل معرفة عدد الفرق صنف أكابر وبالتالي ضبط عينة الدراسة .

وفي يوم 14/04/2021 تم التوزيع النهائي للإستمارات على جميع المدربين.

وقد تم التحدث مع بعض المدربين حول الوقاية من الإصابات الرياضية و أهميتها , وقد ساعدنا ذلك في معرفة مدى إعتمادهم على التمارين الوقائية و مراقبة الحمل التدريبي خلال الحصص التدريبية , وكذا تمارين الإسترجاع و أهميتها في الوقاية من الإصابات الرياضية .

## 2- مجالات الدراسة :

### 1-2- المجال المكاني :

تم اجراء دراستنا على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بولاية جيجل.

### 2-2- المجال الزمني :

يمثل المجال الزمني للدراسة المدة التي تستغرقها الدراسة, وكذا تحديد الموضوع تحديدا دقيقا وطرح الإشكالية, و كانت بداية الجانب النظري في شهر نوفمبر لسنة 2020 حيث تم إختيار وضبط الموضوع مع الإستاد المشرف في حين أن البدأ في جمع المعلومات النظرية فكان في شهر ديسمبر من نفس السنة

أما العمل الميداني فإنطلق في شهر مارس سنة 2021 حيث تم توزيع الإستمارات على مدربي كرة القدم لولاية جيجل.

### 2-3- المجال البشري :

وهو يمثل مجتمع الدراسة , وبالتالي تكون الدراسة على مدربي كرة القدم صنف أكابر لولاية جيجل .

### 3- مجتمع عينة الدراسة :

عند تعرضنا إلى الطريقة الإحصائية و مراحل البحث العلمي تبين انه عند دراسة الظاهرة على الباحث تعريف مجتمع الدراسة الإحصائية تعريفا دقيقا. إذا كان المجتمع الإحصائي مكونا من مجموعة صغيرة من الأفراد أو العناصر التي يمكن دراستها وتناولها جميعا بالبحث عندما يتم مسح شامل لكافة عناصر المجتمع<sup>1</sup>, ويشار للمجتمع الإحصائي في هذه الحالة بأنه مجتمع محدود .

### 3-1- مجتمع الدراسة :

هو إجراء يستهدف المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات والتي عن طريقها تأخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العين على المجتمع الأصلي المحسوب من العينة<sup>2</sup> .

ومجتمع بحثنا هذا شمل مدربي كرة القدم صنف أكابر لولاية جيجل , وتمثل مجتمع بحثنا في 30 مدرب.

### 3-2- عينة الدراسة و طريقة إختيارها :

العينة هي الوحدة الصغرى التي تمثل تمثيلا حقيقيا ليقوم الباحث بإجراء مجمل دراسته عليها<sup>3</sup>. و تمثلت عينة دراستنا في 29 مدرب كرة القدم صنف أكابر ينشطون بالرابطة الولائية لولاية جيجل. وقد تم إختيار العينة بطريقة قصدية كون العدد المطلوب للدراسة محدود أي انه تم إختيار جميع مدربي صنف أكابر والذي كان عددهم يقدر ب"29" مدرب و عليه لن يكون هناك تعميم للنتائج.

### 4- متغيرات الدراسة :

#### 4-1- المتغير المستقل :

<sup>1</sup> فريد كامل ابو زينة : مناهج البحث العلمي، ط 01 ،دار الميسرة ،عمان ،2006 ،ص 115  
<sup>2</sup> محمد نصر الدين رضوان : لإحصاء الإستدلالي في التربية البدنية و الرياضية ،ط 01 ،دار الفكر العربي ،القاهرة ، 2003 ،ص 20  
<sup>3</sup> عبد اللطيف حمزة : مناهج البحث العلمي ،ط 01 ،دار الفكر العربي ،مصر ، 2003 ،ص 20

وهو الذي يتم بحث أثره في متغير آخر، ويمكن للباحث التحكم للكشف عن تبيان هذا الأثر بإختلاف قسم ذلك المتغير، ويتمثل في بحثنا هذا في : إستراتيجيات الوقاية من الإصابات الرياضية .

#### 4-2- المتغير التابع :

هو ذلك المتغير الذي يرغب في الكشف عن تأثير المتغير المستقل عليه ، والمتغير التابع في بحثنا هذا لا يوجد بل إقتصر الأمر على وجود متغير واحد وهو المتغير المستقل<sup>1</sup>.

#### 5- المنهج المتبع في الدراسة :

يعتبر إختبار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات و المعلومات حول الموضوع المدروس، لذلك فإن المنهج له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وبإشكالية البحث، إذ أن طبيعة الموضوع هي التي تحدد نوع المنهج الذي يتم إستعماله، فالباحث يجد نفسه مجبرا على إتباع منهج معين حسب طبيعة الإشكالية التي طرحها، والتي تفرض المنهج الضروري و الملائم لدراسته، وعليه فإننا نجد البحوث العلمية قد تستعمل منهج واحدا وهناك من يلجأ إلى إستعمال أكثر من منهج حسب ظاهرة و موضوع الدراسة .

وإنطلاقا من موضوع دراستنا المتمثلة في الوقوف على إستراتيجيات الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعب كرة القدم، فقد إعتدنا على المنهج الوصفي و الذي يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة، ومن مميزات هذا المنهج أن الدراسة تكون عن طريق العينة وتكشف عن العلاقة بين متغيرين أو أكثر<sup>2</sup> .

#### 6- تقنيات الدراسة :

##### 6-1- الإستبيان :

إعتدنا في إجراء البحث على الإستمارة الإستبائية التي تحتوي على كل ما يتعلق بعناصر الموضوع فالإستبيان يعرف بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في إستمارة إلى الأشخاص المعنيين تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها و الأسلوب المثالي أن يملأ الإستبيان

<sup>1</sup> مذكرة ماستر : دور الطب الرياضي في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط (19/17 سنة) ، دراسة ميدانية لفريق مولودية بوسعادة ، 2016

<sup>2</sup> محمد زيان عمر :البحث العلمي ومناهجه وتقنياته ،ط 02 ،دار الشروق العربي ،جدة ،السعودية ،1983 ،ص 48

في حضور الباحث لأن المجهب قد يفيد الباحث أكثر مما يتوقع فيفلت نظره إلى جل الثغرات لينتدركها في الحال<sup>1</sup>، أما بالنسبة لإختيار الأسئلة فإعتمدنا على الإستبيان المغلق.

**6-1-1- الإستهبيان المغلق :** وهي أسئلة بسيطة في أغلب الأحيان تطرح على شكل إستفهام تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة من نوع الموافقة، وقد تتضمن أجوبة محددة وعلى المستجوب إختيار واحد منها.

### **6-2- كيفية تفرغ الإستهبيان :**

قمنا بجمع كل الإجابات على الأسئلة التي وجهت للمدرسين عن طريق الإستهبيان، وتم تفرغها في جداول مع عدد التكرارات لكل إجابة ثم قمنا بإستخراج النسب المؤوية لكل عبارة.

### **6-3- الخصائص السيكوميترية للأداء :**

**6-3-1- الصدق الظاهري :** هو قياس الوجه الظاهري للإستهبيان من حيث كونه يدل على قياس ما وضع لقياسه.

وللتأكد من محتوى الدراسة تم عرضها على مجموعة من المحكمين من أساتذة قسم علوم وتقنيات نشاطات بدنية ورياضية لجامعة جيجل وطلب منهم دراسة الأداة وإبداء رأيهم فيها من حيث مدى مناسبة الفقرات للمحتوى وطلب منهم النظر في مدى كفاية أداة الدراسة من حيث عدد الفقرات وشموليتها و تنوع محتواها و تقييم مستواها وفيما يتعلق بالتعديل و التغيير أو الحذف وفق ما يراه المحكم لازما، وتمت أخذ ملاحظات المحكمين وإقتراحاتهم وتم إجراء التعديلات في ضوء تفضيات المحكمين.

**6-3-2- الموضوعية :** يعتبر الإختبار موضوعيا إذا كان يعطي فس الدرجة بالرغم من إختلاف المصححين<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> علي معمر عبد المؤمن : مناهج البحث في العلوم الإجتماعية ، ط 01 ، دار الكتب الوطنية ، بنغازي ، ليبيا ، 2008 ، ص 217 .

<sup>2</sup> فاطمة عوض صابر ، ميرفت علي خفاجة : أسس البحث العلمي ، ط 01 ، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية ، مصر ، 2002 ، ص 164

**7- الأساليب الإحصائية للدراسة :**

إعتمدت في هذه الدراسة على مجموعة من الإحصائيات, وقد تمت عن طريق الحزمة الإحصائية لبرنامج Excel 2007 .

**7-1- النسبة المؤوية :**

وقد إعتمدنا في إستخراج النسب المؤوية عند تحليل النتائج العديدة على القاعدة الثلاثية التالية :

$$\text{النسب المؤوية} = \text{عدد العينة} / \text{التكرارات} \times 100$$

---

# الفصل الخامس

---

عرض و تحليل و مناقشة  
النتائج

**تمهيد:**

إن طبيعة الإشكالية المطروحة في هذه الدراسة تستوجب علينا التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة ، لدى تم القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية ، وللقيام بالبحث الميداني توجب على الباحثين القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله منهجيا و ذو قيمة علمية ، وهذا ما سيتم توضيحه في هذا الفصل .

الجدول رقم (02): يبين المعلومات الشخصية للمدربين :

السن		من 20 الى 29		من 30 الى 39		40 فما فوق	
09		16		04			
سنوات الخبرة		من 1 إلى 3		من 4 إلى 6		من 7 إلى 10	
03		11		07		08	
الشهادات الأكاديمية		دكتوراه		ماجستير		ماسر	
00		01		07		12	
شهادة التدريب		FAF 1		FAF2		FAF3	
09		24		29		08	
بكالوريا أو أقل		ليسانس		بكالوريا أو أقل			
15							
CAF A		CAF B		CAF C		CAF A	
00		02		08		00	

من الجدول رقم (02) نجد أن أغلب أفراد عينة البحث تراوحت أعمارهم بين 30 الى 29 بعدد (16) مدرب يليهم 09 مدربين تتراوح أعمارهم بين من 20 إلى 29 ثم (04) مدربين اعمارهم أكبر من 40 سنة ، أما فيما يخص الشهادة الأكاديمية فإننا لا نجد أي مدرب يحمل شهادة دكتوراه وقد كان أغلب المدربين يمتلكون شهادة بكالوريا أو أقل بعدد 15 مدرب و تليها شهادة ليسانس ب 12 مدرب ثم شهادة ماسر ب 07 مدرب فيما يوجد مدرب وحيد يحمل شهادة ماجيستر ، وبالنسبة لشهادة التدريب فنجد أن جل المدربين يمتلكون شهادة التدريب FAF 3 بعدد 29 مدرب ثم تليها شهادة التدريب FAF2 بعدد 24مدرب ثم شهادة التدريب FAF1 بعدد 09 مدرب ثم شهادة التدريب CAF C ب 08 مدربين و CAF B بمدربين ولا يوجد أي مدرب يملك شهادة التدريب الدولية CAF A

المحور الأول : إستخدام التمارين الوقائية

السؤال 01 : هل تقوم بتطبيق الإحماء العام و الخاص (L'échauffement) قبل كل حصة تدريبية وكل مباراة ؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان مدربيو كرة القدم لولاية جيجل يقومون بتطبيق عملية الإحماء بنوعها العام و الخاص قبل أي حصة تدريبية أو مباراة

الجدول رقم(03) : يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول نتائج تطبيق الإحماء العام والخاص قبل الحصة التدريبية و قبل المباريات

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	29	100%
لا	00	00%
المجموع	29	100%



الشكل رقم(03) : يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى تطبيق الإحماء العام والخاص قبل الحصة التدريبية و قبل المباريات

عرض و تحليل النتائج : من خلال الجدول يتضح لنا أن 100% من المدربين أجابو "بنعم" و 00% أجابو ب

"لا" أي أن جل المدربين يقومون بتطبيق عملية الحماء قبل كل حصة تدريبية وقبل كل مباراة

الاستنتاج : من خلال المعلومات التي تم التطرق اليها في الجانب النظري و كذا تحليلنا لإجابة المدربين

توصلنا إلى لإستنتاج وهو أن جل الفرق كرة القدم أكابر بولاية جيجل يقومون بعملية الإحماء العام والخاص

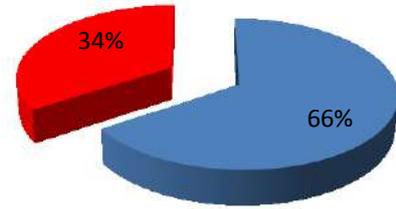
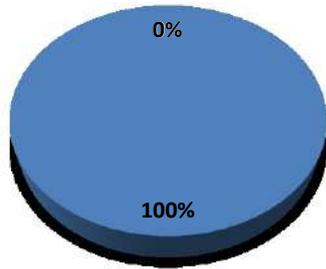
السؤال 02 : هل تطبق برامج وقائية ( برامج إحماء ) مقترحة من طرف متخصصين ؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان مدربي كرة القدم لولاية جيجل يطبقون برامج وقائية تكون مقترحة من طرف مختصين

الجدول رقم (04): يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول البرنامج التدريبي الذي يعتمدون عليه

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	19	65.51%
لا	10	34.48%
المجموع	29	100%
FIFA 11+	Harmoknee	Prevent injury and enhance (PEP) performance program
19	00	00
100 %	00 %	00 %

■ نعم ■ لا



■ FIFA 11+ ■ Sportmetrics ■ Harmoknee ■ PEP

الشكل رقم (04): يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول البرنامج التدريبي الذي يعتمدون عليه

عرض و تحليل النتائج : من خلال الجدول يتضح لنا أن 66% من المدربين أجابو "بنعم" و 34% أجابو "لا"

أي أن أغلب المدربين يطبقون برامج وقائية مقترحة من طرف متخصصين فيما كانت قيم البرنامج التدريبي المعتمد في ذلك مختلفة حيث نجد أن اغلبية المدربين يعتمدون على البرنامج التدريبي FIFA 11+ بنسبة 100% في حين لا يعتمدون على البرامج التدريبية الأخرى ك PEP و Sportmetrics و Harmoknee إذ كانت النسبة 00% لكل برنامج

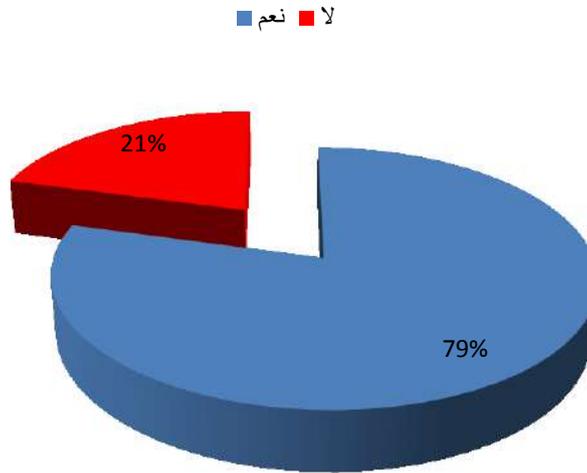
**الاستنتاج :** من خلال المعلومات التي تم التطرق اليها في الجانب النظري و كذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى إستنتاج وهو أن أغلبية المدربين يعتمدون على البرنامج التدريبي FIFA 11+ في حين لا أحد من المدربين يعتمد على البرنامج التدريبي Harmoknee

**السؤال 03 :** هل تعتمد على تمارين التوازن (l'équilibre) خلال عملية الإحماء أو أثناء العملية التدريبية ؟

**الغرض منه :** معرفة ما إذا كان مدربي كرة القدم لولاية جيجل يعتمدون على تمارين التوازن (l'équilibre) خلال عملية الإحماء أو أثناء العملية التدريبية

**الجدول رقم (05) :** يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى إعتمادهم على تمارين التوازن (l'équilibre) خلال عملية الإحماء أو أثناء العملية التدريبية

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	23	79.31%
لا	06	20.68%
المجموع	29	100%



**الشكل رقم (05) :** يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى إعتمادهم على تمارين التوازن (l'équilibre) خلال عملية الإحماء أو أثناء العملية التدريبية

عرض و تحليل النتائج : من خلال الجدول يتضح لنا أن % 79 من المدربين أجابو "بنعم" و % أجابو ب "لا" أي أن نسبة كبيرة من المدربين بولاية جيجل يعتمدون على تمارين التوازن خلال عملية الإحماء أو أثناء العملية التدريبية

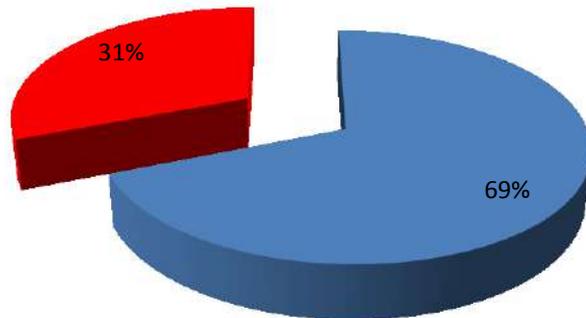
الاستنتاج : من خلال المعلومات التي تم التطرق اليها في الجانب النظري و كذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى لإستنتاج وهو أن اغلب المدربين يدركون أهمية تمارين التوازن خلال التدريب أو خلال عملية الإحماء

**السؤال 04 :** هل تعتمد على تمارين مركز الجسم ( Gainage ) خلال عملية الإحماء أو أثناء عملية التدريب ؟  
**الغرض منه :** معرفة ما إذا كان مدربي كرة القدم لولاية جيجل يعتمدون على تمارين مركز الجسم ( Gainage ) خلال عملية الإحماء أو أثناء عملية التدريب

**الجدول رقم (06) :** يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى إعتمادهم على تمارين مركز الجسم ( Gainage ) خلال عملية الإحماء أو أثناء عملية التدريب

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	20	68.96 %
لا	09	31.04%
المجموع	29	100 %

■ نعم ■ لا



الشكل رقم (06) : يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى إعتماهم على تمارين مركز الجسم ( Gainage ) خلال عملية الإحماء أو أثناء عملية التدريب

عرض و تحليل النتائج : من خلال الجدول يتضح لنا أن 69% من المدربين أجابو "بنعم" و 31% اجابو ب "لا" أي أن النسبة الأكبر من المدربين يعتمدون على تمارين Gainage خلال عملية الإحماء أو أثناء عملية التدريب

الاستنتاج : من خلال المعلومات التي تم التطرق اليها في الجانب النظري و كذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى لإستنتاج وهو أن أغلب الفرق تتدرب على تمارين Gainage خلال التدريب أو أثناء مرحلة الإحماء

السؤال 05 : هل تعتمد على تمارين البليوميترى (Les sauts) خلال عملية الإحماء أو اثناء عملية التدريب؟  
الغرض منه : معرفة ما إذا كان مدريو كرة القدم لولاية جيجل يعتمدون على تمارين البليوميترى (Les sauts) خلال عملية الإحماء أو اثناء عملية التدريب

الجدول رقم (07) : يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى إعتماهم على تمارين البليوميترى (Les sauts) خلال عملية الإحماء أو اثناء عملية التدريب

الإجابات	التكرارات	النسبة المؤوية
نعم	27	93.1 %
لا	02	6.9 %
المجموع	29	100 %



الشكل رقم (07) : يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى إعتماهم على تمارين البليوميترى (Les sauts) خلال عملية الإحماء أو اثناء عملية التدريب

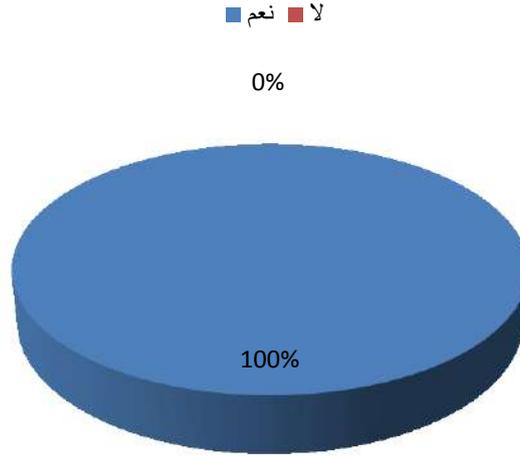
عرض و تحليل النتائج : من خلال الجدول يتضح لنا أن 93% من المدربين أجابو "بنعم" و 7 % اجابو ب"لا" أي أن أغلبية المدربين يعتمدون على تمارين البليوميترى خلال عملية الإحماء أو اثناء عملية التدريب الاستنتاج : من خلال المعلومات التي تم التطرق اليها في الجانب النظري و كذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى إستنتاج وهو أن أغلبية المدربين يدركون أهمية التدرّب على تمارين البليوميترى كأسلوب للوقاية من الإصابة الرياضية اثناء التدريب

السؤال 06 : هل تعتمد على تمارين الرشاقة (L'agilité) خلال عملية الإحماء أو اثناء عملية التدريب ؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان مدريو كرة القدم لولاية جيجل يعتمدون على تمارين الرشاقة (L'agilité) خلال عملية الإحماء أو اثناء عملية التدريب

الجدول رقم 08 : يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى إعتماهم على تمارين الرشاقة (L'agilité) خلال عملية الإحماء أو اثناء عملية التدريب

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	29	100 %
لا	00	00 %
المجموع	29	100 %



الشكل 08 : يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى إعتماهم على تمارين الرشاقة

(L'agilité) خلال عملية الإحماء أو اثناء عملية التدريب

عرض و تحليل النتائج : من خلال الجدول يتضح لنا أن 100% من المدربين أجابو "بنعم" و 00% اجابو ب"لا" أي أن جل المدربين يعتمدون على تمارين الرشاقة خلال عملية الإحماء أو أثناء عملية التدريب الاستنتاج : من خلال المعلومات التي تم التطرق اليها في الجانب النظري و كذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى لإستنتاج وهو أن جل المدربون ملمون بأهمية القيام بتمارين الرشاقة خلال العملية التدريبية

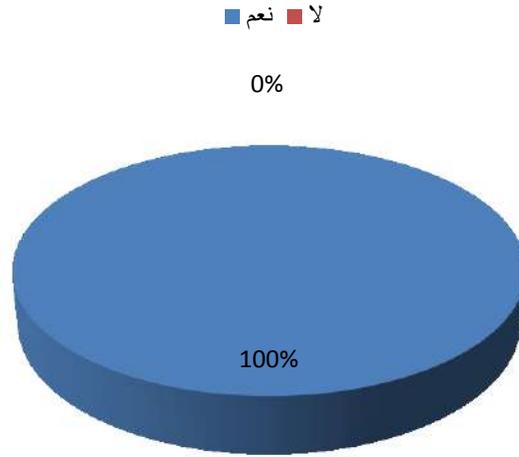
السؤال 07 : هل تعتمد على تمارين التمديد الديناميكي (Les étirements dynamique) خلال عملية الإحماء؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان مدربو كرة القدم لولاية جيجل يعتمدون على تمارين التمديد الديناميكي ( Les étirements dynamique) خلال عملية الإحماء؟

الجدول رقم (09) : يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى إعتماهم على تمارين

البليوميترى (Les sauts) خلال عملية الإحماء أو اثناء عملية التدريب

الإجابات	التكرارات	النسبة المؤوية
نعم	29	100 %
لا	00	00 %
المجموع	29	100 %



الشكل رقم (09) : يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى إعتادهم على تمارين البليوميترى (Les sauts) خلال عملية الإحماء أو اثناء عملية التدريب

عرض و تحليل النتائج : من خلال الجدول يتضح لنا أن % 100 من المدربين أجابو "بنعم" و % 00 أجابو ب"لا" أي أن جل المدربين يعتمدون على تمارين التمديد الديناميكي خلال عملية الإحماء أو اثناء عملية التدريب الاستنتاج : من خلال المعلومات التي تم التطرق اليها في الجانب النظري و كذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى لإستنتاج وهو أن جل الفرق تقوم بتمارين التمديد الديناميكي خلال عملية الإحماء

السؤال 08 : هل تقوم باجراء بعض تمارين عضلة الفخذ الخلفية (Ischio-jambiers) (تمرين Nordic

مثلا ... ) خلال عملية الاحماء او في العملية التدريبية ؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان مدريو كرة القدم لولاية جيجليقومون باجراء بعض تمارين عضلة الفخذ الخلفية

(Ischio-jambiers) خلال عملية الاحماء او في العملية التدريبية

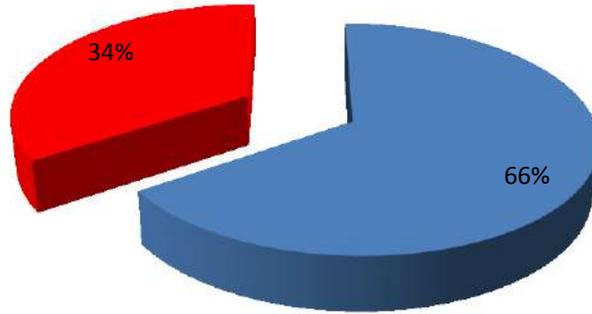
الجدول رقم 10 : يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى قيام باجراء بعض تمارين عضلة

الفخذ الخلفية (Ischio-jambiers) (تمرين Nordic مثلا ... ) خلال عملية الاحماء او في العملية

التدريبية

الإجابات	التكرارات	النسبة المؤوية
نعم	19	65.51 %
لا	10	34.48 %
المجموع	29	100 %

■ نعم ■ لا



الشكل رقم 10 : يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى قيام باجراء بعض تمارين عضلة الفخذ الخلفية (Ischio-jambiers)(تمرين Nordic مثلا ... )خلال عملية الاحماء او في العملية التدريبية

عرض و تحليل النتائج : من خلال الجدول يتضح لنا أن 66% من المدربين أجابو "بنعم" و 34 % أجابو ب"لا" أي أن نسبة كبيرة من المدربين يعتمدون على تمارين عضلة الفخذ الخلفية خلال عملية الإحماء أو أثناء عملية التدريب

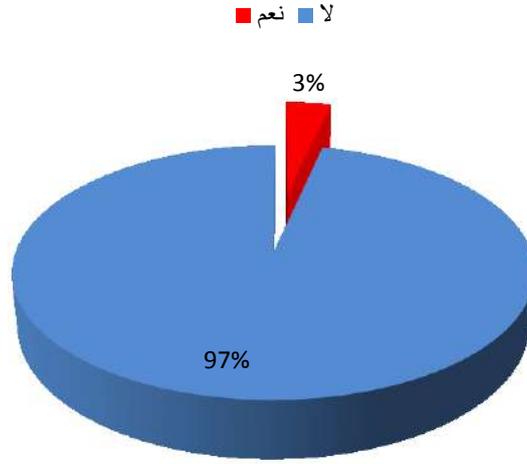
الاستنتاج : من خلال المعلومات التي تم التطرق اليها في الجانب النظري و كذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى لإستنتاج وهو أن نسبة معتبرة من المدربين غير ملمين بأهمية القيام بتمارين عضلة الفخذ الخلفية كوسيلة للوقاية من الإصابات الرياضية أثناء التدريب

السؤال 09: هل تقوم بتدريبات السرعة القصوى للاعبين خلال العملية التدريبية ؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان مدريو كرة القدم لولاية جيجل يقومون بتدريبات السرعة القصوى للاعبين خلال العملية التدريبية

**الجدول رقم 11 :** يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى قيامهم بتدريبات السرعة القصوى للاعبين خلال العملية التدريبية

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	28	96.55 %
لا	01	3.45 %
المجموع	29	100 %



**الشكل رقم 11 :** يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى قيامهم بتدريبات السرعة القصوى للاعبين خلال العملية التدريبية

**عرض و تحليل النتائج :** من خلال الجدول يتضح لنا أن 03% من المدربين أجابو "بنعم" و 97 % أجابو ب"لا" وهنا نلاحظ أن أغلبية المدربين يطبقون تدريبات السرعة القصوى للاعبين خلال العملية التدريبية الاستنتاج : من خلال المعلومات التي تم التطرق اليها في الجانب النظري و كذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى إستنتاج وهو أن أغلبية الفرق تقوم بالتدرب على السرعة القصوى خلال العملية التدريبية

**المحور الثاني :** الإعتماد على الإسترجاع (Récupération)

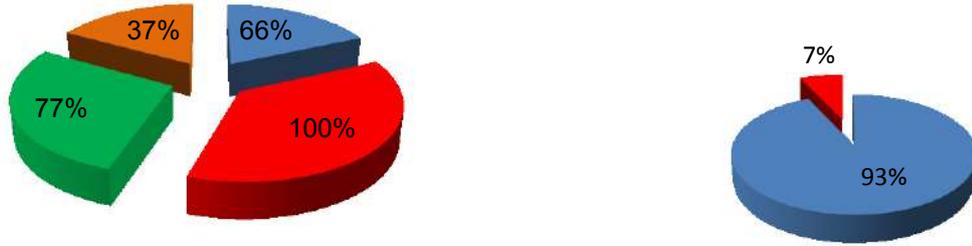
**السؤال 10 :** هل تطبق عملية التهدئة (Retour au calm) عند نهاية الحصص التدريبية ؟

**الغرض منه :** معرفة ما إذا كان مدربي كرة القدم لولاية جيجل يطبقون عملية التهدئة (Retour au calm) عند نهاية الحصص التدريبية

الجدول رقم 12 : يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى تطبيق عملية التهدئة (Retour au calm) عند نهاية الحصص التدريبية

النسبة المؤوية		التكرارات	الإجابات	
93.10 %		27	نعم	
6.9 %		03	لا	
100 %		29	المجموع	
Vélo fixe	Renforcement musculaire	Course lente	Les étirements	
10	18	27	21	
37.04 %	66.66 %	100 %	77.77 %	

■ Les étirements ■ Course lente ■ نعم ■ لا  
■ Renforcement musculaire ■ Vélo fixe



الشكل رقم 12 : يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى تطبيق عملية التهدئة (Retour au calm) عند نهاية الحصص التدريبية

عرض و تحليل النتائج : من خلال الجدول يتضح لنا أن 93% من المدربين أجابو "بنعم" و 07 % أجابو ب"لا" أي أن أغلب المدربين يطبقون عملية التهدئة (Retour au calm) عند نهاية الحصص التدريبية فيما كانت نتائج المتعلقة بالتمارين المستخدمة في ذلك متباينة حيث نجد أن نتائج شبه مقاربة وكانت تمارين Course lente هي الأعلى بنسبة 100% أي أن جميع المدربين يقومون بتطبيق التمرين عند نهاية الحصص التدريبية ونجد تطبيق تمارين Les étirements و Renforcement musculaire بنسبة 77 % و 66 % على التوالي فيما نجد أن النسبة الأقل كانت التدرج على Vélo fixe بنسبة 37 %

الاستنتاج : من خلال المعلومات التي تم التطرق إليها في الجانب النظري و كذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى إستنتاج وهو أن أغلب المدربين ملمين بأهمية التهدئة بعد الحصص التدريبية كوسيلة للإسترجاع وكان الجري الخفيف هو الوسيلة الأكثر إستعمالا في ذلك

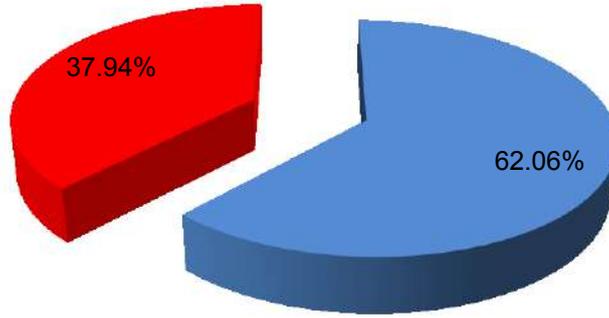
السؤال 11 : هل تخصص حصص تدريبية استرجاعية بعد كل مباراة ؟

**الغرض منه :** معرفة ما إذا كان مدريو كرة القدم لولاية جيجل يخصصون حصة تدريبية استرجاعية بعد كل مباراة

**الجدول رقم 13:** يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى تخصيصهم لحصة تدريبية استرجاعية بعد كل مباراة

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	18	62.06 %
لا	11	37.94 %
المجموع	29	100 %

■ نعم ■ لا



**الشكل رقم 13 :** يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى تخصيصهم لحصة تدريبية استرجاعية بعد كل مباراة

**عرض و تحليل النتائج :** من خلال الجدول يتضح لنا أن 62% من المدربين أجابو "بنعم" 38% أجابو ب"لا" أي أن أغلبية المدربين يقومون بتخصيص حصة تدريبية استرجاعية بعد كل مباراة

**الاستنتاج :** من خلال المعلومات التي تم التطرق إليها في الجانب النظري و كذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى إستنتاج وهو أن نسبة كبيرة نسبيا من المدربين لا يدركون خطأ عدم قيامهم بتخصيص حصة إسترجاعية بعد كل مباريات لتجنب لإجهاد الأجهزة الوظيفية للاعب

**السؤال 12 :** هل تقوم بتخصيص بعض الأسابيع التدريبية الإسترجاعية خلال مختلف مراحل الإعداد ؟

**الغرض منه :** معرفة ما إذا كان مدريو كرة القدم لولاية جيجل يخصصون بعض الأسابيع التدريبية الإسترجاعية خلال مختلف مراحل الإعداد

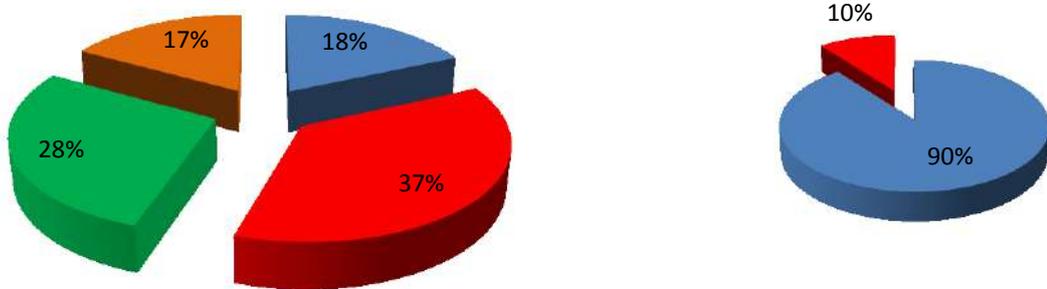
**الجدول رقم 14 :** يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى تخصيصهم لبعض الأسابيع التدريبية الإسترجاعية خلال مختلف مراحل الإعداد

الإجابات		التكرارات	النسبة المؤوية
نعم		26	89.65 %
لا		03	10.35 %
المجموع		29	100 %

Vélo fixe	Renforcement musculaire	Course lente	Les étiremnts
12	20	26	13
41.37 %	68.96 %	100 %	44.82 %

■ Les étiremnts ■ Course lente ■ نعم ■ لا  
■ Renforcement musculaire ■ Vélo fixe



**الشكل رقم 14 :** يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى تخصيصهم لبعض الأسابيع التدريبية الإسترجاعية خلال مختلف مراحل الإعداد

**عرض و تحليل النتائج :** من خلال الجدول يتضح لنا أن 90% من المدربين أجابو "بنعم" و 10% أجابو ب"لا" أي أن أغلبية المدربين يقومون بتخصيص أسابيع تدريبية إسترجاعية خلال مختلف مراحل الإعداد **الاستنتاج :** من خلال المعلومات التي تم التطرق إليها في الجانب النظري و كذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى إستنتاج وهو أن أغلب المدربين يقومون بتخصيص أسابيع تدريبية إسترجاعية وذلك تفاديا لدخول

اللاعب في حالة تعب و إعياء بدني و نفسي قبل نهاية البطولة وكانت تمارين التقوية العضلية و الجري الخفيف هي أكثر التمارين المستخدمة في ذلك

**السؤال 13 :** هل تتصح لاعبيك بالراحة و النوم الجيد والكافي من اجل تسهيل عملية الإسترجاع ؟  
**الغرض منه :** معرفة ما إذا كان مدريو كرة القدم لولاية جيجل يقدمون النصائح للاعبين بالراحة و النوم الجيد والكافي من اجل تسهيل عملية الإسترجاع

**الجدول رقم 15 :** يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول تقديم النصائح للاعبين بالراحة و النوم الجيد والكافي من اجل تسهيل عملية الإسترجاع

الإجابات	التكرارات	النسبة المؤوية
نعم	27	93.10 %
لا	03	6.9 %
المجموع	29	100 %



**الشكل رقم 15 :** يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول تقديم النصائح للاعبين بالراحة و النوم الجيد والكافي من اجل تسهيل عملية الإسترجاع

**عرض و تحليل النتائج :** من خلال الجدول يتضح لنا أن 100% من المدربين أجابو "بنعم" و 00% أجابو ب"لا" أي أن جل المدربين يقومون بتقديم نصائح للاعبينهم بضرورة أخذ قسط من الراحة و النوم الكافي من اجل تسهيل عملية الإسترجاع

**الاستنتاج :** من خلال المعلومات التي تم التطرق اليها في الجانب النظري و كذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى إستنتاج وهو أن جميع الاعبين يتلقون نصائح من مدربيهم فيما يخص أخذ قسط من الراحة والنوم الجيد و الكافي من أجل تسهيل عملية الإسترجاع

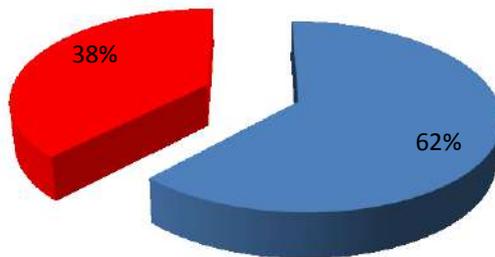
**السؤال 14:** هل تقوم بالتنسيق الزمني بين التدريب و فترات استعادة الشفاء خلال الحصة التدريبية الواحدة أو بين الحصص التدريبية ؟

**الغرض منه :** معرفة ما إذا كان مدربي كرة القدم لولاية جيجل يقومون بالتنسيق الزمني بين التدريب و فترات استعادة الشفاء خلال الحصة التدريبية الواحدة أو بين الحصص التدريبية ؟

**الجدول رقم 16 :** يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول القيام بالتنسيق الزمني بين التدريب و فترات استعادة الشفاء خلال الحصة التدريبية الواحدة أو بين الحصص التدريبية

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	18	62.06 %
لا	11	37.94 %
المجموع	29	100 %

■ نعم ■ لا



الشكل رقم 16 : يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول القيام بالتنسيق الزمني بين التدريب و فترات

استعادة الشفاء خلال الحصة التدريبية الواحدة أو بين الحصص التدريبية

عرض و تحليل النتائج : من خلال الجدول يتضح لنا أن 62% من المدربين أجابو "بنعم" و 38 % أجابو

ب"لا" أي أن النسبة الأكبر من المدربين يقومون بالتنسيق الزمني بين التدريب و فترات استعادة الشفاء خلال

الحصة التدريبية أو بين الحصص التدريبية

الاستنتاج : من خلال المعلومات التي تم التطرق اليها في الجانب النظري و كذا تحليلنا لإجابة المدربين

توصلنا إلى إستنتاج وهو أن هناك عدد من المدربين لا يعتمدون على أسلوب علمي في بناء برنامجهم

التدريب

السؤال 15 : هل تنصح لاعبيك شرب كمية كافية من الماء اثناء و بعد التدريب من أجل تسهيل عملية

الاسترجاع ؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان مدربي كرة القدم لولاية جيجل يقدمون نصائح للاعبين شرب كمية كافية من

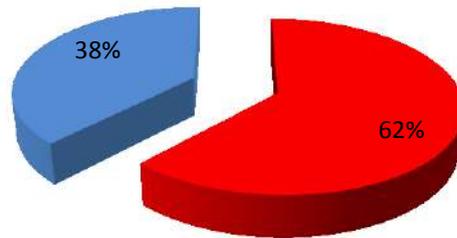
الماء اثناء و بعد التدريب من أجل تسهيل عملية الاسترجاع ؟

الجدول رقم 17 : يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول القيام بتقديم النصائح للاعبين من سرب كمية

كافية من الماء أثناء و بعد التدريب من أجل تسهيل عملية الإسترجاع

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	11	37.93 %
لا	18	62.07 %
المجموع	29	100 %

■ نعم ■ لا



الشكل رقم 17 : يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول القيام بتقديم النصائح للاعبين من سرب

كمية كافية من الماء أثناء و بعد التدريب من أجل تسهيل عملية الإسترجاع

عرض و تحليل النتائج : من خلال الجدول يتضح لنا أن 38% من المدربين أجابو "بنعم" و أن % 62 أجابو

ب"لا" أي أن النسبة الأكبر من المدربين يقومون بتقديم نصائح للاعبين بضرورة شرب كمية كافية من الماء

اثناء و بعد التدريب من أجل تسهيل عملية الاسترجاع

الاستنتاج : من خلال المعلومات التي تم التطرق اليها في الجانب النظري و كذا تحليلنا لإجابة المدربين

توصلنا إلى إستنتاج وهو أن معظم المدربين لا يدركون أهمية شرب كمية كافية من الماء بعد إنتهاء اللاعبين من

الحصة التدريبية

السؤال 16 : هل تنصح لاعبيك بتناول وجبات غذائية محددة تساعد على الاسترجاع؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان مدربيو كرة القدم لولاية جيجل يقدمون نصائح للاعبين حول تناول وجبات

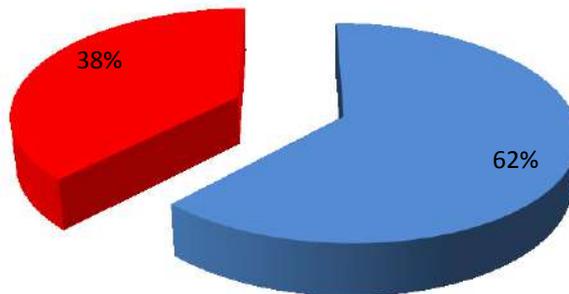
غذائية محددة تساعد على الاسترجاع

الجدول رقم 18 : يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول القيام بتقديم النصائح للاعبين بتناول وجبات

غذائية محددة تساعد على الاسترجاع

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	18	62.06 %
لا	11	37.94 %
المجموع	29	100 %

■ نعم ■ لا



الشكل رقم 18 : يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول القيام بتقديم النصائح للاعبين بتناول وجبات غذائية محددة تساعد على الاسترجاع

عرض و تحليل النتائج : من خلال الجدول يتضح لنا أن 62% من المدربين أجابو "بنعم" في حين أجاب % 38 ب" لا" أي أن النسبة الأكبر من المدربين يقومون بتقديم نصائح للاعبينهم بأهمية تناول وجبات غذائية محددة لتساعدهم على الاسترجاع

الاستنتاج : من خلال المعلومات التي تم التطرق اليها في الجانب النظري و كذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى إستنتاج وهو أن بعض المدربين لاينصحون لاعبيهم بتناول وجبات غذائية محددة أو الإنتهاء من تناول وجبات معينة أي أنهم لايعتمدون على برنامج غذائي صحي للاعبينهم يكون مبني وفق متطلبات النشاط البدني الممارس

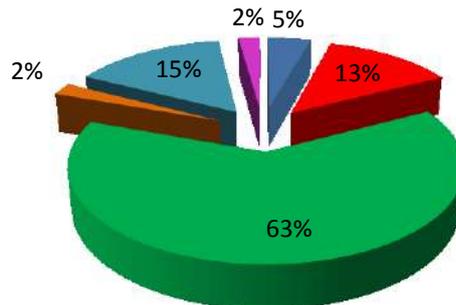
السؤال 17 : ما هي وسائل الاسترجاع التي تعتمدون عليها في ناديتكم ؟

الغرض منه : معرفة وسائل الإسترجاع التي يعتمد عليها مدريو ولاية جيجل في أنديةهم

الجدول رقم 19 : يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول وسائل الاسترجاع التي يعتمدون عليها في ناديتهم

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
حمام الثلج	02	6.89 %
الحمام الدافئ	06	20.68 %
الحمام البارد	23	79.31 %
الساونا	03	10.34 %
التدليك (Massage)	01	3.44 %
العقاقير الطبية أو الأعشاب	01	3.44 %

■ حمام الثلج ■ الحمام الدافئ ■ الحمام البارد ■ التدليك ■ الساونا ■ العقاقير الطبية و الأعشاب



الشكل رقم 19 : يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول وسائل الإسترجاع التي يعتمدون عليها في ناديه

عرض و تحليل النتائج : من خلال الجدول يتضح لنا جميع المدربين يعتمدون على وسائل الإسترجاع لكن بنسب متفاوتة حيث نجد أن الوسيلة الأكثر إستعمالا هي الحمام البارد بنسبة % 79 تليها الإعتماد على الحمام الدافئ بنسبة % 20 ثم السونا بنسبة % 10 فيما كانت نسبة ضئيلة من المدربين من يعتمدون على حمام الثلج بنسبة % 6 و التدليك و العقاقير الطبية بنسبة % 3

الإستنتاج : من خلال المعلومات التي تم التطرق اليها في الجانب النظري و كذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى لإستنتاج وهو أن أغلب المدربين لايعطون أهمية للتدليك او تناول بعض العقاقير الطبية الصحية أو الأعشاب التي تساعد لاعبيهم في عملية الإسترجاع خاصة عند إجراء البطولات أو برنامج مباريات مكثف

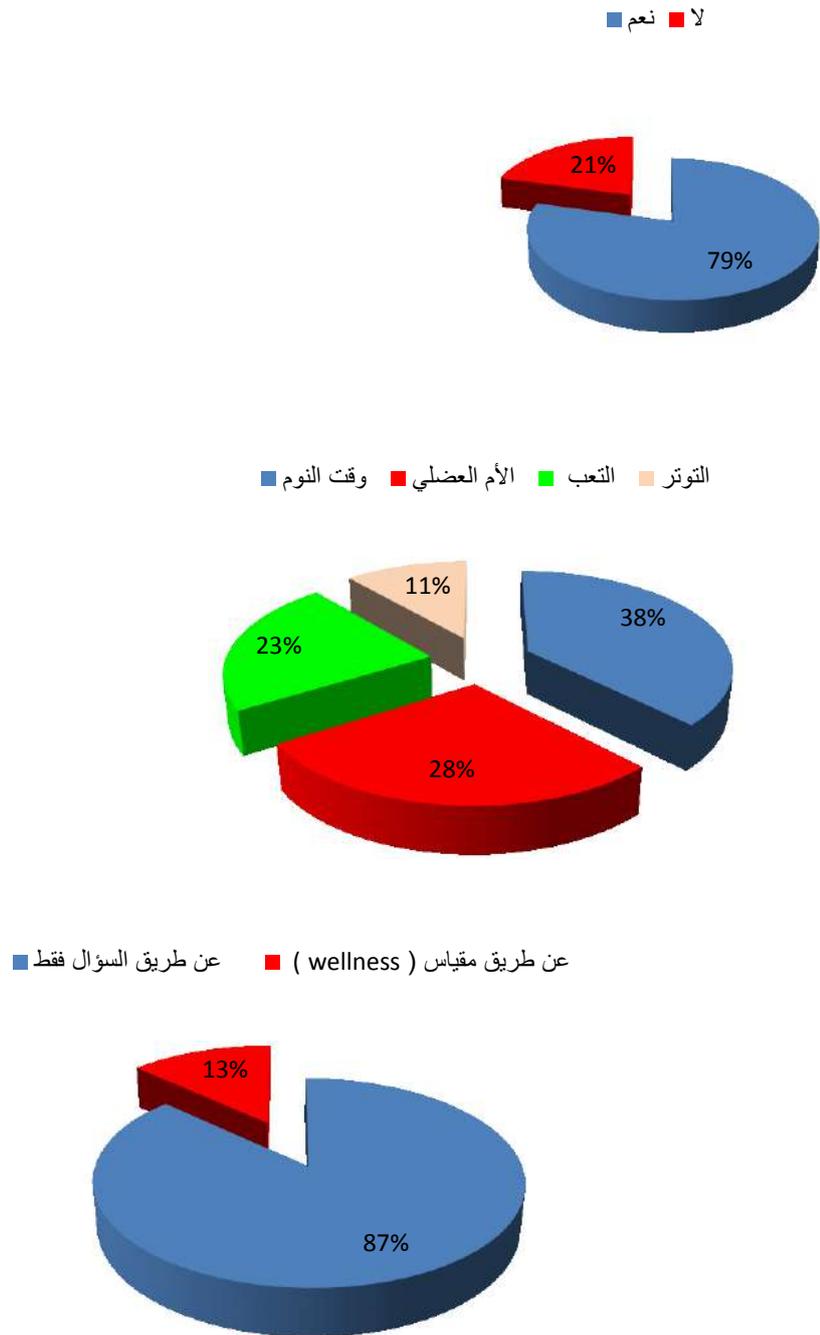
المحور الثالث : مراقبة حمل التدريب

السؤال 18 : هل تقوم بمراقبة حالة اللاعبين قبل بداية التدريبات ؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان مدريو كرة القدم لولاية جيجل يقومون بمراقبة حالة اللاعبين قبل بداية التدريبات

الجدول رقم 20 : يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى قيامهم بمراقبة حالة اللاعبين قبل بداية التدريبات

الإجابات	التكرارات	النسبة المؤوية	
نعم	23	79.32 %	
لا	06	20.68 %	
المجموع	29	100 %	
وقت النوم	الألم العضلي	التوتر	التعب
20	15	06	12
68.96 %	51.72 %	20.68 %	41.37 %
عن طرق السؤال فقط	عن طريق مقياس ( wellness ) المقترح من طرف Hooper		
20	86.96 %	03	13.04 %



الشكل رقم 20 : يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى قيامهم بمراقبة حالة اللاعبين قبل

#### بداية التدريبات

عرض و تحليل النتائج : من خلال الجدول نلاحظ أن 79% من المدربين أجابو "بنعم" في حين أجاب % 21 ب" لا" أي أن أغلبية المدربين يقومون بمراقبة حالة اللاعبين قبل بداية التدريبات فيما كان هناك تباين حول النتائج المتعلقة بالأمر التي يقومون بمراقبتها حيث نجد أن وقت النوم هو أكثر شئ يقوم المدربون بمراقبته بنسبة

69 % ثم الألم العضلي بنسبة 51 % أم التعب والتوتر فنجد عدد قليل من المدربين الذين يهتمون بهذا الجانب حيث نجد نسبهم 41 % و 20 % على التوالي أما فيما يخص بطريقة (كيفية) القياس فنجد أن أغلبية المدربين يعتمدون على الطريقة البسيطة وهي عن طريق السؤال فقط في حين يعتمد 03 مدربين فقط على مقياس (wellness) المقترح من طرف Hooper بنسبة 13 %

**الاستنتاج :** من خلال المعلومات التي تم التطرق إليها في الجانب النظري و كذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى لإستنتاج وهو أن أغلب المدربين يقومون بمراقبة الحالة الصحية و البدنية للاعبين قبل التدريب لكن أغليبتهم يعتمدون على الطريقة التقليدية وهي عن طريق السؤال فقط وهته الطريقة لا تكون فعالة في غالب الأحيان

**السؤال 19 :** هل تقوم بقياس نبضات القلب من أجل معرفة الشدة التدريبية خلال العملية التدريبية ؟

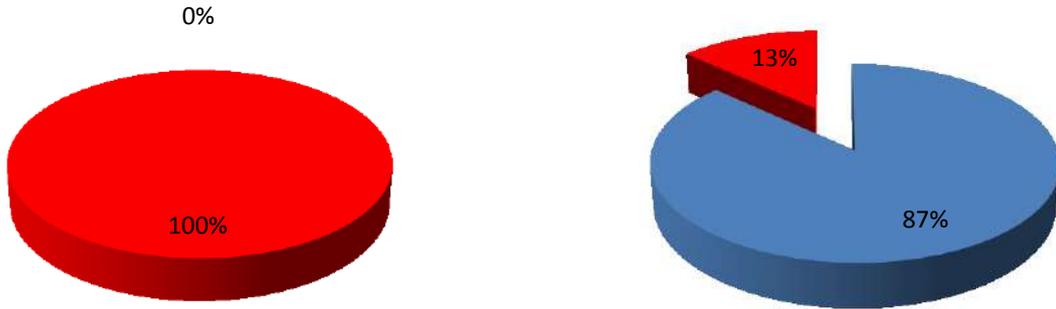
**الغرض منه :** معرفة ما إذا كان مدربي كرة القدم لولاية جيجل يقومون بقياس نبضات القلب من أجل معرفة الشدة التدريبية خلال العملية التدريبية

**الجدول رقم 21 :** يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى قيامهم بقياس نبضات القلب من أجل معرفة الشدة التدريبية خلال العملية التدريبية

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	25	86.20 %
لا	04	13.8 %
المجموع	29	100 %
عن طريق اليد	عن طريق أجهزة مراقبة نبضات القلب Cardiofréquencemetre	
25	100 %	00 %

عن طريق اليد ■ عن طريق Cardiofréquencemetre ■

لا ■ نعم ■



الشكل رقم 21 : يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى قيامهم بقياس نبضات القلب من أجل معرفة الشدة التدريبية خلال العملية التدريبية

عرض و تحليل النتائج : من خلال الجدول يتضح لنا أن 87% من المدربين أجابو "بنعم" في حين أجاب % 13 ب" لا" أي أن أغلبية المدربين يعتمدون على قياس النبض القلبي لتحديد شدة و حمولة التدريب في حين انه لا يود أي مدرب يعتمد على أجهزة مراقبة نبضات القلب Cardiofréquencemetre بل يعتمدون على الطريقة التقليدية وهي عن طريق اليد فقط

الاستنتاج : من خلال المعلومات التي تم التطرق اليها في الجانب النظري و كذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى لإستنتاج وهو أن أغلب المدربين يقومون بقياس النبض القلبي لمعرفة شدة أو حمولة التدريب لكن جل المدربين يعتمدون على طريقة اليد لقياس النبض القلبي وهي طريقة قديمة و تأخذ وقت في ذلك

السؤال 20 : هل تقوم استخدام مقياس الجهد المتصور RPE من أجل قياس الحمل التدريبي ؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان مدربي كرة القدم لولاية جيجل يقومون بإسخدام مقياس الجهد المتصور RPE من أجل قياس الحمل التدريبي

الجدول رقم 22 : يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول إستخدامهم لمقياس الجهد المتصور RPE من أجل قياس الحمل التدريبي

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	01	3.44 %
لا	28	96.56 %

المجموع	29	100 %
---------	----	-------



الشكل رقم 22 : يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول إستخدامهم لمقياس الجهد المتصور RPE من أجل قياس الحمل التدريبي

عرض و تحليل النتائج : من خلال الجدول يتضح لنا أن 03% من المدربين أجابو "بنعم" في حين أجاب % 97 بـ "لا" أي أن تقريبا جل المدربين لا يعتمدون استخدام مقياس الجهد المتصور RPE من أجل قياس الحمل التدريبي

الاستنتاج : من خلال المعلومات التي تم التطرق اليها في الجانب النظري و كذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى لإستنتاج وهو أن أغلب المدربين لا يستخدمون المقاييس العلمية لقياس الحمل التدريبي بل يعتمدون على الطرق التقليدية

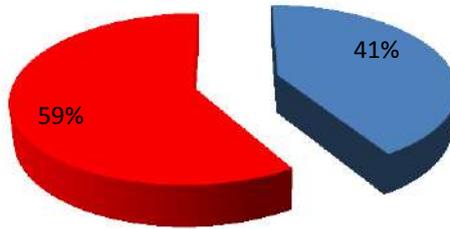
السؤال 21 : هل تقوم بقياس الحمل التدريبي من خلال المسافات المقطوعة و عدد المجموعات ( كما في التدريب المتقطع Interval training ) خلال العملية التدريبية ؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان مدربي كرة القدم لولاية جيجل يقومون بقياس الحمل التدريبي من خلال المسافات المقطوعة و عدد المجموعات خلال العملية التدريبية

الجدول رقم 23 : يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول قياس الحمل التدريبي من خلال المسافات المقطوعة و عدد المجموعات ( كما في التدريب المتقطع Interval training ) خلال العملية التدريبية

الإجابات	التكرارات	النسبة المؤوية
نعم	12	41.38 %
لا	17	58.62 %
المجموع	29	100 %

■ نعم ■ لا



الشكل رقم 23 : يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول قياس الحمل التدريبي من خلال المسافات المقطوعة و عدد المجموعات ( كما في التدريب المتقطع Interval training ) خلال العملية التدريبية عرض و تحليل النتائج : من خلال الجدول يتضح لنا أن 59% من المدربين أجابو "بنعم" في حين أجاب % 41 ب" لا" أي أن النسبة الأكبر من المدربين لا يقومون بقياس الحمل التدريبي من خلال المسافات المقطوعة و عدد المجموعات خلال العملية التدريبية

الاستنتاج : من خلال المعلومات التي تم التطرق اليها في الجانب النظري و كذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى لإستنتاج وهو أن معظم المدربين غير ملمين بالطرق المختلفة لقياس الحمل التدريبي

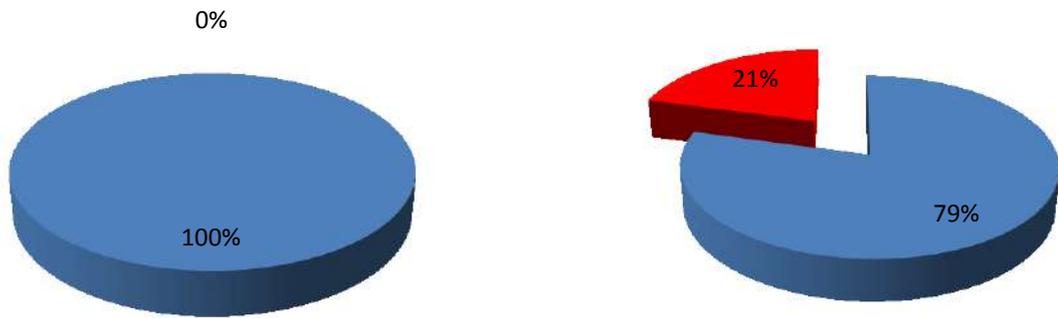
السؤال 22 : هل تكون على دراية بمدة ونوع الأنشطة (les actions) التي يقوم بها لاعبين خلال الحصص التدريبية ؟

الغرض منه : معرفة ما إذا كان مدربي كرة القدم لولاية جيجل يكونون على دراية بمدة ونوع الأنشطة ( les actions التي يقوم بها لاعبيهم خلال الحصص التدريبية

الجدول رقم 24 : يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى درايتهم بمدة ونوع الأنشطة ( les actions التي يقوم بها لاعبين خلال الحصص التدريبية

الإجابات	التكرارات	النسبة المؤوية
نعم	23	79.31 %
لا	06	20.69 %
المجموع	29	100 %
عند التخطيط المسبق للحصة		أجهزة تكنولوجية حديثة مثل (GPS)
23	100 %	00
		00 %

■ نعم ■ لا ■ GPS ■ عند التخطيط المسبق للحصة



الشكل رقم 24 : يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى درايتهم بمدة ونوع الأنشطة ( les )

#### actions التي يقوم بها الاعبين خلال الحصص التدريبية

عرض و تحليل النتائج : من خلال الجدول يتضح لنا أن 79% من المدربين أجابو "بنعم" في حين أجاب % 21 ب" لا" أي أن أغلب المدربين يكونون على دراية بمدة ونوع الأنشطة ( les actions ) التي يقوم بها الاعبين خلال الحصص التدريبية بينما % 21 لا يكونون على دراية وهي نسبة مرتفعة نسبيا

الاستنتاج : من خلال المعلومات التي تم التطرق اليها في الجانب النظري و كذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى لإستنتاج وهو أن أغلب لمدربين يكونون ملمين بمدة ونوع الأنشطة التي يقوم بها الاعبين خلال الحصص التدريبية لكن لا يوجد أي مدرب يعتمد على أجهزة تكنولوجية حديثة مثل (GPS) وهذا راجع لقلة الإمكانيات المادية للفرق

2- تحليل و مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات :

2-1- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى :

التي مفادها أن التمارين و التدريبات الوقائية تستعمل كإستراتيجية للوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، فمن خلال نتائج الجداول رقم (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) تبين لنا أن أغلب المدربين يعتمدون على تمارين و تدريبات وقائية سواء في عملية الإحماء أو أثناء العملية التدريبية ، إذ يعتمدون على البرامج المعروفة و التي تم إقتراحها من طرف مختصين ، ومن هذه البرامج FIFA 11+ وبالرغم من هذا فإنه توجد نسبة قليلة من المدربين لا تعرف معظم هذه البرامج وربما هذا راجع إلى نقص التحصيل العلمي لديهم ونقص الخبرة ، وهذا مايجب تداركه إذا أردوا الوصول للمستويات العالية و المساهمة في وقاية اللاعبين من مختلف الإصابات التي قد تلحق بهم .

وهذا ما تبينه لنا دراسة Meurer وآخرون (2017)<sup>1</sup>، بعنوان: استراتيجيات للوقاية من الإصابات في كرة القدم البرازيلية: تصورات أخصائيي العلاج الفزيائي وممارسات فرق الدوري الممتاز. حيث كان الهدف من الدراسة هو وصف تصورات الأخصائيي العلاجي الفزيائي والممارسات الحالية للوقاية من الإصابات في أندية النخبة لكرة القدم بالبرازيل. بمشاركة 16 من أصل 20 نادي في كرة قدم مشارك في الدوري البرازيلي الممتاز حيث تم الإعتماد على برنامج الوقاية من الإصابات "FIFA 11+" من قبل 88% من أندية كرة القدم البرازيلية. ومن خلال ما سبق يمكن القول أن التمارين و التدريبات الوقائية تستعمل كإستراتيجية للوقاية من الإصابات الرياضية وهذا ما يحقق الفرضية الأولى القائلة " يعتمد مدربو كرة القدم لولاية جيبل على تمارين و تدريبات وقائية كإستراتيجية للوقاية من الإصابات الرياضية " .

2-2- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية :

والتي مفادها أن الإسترجاع يستعمل كإستراتيجية للوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر ، فمن خلال نتائج الجداول رقم (11) (12) (13) (14) (15) (16) (17) (18) إتضح لنا أن أغلب المدربين يعتمدون على الإسترجاع سواء بعد الحصة التدريبية أو المباريات و حتى في أيام الراحة لكنم نجد أن أغلبهم يعتمدون على الطرق الوسائل التقليدية في الإسترجاع كالحمامات الباردة بعد نهاية المباريات مثلا وعمليات التهدة بعد نهاية الحصة التدريبية حيث كانت النسبة الأكبر من المدربين يطبقون في هذه العملية الجري الخفيف و تمارين التمديد ونجد أن هناك نسبة معتبرة و ضئيلة من المدربين مما لا يعطون أهمية للإسترجاع حيث نجدهم

<sup>1</sup> Meurer, M.C., et al : Strategies for injury prevention in Brazilian football: Perceptions of physiotherapists and practices of premier league teams, Physical Therapy in Sport, Volume 28, Issue 1, 2017, PP 1-8.

لا يقدمون حتى نصائح للاعبينهم من أجل تفادي الإصابات المختلفة وهذا الأمر لابد من إعادة النظر فيه من قبلهم وهذا ما تبينه دراسة عياد (2018)<sup>1</sup>، بعنوان: مدى مساهمة وسائل الاستشفاء الرياضي في الحد من الإصابات الرياضية ، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة الوسائل الاستشفائية في الحد من الإصابات الرياضية من قبل المدربين .

ومن خلال ماسبق يمكن القول أن هناك دور للإسترجاع كإستراتيجية للوقاية من الإصابات الرياضية وهذا ما يحقق الفرضية الثانية القائلة " يعتمد مربو كرة القدم لولاية جيجل على الإسترجاع كإستراتيجية للوقاية من الإصابات الرياضية "

### 2-3- مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة :

والتي مفادها أن مراقبة حمل التدريب يستعمل كإستراتيجية للوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر ، فمن خلال نتائج الجداول رقم (19) (20) (21) (22) (23) نجد معظم المدربين ملمين بكل ما يخص الأحمال التدريبية من قياسات و مراقبات مختلفة كقياس نبضات القلب ومراقبة حالة اللاعبين ومدة الأنشطة ونوعها قبل بداية التدريبات وغيرها ، ولكن كل هذا يتم بطرق بسيطة وتقليدية حيث أن أغلب المدربين مثلا يقومون بقياس نبضات القلب عن طريق اليد فهي طريقة قديمة وتقليدية وتأخذ وقت كثير ، كما يود أيضا من يراقب حالة اللاعبين عن طريق السؤال فقط كعدد ساعات النوم مثلا ، فهنا نلاحظ غياب تام لمختلف مقاييس وأجهزة القياس كجهاز نبضات القلب Cardiofréquencemetre ومقياس Wellness المقترح من طرف Hooper مغيرها من الأجهزة وهذا راجع ربما إلى نقص الجانب المادي للفرق وهذا ماتبناه دراسة أمان الله وآخرون (2014)<sup>2</sup>، بعنوان: الحمل الزائد وانعكاساته على الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر" ، وقد هدفت الدراسة إلى معرفة دور الحمل الزائد في حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر وقد بينت النتائج أن أهم عوامل حدوث الإصابات الرياضية والحمل الزائد هي عدم التكامل في تدريب عناصر اللياقة البدنية من جهة وعدم إعطاء فترات راحة صحيحة أثناء التدريبات من جهة أخرى . ومن خلال كل ما سبق يمكن القول مراقبة الحمل التدريبي يستعمل كإستراتيجية للوقاية من الإصابات الرياضية وهذا ما يحقق الفرضية

<sup>1</sup> عياد مصطفى: "مدى مساهمة وسائل الاستشفاء الرياضي في الحد من الإصابات الرياضية"، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 10، العدد 1، ص ص 437-448.

<sup>2</sup> أمان الله وآخرون: "الحمل الزائد وانعكاساته على الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر"، مجلة الابداع الرياضي، 2014، المجلد 5، العدد 2، ص ص 450-473.

الثالثة القائلة " يعتمد مدربو كرة القدم لولاية جيجل على مراقبة الحمل التدريبي كإستراتيجية للوقاية من الإصابات الرياضية .

### 3- الفرضية العامة :

من خلال النتائج المتحصل عليها و تحليلنا و مناقشتنا للفرضيات الجزئية التي وجدناها قد تحققت ، يمكننا القول بطبيعة الحال أن الفرضية العامة " يعتمد مدربو كرة القدم لولاية جيجل على بعض إستراتيجيات الوقاية من الإصابات الرياضية " قد تحققت .

#### 4- التوصيات و الإقتراحات :

- على ضوء النتائج المحصل عليها من خلال دراستن يمكن الخروج بعدة توصيات و إقتراحات نذكر منها مايلي :
- تنظيم تربية خاصة حول توعية المدربين بتطبيق الطرق و الوسائل الوقائية أثناء و بعد التدريب .
  - العمل على التكوين الجيد للمدربين و الإلمام بكل جوانب التدريب الحديث .
  - توفير الوسائل و اجهزة مراقبة الحالة الصحية للاعبين.
  - وضع برنامج تأهيلي للاعبين يكون بالتنسيق بين المدرب و طبيب الفريق.
  - التركيز على مراقبة الحمل التدريبي للاعبين .
  - الإهتمام بالإستشفاء بعد المباريات و بعد الحصص التدريبية خاصة عند الحملات الكبيرة و تخصيص أسابيع إسترجاعية .
  - وضع خطة تدريبية سنوية تكون مبنية على أسس علمية تراعي متطلبات النشاط الرياضي الممارس .

#### 5- الأفاق المستقبلية للدراسة :

- بغرض فتح أفاق مستقبلية أمام الباحثين و المختصين في مجال علوم وتقنيات نشاطات بدنية و الرياضية عامة و في مجال التدريب خاصة نقترح مايلي :
- أن يكون بحثنا هادا منطلق لإجراء المزيد من الدراسات العلمية حول إستراتيجيات الوقاية من الإصابات الرياضية لأن الطب الرياضي الحديث يركز على الوقاية قبل العلاج .

---

# الختامة

---

## الخاتمة :

إن التطور العلمي الحاصل في رياضة كرة القدم يقتضي الإهتمام بجميع الجوانب التي تؤدي إلى تطوير الأداء المهاري و الخططي و الإهتمام بكل التفاصيل التي تؤدي إلى الإرتقاء بمستوى الرياضي إلى الأفضل ، ومنه تحقيق الأهداف المسطرة وهو الهدف الأساسي الذي يسعى إليه كل من المدرب و اللاعبين .

وأنطلاقا من ذلك وجب على المدرب الإهتمام بالصحة العامة للاعب و حمايته من الوقوع في الإصابات و التي من الممكن أن تسبب له تلك الإصابة إعاقة بدنية تنهي مشواره الرياضي مبكرا أو تؤثر على مستواه البدني أو المهاري ، خاصة للاعبين الموهوبين وبذلك يشكل خسارة كبيرة للفرق عامة ولكرة القدم بالخصوص .

ولتفادي وقوع مثل هذه الإصابات وجب على المدربين إتباع إستراتيجيات الوقائية من الإصابات الرياضية ، لتخفيض معدل وقوع اللاعب في الإصابة أثناء العملية التدريبية و أثناء المباريات ، وهذا ما دفعنا لدراسة أهم المواضيع المتعلقة بمجال كرة القدم وهي الوقاية من الإصابات الرياضية حيث تعرفنا على مستوى التكوين الذي يتلقاه المدربون ، ومن نتائج تحليلنا يمكن القول أن غير كافي خاصة على الجانب الصحي وكدى غياب أبسط وسائل المراقبة الصحية في الفريق و قلة وعي أغلبية المدربين بأهمية بالإستشفاء وهذا لغياب برنامج تأهيلي خاص باللاعبين .

وكخاتمة لدراستنا يمكن القول أن إختيار موضوع الدراسة " إستراتيجيات الوقاية من الإصابات الرياضي ( دراسة ميدانية لمدربي كرة القدم بولاية جيجل ) كان صائبا ، وتم الخروج بنتائج و إقتراحات يمكن أن تساهم في تطوير الرياضة بهته الولاية .



# قائمة المصادر و المراجع

## قائمة المراجع باللغة العربية :

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: فيزيولوجيا اللياقة البدني، دار الفكر العربي، مصر، بدون سنة.
- 2- ابوالعلا عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة ،ط2، دار الفكر العربي ،القاهرة ،1985 .
- 3- احمد راجعي: الأطلس العلمي, فيزيولوجيا الإنسان ،ط1 ،دار الفكر ،لبنان ،2000 .
- 4- أحمد نصر الدين سيد: مدخل إلى النظرية والتطبيق في فسيولوجيا الرياضة ط1 ، دار الفكر العربي ،مصر القاهرة ، بدون سنة.
- 5- أسامة رياض : الإسعافات الأولية للإصابات الملاعب ،ط1 ،دار الفكر العربي ،القاهرة ، 2002 .
- 6- أسامة رياض : الرعاية الطبية للاعبين ، ط 1،مركز الكتاب للنشر،القاهرة ، 1999 .
- 7- أسامة رياض: الطب الرياضي وإصابات الملاعب ،ط01 ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،1998 .
- 8- اسامة كامل راتب: قلق المنافسة, ضغوط التدريب-إختراق الرياضي، ط1 ،دار الفكر العربي للطباعة و النشر،القاهرة ، بدون سنة.
- 9- أشرف محمود : الإعداد البدني و الإحماء في التدريب الرياضي ،ط1 ،دار خالد الليحاني للنشر و التوزيع ،المملكة العربية السعودية ،2016 .
- 10- إمام محمد حسن النجمي : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي،ط 08 ،مركز الكتاب والنشر،القاهرة ، 1998.
- 11- أمان الله وآخرون: "الحمل الزائد وإنعكاساته على الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر"، مجلة الابداع الرياضي، 2014.
- 12- أمر الله أحمد البساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، ط2، دار المعارف، مصر ،1990.
- 13- ببزار على جوكل: مبادئ وأساسيات الطب الرياضي، ط1، دار الدجلة، المملكة الأردنية الهاشمية، 2007.
- 14- بطرس رزق الله : متطلبات كرة القدم البدنية المهارية ،ط1 ،دار المعارف ،مصر،1994.
- 15- بهاء الدين ابراهيم سلامة: الصحة و التربية الصحية ،ط1 ،دار الفكر العربي للطباعة والنشر ،مصر ،1997،
- 16- تامر محسن و سامي الصفار: أصول التدريب في كرة القدم ،ط1 ،دار الكتاب للطباعة و النشر ،بغداد العراق ، 1988.
- 17- تامر محسن واثق الناجي: كرة القدم و عناصرها الأساسية، كلية التربية البدنية، بغداد، بدون سنة .
- 18- حنفي محمود مختار: لأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي ،1985.

- 19- حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980.
- 20- رافع صالح و حسين علي: نظريات وتطبيقات في علم الفسلجة الرياضية، كلية التربية الرياضية، بغداد.
- 21- رمضان ياسين : علم النفس الرياضي، ط1، دار أسامة، عمان، الأردن، 2008.
- 22- رومي جميل : كرة القدم ،دار النفائس ،ط1، لبنان، 1986 .
- 23- زكى محمد درويش: الإحماء والأداء الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994 .
- 24- زهير التشريمين: اسس التربية البدنية ،ط1، دار المعارف، مصر ،بدون سنة .
- 25- سامي الصفار: كرة القدم ،دار الكتب للطباعة و النشر،الجزء 1 ،جامعة الموصل ،العراق ،1982.
- 26- سميرة خليل : إصابات الرياضيين ووسائل العلاج و التأهيل ،شركة الناس للطباعة ،القاهرة ،2008.
- 27- سميرة خليل : الإصابات الرياضية ،دارطباعة جامعة بغداد كلية التربية الرياضية العراق ،2004 .
- 28- سميرة خليل محمد : الطب الرياضي ورياضة المعاقين ،ط01 ،الأكاديمية الرياضية ،العراقية ،بغداد، 2010 .
- 29- صالح عبد الله الزعبي : الوجيز في الإسعافات والإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي ،ط1 ،دار الفكر للنشر، عمان الأردن، 1995 .
- 30- طلبة الدراسات العليا في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة : محاضرة بعنوان الاستشفاء والتعويض الزائد والتكيف للإنجاز،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ،جامعة الكوفة ،2015 .
- 31- طه إسماعيل، عمر ابو المجد، إبراهيم شعلان: الإعداد البدني في كرة القدم ،ط1، دار المعارف ،مصر ،1989،
- 32- عباس أحمد صالح: نظريات وطرق التربية البدنية ،ديوان المطبوعات الجامعية ،القاهرة .
- 33- عباس عبد المفتاح الرمالي، محمد ابراهيم شخاته: اللياقة و الصحة ،ط1، دار الفكر العربي ، لقاهرة ، بدون سنة .
- 34- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: موسوعة الإصابات الرياضية واسعافاتها الأولية ،ط1 ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة ،2004 .
- 35- عبد اللطيف حمزة : مناهج البحث العلمي ،ط 01 ،دار الفكر العربي ،مصر ، 2003 .
- 36- عصام حلمي محمد جابر بريقع: التدريب الرياضي أسس مفاهيم واتجاهات ،ط1 ،مطابع القدس الإسكندرية ،مصر، 2005 .
- 37- علي فهمي البيك: أسس إعداد لاعب كرة قدم و الألعاب الجماعية ،ط1 ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،بدون سنة .

- 38- علي معمر عبد المؤمن : مناهج البحث في العلوم الإجتماعية ، ط 01 ، دار الكتب الوطنية ،بنغازي ،ليبيا ، 2008 .
- 39- عياد مصطفى: "مدى مساهمة وسائل الاستشفاء الرياضي في الحد من الإصابات الرياضية"، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، بدون سنة.
- 40- غازي صالح محمود :الأسس العلمية و التطبيقية لكرة القدم ،ط 1، جامعة المستنصرية ،بغداد ،2013.
- 41- فاطمة عوض صابر ، ميرفت علي خفاجة : أسس البحث العلمي ، ط 01 ،مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية ،مصر ، 2002 .
- 42- فريدريك معتوق : معجم العلوم الإجتماعية \_إنجليزي\_فرنسي\_عربي أكاديمي ،بيروت ،لبنان ،1998.
- 43- فريد كامل ابو زينة : مناهج البحث العلمي، ط 01 ،دار الميسرة ،عمان ، 2006 .
- 44- قاسم حسن منصور جمال العنكي: اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، ط 1 ،مطبعة التعليم العالي ،بغداد ،1988.
- 45- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ،ط 1، دار المعارف ،القاهرة ،1992.
- 46- محمد حسن علاوي : سيكولوجية الإصابة الرياضية ، ط 08 ،مركز الكتاب والنشر ، 1998 .
- 47- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ، ط 1 ،دار الفكر العربي ،القاهرة ، 1994 .
- 48- محمد رفعت: كرة القدم الرياضة الشعبية العالمية ،ط 1، دار البحار ،بيروت ،لبنان ،1998.
- 49- محمد زيان عمر :البحث العلمي ومناهجه وتقنياته ، ط 02 ،دار الشروق العربي ،جدة ،السعودية ،1983.
- 50- محمد صبحي حسين : القياس و التقيوم في التربية البدنية و الرياضة ، ط 3 ،دار الفكر العربي ،القاهرة ،1995.
- 51- محمد عثمان: الحمل التدريبي والتكيف " ، ط 1، دار الفكر العربي ،القاهرة ، 2000 .
- 52- محمد نصر الدين رضوان : لإحصاء الإستدلالي في التربية البدنية و الرياضية ، ط 01 ،دار الفكر العربي ،القاهرة ، 2003 .
- 53- مفتي ابراهيم : الإعداد المهاري والخططي ، ط 1، دار الفكر العربي ،مدينة النصر ،القاهرة ،1998.
- 54- مفتي إبراهيم حمادة كرة القدم الفتيات و الأسس التربوية" ، ط 1 دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 .
- 55- موفق مجيد المولى وآخرون: المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب لكرة القدم ، ط 1 ،مركز الفيصل للطباعة والنشر ،بغداد ، ، 2017 .
- 56- موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم ، ط 1 ،دار الفكر ،لبنان ، 1999 .

57- وجدى مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، دار الهدى ،المينيا ، 2020 .

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Ehrmann et al : “GPS and injury prevention in professional soccer”, The Journal of Strength & Conditioning Research, Volume 30, Issue 2, 2016.
- 2- Foster et al : “A New Approach to Monitoring Exercise Training”, Journal of Strength and Conditioning Research, Volume 15 , Issue 1, 2001.
- 3- Freeman et al: “The effects of sprint training and the Nordic hamstring exercise on eccentric hamstring strength and sprint performance in adolescent athletes”. The Journal of sports medicine and physical fitness, Volume 59, Issue 7, 2018.
- 4- Georges Cazorla: Modeles de la performance motrice, Faculté des sciences du sport et de l'éducation physique, uUniversité Victor Segalen Bordeaux 2, 2005/2006.
- 5- Hooper. & Mackinnon: “Monitoring overtraining in athletes”. Sports Medicine, Volume 20, Issue 5, 1995.
- 6- Joyce and Lewindon : Sports Injury Prevention and Rehabilitation Integrating Medicine and Science for Performance Solutions, Routledge, New York, 2016.
- 7- Kiani et al: “Prevention of soccer-related knee injuries in teenaged girls”. Archives of Internal Medicine.
- 8- López-Valenciano et al : “Epidemiology of injuries in professional football: a systematic review and meta-analysis”, Br J Sports Med, 2019
- 9- Mandeep Dhillon : Strategies to Prevent Cricket Injuries, Departments of PRM( Physiotherapy) and Orthopaedics Surgery, P.G.I.M.E.R., Chandigarh, India, 2011.
- 10- Meurer, M.C., et al : Strategies for injury prevention in Brazilian football: Perceptions of physiotherapists and practices of premier league teams, Physical Therapy in Sport, Volume 28, Issue 1, 2017.
- 11- Michel pradet": la préparation physique collection entrainement " INSEP publication ،paris ، 1997.
- 12- Petersenet al: “Preventive effect of eccentric training on acute hamstring injuries in men's soccer: a cluster-randomized controlled trial”. Am J Sports Med, Volume 39, Issue 11, 2011
- 13- Pfirmann et al : “Analysis of Injury Incidences in Male Professional Adult and Elite Youth Soccer Players: A Systematic Review”, Journal of Athletic Training, Volume 51, Issue 5, 2016.
- 14- Smyth et al : “Injury prevention strategies specific to pre-elite athletes competing in Olympic and professional sports — A systematic review”, Journal of Science and Medicine in Sport, Volume 22, Issue, 8, 2019
- 15- Talman simoni:" foot ball " ،performance ،ed ،amphara : paris ، ،1991.
- 16- Tony Strudwick: Soccer Science, Human Kinetics, United State, 2016
- 17- Woods et al : “Warm-Up and Stretching in the Prevention of Muscular Injury”, Sports Medicine, Volume 37, Issue 12, 2007.

المجلات :

1- نادية شاكر جواد:" الاستشفاء بالتدليك المسحي الطولي وأثره في تركيز حامض اللاكتيك بالدم والانجاز لفعالية 1500 متر لطلبة كلية التربية الرياضية" ،مجلة علوم التربية الرياضية ،العدد 4 ،المجلد 4 ،العراق ،2011.

المذكرات :

1- مذكرة ماسثر : دور الطب الرياضي في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط (19/17 سنة) ، دراسة ميدانية لفريق مولودية بوسعادة ، 2016  
المواقع:

1- <https://soccernsweettea.com/warm-up-right-for-soccer-performance-and-injury-prevention-b8bc903ffaf0>, (08/06/2021), 8:15.



---

الملاحق

---

الملحق رقم 01

يبيّن الإستثمار

النهائية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

إختصاص تدريب رياضي

# إستمارة إستبيان

أتقدم الى سيادتكم المحترمة بهذه الإستمارة التي تدرج في اطار انجاز تحضير مذكرة التخرج لنيل

شهادة ليسانس في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تحت عنوان

" إستراتيجيات الوقاية من الإصابات الرياضية لإندية كرة القدم "

وشملت الدراسة تدريبي اندية كرة القدم اكابر لولاية جيجل وأعدت لهاذا الغرض استبيانة تم تحكيمها من قبل اساتذة قسم

التربية البدنية و الرياضية و نرجو من سيادتكم ملئ هذه الإستمارة بصدق و موضوعية و نتعهد ان كامل البيانات

المجمعة بواسطة هذه الإستمارة ستكون سرية ولا تستخدم الا لإغراض علمية بحتة

" وشكرا على تعاونكم "

تحت إشراف الأستاذ :

- محسوري أسامة

إعداد الطلبة :

- بعوش أيمن

- رضا إبراهيم

## أسئلة الإستمارة

### محور البيانات الشخصية

- السن : من 20 إلى 29  من 30 إلى 39  من 40 فما فوق
- سنوات الخبرة : من 1 إلى 3  من 4 إلى 6  من 7 إلى 10  من 10 فما فوق
- الشهادات الأكاديمية: دكتوراه  ماجيستر  ماستر  ليسانس  بكالوريا أو أقل
- يمكنك إختيار أكثر من إجابة
- الشهادات التدريبية : FAF 1  FAF2  FAF3
- CAF C  CAF B  CAF A
- يمكنك إختيار أكثر من إجابة

### المحور الأول : إستخدام التمارين الوقائية

- 1- هل تقوم بتطبيق الإحماء ( العام / الخاص ) ( L'échauffement ) قبل كل حصة تدريبية وكل مباريات ؟  
 نعم  لا
- 2- هل تطبق برامج وقائية (برامج إحماء ) مقترحة من طرف متخصصين ؟  
 نعم  لا
- اذا كانت الإجابة بنعم . فما هو البرنامج التدريبي الذي تعتمد عليه ؟  
 FIFA 11+  Sportsmetrics  Harmoknee  Prevent injury and enhance performance program (PEP)
- برنامج آخر أذكره : .....
- 3- هل تعتمد على تمارين التوازن ( l'équilibre ) خلال عملية الإحماء أو أثناء العملية التدريبية ؟  
 نعم  لا
- 4- هل تعتمد على تمارين مركز الجسم ( Gainage ) خلال عملية الإحماء أو أثناء عملية التدريب ؟  
 نعم  لا
- 5- هل تعتمد على تمارين البليوميترى ( Les sauts ) خلال عملية الإحماء أو اثناء عملية التدريب ؟  
 نعم  لا
- 6- هل تعتمد على تمارين الرشاقة ( L'agilité ) خلال عملية الإحماء أو اثناء عملية التدريب ؟  
 نعم  لا
- 7- هل تعتمد على تمارين التمديد الديناميكي ( Les étirements dynamique ) خلال عملية الإحماء ؟  
 نعم  لا

8- هل تقوم باجراء بعض تمارين عضلة الفخذ الخلفية (Ischio-jambiers) (تمرين Nordic مثلا ... ) خلال عملية الاحماء او في العملية التدريبية ؟

نعم  لا

9- هل تقوم بتدريبات السرعة القصوى للاعبين خلال العملية التدريبية ؟

نعم  لا

### المحور الثاني : الإمتداد على الإسترجاع (Récupération)

10- هل تطبق عملية التهدئة (Retour au calm) عند نهاية الحصص التدريبية ؟

نعم  لا

- اذا كانت الاجابة بنعم . فماهي التمارين التي تستخدمها في ذلك (يمكنك اختيار أكثر من اجابة)؟

تمارين التمديد (Les étirements)  جري خفيف (Course lente)

التقوية العضلية (Renforcement musculaire)  العمل على الدراجة الثابتة (Vélo fixe)

11- هل تخصص حصة تدريبية استرجاعية بعد كل مباراة ؟

نعم  لا

12- هل تقوم بتخصيص بعض الأسابيع التدريبية الإسترجاعية خلال مختلف مراحل الإعداد ؟

نعم  لا

- اذا كانت الإجابة بنعم . فماهي التمارين التي تستخدمها لذلك (يمكنك اختيار أكثر من اجابة) ؟

تمارين التمديد (Les étirements)  جري خفيفة (Course lente)

التقوية العضلية (Renforcement musculaire)  العمل على الدراجة الثابتة (Vélo fixe)

13- هل تتصح لاعبيك بالراحة و النوم الجيد والكافي من اجل تسهيل عملية الإسترجاع ؟

نعم  لا

14- هل تقوم بالتنسيق الزمني بين التدريب وفترات استعادة الشفاء خلال الحصة التدريبية الواحدة أو بين

الحصص التدريبية ؟

نعم  لا

15- هل تتصح لاعبيك شرب كمية كافية من الماء اثناء وبعد التدريب من أجل تسهيل عملية الاسترجاع ؟

نعم  لا

16- هل تتصح لاعبيك بتناول وجبات غذائية محددة تساعد على الاسترجاع؟

نعم  لا

- 17- ما هي وسائل الاسترجاع التي تعتمدون عليها في ناديكم (يمكنكم اختيار أكثر من إجابة)؟
- |                          |               |                          |                            |
|--------------------------|---------------|--------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> | حمام الثلج    | <input type="checkbox"/> | الحمام البارد              |
| <input type="checkbox"/> | الحمام الدافئ | <input type="checkbox"/> | التدليك (Massage)          |
| <input type="checkbox"/> | الساونا       | <input type="checkbox"/> | العقاقير الطبية أو الاعشاب |

### المحور الثالث : مراقبة حمل التدريب

- 18- هل تقوم بمراقبة حالة اللاعبين قبل بداية التدريبات ؟
- نعم  لا

- اذا كانت الإجابة بنعم . فما هي الأمور التي تراقبها ( يمكنك اختيار أكثر من اجابة ) ؟

- |                          |              |                          |        |
|--------------------------|--------------|--------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> | وقت النوم    | <input type="checkbox"/> | التعب  |
| <input type="checkbox"/> | الألم العضلي | <input type="checkbox"/> | التوتر |

- 19- كيف تقوم بذلك ؟

عن طريق السؤال فقط  عن طريق مقياس ( Wellness ) المقترح من طرف Hooper

- 20- هل تقوم بقياس نبضات القلب من أجل معرفة الشدة التدريبية خلال العملية التدريبية ؟
- نعم  لا

- اذا كانت الإجابة بنعم . فما هي الطريقة المستخدمة ؟

عن طريق اليد  عن طريق أجهزة مراقبة نبضات القلب Cardiofréquencemetre

- 21- هل تقوم استخدام مقياس الجهد المتصور RPE من أجل قياس الحمل التدريبي ؟
- نعم  لا

22- هل تقوم بقياس الحمل التدريبي من خلال المسافات المقطوعة و عدد المجموعات ( كم افي التدريب المتقطع Interval training ) خلال العملية التدريبية ؟

نعم  لا

- 23- هل تكون على دراية بمدة ونوع الأنشطة (les actions) التي يقوم بها اللاعبين خلال الحصص التدريبية ؟
- نعم  لا

- اذا كانت الإجابة بنعم . فما هي الطريقة المستخدمة لذلك ؟

- |                          |                                     |
|--------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | عند التخطيط المسبق للحصّة التدريبية |
| <input type="checkbox"/> | أجهزة تكنولوجية حديثة مثل (GPS)     |

الملحق رقم 02

يبيّن الإستثمار

الأولية قبل

التحكيم



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

إختصاص تدريب رياضي

# إستمارة إستبيان

أتقدم الى سيادتكم المحترمة بهذه الإستمارة التي تدرج في اطار انجاز تحضير مذكرة التخرج لنيل

شهادة ليسانس في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تحت عنوان

" إستراتيجيات الوقاية من الإصابات الرياضية لإندية كرة القدم "

وشملت الدراسة تدريبي اندية كرة القدم اكابر لولاية جيجل وأعدت لهاذا الغرض استبيانة تم تحكيمها من قبل اساتذة قسم

التربية البدنية و الرياضية و نرجو من سيادتكم ملئ هذه الإستمارة بصدق و موضوعية و نتعهد ان كامل البيانات

المجمعة بواسطة هذه الإستمارة ستكون سرية ولا تستخدم الا لإغراض علمية بحتة

" وشكرا على تعاونكم "

تحت إشراف الأستاذ :

- محسوري أسامة

إعداد الطلبة :

- بعوش أيمن

- رضا إبراهيم

## أسئلة الإستمارة

➤ المحور الأول : إستخدام التمارين الوقائية

1- هل تقوم تطبيق الإحماء (L'échauffement) قبل كل حصة تدريبية وكل مباريات ؟

نعم  لا

2- هل تطبيق برامج وقائية (برامج إحماء ) مقترحة من طرف متخصصين ؟

نعم  لا

- اذا كانت الإجابة بنعم . فما هو البرنامج التدريبي الذي تعتمد عليه ؟

Harmoknee  Sportsmetrics  FIFA 11+

Prevent injury and enhance performance program (PEP)

برنامج آخر أذكره : .....

3- هل تعتمد على تمارين التوازن (l'équilibre) خلال عملية الإحماء أو أثناء العملية التدريبية ؟

نعم  لا

4- هل تعتمد على تمارين مركز الجسم ( Gainage ) خلال عملية الإحماء أو أثناء عملية التدريب ؟

نعم  لا

5- هل تعتمد على تمارين البليوميتري (Les sauts) خلال عملية الإحماء أو اثناء عملية التدريب ؟

نعم  لا

6- هل تعتمد على تمارين الرشاقة (L'agilité) خلال عملية الإحماء أو اثناء عملية التدريب ؟

نعم  لا

7- هل تعتمد على تمارين التمديد الديناميكي (Les étirements dynamique) خلال عملية الإحماء ؟

نعم  لا

8- هل تقوم باجراء بعض تمارين عضلة الفخذ الخلفية (Ischio-jambiers)(تمرين Nordic مثلا ... ) خلال

عملية الاحماء او في العملية التدريبية ؟

نعم  لا

➤ المحور الثاني : الإهتمام على الإسترجاع (Récupération)

9- هل تطبق عملية التهدئة (Retour au calm) عند نهاية الحصص التدريبية ؟

نعم  لا

- اذا كانت الاجابة بنعم . فماهي التمارين التي تستخدمها في ذلك (يمكنك اختيار أكثر من اجابة)؟

تمارين التمديد (Les étirements)  جري خفيف (Course lente)

التقوية العضلية (Renforcement musculaire)  العمل على الدراجة الثابتة (Vélo fixe)

10- هل تخصص حصص تدريبية استرجاعية بعد كل مباراة ؟

نعم  لا

11- هل تقوم بتخصيص بعض الأسابيع التدريبية الإسترجاعية خلال مختلف مراحل الإعداد ؟

نعم  لا

- اذا كانت الإجابة بنعم . فماهي التمارين التي تستخدمها لذلك (يمكنك اختيار أكثر من اجابة) ؟

تمارين التمديد (Les étirements)  جري خفيفة (Course lente)

التقوية العضلية (Renforcement musculaire)  العمل على الدراجة الثابتة (Vélo fixe)

12- هل تنصح لاعبيك بالراحة و النوم الجيد والكافي من اجل تسهيل عملية الإسترجاع ؟

نعم  لا

13- هل تقوم بالتنسيق الزمني بين التدريب وفترات استعادة الشفاء خلال الحصص التدريبية الواحدة أو بين الحصص

التدريبية ؟

نعم  لا

14- هل تنصح لاعبيك شرب كمية كافية من الماء اثناء وبعد التدريب من أجل تسهيل عملية الاسترجاع ؟

نعم  لا

15- هل تنصح لاعبيك بتناول وجبات غذائية محددة تساعد على الاسترجاع ؟

نعم  لا

16- ما هي وسائل الاسترجاع التي تعتمدون عليها في ناديكم (يمكنكم اختيار أكثر من إجابة)؟

حمام الثلج  الحمام البارد

الحمام الدافئ  التدليك (Massage)

الساونا  العقاقير الطبية أو الاعشاب

➤ المحور الثالث : مراقبة حمل التدريب

17- هل تقوم بمراقبة حالة اللاعبين قبل بداية التدريبات ؟

نعم  لا

- اذا كانت الإجابة بنعم . فما هي الأمور التي تراقبها ( يمكنك اختيار أكثر من اجابة ) ؟

وقت النوم  التعب   
الألم العضلي  التوتر

18- كيف تقوم بذلك ؟

عن طريق السؤال فقط  عن طريق مقياس ( Wellness ) المقترح من طرف Hooper

19- هل تقوم بقياس نبضات القلب من أجل معرفة الشدة التدريبية خلال العملية التدريبية ؟

نعم  لا

- اذا كانت الإجابة بنعم . فما هي الطريقة المستخدمة ؟

عن طريق اليد  عن طريق أجهزة مراقبة نبضات القلب Cardiofréquencemetre

20- هل تقوم استخدام مقياس الجهد المتصور PRE من أجل قياس الحمل التدريبي ؟

نعم  لا

21- هل تقوم بقياس الحمل التدريبي من خلال المسافات المقطوعة و عدد المجموعات ( كم افي التدريب المتقطع

Interval training ) خلال العملية التدريبية ؟

نعم  لا

22- هل تكون على دراية بمدة ونوع الأنشطة (les actions) التي يقوم بها اللاعبين خلال الحصص التدريبية ؟

نعم  لا

- اذا كانت الإجابة بنعم . فما هي الطريقة المستخدمة لذلك ؟

عند التخطيط المسبق للحصّة التدريبية

أجهزة تكنولوجية حديثة مثل (GPS)

الملحق رقم 03

يبيين قائمة

المدرسين



الاتحاد الجزائري لكرة القدم

FEDERATION ALGERIENNE DE FOOT-BALL

الرابطة الجهوية لكرة القدم - قسنطينة

LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL - CONSTANTINE

الرابطة الولائية لكرة القدم - جيجل

LIGUE DE WILAYA DE FOOTBALL - JIJEL



### Liste nominative des entraineurs

Division Honneur		
N°	Nom & Prénom	club
01	BOUDJERDA YAAKOUB	CA.TASSOUST
02	LAOUICI BILAL	CRB.JIJEL
03	BEKIOUA ABDESLAM	ES.CHEKFA
04	BOUAMOUCHE MESSAOUD	JCR.TEXENNA
05	KAIKAA AZEDDINE	MC.TAHER
06	BOUZNAD MOHAMMED	NRB.ODJANA
07	KERROUM FAOUZI	US.EL MILIA
08	HELLA BILAL	USM.DJIDJEL
09	KEHAL MOHAMMED	USO.ALI
10	CHELIGHEM AHCENE	USS.A/AZIZ
11	BOUFALATA CHERIF	JS.MAROUF
12	LAIEB NABIL	ERB.DJIMLA
13	FENIER HOCINE	NRB.EMIR AEK
Division Pré-Honneur		
N°	Nom & Prénom	club
01	FENIER AYACHE	CRB.TAHER
03	BOUTARFI FERHAT	CR.GHEZALA
04	GHIAT TARIQ	CR.OULED ALLAL
05	BOUZOK MAHIEDDINE	CR.OULED YAHIA
06	BOULBINA FARID	CSA.EL ANCER
07	KHELLAF NACER	JS.KAOUS
08	BOULKERARA FARID	US.OULED ASKEUR
09	ZARA BOUALEM	CRB.YADJIS



الإتحاد الجزائري لكرة القدم  
FEDERATION ALGERIENNE DE FOOT-BALL



الرابطة الجهوية لكرة القدم - قسنطينة  
LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL - CONSTANTINE

الرابطة الولائية لكرة القدم - جيجل  
LIGUE DE WILAYA DE FOOTBALL - JIJEL

### Liste nominative des entraineurs

Division nationale 3		
N°	Nom & Prénom	club
01	HARROUCHE	JS.DJIJEL
02	BENMERZOUK	CRVM.JIJEL
INTER REGIONS		
01	ZAIMECHE	CRB.EL MILIA
REGIONALE 1		
01	KEDDAM	FC.TAHER
REGIONALE 2		
01	BEDRONNI	CRB.EL KANAR
02	MESSAOUDENE	USB.TAHER
03	LAOUICI	MB.KAOUS

الملحق رقم 04

يبين قائمة

الأساتذة

المحكّمين

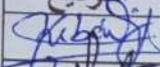
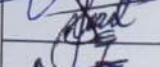
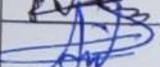
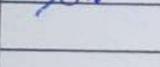
- جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

- كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

- قسم علوم و تقنيات نشاطات بدنية و الرياضية

السنة الجامعية : 2020 / 2021

- قائمة الأساتذة المحكمين -

التوقيع	الجامعة	الرتبة	الإسم واللقب
	جامعة جيجل	أستاذة مساعدة	عبدالي ليلية
	جيجل	أ.م. "6"	عبدالكريم كمال
	جيجل	أستاذ	بلفريحي ياسين
	جيجل	أستاذ مساعد	أنتوارزو محمد وعمر

## ملخص الدراسة :

يمكن القول أن إستراتيجيات الوقاية من الإصابات الرياضية في ميدان كرة القدم تعتبر منهجاً علمياً حديثاً ، حيث أخذ في الآونة الأخيرة اهتماماً بالغاً من طرف المدربين و كذا الباحثين المختصين في هذا المجال إذ أن له عدة مزايا تمس اللاعب كحمايته من مختلف الإصابات التي قد تلحق به و الوصول بالفريق الى مستوى الفرق الكبيرة في هذا المجال.

و هذا الإهتمام المتزايد بإستراتيجيات الوقاية من الإصابات الرياضية جعل منه جزء لا يتجزأ في نشاط كرة القدم و هو بمثابة المحرك الرئيسي و شريان الحياة لدى النادي ، كون هذه العملية (إستراتيجيات الوقاية من الإصابات الرياضية ) عبارة عن بروتوكول لمواجهة التغيرات المستقبلية.

فمن خلال ما تقدم تحليله و مناقشته من خلال أسئلة الاستبيان التي وزعناها على مجتمع البحث الذي يمثل العينة ، توصلنا الى أن الفرضيات الثلاثة التي تم إقتراحها تحققت بنسبة معتبرة ، و في الأخير نستطيع القول أن ما توصلنا إليه يمكن أن يكون مناراً للمختصين في مجال التدريب، و يعمل على تشجيع ممارسة الرياضة بالطريقة الجيدة من طرف الرياضي و يؤخذ بيد هذا الأخير إلى بر النجاح حتى ينمو سليم العقل و البدن ، و بالتالي يكون إنساناً صالحاً في هذا المجتمع الذي يعاني من مشاكل كبرى في المجال الرياضي.

## Abstract :

It can be said that strategies for preventing sports injuries in the field of football are considered a modern scientific approach, as it has recently taken great interest on the part of coaches and researchers specialized in this field as it has several advantages that affect the player such as protecting him from various injuries that may affect him and Reaching the team to the level of the big teams in this field.

This growing interest in sports injury prevention strategies has made it an integral part of football activity and is the main driver and lifeline for the club, as this process (sports injury prevention strategies) is a protocol to face future changes.

Through the foregoing analysis and discussion through the questionnaire questions that we distributed to the research community that represents the sample, we concluded that the three hypotheses that were proposed were achieved in a significant proportion, and in the end we can say that what we have reached can be a beacon to specialists in the field of training, And it works to encourage the exercise of sports in a good way on the part of the athlete, and the latter is taken by the hand of the latter to the path of success so that he grows healthy in mind and body, and thus is a good person in this society that suffers from major problems in the field of sports.