

جامعة محمد الصديق بن يحيى – جيجل  
كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية  
قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر:  
تحضير بدني  
تحت عنوان

التعرض للإصابة خلال الموسم الرياضي لها تأثير  
على دافعية الإنجاز الرياضي

\*دراسة ميدانية لنوادي هواة ولاية جيجل\*

تحت إشراف الأستاذ :

د. بوزكرية فوزي

من إعداد الطالبين

✓ حمر العين مختار

✓ بريهوم عصام

السنة الجامعية 2020 – 2021

# إهداء

بسم الله و الصلاة و السلام على رسول الله و على اله و من و الاله الحمد لله  
الذي وفقني في انجاز هذا العمل فلا هادي الا هو و لا موفق سوا ع أما بعد :  
أهدي ثمرة جهدي هذه إلى :

التي تحت أقدامها الجنان و برضاها يرضى خالق الأكوان  
إلى ينبوع الحب و الحنان زهرة العطف و مصدر الاطمئنان إلى أعلى ما في  
الوجود **أمي الغالية** أطال الله في عمرها و إلى الذي كان دوما إلى جانبي  
صاحب الفضل و مصدر الرعاية إلى الذي لا يسعني أن أقف أمامه  
احتراما و عرفانا و طاعة و حبا إلى من أخلصت له دعواتي و **الدي الغالي**  
أطال الله في عمره إلى أعمامي و أولادهم ، إلى عماتي و أولادها إلى كل  
أصدقائي الأوفياء وفقهم الله جميعا إلى الأساتذة الكرام و خاصة المشرف على  
هذه المذكرة \*د. بوزكرية فوزي\* و إلى الزملاء و الزميلات وفقهم الله  
جميعا إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في هذا العمل و لو بكلمة طيبة.

# تشكرات

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى : {قل هو الذي أنشأكم و جعل لكم السمع و الأبصار و الأفئدة

قليلًا ما تشكرون }

وقال أيضا : {وإذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم} صدق الله العظيم

نحمد الله ونشكره جزيل الشكر على توفيقه لنا في إتمام هذا العمل...

كما نتقدم بالشكر وأسمى المعاني وأحلى العبارات إلى كل من قدم لنا يد العون

والمساعدة من قريب أو من بعيد...

عملا بقول رسول الله (ص) ((من لم يشكر الناس لم يشكر الله ))

إلى جميع أساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد

الصديق بن يحيى - جيجل - وخاصة الأستاذ المشرف

" بوزكرية فوزي " نتقدم إليه بالشكر الجزيل الذي يحمل بين ثناياه أسمى معاني

التقدير والاحترام، والذي لم يبخل علينا بنصائحه وإرشاداته القيمة وتوجيهاته لنا.

صفحة	
أ	مقدمة
	<b>الجانب التمهيدي : الإطار العام للدراسة</b>
01	1- الإشكالية
02	2-التساؤل الرئيسي
02	3-الفرضيات
02	4-اهداف الدراسة
02	5- أهمية الدراسة
03	6-أسباب اختيار الموضوع .
03	7-مفاهيم الدراسة
04	8-الدراسات السابقة و المشابهة
	<b>الجانب النظري</b>
	<b>الفصل الأول : كرة القدم</b>
08	-تمهيد
08	1- تعريف كرة القدم
08	2 -التطور التاريخي لكرة القدم
10	3- كرة القدم في المغرب العربي
11	4- تعريف كأس العالم لكرة القدم
11	5- دورات نهائيات كأس العالم
12	6- كرة القدم في الجزائر
13	7- قانون كرة القدم

13	1-7.ميدان اللعب
13	7-2 الكرة
13	-1-2-7 خصائص الكرة
13	-2-2-7 استبدال الكرة
13	7-3. عدد اللاعبين
14	1-3-7 اللاعبين
14	2-3-7 منافسات أساسية
14	3-3-7 مباريات أخرى
14	4-3-7 كل المباريات
14	7-4. تجهيز اللاعبين
14	1-4-7 الأمن
14	2-4-7 تكوين أو تجهيز القاعدة
15	3-4-7 حراس المرمى
15	7-5. الحكم
15	1-5-7 ما يسمح به للحكم
15	2-5-7 ما يجب على الحكم
15	7-6. الحكام المساعدين
15	1-6-7 واجبات الحكام المساعدين
15	7-7 وقت وزمن المباراة
15	1-7-7 مدة اللعب
16	2-7-7 نصف الزمن
16	3-7-7 تعويض التوقفات

16	4-7-7 التوقيت النهائي للمباراة
16	8-7 بدء واستئناف اللعب
16	1-7-8 الاقتراع
16	2-7-8 ضربة الإرسال
16	3-7-8 إجراءات تنفيذ ضربة الإرسال
16	9-7 الكرة في اللعب أو خارج اللعب
17	10-7 طريقة تسجيل الهدف
17	11-7 التسلل
17	12-7 الأخطاء و سوء السلوك
19	13-7 الركلة الحرة
19	1-13-7 ركلة حرة مباشرة
19	2-13-7 ركلة حرة غير مباشرة
20	14-7 ركلة الجزاء
21	15-7 رمية التماس
21	16-7 ركلة المرمى
21	17-7 الركلة الركنية
21	8-المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم
21	1-8 المساواة
21	2-8 السلامة
22	3-8 التسلية
22	9-الإصابات في الملعب والعلاج
22	10-تشكيل وحدة التدريب اليومية

22	10-1-المقدمة و الإحماء
22	10-2-الجزء الأساسي
23	11-تنظيم وحدة التدريب اليومية
23	12-قياس اللياقة البدنية للناشئين
24	13-لياقة الجهاز الدوري التنفسي
24	14-التدريب الهوائي
24	15-اختبار اللياقة الهوائية
25	16-التدريب اللاهوائي
25	17-اختبار اللياقة اللاهوائية
25	18- - التدريب اللاهوائي بأكثر من كرة
26	19-خطط اللعب
26	20-علاقة اللياقة البدنية بكرة القدم الحديثة
27	21-أهم منافسات كرة القدم في الجزائر
27	21-1.منافسات البطولة
28	21-1-1.منافسات بطولة القسم الأول
28	21-1-2 منافسات بطولة القسم الثاني
28	21-1-3.منافسات بطولة ما بين الرابطات
29	21-1-4.منافسات بطولة القسم الجهوي
29	21-1-4-1 بطولة القسم الجهوي الأول
29	21-4-1-2.بطولة القسم الجهوي الثاني
29	21-1-4-3.بطولة القسم الشرفي (الجهوي الثالث)
29	21-1-5 بطولة القسم الولائي

30	21-2 منافسات كأس الجمهورية
30	21-3 منافسات الكأس الممتازة
31	22 -المبادئ الأساسية لكرة القدم
31	1-22- صفات لاعب كرة القدم
32	2-1 الصفات البدنية
32	2-2 الصفات الفيزيولوجية
33	2-4 الصفات المورفولوجية
33	1-4-2 مفهوم المورفولوجية
33	2-4-2 الخصائص المورفولوجية
33	3-4-2 أهمية الخصائص المورفولوجية
34	متطلبات لاعب كرة القدم
34	3-1 الجانب البدني
34	1-3-1 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
34	2-3-1 الإعداد البدني لكرة القدم
35	3-1-3 عناصر اللياقة البدنية
36	3-2 الجانب المهاري
37	1-3-2 مفهوم المهارة الحركية الرياضية
37	2-3-2 مفهوم الإعداد المهاري
37	3-3-2 مفاهيم ومكونات الإعداد المهاري
38	4-3-2 أهمية الإعداد المهاري
38	5-3-2 مراحل الإعداد المهاري
39	6-3-2 مفاهيم وأسس الإعداد المهاري



39	7-2-3 الأداء الفني لمهارات كرة القدم
40	4-مراحل الموسم الرياضي
40	1-مرحلة الإعداد البدني العام
40	2-مرحلة الإعداد الخاص
41	3-مرحلة ما قبل المنافسة
42	4-مرحلة المنافسة
43	5-مرحلة الانتقالية (الراحة الإيجابية)
	<b>الفصل الثاني</b>
	<b>الإصابات</b>
43	تمهيد
43	1-تعريف الإصابة
44	2-الأسباب العامة للإصابات الرياضية
44	3-العوامل المؤثرة على الإصابات الرياضية
47	4-خصائص الإصابات الرياضية
47	5-أهمية دراسة الإصابات الرياضية
48	6-تصنيف الإصابات طبقاً لنوعية النشاط الرياضي
51	7-أنواع الإصابات الرياضية
53	8-الإصابات الشائعة في كرة القدم
53	8-1-إصابات الأطراف السفلى
59	خلاصة
	<b>الفصل الثالث</b>
	<b>دافعية الإنجاز</b>

60	1- مفهوم الدافعية
61	2- مصادر الدافعية
61	1-2 الدافعية الداخلية
61	2-2 الدافعية الخارجية
62	3- العلاقة بين الدافعية الداخلية و الدافعية الخارجية للأداء الرياضي
62	4- انواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
62	1-4- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي
62	2-4- الدوافع الغير مباشرة للنشاط الرياضي
63	5 - دافعية الإنجاز الرياضي
65	1-5- مفهوم دافعية الإنجاز
65	6- أهمية دافعية الانجاز والمنافسة
65	7- العوامل "المميزة" المسببة لمدافع الحافز الرياضي
65	1-7 الجانب الذاتي أو النفسي
65	2-7 الجانب الاجتماعي
65	8- العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز الرياضي
66	9-دافعية الإنجاز في كرة القدم
67	10-الأساليب المستخدمة في إثارة دوافع اللاعب لممارسة كرة القدم
68	11-علاقة الاصابات بدافعية الانجاز الرياضي لدى للاعبي كرة القدم
69	خلاصة
	<b>الجانب التطبيقي</b>
	<b>منهجية الدراسة و الإجراءات الميدانية</b>
70	تمهيد

70	1- الدراسة الاستطلاعية
70	2-المنهج المتبع في الدراسة
71	3-مجتمع الدراسة
71	4-عينة الدراسة
72	5-أدوات الدراسة
73	6- تحديد متغيرات الدراسة
73	7-مجالات الدراسة
74	8- الأدوات الإحصائية
74	خلاصة
	الفصل الخامس : عرض و تحليل النتائج .
75	محور البيانات الشخصية
75	السؤال الأول : السن
76	السؤال الثاني : العمر التدريبي
76	السؤال الثالث : الوزن
77	السؤال الرابع : الطول
78	<b>المحور الأول :التعرض للإصابة خلال الموسم الرياضي تأثر على دافعية الإنجاز الرياضي.</b>
78	السؤال الأول : هل أجريت عليكم اختبارات بدنية و تقنية في بداية الموسم
79	السؤال الثاني : في بداية كل موسم هل تجرى لكم مراقبة طبية
80	السؤال الثالث : هل تجرى لكم مراقبة دورية
81	السؤال الرابع : في أي مرحلة تم تعرضك الى الإصابة الرياضية
82	السؤال الخامس : هل شدة حمولة التدريب الزائدة في الحصص التدريبية تزيد من خطر تعرضكم للإصابة

83	السؤال السادس : هل كثافة المنافسة تزيد من احتمالية الوقوع في الإصابة
84	السؤال السابع : خلال مرحلة التحضير البدني العام و الخاص , هل تعرضكم لحمولات زائدة في التدريب يزيد من احتمالية تعرضكم للإصابة
85	السؤال الثامن : حسب رأيك هل تعرضكم للتدريب بنفس حمولة دون مراعاة الفروق الفردية له سبب في التعرض للإصابة
87	السؤال التاسع : هل عدم تعرضك للإصابة خطيرة تجعل مستواك في تحسن خلال كل مراحل الموسم الرياضي ؟
88	<b>المحور الثاني : سبب و مكان حدوث الإصابة له تأثير على دافعية الإنجاز الرياضي</b>
88	السؤال الأول : هل سبق و ان تعرضت لإصابة رياضية ؟
89	السؤال الثاني : ما هو سبب حدوث الإصابة ؟
91	السؤال الثالث : في رأيك هل تقدم لك اسعافات اولية عند اصابتك في التدريب ؟
92	السؤال الرابع : ماهي نوع الإصابة التي تعرضت لها خلال مسارك الرياضي
93	السؤال الخامس : في أي منطقة تعرضت للإصابة الرياضية ؟
94	السؤال السادس : هل تعرضت لإصابة خطيرة ؟ اذا كانت الإجابة بنعم هل اثرت على رغباتك ؟
95	السؤال السابع : هل تجد صعوبة في الأداء بعد تعرضك للإصابة الرياضية ؟
97	السؤال التاسع : رتب حسب الالوية
98	السؤال العاشر : بعد التعافي من الإصابة , صف دافعتك نحو الإنجاز ؟
99	السؤال حادي العاشر : هل الارضيات الغير مهينة بالعشب الطبيعي او العشب الاصطناعي الرديئ سبب في حدوث الإصابة
100	السؤال ثاني عشر : هل اصابتك السابقة تأثر على مردودك اثناء المنافسة ؟
101	السؤال ثالث عشر : هل عدم تعرضك للإصابة بليغة يحفزك لرفع مستواك ؟
103	السؤال رابع عشر : هل اللاعب العائد من الإصابة يكون خائف و متوتر قبل الدخول في المنافسات ؟

104	مناقشة الفرضيات على ضوء نتائج الاستبيان
107	الاستنتاج العام للدراسة
107	اقتراحات و توصيات
108	خلاصة
109	الخاتمة
110	المراجع
	الملاحق

78	الجدول رقم 01 : يمثل ما اذا تجرى عليهم اختبارات بدنية و تقنية
79	الجدول رقم 02 : يمثل ما اذا تجرى لهم مراقبة طبية
80	الجدول رقم 03 : يمثل ما اذا تجرى لهم مراقبة دورية.
81	الجدول رقم 04 : يمثل في أي مرحلة يتعرض فيها اللاعب للإصابة الرياضية .
82	الجدول رقم 05 : يمثل هل شدة حمولة التدريب الزائدة في الحصص التدريبية تزيد من خطر تعرض اللاعبين للإصابة ؟
83	الجدول رقم 06 : يمثل ما اذا كانت كثافة المنافسة تزيد من احتمالية الوقوع في الإصابة
84	الجدول رقم 07 : يمثل ما اذا تعرض اللاعبين لحمولات زائدة في التدريب يزيد من احتمالية تعرضكم للإصابة
85	الجدول رقم 08 : يمثل ما اذا تعرض اللاعبين للتدريب بنفس حمولة دون مراعاة الفروق الفردية له سبب في التعرض للإصابة
86	الجدول رقم 09 : يمثل ما اذا لم يتعرض اللاعب خطيرة تجعل مستواه في تحسن خلال كل مراحل الموسم الرياضي

87	الجدول رقم 10 : يمثل ما اذا سبق وأن تعرض اللاعب للإصابة رياضية
89	الجدول رقم 11 : يمثل ما هو سبب الإصابة
91	الجدول رقم 12 : يمثل ما اذا تقدم اسعافات اولية للاعبين عند اصابتهم في التدريب
92	الجدول رقم 13 : يمثل ما نوع الإصابة التي تعرض لها للاعبين خلال المسار الرياضي
93	الجدول رقم 14 : يمثل المنطقة التي تعرض فيها اللاعبين للإصابة الرياضية
94	الجدول رقم 15 : يمثل هل تعرض لإصابة خطيرة يآثر على رغبات اللاعب
95	الجدول رقم 16 : يمثل ما اذا يجدون صعوبة في الأداء بعد تعرضك للإصابة الرياضية
97	الجدول رقم 17 : يمثل الترتيب حسب الالوية
98	الجدول رقم 18 : يمثل وصف دافعية الانجاز بنسبة للاعبين .
99	الجدول رقم 19 : يمثل ما اذا كانت الارضيات الغير مهيئة بالعشب الطبيعي او العشب الاصطناعي الرديئ سبب في حدوث الإصابة
100	الجدول رقم 20 : يمثل هل الاصابات السابقة تأثر على مردود اللاعبين اثناء المنافسة
101	الجدول رقم 21 : يمثل أن عدم تعرض للإصابة رياضية بليغة يحفز اللاعبين لرفع مستواهم
103	الجدول رقم 22 : يمثل ما اذا اللاعب العائد من الإصابة يكون خائف و متوتر قبل الدخول في المنافسات

75	شكل 01 : يمثل دائرة نسبية للفئات العمرية للاعبين
76	الشكل 02 : يمثل دائرة نسبية للعمر التدريبي للاعبين
76	الشكل 03 : يمثل دائرة نسبية لوزن اللاعبين
77	الشكل 04 : يمثل دائرة نسبية لطول اللاعبين
79	شكل رقم 05 : يمثل دائرة نسبية ما اذا تجرى عليهم اختبارات بدنية و تقنية
80	شكل رقم 06 : يمثل دائرة نسبية ما اذا تجرى لهم مراقبة طبية
81	شكل رقم 07 : يمثل دائرة نسبية ما اذا تجرى لهم مراقبة دورية
82	شكل رقم 08 : يمثل دائرة نسبية متى يتعرض اللاعبون للإصابة الرياضية
83	شكل رقم 09 : يمثل دائرة نسبية هل شدة حمولة التدريب الزائدة في الحصص التدريبية تزيد من خطر تعرض اللاعبين للإصابة
84	شكل رقم 10 : يمثل دائرة نسبية ما اذا كانت كثافة المنافسة تزيد من احتمالية الوقوع في الإصابة
85	شكل رقم 11 : يمثل دائرة نسبية ما اذا تعرض اللاعبون لحوادث زائدة في التدريب يزيد من احتمالية تعرضكم للإصابة
86	شكل رقم 12 : يمثل دائرة نسبية ما اذا تعرض اللاعبون للتدريب بنفس حمولة دون مراعاة الفروق الفردية له سبب في التعرض للإصابة
88	شكل رقم 13 : يمثل دائرة نسبية ما اذا لم يتعرض اللاعب خطيرة تجعل مستواه في تحسن خلال كل مراحل الموسم الرياضي
89	شكل رقم 14 : يمثل دائرة نسبية ما اذا سبق وأن تعرض اللاعب للإصابة رياضية
90	شكل رقم 15 : يمثل دائرة نسبية ما هو سبب حدوث الإصابة
91	شكل رقم 16 : يمثل دائرة نسبية اذا تقدم اسعافات اولية للاعبين عند اصابتهم في التدريب

93	شكل رقم 17 : يمثل دائرة نسبية ما نوع اللإصابة التي تعرض لها للاعبين خلال المسار الرياضي
94	شكل رقم 18 : يمثل دائرة نسبية للمنطقة التي تعرض فيها اللاعبون للإصابة الرياضية
95	شكل رقم 19 : يمثل دائرة نسبية هل تعرض لإصابة خطيرة يَأثر على رغبات اللاعب
96	شكل رقم 20 : يمثل دائرة نسبية ما اذا يجدون صعوبة في الأداء بعد تعرضك للإصابة الرياضية
98	شكل رقم 21 : يمثل دائرة نسبية لترتيب حسب الاولوية
99	شكل رقم 22 : يمثل دائرة نسبية وصف دافعية الانجاز بنسبة للاعبين
100	شكل رقم 23 : يمثل دائرة نسبية ما اذا كانت الارضيات الغير مهيئة بالعشب الطبيعي او العشب الاصطناعي الرديئ سبب في حدوث الإصابة
101	شكل رقم 24 : يمثل دائرة نسبية هل الإصابات السابقة تَأثر على مردود اللاعبين اثناء المنافسة
102	شكل رقم 25 : يمثل دائرة نسبية أن عدم تعرض للإصابة رياضية بليغة يحفز اللاعبين لرفع مستواهم
104	شكل رقم 26 : يمثل دائرة نسبية ما اذا اللاعب العائد من الإصابة يكون خائف و متوتر قبل الدخول في المنافسات



ان التطور الكبير في كل المجالات ومنها المجال الرياضي ادى الى فتح افاق جديدة امام استخدام التكنولوجيا المتقدمة في خدمة الرياضيين والوصول بهم الى اعلى المستويات في جميع الالعاب ومنها لعبة كرة القدم، "اذ ان الرياضة ذات المستويات العالية ترتبط بشكل كبير بعاملين اساسيين هما عامل الشدة وعامل الدوام المستمر والوصول إلى القمة صعب والبقاء على القمة أيضا صعب.(محمد عادل، 2007، ص 9)

ولقد حظت الرياضة مكانة مرموقة و عالية في الدول المتقدمة لمعرفة فوائدها إذ إن لممارسة الرياضة فوائد متعددة منها الصحية والنفسية والاجتماعية والتربوية والاقتصادية سواء للذين يمارسون الرياضة للمتعة او للاحتراف الرياضي، إلا ان طبيعة ممارسة الرياضة لا تخل من حدوث الاصابات الرياضية والتي تعد من أخطر المعوقات التي تواجه الرياضيين اذ قد تتسبب في ابتعادهم عن الملاعب وهم في قمة عطائهم الرياضي ولان الرياضيين ذوي المستويات العليا يعدون ثروة قومية لبلدانهم لذا فان المحافظة عليهم من الاصابات تعد من الضروريات التي لا بد منها ، وتعد الاصابة الرياضية احدى المعوقات الكبيرة الي تواجه الرياضيين والتي تتباين من مباراة واخرى وبين موسم واخر حسب اهمية المباراة وكيفية اعداد اللاعبين وهناك انواع عديدة من الاصابات الي تحدث اثناء ممارسة التمارين الرياضية أو أثناء المباراة وتشمل الرضوض والجر وح والتقلصات والكسور والتمزقات العضلية بأنواعها والإصابات الدماغية وتهتك الأعضاء الداخلية وتسبب النزيف وهناك اسباب عديدة لهذه الإصابات منها الشخصية خاصة باللاعب نفسه عن طريق عدم الاهتمام بالإحماء أو التدريب الخاطيء غير المدروس، سوء الحالة النفسية والخلقية للاعب وابتعاده عن الروح الرياضية ، عن طريق مخالفة القوانين الرياضية، أو استخدام المنشطات، أو عدم الراحة الكافية، أو نتيجة العوامل الخارجية ومنها الظروف الجوية وارضية ساحات اللعب.

الجانب التمهيدي  
الإطار العام للدراسة

## 1- الإشكالية

الرياضة ذات المستويات العالمية ترتبط بشكل كبير بعاملين أساسيين هما عامل الشدة و عامل الدوام أو الاستمرار أو الوصول إلى القمة صعبا و البقاء عليها أصعب ، و لقد شهدت الحركة الرياضية الوطنية تطورا كبيرا مما استدعى تطور بعض الاختصاصات العلمية الجديدة التي تدرس كل الجوانب المتعلقة بالرياضة أو الرياضي على وجه الخصوص بصفة المعنى الأول بتطويرها و المتضرر الأول بعواقبها ، فظهرت دراسات بالناحية الفيزيولوجية و المورفولوجيا و التشريحية.

وتعد الإصابة من المشكلات الأساسية التي تواجه عملية تقدم المستويات الرياضية و انتقالها من مستوى إلى آخر إن قلة إمام فئة من اللاعبين و المدربين بأسباب الإصابات و كيفية تجنب حدوثها يدفع اللاعبين – أحيانا كثيرة – إلى الوقوع في أخطاء قد تكون تقنية أو تكتيكية أو سوء تنظيم فيحمل التدريب أو قلة في تهيئة أجهزة الجسم الداخلية و الخارجية و عدم استعداد الجهاز الهيكلي لتقبل الجهد الذي يقع على عائق الرياضي ، و لا تقتصر الإصابات على المستويات العليا و لكنها تتمثل في جميع المستويات و قد تحدث الإصابة في التمرين أو في المباراة وحتى في ممارسة النشاط الترويحي الخفيف.

وعلى الرغم من أن البحوث العلمية في مجال سيكولوجية الإصابة الرياضية ترتبط بالعديد من الصعوبات إلا أن هناك بعض الباحثين في ميدان علم النفس الرياضي يهتم بهذا المجال البحثي وقاموا بإجراء بعض الدراسات و التجارب للكشف عن أسباب حدوث هذه الإصابات و تحديد الاستجابات النفسية للإصابة الرياضية و اقتراح بعض الوسائل و الأساليب التي يمكن بها مواجهة المظاهر النفسية للإصابة الرياضية و كذلك طرق الرعاية النفسية للاعبين . (علاوي 1998 , ص 09)

إن نسبة الإصابات الرياضية تزداد في الرياضات ذات الاحتكاك البدني المباشر مثل ( كرة القدم ) بينما تقل نسبتها في الرياضات التي ليس فيها احتكاك ، كما تختلف باختلاف طبيعة الأداء في الرياضة فمثلا وجد أن إصابات الأطراف السفلى في كرة القدم تمثل حوالي 69 % من مجمل الإصابات . (أسامة رياض 1998 , ص 24) .

حيث تعتبر من الرياضات التي أصبحت تتطلب من الرياضي امتلاك قوة بدنية عالية للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته و استعداداته ، و باعتبارها من الألعاب الجماعية التي تتميز بالتنوع و التعدد في سلوكها الحركي، نظرا لوجود لاعب و خصم وأداة و الحصة التدريبية المكثفة في تفاعل مستمر و غير منقطع في حالات اللعب ، و هذا ما يؤدي إلى احتكاك بين اللاعبين و بذل مجهود بدني كبير مما قد يتسبب في حدوث إصابات .

تعتبر دافعية الإنجاز من أهم المواضيع التي يجب أن يتطرق إليها المدرب و الأخصائي النفسي لمعرفة دوافع ممارسة الرياضي لكرة القدم حتى يتسنى له أن يستعملها في تطوير أدائهم نحو الأفضل فالأداء لا يكون مثمرا إلا إذا كان يرضي الدوافع لدى الرياضي حيث يحدث في بعض الأحيان أن يتعرض أحد الرياضيين أثناء الحصة لإصابة رياضية تجبره على التوقف عن

أداء الأنشطة البدنية والرياضية لفترة زمنية معينة قصد المعالجة وبعد انقضاء تلك الفترة يعود الرياضي بكل قدراته البدنية التي تؤهله لأداء الأنشطة البدنية .  
وبناء على ذلك فإنه تم صياغة تساؤل الدراسة على النحو التالي:

## 2-التساؤل الرئيسي

\*هل التعرض للإصابة خلال مراحل الموسم الرياضي لها تأثير على دافعية الإنجاز الرياضي؟

### التساؤلات الفرعية

\* هل التعرض للإصابة خلال مراحل الموسم الرياضي تآثر على دافعية الإنجاز الرياضي؟

\*هل سبب و مكان وقوع الإصابة تأثير على دافعية الإنجاز الرياضي ؟

## 3-الفرضيات

التعرض للإصابة خلال مراحل الموسم الرياضي لها تأثير على دافعية الإنجاز الرياضي.

### 1-3.الفرضيات الجزئية

\* التعرض للإصابة خلال مراحل الموسم الرياضي تآثر على دافعية الإنجاز الرياضي.

\*سبب و مكان حدوث الإصابة يآثر على دافعية الإنجاز الرياضي.

## 4-اهداف الدراسة

- تحديد تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم.
- إبراز أهم الإصابات التي تؤثر سلباً على دافعية الانجاز لدى اللاعبين في كرة القدم.
- معالجة المخاوف من التعرض للإصابات الرياضية التي تظهر عند لاعبي كرة القدم .
- ضرورة الاهتمام بدافعية الإنجاز الرياضي عند الرياضيين الذين تعرضوا للإصابة والعمل على تنميتها .
- التعرف على العلاقة بين الاصابات الرياضية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

## 5- أهمية الدراسة :

- يمكن تلخيص أهمية الدراسة في النقاط التالية :
- إبراز دور الأسس النفسية للنشاط الرياضي.
- إظهار مدى تأثير الإصابات الرياضية على الجانب النفسي عند اللاعبين .

- إبراز أهمية دافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم
- المحافظة على الصحة النفسية للاعبين .

## 6-أسباب اختيار الموضوع

لعل أن لكل دراسة أسباب ودوافع تدفع الباحث إلى اختيارها يعمل فيها على جمع المعلومات والمعارف من أجل الوصول إلى اكتشاف الحقائق حول تلك الدراسة ومن بين الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع منها الأسباب الذاتية ومنها الموضوعية نذكر منها :

### الأسباب الذاتية:

- تعرض اللاعبين للإصابات الرياضية خلال الموسم الرياضي
- إنتشار الإصابات الرياضية بكثرة في هذه الرياضة
- بصفتنا مدربين مستقبلا

### الأسباب الموضوعية:

- معرفة أسباب تعرض للإصابات الرياضية خلال المشوار الرياضي
- مساعدة المدربين المستقبليين في وقاية المصارعين من الإصابات الرياضية
- محاولة معرفة ما مدى اهتمام المدرب ولاعبين بموضوع الدافعية خلال المنافسات الرياضية .

## 7- مفاهيم الدراسة:

### الإصابات الرياضية:

#### لغة:

أصابَ: (فعل) أصابَ / أصابَ من يصيب ، أصبَ ، إصابةً وصوابًا ، فهو مُصِيب ، والمفعول مُصاب للمتعدّي.

### إصطلاحا :

الإصابة هي تعطيل وإعاقة لسلامة أنسجة الجسم وأعضائه المختلفة نتيجة مؤثرات خارجية (ميكانيكية جسمانية ، كيميائية) وعادة ما يكون هذا المؤثر الخارجي شديداً ومفاجئاً. (فؤاد عبد الفتاح جان، السعودية، ص7)

**التعريف الإجرائي:**

هو تعرض أنسجة الجسم المختلفة إلى مؤثرات خارجية أو داخلية التي قد تعطل أو تشوه العضو أو النسيج المصاب بشكل جزئي أو كلي .

**الدافعية:****التعريف الاصطلاحي :**

عرف "اتكسون" الدافعية : هو عبارة عن استعداد الفرد لبذل الجهد أو السعي في سبيل تحقيق أو إشباع هدف معين، أما في حالة دخول هذا الاستعداد أو الميل إلى حيز التحقيق الفعلي أو الصريح فذلك يعني الدافعية باعتبارها عملية نشطة. (عبد اللطيف محمد خليفة , بدون تاريخ , ص67).

**التعريف الإجرائي:**

هي كل المثيرات الداخلية أو الخارجية التي تؤدي بالفرد إلى أداء أو القيام بسلوك ما.

**الدافعية للإنجاز الرياضي :**

يعرفها ماكيلاند: على أنه الرغبة في الأداء الجيد والنجاح في وضعية تنافسية طبقاً لمعايير تفوق معينة، وهي عبارة عن استعداد في الشخصية تتكون شبكة من الأفكار والأحاسيس المستقرة نسبياً والمكتسبة أثناء الطفولة المبكرة.

**تعريف يونغ:** يعرفه على أنه التخطي العقبات و الحواجز ، كما يعني القوة والنضال من أجل عمل بعض الأشياء الصعبة بكل سرعة وبقدر الإمكان. (مرزاقه جمال , 2000 , ص189)

**التعريف الإجرائي :**

هي عبارة عن استعداد ورغبة شديدة في أداء بعض الأمور وتجاوز العقبات والوصول إلى أعلى مستوى من التفوق النجاح.

**8- الدراسات السابقة و المشابهة****دراسة الاولى : قادة بن سلطان أيوب 2016**

- تحت عنوان : دراسة تحليلية للإصابات الرياضية في كرة القدم لدى لاعبي أندية ولاية عين الدفلى اعتمد البحث على المنهج الوصفي في دارسته.
- اعتمد البحث على عينة قصدية اشتملت 48 لاعب من 6 أندية بمعدل 8 لاعبين في كل نادي.
  - اعتمد الباحث على الإستمارة كأداة لجمع البيانات.

و تمثلت نتائج الدراسة فيما يلي :

- إهمال فترة الإحماء و التدريب غير العلمي و كذا التدخلات العنيفة من المسببات الرئيسية للإصابة.

- ارتفاع نسبة الإصابات في فترة المنافسة مقارنة بفترة التدريب أو الراحة.

- مع أن رياضة كرة القدم ليست رياضة خطيرة إلا أنها لا تخلو من بعض الإصابات الخطيرة، و التي قد تؤدي إلى العجز أو حتى الموت، مما يجعل ضرورة إعطاء أهمية لموضوع الإصابات الرياضية أمر ملحا.

### الدراسة الثانية : كوران معروف قادر و آخرون (2016)

تحت عنوان : دراسة تحليلية لأهم الإصابات الشائعة في كرة القدم لدى لاعبي المشاركين في دوري كوردستان.

- اعتمد الباحثون في دراستهم على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي
- اعتمد الباحثون على عينة قصدية تمثلت في 60 لاعب من أندية كوردستان المشارك في دوري اقليم كوردستان.
- اعتمد الباحثون على استمارة الإستبيان كأداة للبحث وتمثلت نتائج الدراسة:
- عدم وجود فروق معنوية لعينة البحث في مكان حدوث الإصابة.
- عدم ظهور فروق معنوية لعينة البحث في نوع الإصابة.

### الدراسة الثالثة : دراسة ميهوبي رضوان 2003

بعنوان " الانعكاسات النفسية للإصابة البدنية الرياضية عند الرياضي الجزائري " هدفت الدراسة إلى محاولة إظهار واقع الإصابة البدنية على البعد النفسي، من خلال التعرض لتصرفات و سلوكيات الرياضي المصاب ، وكذا الاقتراب من حالة الصدمة النفسية من خلال التعرض لأعراضها ومحاولة إثبات نظرية ما بعد الإصابة في ميدان الرياضة ، و قد استخدم الباحث المنهج الإكلينيكي ( العيادي ) على عينة تكونت من 21 فردا ، بما فيها الحالة التي تمت دراستها في المقابلة العادية .وقد تم اختيار العينة بطريقة مقصودة ، و قد اعتمد الباحث في دراسة على الدراسة البيليوغرافية و الاستبيان و المقابلة وعولجت البيانات احصائيا باستخدام النسب المئوية وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- للإصابة البدنية وقع على الجانب النفسي عند الرياضي الجزائري الرفيع المستوى ، إذ أنها تجعله يعيش حالة نفسية غير متزنة ، كما يمكن أيضا أن تؤدي إلى ظهور أعراض تشخص الإصابة بالصدمة النفسية .

- يعيش الرياضي الجزائري المصاب بدنيا ،حالة عجز وظيفي يعكس سلبيا على حالته النفسية العامة.

- يتعدى وقع الإصابة البدنية عند الرياضي الجزائري الرفيع المستوى البعد البدني، إذ يمكن أن يؤدي إلى ظهور أعراض الصدمة النفسية لديه .

### الدراسة الرابعة : دراسة أمزيان أسامة 2010

بعنوان " الإصابات الرياضية الأكثر شيوعا في الرياضات الجماعية و الفردية و أسباب حدوثها " هدفت الدراسة إلى تشخيص انواع الاصابات الرياضية الاكثر شيوعا في الرياضات الجماعية و الفردية و تحديد الاماكن الاكثر عرضة للإصابات الرياضية ، و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث على عينة تمثلت في أندية المجمع الرياضي النفطي للجزائر العاصمة أكبر ذكور في اختصاصات كرة اليد ، كرة السلة الكراتي دو و الجيدو و قد اعتمد الباحث في دراسة على الدراسة النظرية و الاستبيان و عولجت البيانات باستخدام اختبار  $k^2$  الحسابي و النسب المئوية و معامل الثبات حسب بيلاك Bellack و قد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- هناك علاقة ارتباطيه معنوية بين أنواع الإصابات الرياضية ونوع الرياضة الممارسة سواء كانت جماعية أو فردية، حيث تختلف أنواع الإصابة باختلاف التخصص الرياضي الممارس

- هناك علاقة ارتباطيه معنوية بين الأماكن الأكثر عرضة للإصابات الرياضية و نوع التخصص الرياضي، حيث تختلف أماكن الإصابة باختلاف التخصص الرياضي الممارس.

- هناك اختلاف في الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية بين مختلف الاختصاصات الرياضية الفردية و الجماعية.

- هناك فروقات في تقديم الإسعافات الأولية و العلاج و إعادة التأهيل الحركي بين أنواع الرياضات الممارسة فردية كانت أم جماعية.

### الدراسة الخامسة : دراسة عباس لونيس (2015)

بعنوان " انعكاس الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد- فئة الأواسط" هدفت الدراسة إلى معرفة دور الإصابات الرياضية في التخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح و تجنب الفشل عند اللاعبين الذين سبق لهم و تعرضوا لإصابات رياضية ، و قد استخدم الباحث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة مختارة بشكل مقصود و تضم 40 لاعبا سبق لهم و أن تعرضوا للإصابات الرياضية سواء داخل الوسط الرياضي أو خارجه .

و قد اعتمد الباحث في دراسة على استمارة استبيان موجه للاعبين و استبيان موجه للمدربين و معالجة البيانات احصائيا باستخدام النسبة المئوية و مربع كاي .

و في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها استنتج الباحث :



- الإصابة الرياضية هي هاجس لكل لاعب و هي ذات انعكاس سلبي على نفسيته و بالتالي على المردود.
- الخوف من الإصابة الرياضية يقلل من مردود اللاعب .
- شدة الإصابة يتجاهلون الإصابة أثناء المنافسة و هي ما يؤدي إلى تفاقمها.
- شدة الإصابة من حيث الخطورة تنعكس سلبا على الأداء الرياضي.
- يجب الاهتمام بدرجة كبيرة بالجانب الطبي خاصة إعادة التأهيل الذي لا بد أن يتمشى مع نوعية الإصابة.

### الدراسة السادسة : دراسة بورنان شريف مصطفى 2011

بعنوان " قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضات الجماعية في الجزائر " هدفت الدراسة إلى الوقوف على معرفة أبعاد قلق المنافسة و دافعية الإنجاز التي تميز رياضي كرة القدم المستوى الأول-صنف أكابر- والتعرف على العلاقة بين هذين المتغيرين ( قلق المنافسة، دافعية الإنجاز ) ، و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث ونظرا لكبر مجتمع الدراسة وبغرض الاقتصاد في الجهد والوقت لجأ الباحثان إلى دراسة عينة مأخوذة من المجتمع الأصلي المتكون أساسا من 400 لاعب يمثلون كافة فرق القسم الوطني الاول، وقد تم اختيار العينة الأساسية بطريقة عشوائية ، و قد اعتمد الباحث في دراسة لقياس المتغيرات التي تم دراستها في البحث قائمتين وهما:

- قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية (مارتنز وزملانه 1990)

- قائمة دافعية الإنجاز الرياضي ( جو ولس 1972 )

وعولجت البيانات باستخدام معامل الارتباط بيرسون و المتوسط الحسابي وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- يتميز لاعبو كرة القدم المستوى الأول – صنف أكابر – بأبعاد متعددة من قلق المنافسة الثقة بالنفس ، القلق المعرفي ،القلق البدني.
- يتميز رياضي كرة القدم بأبعاد مختلفة لدافعية الإنجاز وهي: دافع انجاز النجاح ، دافع تجنب الفشل.
- وجود علاقة ارتباطيه ايجابية دالة إحصائيا بين قلق المنافسة و دافعية الإنجاز و أبعادها.
- هناك علاقة ايجابية بين القلق المعرفي و دافعية الإنجاز الرياضي و أبعادها.
- هناك علاقة ايجابية بين القلق البدني و دافعية الإنجاز الرياضي و أبعادها.
- هناك علاقة ايجابية بين الثقة بالنفس و دافعية الإنجاز الرياضي و أبعادها.

الجانِبِ النَّظَرِي

الفصل الأول

كرة القدم

## تمهيد

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة . وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA)، قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا .

### 1- تعريف كرة القدم:

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من احد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة مستديرة، ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة، في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف. (محمود بن حسن آل سليمان، 1998، ص09)

### 2- التطور التاريخي لكرة القدم :

1855 وضعت جامعة كمبريدج القواعد 13 للعبة كرة القدم.

1855 أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا(نادي شفيل).

1863 أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.

1875 حدد ارتفاع عارضة المرمى ب: 2,44 متر .

1878 استعملت صفارة الحكم.

- 1880 وضعت قاعدة رمي التماس باليدين.
- 1885 تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم.
- 1891 تقرر وضع الشبكة خلف المرمى, كما تقررر مادة ضربة الجزاء, وظهر على الساحة حكم المباراة مع المساعدين.
- 1904 تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1907 تأسيس الاتحاد الدولي للهواة.
- 1916 تقرر فرض ضريبة على دخل المباريات.
- 1925 وضعت مادة جديدة في القانون ، حددت حالت التسلسل.
- 1928 انفصلت بريطانيا عن الإتحاد الدولي لكرة القدم .
- 1930 فازت الأورغواي بكأس العالم .
- 1931 وضعت عقوبة الخطأ في رمية التماس بنقل الحق للفريق الآخر، وسمح لحارس المرمى أن يخطوا بأربع خطوات بدلا من اثنتين .
- 1934 فازت إيطاليا بكأس العالم .
- 1935 جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة .
- 1938 عدل تبويب قانون كرة القدم .
- 1939 تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين وتوقفت المباريات الرسمية الدولية بسبب الحرب
- 1945 استأنفت المباريات الدولية الرسمية .
- 1946 عاد الإتحاد البريطاني إلى عائلة الإتحاد الدولي.
- 1949 أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر المتوسط.
- 1950 تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
- 1953 الدورة العربية الأولى (الإسكندرية).
- 1955 دورة البحر المتوسط ومن ضمن ألعابها كرة القدم.

1957 الدورة العربية الثانية (لبنان).

1959 دورة البحر المتوسط(لبنان) وكانت كرة القدم من ابرز ألعابها.

1963 أول دورة باسم كأس العرب نظمتها الاتحاد اللبناني لكرة القدم.

1964 دورة كأس العرب الثانية في تونس .

1965 دورة كأس العرب الثالثة في كويت.

1966 دورة كأس العرب الرابعة في الكويت.

1967 دورة للبحر المتوسط في تونس ومن ضمن ألعابها كرة القدم.

1970 بطولة كأس العالم في مكسيكو فازت بها البرازيل.

1974 بطولة كأس العالم في ميونيخ فازت بها ألمانيا.

1975 دورة البحر المتوسط نظمتها الجزائر وفاز فريقها ببطولة كرة القدم.

1978 بطولة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها الأرجنتين.

1980 دورة كأس آسيا فازت بها الكويت.

1982 بطولة كأس العالم في اسبانيا وفيها طبق لأول مرة تعديل نظام البطولة بحيث تأهل للأدوار النهائية 24 فريق كان فن بينهم فريقان عربيان هما الكويت والجزائر.

1983 دورة المتوسط نظمتها المغرب وفاز فريقها ببطولة كأس العالم .

1984 دورة كأس آسيا فازت بها السعودية.

1986 بطولة كأس العالم في المكسيك وقد تأهل للأدوار النهائية من الفرق العربية المغرب والعراق وفازت الأرجنتين ببطولتها.

1987 دورة البحر الأبيض المتوسط في اللاذقية بسوريا وقد فازت سوريا ببطولة لعبة كرة القدم.

1988 الدورة الاولمبية في سيول "كوريا الجنوبية" و كانت كرة القدم من ابرز ألعابها.

1990 بطولة كأس العالم في روما وايطاليا فازت بها ألمانيا.

### 3- كرة القدم في المغرب العربي:

عرفت دول المغرب العربي كرة القدم عن طريق الجيوش الفرنسية والايطالية المحتلة لها, وأنشأت لها الفرق والأندية وأقامت مباريات عديدة سواء بين الفرق المحلية أو بين هذه الفرق, وفرق الجيوش الأجنبية, وكونت لها اتحاديات خاصة ترعى شؤونها وتشرف على دوراتها.

وتعد فرق المغرب والجزائر وتونس في مستوى الفرق العالمية خاصة إذا علمنا أن المنتخبات الفرنسية لسنوات قليلة خلت كانت جزائريين يعتبرون في مصاف اللاعبين الممتازين في العالم. (د. فيصل رشيد عياش الديلمي, د. لحر عبد الحق 1997, من ص 6 الى ص 8).

#### 4- تعريف كأس العالم لكرة القدم:

وهي أشهر مسابقة عرفها العالم منذ انطلقت أول مرة عام 1930 وتقام كل أربع سنوات مرة واحدة وكانت أول مباراة في منتيفيريو في الاوروغواي بتاريخ 13/07/1930 وكان عدد الدول المشتركة 13 دولة كانت تتنافس على الجائزة التي سميت باسم رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم الفرنسي جول ريميه. (محمود ببيع, 2007, ص 17).

#### 5- دورات نهائيات كأس العالم:

الدورة الأولى سنة 1930 نظمت في أوروغواي، وفازت بها أوروغواي (كان من المقرر أن تنظم الدورة الأولى بسويسرا سنة 1905).

الدورة الثانية سنة 1934 بإيطاليا، فازت بها إيطاليا ( بداية النقل الإذاعي للمباريات).

الدورة الثالثة سنة 1938 بفرنسا، فازت بها إيطاليا للمرة الثانية على التوالي

الدورة الرابعة سنة 1950 بالبرازيل، فازت بها أوروغواي (جاء تنظيم هذه الدورة بعد توقف دام 12 سنة بسبب الحرب العالمية الثانية).

الدورة الخامسة سنة 1954 بسويسرا، فازت بها ألمانيا الغربية (تميزت الدورة بالنقل التلفزيوني المباشر لأول مرة لثمانى مباريات).

الدورة السادسة سنة 1958 بالسويد، فازت بها البرازيل .

الدورة السابعة سنة 1962 بالشيلي، فازت بها البرازيل.

الدورة الثامنة سنة 1966 بإنجلترا، فازت بها إنجلترا.

الدورة التاسعة سنة 1970 بالمكسيك، فازت بها البرازيل.

الدورة العاشرة سنة 1974 بألمانيا الغربية، فازت بها ألمانيا الغربية.  
الدورة الحادية عشر سنة 1978 بالأرجنتين، فازت بها الأرجنتين.  
الدورة الثانية عشر سنة 1982 بإسبانيا، فازت بها إيطاليا.  
الدورة الثالثة عشر سنة 1986 بالمكسيك، فازت بها الأرجنتين.  
الدورة الرابعة عشر سنة 1990 بإيطاليا، فازت بها ألمانيا.  
الدورة الخامسة عشر سنة 1994 بالولايات المتحدة الأمريكية، فازت بها البرازيل.  
الدورة السادسة عشر سنة 1998 بفرنسا، فازت بها فرنسا .  
الدورة السابعة عشر سنة 2002 بكل من اليابان وكوريا الجنوبية فازت بها البرازيل.

## 6-كرة القدم في الجزائر:

تعتبر كرة القدم من بين أولى الرياضات الجماعية التي ظهرت في الجزائر، والتي اكتسبت شعبية لا نظير لها، وهذا بفضل الشيخ عمر بن حمود بن رايس الذي قام بتأسيس أول فريق رياضي عام 1895م، تحت اسم (طلبة الحياة الهواء في الكبير) وقد أسس أول فرع للجمعية للفريق السابق ذكره عام 1917م، وفي 07/08/1921م، تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم في الجزائر وهو عميد الأندية الجزائرية (مولودية الجزائر) غير انه هناك من يقول بان النادي القسنطيني (شباب قسنطينة) هو أول نادي جزائري تأسس قبل 1921م.

بعد تأسيس العميد مولودية الجزائر تم تأسيس عدة فرق أخرى منها غالي معسكر،الاتحاد الإسلامي لوهران، والاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية، والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر، وأثناء فترة الاستعمار كانت حاجة الشعب الجزائري ماسة لكل قوى أبنائها من اجل الانضمام والتكامل ضد الاستعمار، وقد ركزت الجمعيات والحركات الوطنية على كرة القدم كأحدى الوسائل لتحقيق التكامل لصد الاستعمار، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تفتنت السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري لأنها تعطي الفرصة للشعب الجزائري في التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وقعت اشتباكات عنيفة بعد مقابلة مولودية الجزائر وفريق اورلي سنة 1956م والتي تم على إثرها اعتقال مجموعة من الجائرين، مما أدى بقيادة



الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م، وقد عرفت فترة الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 فيفري 1958م، مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين

أمثال زوبا، رشيد مخلوفي، كرمالي... الخ وحقق هذا الفريق عدة نتائج إذ كان يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والعالمية . (علال خالد وآخرون، 2007-2008 ص14.15)

## 7- قانون كرة القدم:

يحتوى قانون كرة القدم على 17 مادة يجب على المدرب أن يدرسها جيدا .

### 1-7 ميدان اللعب:

يجب أن يكون ميدان الكرة مستطيلا، ويجب ان يكون خط التماس أطول من خط المرمى، وان لا يتعدى طول الملعب 120مولا يقل عن 90م، أما العرض فلا يتعدى 90م ولا يقل عن 45م، أما في المباريات الدولية فطول الملعب بين (100م-110م) وعرضه بين (64م-75م). (Leon plaet. .2001.p14)

### 2-2-7 الكرة :

#### 1-2-7- خصائص الكرة:

- كروية الشكل.
- مصنوعة من الجلد.
- محيطها 70 سم فاكثر و 68 سم على الأقل.
- وزنها 450 غ على الأكثر و 410 غ على الأقل في بداية المباراة.
- ضغطها يتراوح ما بين 0.6 و 0.1 ضربة.

#### 2-2-7- استبدال الكرة:

- إذا انفجرت الكرة أثناء المباراة يتبع ما يلي:
- تتوقف المباراة.
- تستأنف المباراة بأخذ كرة جديدة بضربة أرضية من نفس وجود الكرة أو خروجها
- إذا انفجرت الكرة أو خرجت لا تلعب قبل استئناف ضربة إرسال، ضربة جزاء، ضربة ركنية، وجميع أنواع الضربات.
- تلعب المباراة.
- لا يمكن تغيير الكرة أثناء المباراة إلا بإذن من الحكم.

### 3-7. عدد اللاعبين: (Leon plaet ibid.p40)

3-7-1. اللاعبين: كل مباراة تنافس بين فريقين, كل فريق مكون من احد عشر لاعبا على الأكثر منها حارس مرمى.

- لا تلعب المباراة إذا كان احد الفريقين اقل من سبعة لاعبين .

3-7-2. منافسات أساسية: في كل مباراة تنافسية في إطار منافسات رسمية من الفيفا أو منافسات منظمة من طرف الاتحادية والشركات الوطنية حيث يمكن استبدال ثلاث لاعبين على الأكثر.

قواعد المنافسة: يجب أن تحدد عدد اللاعبين المستبدلين بين ثلاث على الأقل وسبعة على الأكثر.

### 3-7-3. مباريات أخرى: يمكن استبدال اللاعبين بشرط:

- يتقيد الفريقين بالعدد المسموح به للاستبدال

- يجب على الحكم الإعلام قبل بداية اللقاء

- إذا لم يعلم الحكم بعملية الاستبدال فانه سيكون غير ممكن متابعة أكثر من ثلاث مستبدلين.

### 3-7-4. كل المباريات:

في كل مباراة يجب على الحكم إظهار اسم اللاعب المستبدل والمستبدل قبل بداية اللقاء.

### 4-7. تجهيز اللاعبين: (Leon plaet ibid.p70)

4-7-1. الأمن: لباس اللاعبين لا يجب أن يعبر عن خطر معين بالنسبة لأنفسهم أو بالنسبة للآخرين.

### 4-7-2. تكوين أو تجهيز القاعدة: التجهيز القاعدي لكل لاعب يتطلب:

- قميص.

- سراويل (إذا كان اللاعب يحمل التواءات أو انكسارات).

- جوارب.

- حامي العظام (عظام الساق).

- أحذية.

حامي عظام الساق يجب أن يكون:

- مغطى بالجوارب.

- مطاطي.
- يعطي حماية كافية.

**3-4-7. حراس المرمى:** يجب على الحارس أن يرتدي لباس يختلف عن باقي اللاعبين كما يختلف عن لباس الحكم والحكام المساعدين.

**5-7. الحكم:** ( Leon plaet.p82 )

**1-5-7. ما يسمح به للحكم:** كل مباراة تتنافس تحت مراقبة حكم يخضع لتصرّيات ضرورية من أجل تطبيق قوانين اللعبة في إطار هذه المباراة.

**2-5-7. ما يجب على الحكم:**

- التقيد بقوانين اللعبة.
- ضمان مراقبة المباراة بالتعاون مع الحكام المساعدين وعند الحاجة مع الحكم الرابع.
- أن يضمن بان كل كرة مستعملة كافية لمتطلبات المادة 2.
- أن يضمن بان تحضير اللاعبين كاف لمتطلبات المادة 3.
- ضمان عمل العداد (الكرونومتر) وكتابة تقرير على المباراة.
- توقيف المباراة مؤقتا. التأجيل أو التوقف النهائي بسبب التدخلات الخارجية مهما كانت.
- توقيف المباراة إذا رأى أن هناك لاعب مصاب للقيام بحمله خارج الميدان.
- الإبقاء على تتابع اللعب إلا إذا توقفت الكرة أو خرجت ولا يتوقف اللعب إذا أصيب اللاعب إصابة خفيفة.

**6-7. الحكام المساعدين:** ( Leon plaet.p110 )

**1-6-7. واجبات الحكام المساعدين:**

يعين حكمين متابعين بشكل احتياطي حسب قرار الحكم, وعملهم يتمثل في إعلامهم بالحالات التالية:

- عند خروج الكرة من الميدان
- الفريق الذي يستفيد من رمية التماس, وكذا ضربة الركنية وضربة الجزاء.
- إذا عوقب لاعب بوضعية التسلل
- إذا أراد فريق ما باستبدال احد اللاعبين.
- يعلم فيما إذا كان هناك تصرف ذميم خارج الميدان.
- إذا كانت هناك أخطاء غفل عنها الحكم.

- إذا تحرك الحارس قبل إرسال الكرة في حالة ضربة الجزاء.

**7-7. وقت وزمن المباراة:** (Leon plaet ibid.p128)

**1-7-7. مدة اللعب:** تتكون مدة مباراة كرة القدم من مرحلتين أو شوطين مدة كل شوط

45 دقيقة

**2-7-7. نصف الزمن:** للاعبين الحق في فترة راحة بين الفترتين .

- هذه الفترة يجب أن لا تتجاوز 15 دقيقة.

- هذه الفترة لا يمكن تغييرها إلا بموافقة الحكم.

**3-7-7. تعويض التوقفات:** يجب تمديد كل فترة من اجل تعويض الوقت الضائع من

طرف :

اللاعبين المستبدلين, تفحص اللاعبين المصابين, نقل اللاعبين المصابين خارج  
الميدان, اليد العاملة في تضييع الوقت, أي سبب آخر.

**4-7-7. التوقيت النهائي للمباراة:**

عند توقف المباراة بشكل نهائي ولكن قبل نهايتها يجب في هذه الحالة إعادة اللعب

**8-7 بدء واستئناف اللعب:** (Leon plaet ibid.p138)

**1-8-7. الاقتراع:** يقوم الحكم بعملية الاقتراع باستعمال قطعة نقدية على الأقل.

يختار كل قائد فريق جهة من جهات القطعة النقدية حيث يربح الاقتراع قائد الفريق  
الذي ظهرت الجهة التي اختارها من الأعلى .

**2-8-7. ضربة الإرسال:** ضربة الإرسال هي إجراء من اجل استئناف اللعب :

- في بداية المباراة

- بعد تسجيل هدف.

- في بداية المرحلة الثانية للمباراة.

- في بداية كل شوط من الشوطين الإضافيين.

- يمكن تسجيل هدف مباشرة من ضربة إرسال.

**3-8-7. إجراءات تنفيذ ضربة الإرسال:**

- يجب أن يتواجد اللاعبون أثناء تنفيذ ضربة الإرسال في أماكنهم المحددة.

- يجب على الفريق الذي ليست له ضربة الإرسال أن يتواجد على بعد 9.15 من الكرة

على الأقل.

## 7-9. الكرة في اللعب أو خارج اللعب:

تكون الكرة خارج اللعب:

- عندما تعبر بأكملها خط المرمى أو خط التماس سواء في السماء أو على الأرض
- عندما يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأوقات الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها . (Leon plaet ibid.p158)

## 7-10. طريقة تسجيل الهدف :

يحتسب هدف عندما تجتاز الكرة بأكملها خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة وبشرط ألا تكون قد رميت أو دفعت عمدا بيد أو ذراع لاعب من الفريق المهاجم ما عدا حالة حارس المرمى الذي يكون داخل منطقة جزائه.(حنفي محمود مختار، مرجع سابق ص165-166).

## 7-11. التسلل :

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب لخط مرمى خصمه من الكرة في لحظة لعب الكرة إلا :

- إذا كان اللاعب في نصف الملعب الخاص بفريقه .
- إذا كان هناك لاعبان منافسان أقرب لخط مرماهما منه .
- إذا كان آخر من لمس الكرة أو لعبها أحد المنافسين .
- إذا وصلت اللاعب الكرة مباشرة من ركلة مرمى أو ركلة ركنية أو رمية تماس أو كرة إسقاط .

وفي حالة مخالفة هذه المادة تعطي ركلة حرة غير مباشرة ضد اللاعب المخالف من مكان حدوث المخالفة يلعبها الفريق المضاد .

و بجدر بنا هنا ملاحظة ما يأتي :

**أولا :** لا يعاقب اللاعب على تسلسلها إلا إذا رأى الحكم أنه يتداخل في الملعب بمعنى أنه يسعى لاكتساب فائدة من موقفه هذا أو أنه يجذب انتباه أي لاعب منافس و خاصة حارس المرمى .

**ثانيا :** لا يحكم على التسلل في اللحظة التي يتسلم فيها اللاعب الكرة و لكن يحسب التسلل فقط في اللحظة التي تلعب فيها الكرة أو إذا كان المهاجم و المدافع على خط واحدة بالنسبة لخط المرمى.

## 7-12. الأخطاء و سوء السلوك :

يعاقب اللاعب باحتساب ركلة حرة مباشرة ضده , إذا تعمد ارتكاب أحد الأخطاء التسعة الآتية:

- 1- ركل أو محاولة ركل الخصم .
- 2- كعبلة أو محاولة كعبلة ( إعتار ) الخصم – إيقاعه أو محاولة إيقاعه باستعمال الساق أو الساقين أو بالانحناء أمامه أو خلفه .
- 3- الوثب على الخصم.
- 4- مكاتفة المنافس بطريقة عنيفة أو خطيرة .
- 5- مكاتفة المنافس من الخلف , إلا إذا كان المنافس معترضا .
- 6- ضرب أو محاولة ضرب المنافس .
- 7- مسك المنافس .
- 8- دفع المنافس .
- 9- لعب الكرة باليد أي حملها أو ضربها أو دفعها باليد أو بالذراع (ماعدا حارس المرمى عندما يكون فقط داخل منطقة جزائه ) .

و يقوم لاعب من الفريق المنافس بأخذ الركلة الحرة المباشرة من وقوع الخطأ –أما إذا ارتكب هذه الأخطاء داخل منطقة جزاء فريقه فتحسب عليه ركلة جزاء مع ملاحظة انه لا يهم مكان الكرة عند ارتكاب الخطأ , و العبرة فقط بمكان الخطأ .

أما في حالة حدوث إحدى المخالفات الآتية فتحسب ركلة حرة غير مباشرة على اللاعب , يلعبها أحد لاعبي الفريق المنافس من مكان وقوع المخالفة .

1- إذا قام اللاعب باللعب بطريقة يعتبرها الحكم خطيرة مثل ركل الكرة عندما يكون حارس المرمى ممسكا بها .

2- مكاتفة المنافس عندما لا تكون الكرة متناول اللعب .

3- تعمد اعتراض المنافس وعدم لعب الكرة مثل إعاقة اللاعب المنافس من لعب الكرة بينما لا تكون الكرة في متناول لعبه هو أو الوقوف أمام المنافس و اعتراضه بصورة لمنعه من ملاحقة الكرة .

4- مكاتفة حارس المرمى داخل منطقة مرماه و هو غير ممسك بالكرة . أما إذا كان حارس المرمى ممسكا بالكرة أو معترضا المنافس أو خارج منطقة مرماه حينئذ يمكن مكاتفة حارس المرمى .

5- إذا سار حارس المرمى بالكرة أكثر من 4 خطوات وهو ممسك بالكرة أو ينططها أو يرميها في الهواء

ثم يمسكها دون أن يتركها حتى يمكن أن يلعبها لاعب آخر أو إذا تمادى في تحركات يرى الحكم أنها تجمد اللعب بهدف إضاعة الوقت .

6 – إذا أعاد (مرر ) اللاعب الكرة على حارس مرماه متعمدا .

وينذر اللاعب إذا ارتكب ما يأتي :

1- إذا ترك اللاعب الملعب بدون إذن الحكم .

2- إذا دخل الملعب بعد بدء المباراة بدون إشارة الحكم .

3- الإصرار على مخالفة قانون اللعبة .

4- يعترض على قرار الحكم سواء بالقول أم بالفعل .

5- يرتكب سلوك غير مهذب .

ويقوم الحكم بالإضافة إلى إنذار اللاعب بإعطاء ركلة حرة غير مباشرة لصالح الفريق المنافس من مكان حدوث الخطر , إلا إذا كانت هناك مخالفة أكبر و أخطر لقانون اللعبة فإنه يعاقب وفقا لهذه المخالفة .

ويطرد اللاعب من الملعب إذا :

1- رأى الحكم أنه ارتكب سلوكا مشينا عنيفا أو ارتكب خطأ جسيما خطيرا

2- تلفظ بألفاظ نابية أو بذيئة .

3- أصر على سوء السلوك بعد إنذاره .

ويستأ نف اللعب بعد طرد اللاعب بأن يأخذ الفريق المنافس ركلة حرة غير مباشرة من مكان حدوث المخالفة , إلا إذا كان هناك خطأ آخر ارتكب فتعطى العقوبة وفقا لقانون اللعبة.

### 13-7 الركلة الحرة :

تنقسم الركلة الحرة إلى قسمين :

**7-13-1. ركلة حرة مباشرة :** وهي التي يمكن تسجيل هدف منها مباشرة في مرمى الفريق المنافس (بناء على ذلك إذا سجل لاعب هدفا مباشرا من هذه الركلة في فريقه لا يحتسب هدفا وتحتسب ركلة ركنية ضد اللاعب ) .

**7-13-2. ركلة حرة غير مباشرة :** وهي التي لا يمكن تسجيل هدف منها إلا إذا لمس الكرة أو لعبها لاعب آخر غير الذي ركلها قبل أن تدخل المرمى , ويجب ملاحظة الآتي عند أخذ الركلة الحرة :

- أن تكون ثابتة .

- أن لا يلعبها الراكل مرة أخرى قبل أن يلمسها لاعب آخر .

- أن تسير الكرة قدر محيطها حتى تصبح في الملعب .

- أن يقف جميع لاعبي الفريق المنافس على بعد 10 ياردة من الكرة

إذا أخذت الركلة من داخل منطقة الجزاء فيجب أن تخرج الكرة بعد ركلها خارجها حتى تصبح في اللعب ولا يجوز تمرير الكرة لحارس المرمى – أما في الركلة الحرة غير المباشرة ضد الفريق داخل منطقة جزاؤه فيقف الفريق المدافع على خط مرماهم بين قائمي المرمى .

ومن هنا إذا سجل لاعب هدفا في مرماه شخصيا مباشرة من ركلة حرة مباشرة بدون أن يلمسها لاعب ما تعتبر ركلة ركنية ضد اللاعب وليست هدفا . (خفي محمود مختار, مرجع سابق ص166-168)

## **7-14. ركلة الجزاء :**

تعطى هذه الركلة إذا ارتكب أحد لاعبي الفريق المدافع إحدى الأخطاء التسعة داخل منطقة جزائه , ولتنفيذ الركلة يحدث الآتي :

1- توضع الكرة على نقطة الجزاء .

2- يقف جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء وعلى بعد 10 ياردة من الكرة ويبقى داخل المنطقة فقط اللاعب الذي سيقوم بركل الكرة وحارس المرمى .

3- يقف الحارس على خط مرماه بين القائمين دون أن يحرك قدميه حتى تركل الكرة .

4- يجب على اللاعب أن يركل الكرة إلى الأمام .



- 5- لا يجب على راكل الكرة أن يركلها مرة ثانية قبل أن يلمسها أي لاعب آخر .
- 6- تعتبر الكرة في الملعب بعد ركلها مباشرة وبعد أن تسير قدر محيطها لأي مخالفة لهذه المادة يقوم الحكم بعمل الأتي :
- (أ) إذا كانت المخالفة من الفريق المدافع تعاد الركلة إذا لم تسفر عن هدف .
- (ب) أما إذا كانت المخالفة من الفريق المهاجم غير اللاعب الذي لعب الركلة يلغي الهدف إذا كان قد سجل وتعاد الركلة .
- (ج) من لاعب ركلة الجزاء إذا ارتكب المخالفة بعد أن أصبحت الكرة في اللعب ، يلعب لاعب الفريق المضاد ركلة حرة غير مباشرة من مكان حدوث المخالفة. (حنفي محمود مختار، مرجع سابق ص169-170)

### 7-15. رمية التماس:

- إذا عبرت الكرة بأكملها خط التماس سواء على الأرض أم الهواء , فإن الكرة تعتبر خارج الملعب , ولا بد من إعادتها داخل اللعب أن يقوم لاعب من الفريق المنافس لأخر لاعب أخرج الكرة – ويجب على اللاعب الذي سيرمي الكرة مراعاة الآتي :
1. أن يواجه الملعب في المنطقة التي خرجت من عندها الكرة ويمسك الكرة لأعادتها .
  2. أن يكون جزء من كلتا قدميه إما على خط التماس أو على الأرض خارج خط التماس
  3. يجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه .
  4. أن يرمي الكرة من خلف وفوق الرأس .
  5. أن يرمي الكرة ولا يسقطها .
  6. لا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر .
  7. لا يجوز تسجيل هدف مباشر من رمية تماس .

### 7-16. ركلة المرمى:

- عندما تعبر الكرة بأكملها خط المرمى, سواء عن الأرض او الهواء, ولم تحتسب هدفاً, ويكون من لعبها لاعب من فريق الخصم. (Leon plaet ibid.p190)

### 7-17. الركلة الركنية:

إذا لمست الكرة احد المدافعين ثم عبرت بكامله خط المرمى سواء على الأرض أو الهواء ولم تحسب هدفا. (Leon plaet ibid.p198)

## 8- المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم:

### 1-8 المساواة:

إن قانون لعبة كرة القدم يمنح فرصا متساوية لجميع اللاعبين من اجل إظهار المهارات الفردية التي يمتلكها كل منهم دون أن يتعرض إلى الضرب أو الدفاع الذي يعاقب عنه قانون كرة القدم

### 2-8 السلامة:

تعتبر السلامة روح اللعبة بدلا من الخشونة التي كانت عليها اللعبة في العصور الغابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة اللاعب أثناء اللعب كتحديد ساحة اللعب وأرضيتها وتجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال للاعبين لإظهار إمكانياتهم ومهاراتهم بكفاءة عالية.

### 3-8 التسلية:

وهي إفساح المجال الواسع للتسلية والمتعة التي يذشدها اللاعب في ممارسته للعبة، فقد منع مشرعو قانون كرة القدم بعض الحالات الخطيرة التي تؤثر على متعة اللعب ولهذا وضعوا ضوابط للتصرفات اللاأخلاقية التي قد تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم بعض. (علال خالد وآخرون، مرجع سابق، ص22).

## 9- الإصابات في الملعب والعلاج:

لا بد من أي رياضة حدوث إصابات وكذلك مع كرة القدم، فالإصابات في كرة القدم ليست بخطورة الملاكمة طبعا ولكن، قد تكون هناك إصابات لا تقل عنها بالكثير. وهناك باب في الموقع هو باب الإصابات، والخاص بالشرح عن إصابات الملاعب ، ولكن إذا أصيب لاعب في الملعب ماذا يحصل؟ يقوم حكم المباراة بالسماح للجهاز الطبي بالدخول إلى أرضية الملعب ومعالجة اللاعب وذلك إذا كانت إصابته طفيفة أما إذا كانت تحتاج وقت للمعالجة فيتم استدعاء السيارة أو النقالة حتى ينقل إلى خارج الملعب ليعالج ثم يعود إلى اللعب. وطبعا يستثنى من ذلك حارس المرمى الذي يسمح له العلاج في أرضية الملعب.

[Http://www.qlgqz.net/vb](http://www.qlgqz.net/vb)

## 10- تشكيل وحدة التدريب اليومية:

تنقسم وحدة التدريب إلى :

**1-10- المقدمة و الإحماء :** وتهدف المقدمة إلى العمل على تهيئة الجسم وخاصة العضلات على القوي الذي سيقوم به الناشئ في الجزء التالي . ويلاحظ المدرب التنوع في التمرينات التي تعطي المقدمة ومثال ذلك الجري البطيء والتمرينات البدنية وتمرينات الإحساس بالكرة .

**2-10- الجزء الأساسي :** في هذا الجزء تعطي التمرينات التي تحقق الهدف من وحدة التدريب وذلك عن طريق التمرينات التي ترفع من مستوى اللياقة البدنية للناشئ وتمرينات كرة القدم التي تحسن من أدائه وإكسابه مهارة الأداء وتعلمه الخبرات الخطئية الناجحة التي سيطبقها في الملعب أثناء المباراة كما يلي:.

- **أولاً:** بعد الحمل القوي الذي قام به الناشئ في الجزء السابق يجب أن يعطي المدرب جريا بطيئا وأعبا صغيرة حتى يعود الجسم تدريجيا على حالته الطبيعية .

- **ثانياً:** يجب أن يلاحظ المدرب أن تكون وحدة التدريب متنوعة فتشمل تحسين اللياقة البدنية و المهارات الأساسية و الخطط مع ملاحظة أن الناشئ يحتاج أكثر إلى تعلم المهارات الأساسية وإتقانها لذلك يجب أن يعطي المدرب وقتا أكثر للناحية الفنية المهارية مع ملاحظة التدرج في تكرار التمرينات من أسبوع إلى أسبوع من التقدم في خطة التدريب .

- **ثالثاً:** يجب أن يعتني المدرب بإصلاح الخطأ أولاً بأول –ومن المهم في هذه الفترة أن يتعلم الناشئ دقائق كل مهارة أساسية حتى يمكنه أن يصلح في التدريب الفردي أخطاء الأداء بمفرده وبدون حاجة إلى المدرب .

- **رابعاً:** يجب أن يعرض المدرب للاعبين على الطبيب قبل بدء الموسم وخلالاه .

- **خامساً:** يجب أن يحتفظ المدرب بسجل يدون فيها خطة التدريب و دورته خلال كل فترة وكل وحدة تدريب يومية وملاحظاته اليومية على الحمل .

- **سادساً:** يحتفظ المدرب بسجل آخر مدون بها حالة كل لاعب على حدة ويذكر فيها ملاحظاته اليومية على كل لاعب ومقدار تأثيره بالحمل وتقدمه. (حنفي محمود مختار, مرجع سابق,ص-159)

## 11-تنظيم وحدة التدريب اليومية :

إن تنظيم وحدة التدريب اليومية هام جدا ويجب أن يدونه المدرب في سجله قبل بدء التدريب , واضعا في اعتباره الملعب والأدوات والكور وعددها والأشكال والأوضاع التي يمكن أن يتخذها اللاعبون عند التدريب على التمرينات.

## 12- قياس اللياقة البدنية للناشئين :

تدريب اللياقة عملية مركبة لاحتوائها على عناصر كثيرة يجب العمل على لارتقاء بمستواها وبالنسبة للناشئين فإن صفات القوة وتحمل القوة والسرعة وتحمل السرعة و المرونة والرشاقة والتوافق هي العناصر

الأساسية في تدريب الناشئين – من المؤكد أن السرعة بالنسبة للاعبين الذين يتدربون مرتين في الأسبوع هي الصفة الأساسية في التدريب وتأتي بعد ذلك باقي العناصر .

ولقد عملت في هذا الجزء من الكتاب الخاص بالإعداد البدني في اختبار التمرينات التي تتطلب أقل الأدوات والأجهزة حتى يكون في استطاعة أي مدرب في أقل نادي إمكانيات أن تكون لديه هذه الأدوات والأجهزة – والاختبارات الموجودة في هذا الكتاب قد طبقت في مختلف الدول بنجاح ولها معايير على المستوى العالمي كما هي موجودة بالاختبارات وفقا لكل سن ويمكن للمدرب أن يقارن بين لاعبيه على المستوى المحلي بالنسبة للمستوى العالمي .

ومن الضروري أن تراعى الأندية أن مدرب الناشئين يجب يحب أن يكون ذو خبرة عملية وعلمية عالية حتى ينشأ اللاعب ولديه المهارة المتقنة والاستعدادات البدنية والفهم الخططي الذي يجعل مدرب الأثـبال لا يعطي وقتا طويلا في إعداد اللاعبين بدنيا ولكن يطور فقط من أداء اللاعبين وفقا لسن اللاعبين –واللياقة البدنية لجميع الأعمار هي القاعدة الأساسية والركيزة التي يعتمد عليها الأداء المهادي و الخططي وتحمل زمن المباراة بدون هبوط مستوى اللاعب. (حنفي محمود مختار, مرجع سابق,ص151)

## 13- لياقة الجهاز الدوري التنفسي :

إن أداء اللاعب يشبه أداء السيارة إذ يجب أن يكون هناك نوعان من الطاقة لتتحرك السيارة , البطارية لإدارة محرك السيارة و البنزين لاستمرار سير السيارة . كذلك الجسم فإنه يستخدم الجلوكوجين الموجود بالعضلات لبدء الحركة ويحتاج بعد ذلك للأكسجين لاستمرار الحركة –والأداء الذي يستخدم أكسجين الهواء

في التحرك يسمى التدريب الهوائي وهو الأداء طويل الزمن , أما الأداء قصير الزمن والذي يستخدم الأكسجين المخزن في الجسم فيسمى التدريب اللاهوائي وكلاهما مطلوب في كرة القدم. (حنفي محمود مختار, مرجع سابق, ص152)

#### 14- التدريب الهوائي :

لتطوير اللياقة الهوائية فإن اللاعب يجب أن يجري باستمرار بدون توقف من 20 إلى 30 دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع ويستحسن أن تكون هذه الفترة خارج وحدات التدريب ويؤديها إما تحت إشراف المدرب أو بأنفسهم في غير أيام التدريب بالكرة .

#### 15- اختبار اللياقة الهوائية :

إن أبسط وأحسن اختبار للياقة الهوائية هو اختبار كوبر لمدة 12 دقيقة (جرى ومشى) ويقوم المدرب بتسجيل المسافة التي قطعها اللاعب جريا ومشيا خلال مدة الاختبار , ويظهر التسجيل مدى تطور تحمل اللاعب كلما زادت مسافة جريه خلال مدة الاختبار عموما , يلاحظ المدرب أن اللاعبين في عمر واحد

تختلف قدراتهم الهوائية وفقا لوزنهم ويحاول المدرب ما أمكن مساعدة اللازم ذو الوزن الأكبر من المعتاد في إنقاص وزنه . ومن المؤكد أن تدريب كرة القدم لحسن الحظ يحسن من اللياقة الهوائية. (حنفي محمود مختار, مرجع سابق, ص152)

#### 16- التدريب اللاهوائي :

يتطلب الأداء في مباريات كرة القدم أن يقوم اللاعب بالعدو بالسرعة الأقرب للقصى إما بالكرة أو بدون كرة في فترات متقطعة كثيرة , لذلك فإن التدريب المناسب لذلك هو التدريب الفتري الذي يعمل على الأداء الأقصى لفترة زمنية قصيرة يرتفع فيها معدل ضربات القلب إلى الأقرب من الأقصى، ثم يعطي اللاعب فترة زمنية أخرى يؤدي فيها نشاطا بدنيا آخر حتى يصل معدل ضربات القلب إلى أكثر من المعدل الطبيعي لضربات القلب في الدقيقة بقليل، ثم يكرر الأداء مرتين أخريين ولا انصح بزيادة ذلك للناشئين والمبتدئين – وزمن الأداء الأقصى لا يزيد بأي حال من الأحوال عن 20 – 30 ثانية، ثم يعطي اللاعب فترة أداء حركي بسيط لمدة 60 ثانية أو أكثر، ثم يعطي اللاعبين بعد التدريب اللاهوائي من 5 إلى 5 دقائق في تمرينات راحة, وعند تخطيط المدرب للتدريب اللاهوائي فإنه يبدأ بأداء في مقدرة الناشئين, ثم تزداد قوة الأداء تدريجيا مع ملاحظة عدم زيادة تكرارات التمرين أكثر من 5 مرات مع اللاعبين سن 15 سنة وسابقي التدريب. (حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص153)

## 17- اختبار اللياقة اللاهوائية :

يعتبر اختبار الجري المكوكي بالزمن هو من أحسن التمرينات لقياس اللياقة اللاهوائية و أجريت عليه أبحاث كثيرة في مصر والخارج وثبت صدق وثبات الإخبار ولكن مستوى الأداء يتوقف على سن أداء اللاعبين –

ويفضل أن يكون لدى المدربين في مختلف الأندية مستويات لاعبيهم الخاصة – وعموما فهذا الاختيار يصلح أيضا أن يكون تدريباً للياقة الهوائية أيضا خلال وحدة التدريب – ويجب أن يؤدي الاختبار بعد تدفئة جيدة

ولا يعطي بعده اختبارات أخرى حيث إن اللاعب يكون محتاجاً لوقت كاف للتخلص من حامض اللبنيك المترتب على أداء الاختبار. (حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص153)

## 18- التدريب اللاهوائي بأكثر من كرة :

يعطى التمرين بأكثر من كرة – يقف اللاعبون (أ، ب ، ج ) على خط واحد والمسافة بين أ ، ج (الطرفان) 25م – يقف (ب) في الوسط بين (أ) ، (ب) (ومع كل واحد منهما كرة ) يمرر (أ) الكرة إلى (ج) الذي يجري إلى الكرة ويمررها مرة أخرى إلى (أ) ويستدير لاستقبال الكرة الآتية من (ب) ويمررها إليه مرة أخرى ثم يستدير لمقابلة الكرة القادمة إليه من (أ) – مع المبتدئين يلعب (أ، ب) الكرة بعد أن يستدير (ج) لاستقبال الكرة ولكن مع المتقدمين (12-15) يلعب (أ، ب) الكرة مباشرة ويقوم (ج) بالجري إلى الكرة وسرعة الدوران – زمن التدريب مع المبتدئين نصف دقيقة ومع الناشئين 45 ثانية ومع المتقدمين دقيقة فقط بشرط

استمرار الأداء – يحسن المدرب عدد مرات تمرير اللاعب للكرة ويسجله في سجله ليتعرف على مقدار تقدم اللاعب ولياقته يمكن أن يؤدي التمرين بضرب الكرة بالرأس بدلا من التمرير بالقدم . (حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص154)

## 19- خطط اللعب :

خطط اللعب تعني : قدرة كل لاعب ، والفريق ككل ، في العمل كوحدة خلال المباراة ، وذلك باستخدام المباراة الأساسية في تحركات بغرض محاولة تسجيل أكبر عدد من الأهداف ، وفي نفس الوقت مع الفريق المضاد من تسجيل أي هدف في مرمى الفريق .

ويمكن تقسيم خطط اللعب :

خطط فردية هجومية ودفاعية .

خطط جماعية وخطط الفريق الهجومية والدفاعية .

وهذا التقسيم وتفرعه يعني وضع واجبات معينة مناسبة لكل لاعب من خلال العمل الجماعي . بمعنى أنه لو قام لاعب بأداء الخطط الفردية وليس في إطار العمل الجماعي فإن تأثيره سيكون سلبي على أداء الفريق مما يعرقل فاعليته ووصوله للنصر ، وخطط اللعب الفردية لكل لاعب ترتبط ارتباطا وثيقا بخطط اللعب الفردية

لزميله اللاعب الآخر ، وهذا يجعل العمل جماعيا بين الإحدى عشر لاعبا . ومباراة كرة القدم تصبح مسلية ومبهجة مادام أن هناك هجوما من الفريقين المتنافسين في محاولة تسجيل أكبر عدد من الأهداف . وفي نفس الوقت يقوم كل دفاع بمحاولة منع هجوم الفريق المضاد من تسجيل أي هدف في مرماه . ( حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص98) .

## 20- علاقة اللياقة البدنية بكرة القدم الحديثة :

كرة القدم الحديثة تستدعي أن يقوم اللاعب بالتحرك طوال وقت المباراة و اللاعب الذي تستنفد قواه خلال المباراة يصبح عالية على فريقه . وسرعة اللعب هي سمة كرة القدم الحديثة ؛ لذلك أصبح من الضروري أن يتصف لاعب الكرة بالسرعة . من هذا المنطلق أصبح أول شرط يجب أن يضمه مدربو الأندية عند اختيار اللاعبين الناشئين أن يكون اللاعب سريعا أولا ثم تأتي بعد ذلك مهارته ، فلمهارة يمكن أن يكتسبها اللاعب بالتمرين ، أما السرعة فهو يولد بها ولا يمكن إلا أن تحسن فقط . لذلك فنصيحتي للمدربين أن يختاروا من بين المئات الذين يتقدمون إليهم صيفا للانضمام لمدارس الأندية أن يختاروا أولا اللاعبين ذوي السرعة العالية ثم بعد ذلك يختارون من هؤلاء من يمتازون بإجادة المهارات الأساسية . إن اللاعب البطيء الآن لا وجود له في كرة القدم الحديثة ، وإذا لم يراعي ذلك المدرب أصبح فريقه لا يمكنه أن يجاري الفرق الأخرى ويكون معرضا للهزيمة .

وأهم الصفات التي يجب أن يطورها المدرب في لاعبيه هي : السرعة ، والتحمل ، والقوة ، والرشاقة ، والمرونة ومن الطبيعي أن هذه الصفات مرتبطة ببعضها البعض ، فالمدرب لكي يحسن من سرعة اللاعب لابد وأن يعطي تمارين قوة لمجموعة العضلات التي تعمل في الجري والوثب عاليا . كما أن التحمل يصل إليه اللاعب بتكرار تمارين السرعة ، والسرعة والرشاقة مرتبطتان ببعضهما البعض وتؤثر كل منهما في الأخرى – لابد وأن يلاحظ المدرب أن تدريب اللياقة يكون في أول فترة الإعداد بدون كرة ثم يلي ذلك طريقة التدريب على المهارات مرتبطة بتطوير اللياقة البدنية للاعب . وفي نهاية فترة

الإعداد وخلال موسم المباريات فإن التدريب على اللياقة البدنية مرتبط بالتدريب على المهارات والخطط ، أي أن التمرين الواحد يعمل على تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت هو تدريب على المهارات والخطط ، وهي تعطى في الفترة الأساسية من وحدة التدريب اليومية .

ويجب أن يدرك المدرب أن لاعب الكرة الحديثة هو الذي يستطيع أن يسيطر بدقة على الكرة بسرعة وأن يتحمل ذلك طوال زمن المباراة. (حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص145) .

## 21- أهم منافسات كرة القدم في الجزائر:

تختلف منافسات كرة القدم حسب إختلاف المستويات التي تلعب فيها الفرق أو كذلك حسب الرقعة الجغرافية التي تنظم على مستواها ( ولائي، وطني)

وعلى المستوى الوطني الجزائري تنقسم إلى:

### 1-21. منافسات البطولة:

وهي دورات رياضية طويلة المدى، تلعب على مرحلتين متساويتين من حيث عدد المباريات لكل مرحلة، وتفصل بينهما فترة راحة تدعى بمرحلة " الميركاتو" وتقوم فيها الفرق بإستقدام اللاعبين وتسريح آخرين أي إعادة النظر في لاعبي الفريق إن كان ذلك ملائم. وكذلك معالجة الإصابات، وإستغلالها في إعطاء الراحة والإسترجاع للاعبين والتحصير الجيد لموصلة المرحلة الثانية من البطولة.

ولعل ما يميز هذه المنافسات هو لعبها على شكل ذهاب وإياب من جهة، وكذلك إختلاف المستويات التي تنشط فيها الفرق المشاركة، فكل فريق يلعب في بطولة المستوى الذي تنشط فيه و إختلاف الأهداف أيضا وهذه المستويات هي:

### 1-1-21. منافسات بطولة القسم الأول:

وتضم (16) ستة عشر فريقا، والتنافس في هذه البطولة من أجل الحصول على المراتب الأربعة الأولى، حيث أن الفريق الحائز على المرتبة الأولى يتوج ببطولة العام الوطنية بالإضافة إلى حصوله على شارة المشاركة في المنافسة القارية و التي تتمثل في منافسة " كأس رابطة أبطال إفريقيا" والفريق المتحصل على المرتبة الثانية يشارك في نفس المنافسة القارية مع الفريق الأول والمتحصل على المرتبة الثالثة تعطى له شارة المشاركة في منافسة قارية أخرى وهي " كأس الكونفيدريالية الإفريقية " ( C.A.F )، أما الفريق المتحصل على المرتبة الرابعة فيتحصل على شارة المشاركة على المستوى العربي في



"الكأس العربية الممتازة " أما الفرق الأخرى فتلعب من أجل البقاء في القسم الأول فقط، وتلعب بكل إمكاناتها من أجل الإبتعاد على المراكز الثلاثة الأخيرة لتجنب السقوط إلى القسم الأدنى " القسم الثاني" .

أما فيما يخص التحكيم فإن إدارة هذه المباريات يكون من طرف حكام فيديرا لين ودوليين يتم تعيينهم من طرف لجنة التحكيم الوطنية.

### **2-1-21 منافسات بطولة القسم الثاني:**

وتضم هذه البطولة ثمانية عشر (18) فريقا، و يتم التنافس فيها على المراتب الثلاثة الأولى بهدف الصعود إلى القسم الأعلى " القسم الأول ". والإبتعاد عن المراتب الثلاثة الأخيرة قصد تفادي السقوط إلى القسم الأدنى (قسم ما بين الرابطات) ويكون التحكيم في هذه المنافسات بحكام فيدراليين ودوليين معينين من طرف لجنة التحكيم الوطنية.

### **3-1-21.منافسات بطولة ما بين الرابطات:**

وهي تحتوي ثلاث مجموعات عن المستوى الوطني، وكل مجموعة تضم 16 فريقا هي الفرق المتحصلة على المرتبة الأولى في مجموعتها على المستوى الجهوي الأول، لكل رابطة جهوية مثل الرابطة الجهوية لكرة القدم قسنطينة.... الخ، ويتم التنافس فيها من الحصول على المراتب الأولى قصد الصعود إلى القسم الثاني، والإبتعاد على المراتب الأخيرة لتفادي السقوط إلى القسم الأدنى.

وتدار مباريات هذه المنافسة أو البطولة من قبل حكام ما بين الرابطات و حتى حكام الدرجات العليا (فيدرالي، دولي) إن اقتضت الضرورة مثلما هو الأمر في المباريات الصعبة ويتم تعيينهم من طرف (FAF).

### **4-1-21. منافسات بطولة القسم الجهوي:**

وتكون المنافسة في هذه البطولة على مستوى فرق الرابطة الجهوية فقط، أي الفرق التي تتبع نفس الرابطة الجهوية و هي تنقسم إلى:

### **1-4-1-21 بطولة القسم الجهوي الأول:**

ويختلف عدد الفرق المشاركة باختلاف الرابطة الجهوية ولكل رابطة عدد معين يتم فيها التنافس على إحتلال المرتبة الأولى من أجل الصعود إلى القسم الأعلى(ما بين الرابطات) والإبتعاد عن المراتب الأخيرة الثلاثة لتفادي السقوط إلى الجهوي الثاني.

#### 2-1-4-21. بطولة القسم الجهوي الثاني :

ويختلف عدد الفرق المشاركة من رابطة إلى أخرى، وتتنافس على إحتلال المرتبة الأولى قصد الصعود إلى الجهوي الأول. وتلعب الفرق الأخرى من أجل البقاء وتفادي السقوط إلى القسم الشرفي، وتختلف عدد الفرق الصاعدة حسب متطلبات المستوى الأعلى وهذا بقرار من الرابطة المعنية.

#### 2-1-4-3. بطولة القسم الشرفي (الجهوي الثالث):

وتختلف عدد المجموعات والفرق المتنافسة باختلاف الرابطة الجهوية التي تنتمي إليها وتلعب وتتنافس للحصول على المرتبة الأولى للصعود إلى القسم الجهوي الثاني، وقد يصعد أكثر من فريق حسب متطلبات القسم الأعلى، ويتم إدارة هذه المنافسات لمختلف الأقسام الجهوية من طرف حكام جهويين وحتى حكام ما بين الرابطات وحكام فيدراليين إن اقتضت الضرورة في المقابلات المحلية ، ويكون تعيينهم من طرف الرابطة المعنية.

#### 2-1-5. بطولة القسم الولائي:

وتكون المنافسة في هذه البطولة على مستوى الولاية فقط، وتختلف عدد الفرق من ولاية إلى أخرى ، ويتم التنافس لضفر بالمرتبة الأولى قصد الصعود إلى القسم الشرفي ، وقد تتعدى إلى صعود فريقين أو أكثر حسب إحتياجات القسم الأعلى ، أما الفرق الأخيرة فهي تلعب من أجل اللعب ، لأنه لا يوجد هناك إقصاء أو سقوط إلى قسم آخر، بما أنه القسم الأدنى ، وتدار مباريات هذه البطولة من طرف حكام ولائيين وحتى جهويين وحكام ما بين الرابطات في اللقاءات الصعبة، ويتم تعيينهم من طرف الرابطة الولائية المعنية.

#### 2-21 منافسات كأس الجمهورية:

تتميز مبارياتها على مباريات البطولة كونها إقصائية بالنسبة لكل الأقسام ولكل الأدوار، وتبدأ هذه المنافسات على مستوى الأقسام الدنيا (الولائي-الجهوي – ما بين الرابطات) ويديرها حكام جهويين و ولائيين وحكام ما بين الرابطات ويتم تعيينهم من طرف الرابطات المعنية وهذا في الدور التمهيدي. بعدها تشارك الفرق المتأهلة من هذا الدور مع فرق القسمين الأول والثاني في عملية القرعة. ويديرها حكام ما بين الرابطات وحكام فيدراليين ودوليين حسب نوعية المباراة ودرجات صعوبتها، وهذه المباريات تلعب في ملاعب محايدة، ويتم تعيين الحكام و الملاعب التي تلعب فيها المباريات من طرف (FAF).

وتجرى هذه المنافسات على نفس الوتيرة إلى غاية الدور النهائي الذي يلعب غالبا في الملعب الأولمبي "ملعب 5 جويلية" ، ويكون تاريخ إجرائها غالبا متزامنا مع عيد وطني وهو "عيد الاستقلال" وبحضور

شخصيات وطنية إضافة إلى رئيس الجمهورية، ويدير هذا النهائي حكام دوليين يتم تعيينهم من طرف (FAF).

### 3-21. منافسات الكأس الممتازة:

وتجمع بين الفريق الحائز على البطولة الوطنية للقسم الأول مع الفريق المتوج بالكأس الجمهورية في نفس العام ويديرها حكام دوليين معينين من طرف (FAF).

إضافة إلى هذه المنافسات هناك المنافسات الودية، وهي عبارة عن منافسات إما تقييمية لدرجة تحضير الفرق أو إنتقائية لإنتقاء العناصر الشابة والوقوف على إمكانات لاعب أو فريق ما وهي تنحصر غالبا على فرق المستويات العليا كفرق القسم الأول والثاني وكذلك الفريق الوطني.

### ملاحظة: تنص المادة 99 من النظم العامة لكرة القدم على

- نظام مختلف المنافسات و البطولات قديم التعديل فيه بقرار من المكتب الفيدرالي بعد اجتماع أعضائه.

### 22- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئ كلها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع أسلوب السليم في طرق التدريب.

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

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف من لاعب كرة السلة، وكرة الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً مناسباً. وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليقها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام دائماً عن طريق التدريب للاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب وتقسّم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي: (حسن عبد الجواد، 1977، ص 25-27)

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

### 23- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أبع 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 متطلب 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 بعدهم.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقاً للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن تحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة. (موفق مجيد المولى، 1999، ص 10-09).

### 1-23 الصفات البدنية:

من المميزات كرة القدم أن مارستها 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 وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوماً 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 يتناسب عام وتام. (محمد رفعت، 1999، ص 99).

### 2-23 الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخطية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخرى، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيداً من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى مايلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية.
- القابلية على الأداء بشدة عالية.
- القابلية على الأداء الركض السريع.
- القابلية على إنتاج قوة ( القدرة العلية ) خلال وضعية معينة.

إن الأساس في الإنجاز لكرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نتذكر أن صفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءة. (موفق مجيد المولى: مرجع سابق، ص 62).

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

### 23- 4 الصفات المورفولوجية:

**23-4-1 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 المواعث ناتجا وراثيا واجتماعيا صادرا عن المحيط الذي تعيش فيه.

يمكن أن تكون هذه المعلومات مقدرة من طرق المحيط الخارجي أين تشكل المعطيات التسريحية قاعدة للعلم المورفولوجيا ولمعرفة التوزيع الطبيعي للأنسجة الذهنية في جسم الإنسان. (مذكرة الليسانس، سنة الدراسية 1999-2000، ص 64)

### **23-4-2 الخصائص المورفولوجية:**

- يتسم النمو بالبطء عن ذي قبل، كما يبدو التمايز بين الجنسين بشكل واضح.  
- يستمر نمو الجسم وتحدث زيادة في الطول والعرض والوزن.  
- تتعدل النسب الجسمية وتصبح قريبة من النسب الجسمية عند الراشد.  
- يزداد نمو العضلات الصغيرة ويستمر نمو العضلات الكبيرة.  
- لا تتضح الفروق بين الجنسين إلا أأ توجد بعض الفروق البدنية القليلة بينهما فالبنات في سن سن بالإضافة إلى وجود فروق في الهيكل العظمي حيث نلاحظ الزيادة في العظام الحوض بالنسبة للإناث مقارنة بالذكور وتستمر هذه الزيادة حتى سن البلوغ. (محمد الحماحمي، أمين الخولي: ، 1990، ص 64.137.)

### **23-4-3 أهمية الخصائص المورفولوجية:**

إن ممارسة أي نشاط رياضي باستمرار لفترات طويلة يكسب ممارسة خصائص مورفولوجية خاصة تناسب مع نوع النشاط الرياضي الممارس. ويؤكد عصام حلمي 1987 على ممارسة الأنشطة الرياضية ذات الطبيعة الخاصة وبشكل منتظم وفترات طويلة تحدث تأثيرا مورفولوجيا على جسم الفرد الممارس، ويمكن التعرف على هذا التأثير بقياس أجزاء الجسم العاملة بصورة فعالة أثناء ممارسة هذا النشاط، حيث أن لها تأثير، وإظهار القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، كذلك تجاوب جسم اللاعب لمختلف الظروف المحيطة به وأيضا كفاءة البدنية وتحقيق النتائج الرياضية الباهرة. (محمد حازم محمد أبو يوسف، 2005، ص 25-26)

### **24-متطلبات لاعب كرة القدم:**

#### **24-1 الجانب البدني:**

## 1-24-1 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد متطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة (90 دقيقة) والذي قد يمتد أكثر من ذلك في الكثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخطية المختلفة بفاعلية، نفقد أصبح حالياً من الواجب الهجوم بالاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الفريق للكرة.

## 1-24-2 الإعداد البدني لكرة القدم: (أمر الله أحمد البساطي: ، 1990، ص70)

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 أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات ال برامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية ونجد نوعين من الإعداد البدني:

-إعداد بدني عام.

-إعداد بدني خاص.

### أ- الإعداد 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 لتدريبات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، مقاومة، قوة، مرونة،...الخ. ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من الدعم تقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصالية وكذا الأجهزة الفيزيولوجية ( جهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي ).

PRADET

Michel:, 1997, P 22

### ب- الإعداد البدني الخاص:

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانات الوظيفية والبدنية طبقا 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 فمثلا العدو لمسافة 30 مترا 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. (أمر الله البساطي: مرجع سابق، ص63).

### 24-1-3 عناصر اللياقة البدنية:

**التحمل:** "عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن"

#### - القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دور بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحد من أهم مكونات اللياقة البدنية، حيث يرتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم وتؤثر في مستواه.

ويتضح اجتياح اللاعب لها في الكثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة، وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة.

كما يحتاج إليها اللاعب أيضا فيما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة. (أمر الله البساطي: المرجع نفسه، ص111).

#### - السرعة:

- **تعريف:** تفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على لقيام بالحركات في أقصى فترة زمنية وفي ظروف معينة وفي ظروف معينة ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا. (قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار ، 1984، ص48).



## - تحمل السرعة:

يعرف التحمل السرعة بأحد العوامل الأساسية للإنجاز في كرة القدم، ونعني قدرة اللاعب بالاحتفاظ بمعدل عالٍ من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف سرعاً حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة تسعون دقيقة للقيام بالواجبات الهجومية والدفاعية. (حسن سيد أبو عبده ، 2001، ص39-...)

## الرشاقة:

**تعريف:** هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم نظراً لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى.

تعرف بأحد قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، تتضمن أيضاً عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة. (قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار: المرجع نفسه، ص20)

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء منه.

ويعتبر التعريف الذي يقدمه "هرتز" من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي: (محمد حسن علاوي، 1994، ص10)

- القدرة على إتقان التوفقات الحركية المعقدة.
- القدرة على السرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.
- القدرة على تعديل سرعة الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات الموقف المتغيرة.

## 24-2 الجانب المهاري:

### 24-2-1 مفهوم المهارة الحركية الرياضية:

تعرف المهارة الحركية الرياضية بأحد: "مدى كفاءة الأفراد في أداء واجب حركي معين".

وتعرف المهارة الحركية الرياضية أيضاً بأحد: "مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن". (مفتي إبراهيم حماد، 2002، مصر، ص13).

"وهي الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم والدقة والاقتصاد في الجهد بسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لانجاز أفضل النتائج أثناء المباراة". (حسن سيد أبو عبده, 2002, ص27).

### 2-2-24 مفهوم الإعداد المهاري:

"يعتبر الإعداد المهاري أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم، ويمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة مهارية العامة، أو الانجاز المهاري، للاعب وخاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات مواقف اللعب خلال المباريات". (محمد كشك، أمر الله البساطي, 2000, ص.123)

"إن الإعداد المهاري في كرة القدم هو تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق اعلي المستويات". (حسن سيد أبو عبده: المرجع نفسه، ص27)

يستهدف الإعداد المهاري للاعبين تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الانجازات الرياضية. (عادل عبد البصير علي, 1999, ص245).

### 2-2-24 3 مفاهيم ومكونات الإعداد المهاري:

تحدد مكونات الإعداد المهاري من خلال مفاهيم أساسية وجب على المدرب إدراكها جيدا لاكتساب لاعب المهارات المتعددة وإعدادهم بشكل يتناسب مع متطلبات مواقف اللعب المتغيرة، ويمكن حصر هذه المفاهيم في النقاط التالية:

أ- **شمولية وزيادة حجم الإعداد المهاري:**

يعني هنا حجم الإعداد المهاري: عدد المهارات الفنية أو ما يطلق عليه ثروة المهارات الخاصة بكرة القدم وتشمل مجموع الاداءات المهارية الفردية والمركبة للاعبين في مراكز وخطوط اللعب المختلفة.

### ب- تنوع محتوى الإعداد المهاري:

أن يراعى في عملية الإعداد المهاري بالإضافة إلى ماسبق تركيز على الوضع المحتوى المناسب لكل مركز أو بمعنى آخر عدم الاكتفاء بزيادة ثروة مهارات فقط بل يجب توظيف المهارات بما يتناسب مع متطلبات كل مركز من مراكز اللعب أي ربط تدريبات المهارية التي يمتلكها اللاعبون بالمركز الذي يلعب فيه مع فريقه مع مراعاة تنوع ايتها من حيث الشكل والهدف.

### ج- ربط تنفيذ الأداء المهاري بمواقف اللعب التنافسية:

ويرتبط ذلك بما سبق حيث يجب على المدرب هنا ودائماً وأبداً أن يعد تدريباته بحيث يمكن توظيفها لتحقيق الهدف المنشود وهو أداء هذه المهارات في مواقف تنافسية مشاة لما يحدث في المباريات. (محمد كشك، أمر الله البساطي: مرجع سابق، ص164، 165).

#### 24-2-4 أهمية الإعداد المهاري:

في كرة القدم الحديث يلعب الإعداد دوراً كبيراً في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق حيث تلعب المهارة دوراً بارزاً في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق. إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم دف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقان وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم. (حسن سيد أبو عبده: مرجع سابق، ص27).

#### 24-2-5 مراحل الإعداد المهاري:

تمر عملية الإعداد المهاري للحركات الرياضية بمراحل تعلم أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها حيث تؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها ونوجزها فيما يلي:

##### أ- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للحركة:

وتتضح أهمية هذه المرحلة في نقاط التالية:

- تشكل الأساس الأول لتعلم الحركات وإتقانها .

- دف إلى اكتساب الفرد مختلف المعاني والتطورات كالتصور السمعي البصري

والحركي للحركات حتى يمكن بذلك ضمان قدرات للاعب على الأداء والممارسة.

- استشارة دوافع اللاعب لتعلم الحركة ومحاولة التدريب عليها لإتقانها .

##### ب- مرحلة اكتساب التوافق الجيد:

يمكن استخدام مختلف الوسائل المعينة على التعليم على أن تتناسب مع درجة المستوى

الذي وصل إليه اللاعب.

تحثل الوسائل العلمية المكانة الهامة في هذه المرحلة والتي بواسطتها يمكن ممارسة وأداء الحركة والتدريب عليها ككل وكأجزاء.  
تحثل عملية الإصلاح الأخطاء دورا هاما خلال عملية التدريب على الحركة.

### ج- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية الرياضية:

تأتي هذه المرحلة بعد المراحل السابقة من خلالها يمكن تثبيت أداء الحركة بموالاتة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة. (عادل عبد البصير علي: مرجع سابق، ص248، 251، 255)

### 2-2-24 6 مفاهيم وأسس الإعداد المهاري:

"تفرض متطلبات الأداء في كرة القدم الحديثة ضرورة التخصص المبكر والتحكم في نظم إعداد وتنفيذ برامج تنمية وتطور أداء اللاعبين المهاري وهناك مجموعة من العوامل للإدراك النجاح وهي العامل الأنثروبومتري والوظيفي، العامل الإدراكي و السيكوحركي، وج ودوافع والنواحي الإرادية، العامل الاقتصادي والاجتماعي، توافر الموضوعية وتقع الخطأ، وجود المدرب الكفاء، ولأهمية فترة التخصص المبكر للناشئ كرة القدم ضمانا للارتقاء بمستواه المهاري بالإضافة إلى البدني والخططي هناك بعض التساؤلات الهامة التي تفرض نفسها ويجب أن تكون لها إجابات واضحة في ذهن المدرب وهي:

- في أي سن تبدأ مرحلة التخصص المبكر للاعب؟

- ما حجم تمارين التي يجب إعطائها للاعبين؟

- ماهي العناصر الفنية والخططية التي يجب تعلمها وتدريبها عليها؟

- كيفية تشكيل محتوى التدريب وفق الاختلافات السنوية بين اللاعبين؟

وإجابات الأسئلة السابقة يجب وضعها بشكل أساسي في البرنامج الخاص بتدريب اللاعبين.

ونظرا لوجود بعض التغيرات والاختلافات في العوامل المورفولوجية والنفسية والاجتماعية فمن الصعب تحديد أو الاتفاق على سن محددة بداية لبدء أو ممارسة الكرة.

وانطلاقا من هذا الاختلاف فإننا يمكن الاجتهاد والقول بأن كرة القدم وفقا لنضم تعلم وتدريب تؤكد على بدايتها من سن ( 9 - 10 ) سنوات لأن هذه المرحلة السنوية تتوازن فيها وبصورة جيدة جميع الوظائف السيكوحركية والعقلية. (محمد كشك، أمر الله البساطي: مرجع سابق، ص210-211).

## 24-2-7 الأداء الفني لمهارات كرة القدم:

تتميز طبيعة الأداء في كرة القدم باحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على إتقانها سواء بالكرة أو بدونها، لتحقيق التفوق على المنافس ومن هنا فإن التدريب على تلك المهارات يشغل حيزاً زمنياً ملموساً في برامج إعداد وتدريب الناشئين من لاعبي كرة القدم، وتنقسم مهارات كرة القدم باختصار إلى قسمين هما:

### - مهارات وحيدة منفردة:

وهي التي تؤدي بشكل مفرد ولها بداية واية محددة ويتضح تأثير ودور الحركة التمهيدية في انجاز الواجب الرئيسي للمهارة، وهذه المهارات تظهر في أداء اللاعب لمهارة السيطرة على الكرة (امتصاص- كتم- استلام) الزحلقة الجانبية- أو بالمواجهة- رمية التماس- تمريرات والضربات الحرة والركنية وضربات الجزاء.

### - مهارات مركبة:

فهي تمثل نماذج للأشكال مختلفة موعة من المهارات المنفردة تندمج مع بعضها البعض وتتداخل مراحلها النهائية لتشكل بداية للمهارات التالية والتي يؤديها اللاعب في موقف لعب معين لتحقيق هدف محدد وفقاً لمتطلباته، ومن واقع نتائج التحليل والملاحظة فهذه المهارات تمثل أكثر من 70 بالمئة من الأداء المهاري للاعب كرة القدم خلال المباريات وجميعها إذا أدت بنجاح تنتمي إما بالتمرير أو التصويب ولذلك يجب النظر إليها بعين الاعتبار أثناء عملية الإعداد المهاري خلال مراحل التعليم والتدريب للاعبين، ويجب التركيز على تدريبها بشكل خاص من قبل المدربين الناشئين ووضعها في أشكال سهلة مبسطة .

## 25- مراحل الموسم الرياضي :

### 25-1- مرحلة الإعداد البدني العام:

وفقاً للهدف منه ونوعية العملها تشتمل هذه المرحلة على التمرينات العامة، ويزداد فيها حجم العمل بدرجة كبيرة ما بين (70%-80%) مندرجة العمل الكلية هدف التمرينات خلال هذه المرحلة إلى بناء قوام سليم للاعبين، وتستغرق هذه المرحلة من الإعداد (3-2) أسابيع، ويجري التدريب من (3-5) مرات أسبوعياً. تحتوي هذه المرحلة مجموعة من التمارين تخص جميع أجزاء الجسم والعضلات، بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمارين بالأجهزة والألعاب الصغيرة. (مفتي إبراهيم حماد : 2001، ص 39)

ومن ناحية أخرى تحتوي هذه المرحلة على جميع الجوانب المختلفة لإعداد اللاعب بصفة شاملة، إلا أن النسب تتفاوت وفقاً لهدف تلك المرحلة. ومما تقدم فإن هذه المرحلة هدف إلى تطوير الصفات البدنية العامة للاعب. (ظه إسماعيل, 1989, ص29.27)

## 25-2- مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة فترة مابين (6-4) أسابيع وهدف إلى التركيز على التمارين الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف بما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري، والخططي وتطويره، واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس. إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص بلعبة كرة القدم تتضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة باللعبة، مع التركيز بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي.

فالعامل في هذه المرحلة يكون موجهاً بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب مهارية والخططية للعبة استعداداً لفترة المباريات. (مفتي إبراهيم حماد 2001، ص145)

**خصائص الإعداد البدني الخاص:** من بين الخصائص التي تتميز هذه المرحلة نذكر منها ما يلي:

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

## 25-3- مرحلة ما قبل المنافسة :

تستغرق هذه المرحلة من (5-3) أسابيع) وهدف إلى تثبيت الكفاءة الخططية للاعبين، مع العناية بالأداء المهاري. خلال الأداء الخططي تحت ضغط ما مع الإكثار من تمرينات المنافسة والمشاركة في المباريات التجريبية. إن حجم العمل التدريبي الخططي في هذه المرحلة يأخذ النصيب الأكبر يليه الإعداد المهاري، ثم الإعداد البدني الخاص. (ظه إسماعيل 1989 ص35)

تشمل الجانبين الجانب التكتيكي والتقني والجانب النفسي .

## التحضير التقني والتكتيكي:

إن تنظيم الفريق هو عنصر أساسي في كرة القدم الحديثة ظهر ببطء إنطلاقاً من تحقيق نتيجة ببذل جهد بجمع اللاعبين حول الكرة وبمحاولة التوغل المرتكز على الهجوم الشخصي والجماعي ومروراً بقاعدة التسلسل في سنة 1866 التي أوحى لفريق هارور وفريق إيتون الإنجليزيين بالتوغل الثنائي ووصولاً في عام 1871 مباراة بين فريقي كمبردج وأكسفورد حيث خصص فريق أكسفورد ثلاثة لاعبين في المؤخرة لصد مهاجمي كمبردج وبعد عدة تجارب ومحاولات إعتمدت هذه الخطة في إنجلترا على أساس أن الدفاع هو المحافظة والهجوم هو الاجتياح. وكرة القدم ليست سوى لعبة لاهي فن ولاهي علم ولكن أي لعبة تتطلب صفات عديدة جسدية وثقافية وأخلاقية فأخذ الكرة والمحافظة عليها والتقدم نحو مرمى الفريق المنافس هو الهدف الأساسي للفريق وهذه التقنية تستدعي جيداً التنسيق بين الحركات الصعبة مثلاً لسيطرة على الكرة بقدم واحدة وتكون في توازن مع القدم الأخرى. ليست تقنية كرة القدم قريبة من بقية الألعاب الأخرى لأن الطابع التوازني للاعب كرة القدم يتطلب من أن يحافظ على السيطرة على الكرة في اللعب تقنية اللاعب إذن هي حركية في أساسها تستهدف التغلغل بالكرة إلى المرمى المنافس وتعتمد على التقنية الشخصية، إلى علاقة اللاعب بالكرة وتميل دائماً إلى التطور وفقاً للمصلحة الجماعية، وإلى جانب الدقة في تنفيذ الحركات المختلفة فإن السرعة أساسية وتبقى نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات التنفيذ الفورية للحركات العادية أو الصعبة وشكل التنفيذ وتواتره اللذان يميزان اللاعبين المهرة من اللاعبين العاديين. (محمد رفعت: لبنان: 1988، ص 59)

### التحضير النفسي :

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان عن بعضهما البعض الشق التعليمي: ويشمل الإعداد البدني و التكتيكي، و الشق النفسي التربوي: هذا الشق له أهميته مثل الشق التعليمي تماماً، فالإعداد النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات النفسية المختلفة. (محمد حسن علاوي 1985، ص 26)

وإذا تتبعنا بدقة منافسات الحديثة وما يبذله اللاعب من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة، وإذا إطلعنا على طريقة تدريب اللاعب و إعداده من حيث الحجم والشدة و عرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة، وذلك من خلال إعداد اللاعب إعداداً سليماً وعلمياً من أجل أن نستطيع مواجهة كل السلبيات والتغلب عليها وإحراز الفوز المنشود، و عند الحديث عن موضوع الإعداد النفسي بكرة القدم علينا أن نذكر النقاط التالية:

أولاً: نقصد هذا إعداد الكلمات الحماسية والخطب الرنانة التي يطلقها المدرب أو الإداري لإثارة حماس اللاعبين وجعلهم يتقاتلون من أجل تحقيق الفوز بأي ثمن.

ثانيا: لقد أصبح موضوع الإعداد النفسي لكرة القدم أحد العناصر الأساسية للعبة .  
ثالثا: لا يمكن لأي شخص أن يتولى مسألة الإعداد النفسي وهو لا يحمل المؤهلات العلمية والخبرة في هذا المجال .

رابعا: لا يجب أن نتصور ونحن نتحدث عن الأهمية البالغة للإعداد النفسي أن هذا الإعداد سيكون بديلا للعناصر الأخرى.

خامسا: إن الهدف الأساسي لكرة القدم هو جعل اللاعب قادرا على تحمل التدريب وخوض المباريات بالشكل المطلوب.( فيصل رشيد عياش الدليمي 2001،ص23 ) .

#### 25-4 – مرحلة المنافسة : (عبده، الإعداد البدني للاعب كرة القدم، 2008)

و في هذه المرحلة يكون الاهتمام موجها نحو تطوير الصفات البدنية الخاصة بكرة القدم بشكل رئيسي و تصل نسبة الإعداد العام من 10-20%، بينما الإعداد الخاص من 80-90% من الإعداد البدني، و على المدرب التأكيد على التدريبات البدنية المهارية حيث دمج بينهما، كما يجب عليه مراعاة توزيع عناصر اللياقة البدنية عند تنمية الخصائص البدنية في دورة الحمل الأسبوعية بما يتناسب و معطيات علوم لضمان التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب. و من النقاط العامة و الهامة التي يستخدمها مدربي كرة القدم للمستويات العالية خلال فترة المسابقات، و هي على النحو التالي:

- يفضل تخصيص الوحدات التدريبية في الأسبوع لتنمية عناصر اللياقة البدنية و المهارية.
- تخصيص جزء من الوحدات التدريبية الأخرى لتنمية الرشاقة و المرونة و السرعة.
- يحدد نصيب تدريبات السرعة و القوة و الرشاقة في النصف الأول من الدورة.
- التدريب على تحمل السرعة مرة واحدة في الأسبوع. بينما التحمل العام مرة كل أسبوعين.
- التدريب على السرعة بأنواعها مرتين في الأسبوع.
- التدريب على القوة المميزة بالسرعة يوميا بحيث تكون ذات طابع مهاري.
- التدريب على الرشاقة الخاصة مرتين في الأسبوع. أما التدريب المرونة فيكون يوميا .

#### 25-5 - مرحلة الانتقالية ( الراحة الإيجابية ):

و هي المرحلة الأخيرة من إعداد لاعب كرة القدم و يرافقه هبوط في مستوى شدة التدريب، و في هذه المرحلة تأخذ تمرينات الإعداد البدني طابعا خاصا و مشوقا من خلال الألعاب الترفيهية كالسباحة... إلخ. و مما سبق يستخلص أن الإعداد البدني يعد واحدا من أهم



متطلبات الإعداد للاعب كرة القدم و التي تتجه نحو تطوير النوعيات و القدرات البدنية الأساسيين كما يؤكد على ذلك ياسر حسن نقلا عن أنا اسكار وديموفا و إن مستوى تطوير هذه النوعيات يتم خلال مراحل الإعداد للاعبين و الذي يكون ضمن قياسات موضوعية موحدة بمساعد الاختبارات المقننة البسيطة. (أ، الإعداد البدني والوظيفي في كرة القدم، 2001)

## خلاصة

بعد الاطلاع على كرة القدم والتعرف على تاريخها وقوانينها ومبادئها واهم منافسات كرة القدم كما يمكن أن استنتج أن لعبة كرة القدم هي لعبة ذات تاريخ قديم, كما يمكننا الاستنتاج إن هذه الرياضة هي رياضة منظمة تحكمها قوانين مضبوطة و متفق عليها, وقد بلغت من الشهرة ما يجعلها تحتل المرتبة الأولى من حيث الشعبية واستقطاب الجماهير في العالم, فلا تزال كرة القدم تستقطب العديد من متبعيها, فهي محبوبة الجماهير على اختلاف البلدان والأجناس.

الفصل الثاني

الإصابات

**تمهيد**

يتعرض الرياضيون للإصابة نتيجة الجهد المستمر على أعضاء و أجهزة الجسم وخاصة عندما لا تراعى الشروط الفنية أثناء التدريب، فأن الجهد المفاجيء لجزء معين من الجسم قد يكون اكثر من قوة احتمال انسجة وبذلك يؤدي الى الاصابة، تحدث الاصابات في جميع الأعمار ولكن هناك اصابات شائعة في اعمار معينة في دول الاخرى، ومثل كثيرا في سنوات المراهقة الاصابات (الكسور ،اصابات العضلات، المفاصل اصابة مراكز نمو في نهايات العظام طويلة) في سنة ونضوج يمارس اللاعب تدريبات شديدة بسبب طموحه العالي المنافسة مما يسبب اصابة عضلات أما في سنة ما فوق الثلاثين وعندما يكون اللاعب مستمر في ممارسة والنشاطات لصعوبة الوصول الى المستوى الثالث في هذا السن فأن اللاعب يبذل جهداً شديداً .

تعد الاصابات الرياضية (اصابات اللاعب جانب مهم في موضوع الطب الرياضي وقد تطورت وسائل العلاج ويعتبر على الاصابات اساساً في تطوير قابلية الرياضي والوقاية من الاصابات كذلك ارشاده الى افضل الوسائل العلاجية التي تضم الشفاء التام وسرعة العودة الى النشاط الرياضي الممارس من قبل اللاعب. وأن اصابات اللاعب هي التي يتعرض فيها الرياضيون الى الاصابة نتيجة الجهد المستمر على أعضاء واجهزة الجسم وعندما لا تراعى الضرورة العلمية والفنية اثناء التدريب.

**1-تعريف الإصابة:**

هي تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية و داخلية تؤدي إلى إحداث تغيرات تشريحية و فيسيولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك النسيج.(حسني السعود و محمد سليمان عيده،2014، ص145)

هي خلل عضو أو أكثر من أعضاء الجسم مما يؤدي إلى تعطل هذا العضو بشكل مؤقت أو دائم عن القيام بالوظيفة الطبيعية. (نفس المرجع، ص145)

و أما الإصابة الرياضية: هي الإصابة التي تصيب أعضاء أو جسد الرياضيين خلال التمرينات أو المباريات مما يؤدي إلى تعطل هذه الأعضاء عند القيام بوظيفتها الطبيعية بصورة مؤقتة. (خالد يوسف عبد الرحمن الشرقاوي، ،2014، ص60)

**تعرفها زينب العالم (1995)** بأنها تلف أو إعاقة و هذا التلف سواءا كان مصاحب أو غير مصاحب بتهتك الأنسجة سواءا كان هذا التأثير خارجي ( ميكانيكيا، عضويا أو كيميائيا ) و عادة ما يكون هذا التأثير الخارجي مفاجئاً و شديداً.

يعرفها عبد الرحمن زاهر (2004) بأنها تأثير نسيج أو مجموعة من أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج. (خالد يوسف عبد الرحمن الشرقاوي، 2014، ص60)

## 2- الأسباب العامة للإصابات الرياضية :

تختلف الإصابات الرياضية تبعاً لنوع النشاط الممارس و طبيعة الأداء و مستوى المنافسة، فضلاً عن الجانب النفسي و الاستعداد المهاري و اللياقة البدنية و وعي الرياضي و إدراكه لخطورة الحركة المؤداة و إمكانية التسبب في الإصابة، كذلك معرفته بكيفية تفاديها و الحد من وقوعها.

و من أهم أسباب الإصابات الرياضية ما يأتي: (سميعة خليل محمد، 2004، ص 5-6)

- 1- التدريب الخاطئ (تحميل الرياضي جهداً أكثر من طاقته، عدم تكامل أنواع عناصر اللياقة البدنية في التدريب، عدم تنسيق العمل و التوافق في المجموعات العضلية المؤدية للجهد البدني، عدم كفاية الإحماء و عدم التدرج في الحمل، سوء التدريبات في توزيع الجهد و الراحة)
- 2- إهمال الجانب الصحي (عدم إخضاع الرياضيين للفحوصات الدورية، و إهمال المتطلبات الصحية السليمة من غذاء و مسكن و إضاءة و تهوية و غيرها)
- 3- سوء المستلزمات الرياضية (أرضية الملاعب، و الملابس الرياضية، و الأحذية الملائمة)
- 4- مخالفة القوانين الرياضية (الخشونة المتعمدة في اللعب و مخالفة قوانين اللعب، و استخدام المنشطات)
- 5- عدم مراعاة العوامل و الظروف الجوية خلال ممارسة الألعاب الرياضية (البرد الشديد، الحرارة الشديدة، الأمطار، الرياح، الأماكن المرتفعة) و غير ذلك.
- 6- سوء الحالة النفسية و الابتعاد عن الروح الرياضية.
- 7- عدم تجانس اللاعبين من حيث الاستعداد البدني و المستوى المهاري بسبب تفاوت العمر أو الجنس أو عوامل أخرى.
- 8- عدم إمام اللاعب بالتدابير الوقائية و العلاجية اللازمة.

## 3- العوامل المؤثرة على الإصابات الرياضية :

يتوقف مدى و شدة و طبيعة الإصابة الرياضية على عدة عوامل تشمل ما يلي :

**. اللياقة البدنية العامة للاعب :**

كلما ارتفعت اللياقة البدنية العامة للاعب قلت احتمالات إصابته نسبيًا، فارتفاع مكونات اللياقة البدنية العامة للاعب من مهارة و قوة عضلية و مرونة و جلد دوري و تنفسي (كفاءة الجهاز الدوري التنفسي) و سرعة و توافق عضلي عصبي، يساعد إلى حد كبير في الإقلال من تعرضه للإصابة. و تساهم اختبارات الطب الرياضي الفسيولوجية في المعرفة الدقيقة للياقة البدنية للاعب و عدم إشراك اللاعب غير الجاهز بدنيا و فنيا، و بالتالي التقليل من نسبة الإصابات الرياضية المحتملة. و نركز هنا على ضرورة الارتقاء باللياقة البدنية العامة و الخاصة و المهارات اللازمة لأدائه الفني في الملاعب.

**. اللياقة النفسية للاعب :**

إن إشراك اللاعب غير المستعد نفسيا يساعد على احتمال إصابته في الملاعب و للياقة النفسية العديد من الإختبارات و المعلومات التي يجب أن يلم بها متخصص الطب الرياضي و المدرب و الأطباء المرافقون للفرق الرياضية المختلفة ليساهم ذلك في تقليل نسبة احتمال الإصابة في الملاعب.

**. استعداد الفرد لممارسة نوع معين من الرياضة :**

هناك العديد من الإصابات الرياضية الناتجة من ممارسة الفرد لرياضة لا توافق استعداده البدني الفسيولوجي أو النفسي أو الشخصي، و هناك خطورة من الدفع بالأفراد أو الناشئين لممارسة أنواع رياضية مثل برامج الرياضة للجميع و غيرها بدون ترشيد فني و طبي لضمان أن يمارس الفرد أنواع الرياضة المناسبة له و لعمره و إمكانياته الفسيولوجية و البدنية عن طريق إشراك الطب الرياضي في إجراء الفحوص المبدئية و تقرير الرياضة المناسبة للفرد و خاصة لكبار العمر و الناشئين و المرضى (رياضة مرضى القلب و مرضى السكر) و المعاقين و ذلك لخفض نسبة احتمال حدوث الإصابات. (سميعة خليل محمد، مرجع سابق، ص 5)

**. الطبيعة الخارجية للممارسة الرياضية :**

ممارسة الرياضة البدنية في المرتفعات أو في طقس بارد جدا أو حار شديد الرطوبة أو تحت الأمطار الغزيرة بدون استعداد طبي و فني كاف، يعرض الفرد لاحتمال حدوث الإصابات بنسبة عالية، و يلعب الطب الرياضي دوره الوقائي المفروض في تلك الظروف الخارجية لتقليل نسبة الإصابات الرياضية بصورة كبيرة.

**.العمر :**

هناك أنواع معينة من الإصابات الرياضية ترتبط بعمر المصاب، و كمثال على ذلك أمراض و إصابات العظام المرتبطة بالنمو و التي تشاهد فقط بين الناشئين، مثل مرض (أوسجود) تآكل بروو رأس عظم القصبه بالساق عند اندغام العضلة الفخذية الرباعية الأمامية به، كما أن هناك إصابات رياضية مميزة لكبار العمر الممارسين للرياضة البدنية مثل التغييرات المرضية في عظام و فقرات الرقبة و التي غالبا ما تشاهد في الرياضيين المعتزلين و كبار العمر منهم.

**.التغذية :**

بكل نوع من أنواع الرياضة الفردية أو الجماعية احتياجات مقننة عالميا من السرعات الحرارية و التي يلتزم إمداد الرياضي بها في تغذية علمية متوازنة تشمل عناصر الغذاء الأولى من السكريات (كربوهيدرات) و بروتينات و دهون و فيتامينات و سوائل و أملاح معدنية. و القصور في إمداد الرياضي بتلك المكونات يقلل من الطاقة الحيوية الناتجة في الجسم و بالتالي تتخفف لياقته البدنية العامة و الخاصة و يتعرض بنسبة أكبر لاحتمال حدوث الإصابة إما للإجهاد الحادث من جراء نقص الطاقة الحيوية التي لا تواكب الجهد البدني المفروض بذلك في أثناء ممارسته لرياضته، أو لاحتمال لجوء اللاعب إلى خشونة متعمدة ليغطي القصور و النقص الواضح في اللياقة البدنية و بالتالي يتعرض للإصابة .

**.توقيت الممارسة الرياضية :**

وجد إحصائيا أنه في رياضات ألعاب مثل (كرة القدم و اليد و السلة .... إلخ ( و رياضات المنازلات)الملاكمة و المصارعة و المبارزة .... إلخ) تحدث معظم الإصابات الشديدة و متوسطة الشدة في خلال الخمس عشرة دقيقة الأولى من الممارسة الرياضية، و تترجم ذلك من وجهة نظرنا إلى عامل الدافعية النفسية و خاصة عند انخفاض خبرات اللاعب: أي تزيد نسبة الإصابات في اللاعبين الجدد عنهم في اللاعبين القدامى من ذوي الخبرة الطويلة. كما وجد أنه في ربع الساعة الأخيرة من المجهود الرياضي تكون أغلب الإصابات من النوع البسيط نسبيا و الذي يرجع إلى وصول اللاعب لمرحلة الإجهاد النسبي فسيولوجيا. (محمود حمدي أحمد، 2008، ص81).

**.النوع الفني للإصابة :**

تحدث الإصابات الناتجة من قوة خارجية عن الجسم أثرا كبيرا على الأنسجة من الإصابات الرياضية الداخلية المسببة للإصابة ( كالإصطدام بجهاز رياضي مثلا) و تكون أكبر نسبيا من القوة الداخلية و بالتالي تحدث أثرا سلبيا بدرجة أكبر على الأنسجة المعرضة لتلك الإصابة، و تحدث معظم الإصابات الرياضية الداخلية بسبب الافتقار إلى الأسلوب الفني

العلمي السليم في الأداء الرياضي تحت ضغط مباشر أو غير مباشر مما يؤدي إلى الإصابات المستديمة أو استمرار الضغط الناتج من الممارسة الرياضية، و في علاج الإصابات الرياضية الداخلية يستلزم الأمر استشارة متخصص في الطب الرياضي لمعرفة طبيعة الرياضة التي يمارسها اللاعب و تقديم النصح بالاشتراك مع المدرب المؤهل لإصلاح أي أخطاء فنية في الأداء الرياضي للاعب في التدريب أو في المباريات أو في تغيير نوعية الجرعة التدريبية اللازمة له زما و حجما، و قد يصل الأمر إلى التدخل لتغيير طبيعة الخطة الموسمية لتدريب اللاعب لتلائم إمكانياته و لياقته البدنية لتجنب حدوث الإصابات. و يعتبر ذلك من أهم عوامل نجاح علاج الإصابات الرياضية. (خالد يوسف عبد الرحمن الشرفاوي، مرجع سابق، ص71-72)

#### 4- خصائص الإصابات الرياضية :

حيث أشارت زينب العالم (1995) إلى أن خصائص الإصابات الرياضية هي:  
 - تزداد الإصابات في التدريبات للمسابقات: على سبيل المثال يبلغ متوسط عدد الإصابات بين 1000 شخص بنسبة 4.7، بينما ترتفع هذه النسبة أثناء المسابقات إلى 3.8 بينما أثناء التدريب تنخفض إلى 1.2 و تكون أثناء المسابقات التدريبية 20.1 .  
 - تزداد نسبة الإصابات الرياضية أثناء التدريبات التي يغيب عنها المدرب أو المدرس لأي سبب ما حيث تصل إلى أربعة أضعاف عما لو كان المدرب أو المدرس موجودا.  
 - نسبة حدوث الإصابات الرياضية تتوقف إلى حد كبير على مدى كفاءة اللاعب البدنية و النفسية و حسن الإعداد، فكلما انخفضت كفاءته ازدادت نسبة الإصابة لديه و العكس صحيح.  
 - تزداد نسبة الإصابات الرياضية في الألعاب الجماعية التي تحتاج إلى مجهود حركي عنيف و تتطلب الإحتكاك بالخصم مثل كرة القدم و الهوكي عنها في الألعاب الفردية مثل السباحة و التنس .  
 - عند القيام بحركات تكنيكية عنيفة و مركبة تزداد احتمالات حدوث الإصابات بنسبة كبيرة.  
 - الإصابة لدى السيدات تكون أقل نسبيا عنها عند الرجال و أكثر الإصابات تكون لدى الرياضيين الشباب . (خالد يوسف عبد الرحمن الشرفاوي، مرجع سابق، ص71-72) .

#### 5- أهمية دراسة الإصابات الرياضية :

يذكر "محمد فتحي عبد الرحمن" (1995) إلى أن أهمية دراسة أسباب الإصابات الرياضية تتمثل في الآتي:

- تكرر حدوث الإصابة بأنواعها المختلفة يزيد من فترات الإنقطاع عن التدريب و المباريات مما يؤدي إلى انخفاض مستوى اللاعب و تقليل عمره في الملاعب.
- تؤدي في بعض الأحيان تكرار الإصابة في نفس المكان و بنفس الدرجة عائقا دائما و تتحول الممارسة من ميزة إلى نقمة تستمر لفترة طويلة.
- تعتبر الإصابات التي تحدث للرياضي معوقا للإنجاز الرياضي و تحقيق البطولة.
- يؤدي إهمال علاج الإصابة و اختصار فترة التأهيل إلى ابتعاد اللاعب عن اللعب مما يؤدي في النهاية إلى اعتزال الرياضي مبكرا.
- يؤدي الإهتمام بدراسة أسباب الإصابات الرياضية إلى توقع لهذه الإصابات بدرجة كبيرة وبالتالي إعداد اللاعب لمقاومة هذه الإصابات و تقليل آثارها.
- د راسة أسباب الإصابات يؤدي إلى مساعدة اللاعب عن طريق الاطلاع إلى ما توصل إليه العلم في الوقاية من الإصابات و علاجها إلى العودة إلى الملاعب بسرعة. (خالد يوسف عبد الرحمن الشرفاوي، مرجع سابق، ص72-73)

#### 5- تصنيف الإصابات طبقا لنوعية النشاط الرياضي :

- هناك العديد من التصنيفات الفنية للإصابات و لكننا هنا نركز على الأسباب الخاصة بالنشاط الرياضي طبقا لما يلي :
- أولا : إصابات ناتجة عن الممارسة الرياضية :
- و تنقسم الإصابات الناتجة عن الممارسة الرياضية إلى ما يلي:
- 1- إصابات أولية أو مباشرة:

تحدث في الملعب نتيجة أداء جهد عنيف أو التعرض لحادث غير متوقع و هي تمثل النوع الرئيسي للإصابات، و تقسم إلى ما يأتي:

- أ- إصابة ذاتية (شخصية) يسببها اللاعب لنفسه.
  - ب- إصابة بسبب عوامل خارجية (اللاعب المنافس، الأجزاء و الأدوات)
  - ج- إصابة بسبب عوامل داخلية (تغيرات داخل أنسجة الجسم، بسبب التدريب المستمر).
- 2- إصابة خارجية : و تنتج عن عنف خارجي على جزء من جسم الرياضي كالملاكمة مثلا.
- 3- إصابات احتكاكية : و تنتج من الملامسة و الاحتكاك المستمر في بعض الرياضات كالمصارعة مثلا.



- 4- إصابات بالأدوات : و تحدث نتيجة ممارسة الرياضة بأدوات مثل أجهزة رياضة الجمباز و مضرب التنس و سيف رياضة المبارزة و دراجة لاعب الدراجات....إلخ.
- 5- إصابات لحظية : و تحدث نتيجة العنف اللحظي المباشر في أي نوع من أنواع الرياضة مثل كرة القدم و اليد و الملاكمة....إلخ.
- 6- إصابات الإفراط الاستخدامي : و تنتج من الإفراط في الممارسة الرياضية لمدة طويلة نسبيا مع التعرض لضغوط متكررة و لسنوات طويلة على نفس العظام و الأربطة و المفاصل و العضلات مثل جري الماراثون و حدوث كسور الإجهاد بسلميات القدم .
- 7- إصابات ميكانيكية : و تنتج من استعمال الأدوات و الأجهزة الميكانيكية في الممارسة الرياضية مثل سيارات و موتوسيكلات السباق. (سميعة خليل محمد، مرجع سابق، ص 13).
- 8- إصابات تتعلق بالطبيعة الخارجية للممارسة الرياضية : و تنتج تلك الإصابات كنتاج للممارسة الرياضية في طبيعة خارجية مختلفة عن الممارسة في الطبيعة هوائية العادية كالممارسة الرياضية في المرتفعات عن سطح البحر و في حوادث إصابات الرياضات المائية كالسباحة و الغطس و كرة الماء و إصابات ممارسي رياضة تسلق الجبال و رياضة اكتشاف المغارات (رياضة فرنسية) و رياضة السفاري السياحية في الصحراء.
- 9- إصابات رياضية داخلية : و تنتج عن تأثير الممارسة الرياضية على أجهزة الجسم الفسيولوجية المختلفة بضغوط متنوعة الشدة و متكررة.... و قد تكون إصابات لحظية أو نتيجة للإفراط في الاستعمال و تقسم بدورها إلى :
- أ- إصابات حادة: و تحدث في لحظة مباشرة على الجزء الذي تعرض للإفراط في ممارسته الرياضة.
- ب- إصابات مزمنة : و يحدث نتيجة تكرار الممارسة و الضغوط لفترات زمنية طويلة.
- 10- إصابات رياضية ثانوية : و تنتج من السرعة في عودة اللاعب للملاعب بدون شفائه من الإصابة السابقة أو لعدم اكتماله تماما و لقصور في العلاج الطبي و التأهيل الطبيعي و الرياضي في مرحلة ما بعد الإصابة الأولى له، و لتلك الإصابات نوعان:
- أ- الإصابات الرياضية الثانوية السريعة : و تحدث فور العودة لممارسة الرياضة و بعد الإصابة الأولى المباشرة. (سميعة خليل محمد، مرجع سابق، ص 13).
- ب- الإصابات الرياضية الثانوية البطيئة: و تحدث بعد مدة طويلة نسبيا من الإصابة الأولى و إن كانت في نفس المكان السابق القديم.
- ثانيا : إصابات غير ناتجة عن الممارسة الرياضية و لكن تؤثر عليها سلبيا :**

و هي أنواع من الحالات المرضية و الإصابات غير الرياضية أي لا تحدث من الممارسة الرياضية المباشرة و ضغوطها الفسيولوجية المتنوعة, و لكن تتأثر بها و تؤثر عليها سلبيا بحيث تقلل من اللياقة الطبية و الفسيولوجية و البدنية للاعب.

#### 7- أنواع الإصابات الرياضية :

قبل تناول موضوع مختلف أنواع الإصابات الرياضية الموجودة، يجب وضع تعريف لكلمة "إصابة".

من خلال الأدب المعاصر، تسبب الإصابة في التوقف لمدة 3 أيام على الأقل عن القيام بالمجهودات البدنية، و قد تمس هذه الإصابة المفاصل، العضلات، الأربطة، الأوتار، أو العظام.

#### الإصابات العضلية :

قد تم تناول مختلف أنواع إصابات العضلات بدءا من التشنج البسيط وصولا إلى التمزق الكلي للعضلة و الذي يحدث ج اراء القيام بأداء بدني معين، يمكن للإصابة العضلية أن تسبب في عدم الوصول إلى الهدف المسطر من قبل الرياضي أو التأخير في الوصول إلى الهدف، و بفضل المعارف الحالية عن الإصابات العضلية و عمليات العلاج فإنه يمكن علاج أي إصابة عضلية علاج جيد و كذلك تجنب الدخول في إصابات مزمنة و أيضا تجنب تكرار نفس الإصابة.

#### التشنج العضلي

هي عبارة عن تقلص مؤلم، لا إرادي و مؤقت لعضلة أو مجموعات عضلية، يمكن أن يحدث خلال الأداء البدني أو خلال ال اراحة، التقلصات العضلية خلال الأداء البدني تحدث بسبب عدة عوامل، حيث يقال أن من أسباب هذه الظاهرة هو التوصيل الغير كافي للأكسجين (و الذي يقوم بتحويل السكر إلى حمض اللين) عموما، هذه التشنجات تحدث بسبب التعب العضلي، و العلاج الأفضل لهذه التشنجات هو تأخير وقت حدوثها، و ذلك عن طريق الإحماء الجيد قبل التمرين و شرب كمية ماء كافية.

#### الإجهاد و التعب العضلي :

عبارة عن هبوط في كفاءة قدرة اللاعب هبوطا تدريجيا مع الشعور بألم شديد عند أداء المجهود العضلي يزداد تدريجيا عند الاستمرار في الممارسة و من أع ارضه الشعور بالتعب و الارهاق الشديد و هبوط مستوى القدرات البدنية، الشعور بألم شديد يؤدي إلى صعوبة الاستمرار في ممارسة النشاط الحركي، فقدان الات ازن الحركي يؤدي إلى زيادة فرصة التعرض للإصابات المختلفة، إنخفاض في مستوى التوافق العضلي العصبي. (خالد يوسف عبد الرحمن الشرفاوي مرجع سابق، ص62-63).

#### الكدمات :

تذكر زينب عبد الحميد العالم (1998) أن الكدمات أكثر إصابات الملاعب إنتشار تقريبا في جميع أنواع الأنشطة الرياضية و تكون نسبة عالية إذا ما قورنت بالإصابات الأخرى و هذه الإصابات لا تمنع اللاعب من مزاولة النشاط الرياضي و هي نتيجة صدمات خارجية فتؤثر على الأنسجة أو نتيجة لاستخدام العنف الخارجي و تظهر أع ارض الرضوض المشابهة بأع ارض التمزق في العضلات و هي عبارة عن زرقة في الجلد نتيجة تمزق الشعيرات الدموية و حدوث نزيف داخلي و ارتشاح بسيط في سائل البلازما تحت الجلد مع سرعة ظهور الورم للأنسجة .

و يعرفه أسامة مصطفى رياض(1998) بأنه هرس الأنسجة و أع ارض الجسم المختلفة مثل الجلد و العضلات و العظام نتيجة لإصابتها مباشرة بمؤثر خارجي

و غالبا ما يصاحب الكدم ألم و ورم و نزيف داخلي و ارتشاح لسائل بلازما الدم مكان الإصابة، و الكدم إصابة تكثر في الرياضات التي فيها احتكاك و تنافس قوي. (خالد يوسف عبد الرحمن الشرفاوي ، ص62-63)

### الشد و التمزق العضلي .

عرفه سعد الدين أبو الفتوح (1983) بأنه شد أو تمزق العضلات أو الأوتار العضلية أو الكيس المغلف للعضلات نتيجة لعدم قدرة العضلة على الإنقباض بالقدر المناسب لمقاومة قوة خارجية لحظة وقوعها أو بسبب القيام بحركة عنيفة مفاجئة أو لقيام بمجهود عضلي كبير و العضلة غير مستعدة و يذكر مجدي الحسيني عليه(1997) ، سعد الدين أبو الفتوح(1983) أن العضلات الإرادية هي أكثر أنواع العضلات التي تتعرض للإصابة لدى الرياضيين و تتميز هذه العضلات بأنها تنشأ من عظام الجسم ثم تندغم في عظام جزء آخر بعد المرور على مفصل أو أكثر لتؤدي وظيفتها في التحكم في حركة ذلك المفصل و هذه العضلات تتغذي بواسطة الش اربين و تتخلص من فضلاتها بواسطة الأوردة و إصابة العضلات بأنواعها المختلفة تعتبر من الإصابات الأكثر إنتشارا بين اللاعبين و قد تصل معدلات حدوثها حوالي 90% من الإصابات المختلفة و يرجع ذلك إلى ان العضلات هي الأداة الرئيسية المنفذة لمتطلبات الرياضات المختلفة و هو مكون رئيسي للجهاز الحركي للإنسان.

### إصابات الأربطة :

\*الملخ (الالتواء أو الجزع) :

و عرفه عبده السيد أبو العلا(1989) : بأنه إمتطاط الأربطة أو تمزق بعض أليافها نتيجة حركة من الحركات التي تمثل اتجاهات حركة المفصل الشائعة الاستخدام و التي غالبا ما تكون حركات مستقيمة مباشرة.

كما عرفه محمد فتحي عبد الرحمن(1982) بأنه مط أو تمزق جزئي أو كلي لرباط أو أكثر من أربطة المفصل نتيجة التواء مفاجئ للمفصل أو نتيجة لحركة عنيفة في اتجاه معين بسبب قوة خارجية أكبر من قدرة المفصل على تحملها.

و يضيف محمد فتحي عبد الرحمن(1982) أنه غالبا ما يحدث الالتواء نتيجة زحزة لحظية للعظام المكونة لمفصل حيث تخرج من مكانها الطبيعي في المفصل لتصيب الأربطة المحيطة بالمفصل، ثم تعود مرة أخرى إلى مكانها الطبيعي في نفس الوقت مما ينتج عنه تسرب السائل الزلالي داخل المفصل و التهاب خفيف و نزيف دموي في الغشاء الزلالي و بين الأنسجة المفصالية و خصوصا المنطقة التي تحيط بالرباط الموجود

بالجهة المصابة، أما في حالة الملخ الشديد فتحدث نفس الأع ارض لكن بدرجة أشد مع حدوث بعض التغي ارت في الغضاريف المفصالية.

• إتهاب الأوتار :

تحدث على شكل ألم مفصلي، و هي عبارة عن إتهاب لوتر في مفصل ما، تحدث بسبب تك ارر لنفس الحركة، العلاج يكمن في توقف مطول للمجهودات البدنية. (Vanessa Rechik &all, Opic, p18)

• الإصابات المفصالية :

• الخلع :

هو إزاحة العظم عن مكانه الطبيعي في المفصل نتيجة لشدة خارجية و يؤدي عادة إلى إصابة الأربطة المحيطة بالمفصل. (بزار علي جوكل، 2012، ص135).

و يعرفه "مايكل كنت"(1994) أنه انفصال أو إزحة للمفصل نتيجة تحرك المفصل بقوة أبعد من المدى الطبيعي له فيصبح المفصل غير ثابت.

و تعرف "ميرفت السيد يوسف" (1998) الخلع أنه تباعد و خروج أحد سطوح العظام التي تكون المفصل خارج الحدود التشريحية له مما يؤدي إلى تمزق بعض أربطة المفصل و بذلك يكون الخلع جزئيا، و عند تمزق بعض الأربطة كليا يكون الخلع كامل.

حيث يشير "محمد قدرى بكري" (1997) إلى أنه عادة يصاحب تهتكات في بعض الأنسجة الرخوة المحيطة و المتصلة بالمفصل خاصة أربطة المفصل، كما يصاحب الخلع أحيانا إصابة الأوعية الدموية أو الأعصاب المتصلة بالجزء المصاب. (خالد يوسف عبد الرحمن الشرقاوي مرجع سابق، ص66)

### الإصابات العظمية :

#### • الكسر :

يعرف الكسر بأنه فقدان استمرارية العظم الطبيعية نتيجة لشدة خارجية كالضغط أو السحق أو السحب الشديد أو نتيجة المرض و قد يكون الكسر نتيجة إصابة مباشرة على العظم و عادة يصاحب هذا النوع إصابة الأنسجة الرخوة أيضا.

عرفه "محمد قدرى بكري" (1997) أن الكسر هو من الإصابات الكبيرة التي تصيب العظام بقطع استم اريته و انسيابته و يكون نتيجة لاصطدام مباشر أو مواجهة قوة أكبر من مقاومة العظم نفسه و قد تحدث في المجال الرياضي نتيجة لارتطامه ببعض الأجهزة أو السقطات الشديدة بطريقة مفاجئة أو احتكاك مع المنافس.

كما تحدث الكسور أحيانا نتيجة الالتواء الشديد لبعض المفاصل و الذي يسفر عنه شد قوي من الرباط لنقطة إندغامه بالعظام مما يؤدي إلى حدوث انفصال الرباط ساحبا معه قطعة من عظام المفصل أو نتيجة انقباض قوي و مفاجئ لإحدى العضلات، بما يؤدي إلى حدوث شد قوي من وتر العضلة على نقطة إندغامه بالعظام بدرجة ينفصل بها الوتر ساحبا معه قطعة من العظام و حدوث كسر كانفصال عظمة الردفة بالركبة نتيجة انقباض العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية. (خالد يوسف عبد الرحمن الشرقاوي مرجع سابق، ص64-65).

### 8- الإصابات الشائعة في كرة القدم :

#### 8-1- إصابات الاطراف السفلى:

و هي أكثر أجزاء الجسم تعرضا للإصابة و خاصة إصابات مفصل الركبة و تعد أكثر مناطق الجسم عرضة للإصابات الرياضية على المستوى العالمي و قد أثبتت الدراسات ذلك ، و تزداد بنسبة كبيرة في كرة القدم و من إصابات اصابات الحوض و الأطراف السفلية ما يأتي:

- إصابات الفخذ

- إصابات مفصل الركبة

- إصابات مفصل الكاحل

- إصابات القدم

أ- إصابات الفخذ:

تحدث إصابات الفخذ نتيجة القوة الهائلة التي تتولد في منطقة الفخذ بسبب حجم العضلات و خاصة لدى الرياضيين الذين تتطلب رياضتهم قوة انفجارية .

- تصنيف إصابات الفخذ :

أغلب إصابات الفخذ حادة و التي تشمل ( الرضوض ، كدمات .... ) و التي يمكن ان تحدث بسبب انقباض عنيف للعضلة أو الاصطدام.

- كدمة الفخذ :

تحدث بسبب ضربة مباشرة تسبب نزيف في الألياف و غالبا ما تؤثر هذه الإصابة على عضلة أو أكثر من المجموعة الأمامية و تحدث الكدمة في عمق العضلة قريبا من العظم.

- الأعراض :

- ألم مباشر مع احتمال تشنج و تلون العضلة .

- صعوبة ثني الركبة .

- ألم موضعي وورم ألم عند اللمس . (سميعة خليل محمد , 2004 , - ص 169 - 170).

- الوقاية من إصابات الفخذ :

- تكيف المجاميع العضلية من خلال وحدة تدريبية صحيحة .

- تعلم التكنيك الصحيح و استخدام المعدات المناسبة .

- ارتداء الواقيات لتجنب الخطورة .

- تطوير القوة و المرونة لعضلات الفخذ المجموعة الخلفية للفخذ التي يجب ان تكون

( 60-70 % )

- ادوية لتخفيف الألم و الالتهاب (في حالة الألم و الالتهاب الشديدين)

ب - إصابات مفصل الركبة:

يقوم مفصل الركبة بوظيفتين متعاكستين وهما الحركة الواسعة من جري ولف والأخرى حمل وزن الجسم ، و يعد مفصل الركبة من أكثر مفاصل الجسم تعرضا للإصابات عند الرياضيين خاصة .

**- تشريح الركبة :**

يتكون مفصل الركبة من التراكيب الآتية:

(الأربطة ، الغضاريف ، العظام ، الأوتار وكذلك صبونة الركبة والغدة.)

وتعود فرصة حصول الإصابة إلى الطبيعة البيو ميكانيكية لهذا المفصل حيث يقع في منطقة ارتباط عظم الفخذ والقصبة ويعد مفصل الارتباط الذي يسمح بالحركات للأمام والخلف ويساعده على إنجاز ذلك الرباط الصليبي القريب والرباط الصليبي البعيد اللذان يربطان عظم الفخذ بعظم القصبة في مركز مفصل الركبة ويعملان بدرجة كبيرة على ثبات الركبة ويمنعان الانحدار والارتجاع لعظم الفخذ والقصبة على بعضهم .

كذلك ترتبط الركبة بالأربطة الأنسية للداخل والوحشية للخارج وتعمل هذه الأربطة على تنظيم الاتجاه المائل لكل من عظم الفخذ والقصبة على بعضهما.

كذلك الأربطة المجوفة للركبة وتشمل (رباط العضلة المائلة الخلفي ، ورباط العضلة المأبضية المائلة ) وهذه الأربطة توفر للمفصل الكثير من الثبات والمدى الحركي خلال ممارسة الألعاب الرياضية.

وتحدث الإصابة عادة عندما تتعرض هذه الأربطة إلى التمدد الكبير حيث تتمزق بشكل جزئي أو كلي وذلك عند حصول الإصابة بشكل متعمد أو عندما يجبر المفصل للحركة فوق مستواه ، فالأربطة سوف تتمدد وتتمزق بشكل كامل عند تغير اتجاه الحركة بشكل مفاجئ مما يسبب حني الركبة للأمام ورأس الركبة يتميز بميكانيكية محدودة وعملها ملازم لوتر العضلة ذات الرؤوس الأربعة والوتر القصبي الكبير وهذه التركيبات تعمل بشكل دائم من أجل التوسع الميكانيكي للركبة الضروري لركض والقفز لذا فإن إصابات رأس الركبة تؤثر بشكل كبير على قدرة الرياضي في هذه المهارات كما

أن الإصابات الحادة في منطقة رأس الركبة (الكسور والتمزقات ) تعد من الإصابات كثيرة الحدوث . (سميعة خليل محمد - 2004 ، ص 177)

**- تصنيف إصابات الركبة :**

**- الإصابات الحادة:**

**وتشمل :**

**-التواء الركبة :**

-تأثير التداخل والذي يحدث عند دفع المفصل للداخل.

-تأثير التداخل والذي يحدث عند دفع المفصل للخارج بسبب إصابة الرباط الموازي للجهة الوحشية.

-تأثير تداخل المرونة الزائدة للرباط الصليبي والرباط الوحشي.

**-التواء الرباط الإنسي:**

هو تمدد أو تمزق جزئي أو كلي للأربطة التي تربط عظم الفخذ والقصبة من الداخل في مفصل الركبة.

**- طرق الوقاية من إصابات الركبة :**

من الصعوبة تجنب الإصابات الحادة للركبة لحدوثها بشكل مفاجئ مع ذلك هناك بعض التدابير الوقائية التي تخدم الرياضي ولتجنب إصابات الركبة الحادة يمكن تنفيذ ما يأتي:

-تمارين تطوير المرونة والقوة للعضلات المحيطة بمفصل الركبة وخاصة عضلات الفخذ ، لتوفير الحماية للركبة عند المستويات الحركية غير الطبيعية والتوازن في قوة العضلات العاملة على المفصل.

-ارتداء الأحذية المناسبة ذات المسامير الجلدية القصيرة.

-استخدام الأربطة لتجنب الإصابة.

وهناك إجراءات ترتبط بعوامل المخاطرة وتشمل ما يأتي:

إجراء فحص بدني قبل النشاط ( المشاركة ) ويمكن كشف بعض الحالات من خلال الفحص أهمها:

- التشنجات التشنجية والسلبيات في القوة والمرونة التي غالبا ما تكون بسبب عدم التوازن العضلي والتي تسبب ألم رأس الركبة وأعراض ألم الفخذ و الصبونة عندما تكون العضلة الرباعية أضعف من العضلات الخلفية للفخذ.
- التأكيد على الإحماء وكيفية ضرب الكرة مع تناسب أرضية الملعب. (صالح عبد الله الزغبي، 1992 ص 11)

**ج - اصابات مفصل الكاحل:**

تعتبر هي الأكثر شيوعا وقد تصل إلى % 85 من مجموع اصابات المفاصل ، و لذلك لكون الكاحل من اكثر مفاصل الجسم تعقيدا ، وغالبا ما تكون الاصابة تم زق او تمدد



في الأربطة التي تربط عظام الكاحل ، وتحدث الإصابة نتيجة لحركات أسفل الجسم المختلفة التي لا تتناسب مع كمية الضغط المسلط على هذه المنطقة وحجم الكاحل .

### - تصنيف إصابات مفصل الكاحل:

#### - إصابات الكاحل الحادة:

وتشمل ( التواء الكاحل ، كسر العظام ، خلع المفصل ) ، وأهم هذه الإصابات وأكثرها حدوثا هي التواء الكاحل والتي تحدث بسبب زيادة لف الكاحل نحو الخارج وهذا ما يعرف (بالالتواء المنعكس) أو يطوى الكاحل للداخل فيعرف (بالالتواء المنقلب للداخل) وعادة تكون الالتواءات المنقلبة أكثر شيوعا وذلك بسبب زيادة ثبات العظم من جهته الخارجية وأن الرباطات من هذه الجهة تسمح بزيادة الانطواء والتمدد.

ولهذا تكون الجهة الداخلية أكثر تعرضا للإصابة وتحدث الإصابة بسبب التواء رباط أو اثنين من (الرباطات القصبية) وأن التواءات الكاحل المنعكسة أقل تكرارا غالبا ما تحدث عندما تكون خطوات الرياضي محمولة للداخل ويميل الكاحل إلى الخارج مع دوران نحو الخارج وغالبا ما يحدث تحطيم الرباط القصبي (الثالوث القصبي أو الرباط المثلي) (ويجب معالجته بشكل جيد لأن عدم اثبات الناتج عن التواء الكاحل يسبب ضرر لعظام المفصل ويؤدي إلى التهاب المفصل).

وتصنف الالتواءات إلى ثلاث درجات حسب شدتها (أولى ، ثانية و ثالثة) ويعد عدم الثبات أهم ثلاث علامات تحديد مستوى الالتواء ومع ذلك فإن حدوث ورم المفصل المصاب يقلل من هذه العلامة مما يصعب التشخيص لذا فإن تشخيص الالتواء يجب أن يكون من قبل متخصص .

#### - الأسباب و الأعراض :

اصطدام الكاحل (كعب القدم) بأرضية صلبة تؤدي إلى تورمه مع ألم عند اللمس و التهاب المرضي بالأنسجة قد يؤدي إلى انتقال العظام من مكانها .

العلاج إصابات الكاحل : (سميعة خليل محمد - 2008 ، ص 265 - 266) .

- وضع القدم في حوض ثلجي أو أكياس ثلج في مكان الإصابة فور وقوعها.
- رفع لمدة 24 ساعة أو أكثر حتى زوال الألم .
- وضع قطع اسفنج تحت و حول الكاحل عند المشي مع رباط ضاغط للسيطرة على التورم.

- علاج يدوي لتحريك المفصل .

- تدريبات لتقوية العضلات اثناء رفع القدم لعضلات القدم و الساق .

- المشي في حوض مائي مع رفع الكاحل.

**د- إصابات مفصل القدم :****- التواء مفصل القدم :**

وهو من الإصابات الأكثر انتشارا بين الرياضيين ويحدث بنسبة 15% من كافة انواع الإصابات ، والتواء هو تمزق بسيط في بعض الألياف الطويلة في الأربطة الرئيسية لأحد المفاصل ، وفي هذه الحالة يكون الغلاف الخارجي لهذا الرباط سليما .

**- الاسباب الاصابة مفصل القدم :**

- حركة اكبر من المدى الطبيعي لمفصل القدم مما يسبب شد على الرباط المانع لهذه الحركة الزائدة

- التواء القدم للداخل أثناء الجري أو الوثب خاصة على ارض غير مستويه

- ضغط وشد على اربطة القدم التي تربط عظام القدم بالساق اكثر من القدرة الطبيعية بسبب الضغط الوظيفي الحاصل اثناء الممارسة الرياضية

- الطبيعة التشريحية لمفصل القدم ويمكن ان يكون التمزق جزئيا بالرباط الداخلي أو تمزقا كلياً، وفي هذه الحالة غالبا ما يحدث كسر بالنواء الداخلي السفلي .

**أنواع التواء مفصل القدم :****أولا : تمزق الأربطة الخارجية :**

يحدث التواء في الرباط الخارجي بنسبة اكثر من الرباط الداخلي ، و يحدث التمزق بالرباط الخارجي نتيجة لالتواء مفصل القدم للداخل أو ثني القدم ليصبح باطنها في اتجاه الجسم بشكل مفاجئ اثناء الممارسة و هو الاكثر شيوعا و يشكل اعاقه على الممارسة الرياضية ، و يتم الفحص تحت التخدير العام و التشخيص بالأشعة ، و يعالج بالجبس 21 يوم ثم العلاج الطبيعي

**ثانيا : تمزق الأربطة الداخلية :**

تمزق الرباط الداخلي يحدث نتيجة لالتواء شديد للخارج و هو نادر حدوث لأنه رباط قوي و شديد يسمى رباط (دلتا ) و يتم العلاج كما في تمزق الأربطة الخارجية .

وتعالج الإصابات البسيطة طبيعياً فقط ، أما الإصابات الحادة و الشديدة تعالج جراحياً فوراً و خاصة للرياضيين من أجل العودة المبكرة لممارسة الفعاليات .

**- الأعراض و العلامات اصابة مفصل القدم :**

تختلف عادة بحسب درجات التمزق و شدة الإصابة و أهمها :

- ألم شديد بالمفصل المصاب و ألم شديد عند جس الرباط الممزق ، و كذلك الإحساس  
بألم شديد عند تحريك المفصل و خاصة في حالة التواء المفصل للداخل.

- تورم في اتجاه الرباط الممزق

- تلون الجلد باللون الأزرق نتيجة لتمزق الأوعية الدموية.

**- العلاج :**

يتم بعد تشخيص الإصابة بالأشعة للمفصل مع تدوير القدم للداخل تحت مخدر موضعي  
لإظهار الحركة الغير طبيعية للعظم القنزعي ، و يكون حسب درجة و شدة الإصابة .

**العلاج الأول :** يتم حال وقوع الإصابة و يتضمن : (سميعة خليل محمد - 2008 ص 277 -  
279).

- استخدام الثلج أو الماء بارد في مكان التمزق مباشرة لمنع النزيف و لتخفيف الألم  
و استخدام اكياس الثلج أو السوائل المبردة للقدم مع تدليك ثلجي حتى تنقبض الأوعية  
الدموية و تقليل الارتشاح المصاحب .

- رباط ضاغط محكم ، و عدم نزع الجوارب بحالة الإصابة.

- رفع القدم للأعلى و إزالة ضغط الحذاء لزيادة الدورة الدموية و تقليل الارتشاح

الدموي في مكان الإصابة .

**- العلاج الطبيعي :**

يبدأ العلاج فور وقوع الإصابة في الإصابات البسيطة و المتوسطة و بعد إزالة الجبس  
في الإصابات الشديدة. (سميعة خليل محمد - 2008 ص 280).

## خلاصة

يعد علم الإصابات الرياضية أساسا في تطوير قابلية الرياضي و وقايته من الإصابات،  
لأن معرفة أسباب حدوث الإصابة تجعل المدرب و القائمين على الهياكل و المنشآت

الرياضية ملمين بطرق تفاديها و توفير الأمان و السلامة أثناء النشاط البدني و الوقاية الملائمة، و عند حدوث الإصابة فإن علم الإصابات يرشدهم إلى اتخاذ الإجراءات المبكرة و اللازمة للإسعافات الأولية.

كما استخلصنا من هذا الفصل أن أسباب الإصابات الرياضية تختلف من رياضة لأخرى و ذلك باختلاف العوامل المسببة لهذا و كذلك أن أهم الإصابات الشائعة في رياضة الجيدو تتمثل في الإصابات المفصلية و من أسباب حدوثها هو التحضير البدني الغير العلمي

الفصل الثالث

دافعية الإنجاز

## 1- مفهوم الدافعية :

يحاول بعض الباحثين التمييز بين الدافع Motive و مفهوم الدافعية Motivation على أساس أن "الدافع هو عبارة عن استعداد الفرد و بذل الجهد أو السعي في سبيل تحقيق أو إشباع هدف معين، أما في حالة دخول هذا الاستعداد أو الميل إلى حيز التحقيق الفعلي أو الصريح فذلك يعني الدافعية باعتبارها عملية نشيطة. (عبد اللطيف محمد خليفة - 2000 - ص67) وعلى الرغم من محاولة البعض التمييز بين المفهومين، فإنه لا يوجد حتى الآن ما يبرر مسألة الفصل بينهما ، و يستخدم مفهوم الدافع كمرادف لمفهوم الدافعية، حيث يعبر كلاهما عن الملامح الأساسية للسلوك المدفوع و إن كانت الدافعية هي المفهوم الأكثر شيوعا. (عبدالحليم محمود سعيد و معتز عبد الله و آخرون - 1990 - ص419-422) و على ضوء ذلك فإنه عند استخدامنا لأي من المفهومين الدافع أو الدافعية فإننا نقصد شيء واحد .

إن كلمة الدافعية لها جذور في الكلمة اللاتينية Mover و التي تعني يدفع أو يحرك في علم النفس حيث تشمل دراسة الدافعية محاولة تحديد الأسباب أو العوامل المحددة للفعل أو السلوك و اتساقا مع ذلك فإنه يمكن من خلال نماذج الدافعية فهم و تفسير السلوك الموجه نحو الهدف و كذلك إلقاء الضوء على الفروق الفردية في اختيار الأنشطة و في مقدار الجهد المبذول بهذه الأنشطة، مدى مثابرة الفرد أو استمراريته على العمل فيها رغم ما يواجهه من عقاب و سوف نتطرق فيما يلي لبعض التعريفات التي قدمها الباحثون لمفهوم الدافع أو الدافعية :

1- تعريف يونج p.Tyange للدافعية: أنها عبارة عن حالة استثارة و توتر داخلي تثير السلوك و تدفعه إلى تحقيق هدف معين .

2- يرى ماسلو : A.H Maslow الدافعية بأنها خاصية ثابتة ، مستمرة ، متغيرة ، مركبة و عامة تمارس تأثيرا في كل أحوال الكائن الحي .

3- عرف ماكيلاند : D.Mciend الدافع بأنه إعادة التكامل و تجدد النشاط الناتج عن التغيير في الموقف الوجداني .  
و لقد بين محي الدين حسين تعدد تعريفات الدافعية و اختلافها عن بعضها البعض و هذا راجع إلى عدة عوامل أهمها:

تركيز المنظرين، فهناك من يركز على بعض مظاهر عملية الاستثارة مثل التوتر العضلي أو معدل النبض أو التنفس  
و هناك من يركز على كيفية تعامل الفرد مع الأهداف، كما يرجع تعدد تعريفات و مفاهيم الدافعية إلى اختلاف أسلوب التعامل فهناك من يركز على محددات مفاهيم، و هناك من يركز على النتائج المترتبة. (محي الدين أحمد حسين- 1988 - ص6) .

**2- مصادر الدافعية :**

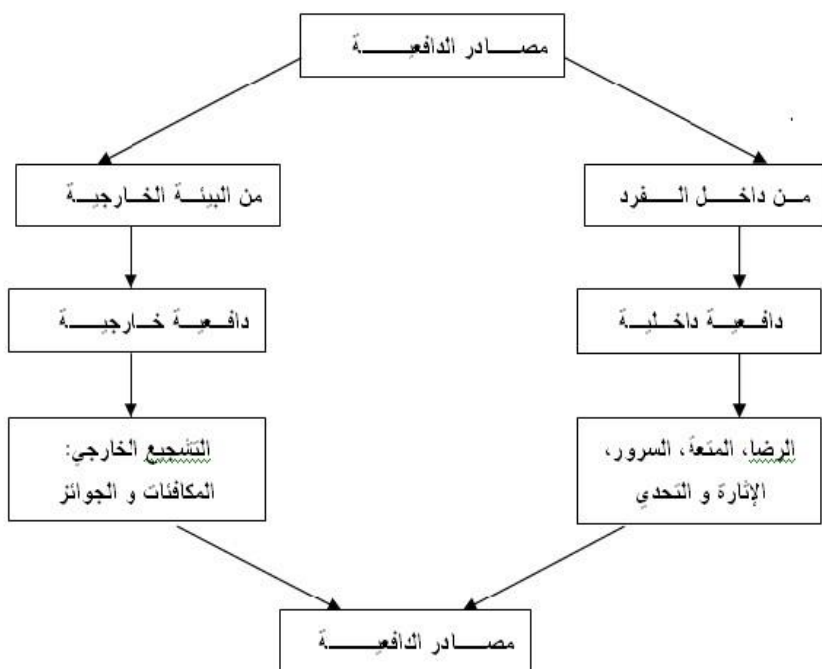
يتفق العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي على القول: إذا أردنا فهم و الإلمام بموضوع الدافعية في المجال الرياضي فإنه ينبغي تقسيمها من حيث مصادر ها إلى دافعية داخلية و دافعية خارجية .

**1-2 الدافعية الداخلية:**

الدافعية الداخلية هي الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه ، و التي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته مثل: الرضا، السرور، المتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية و الشعور بالارتياح ، كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة و الإرادة ، أو بسبب المتعة الجماعية الناجمة عن رشاقة و تناسق الأداء الحركي الذاتي، و كذلك الإثارة و التحدي في مواجهة بعض العقبات أو الصعوبات المرتبطة بالأداء . (محمد حسن العلاوي- 2002- ص 215) .

**2-2 الدافعية الخارجية :**

و هي تلك الحالات الخارجية الغير نابعة من داخل الفرد نفسه، و التي تثير و توجه السلوك نحو الممارسة الرياضية إذ يمكن اعتبار الأستاذ ، الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية ، لمختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية أو هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية ، كالحصول على المكافآت أو الجوائز أو الحصول على التدعيم أو التشجيع الخارجي، بالإضافة إلى اكتساب الصحة و اللياقة البدنية العالية و غيرها . (محمد حسن العلاوي- 2002- ص 216)



الشكل 1: مصادر الدافعية للسلوك أو للأداء

### 3- العلاقة بين الدافعية الداخلية و الدافعية الخارجية للأداء الرياضي:

رغم اختلاف المهتمين بعلم النفس الرياضي حول مدى مساهمة كل من الدافع الداخلي و الخارجي في الأداء الرياضي إلا أنهم يكادون يتفقون على أهمية الدافع الداخلي ، ذلك أن الدافعية الخارجية و المتمثلة في المكافآت الخارجية تفيد

في دفعه نحو الممارسة الرياضية، لكنها لا تضمن الاستمرارية في الممارسة ، أما الدافع الداخلي فهو عامل مهم في بناء الشخصية ، حيث أن الحاجات النفسية هي الأقوى و الأجدر بالاهتمام عن الحاجات المادية كحب الانتماء، تقدير الذات و تحقيق الذات، مع هذا لا يمكن تجاهل دور الدافع الخارجي فهناك علاقة وثيقة بين الدافع الداخلي و الدافع الخارجي، إلا أنه يبقى الدافع الداخلي هو الأهم، لذا وجب الاهتمام به لأنه يضمن الاستمرارية في الممارسة الرياضية لمدة طويلة. (أسامة كامل راتب - 1990 - ص 45) .

### 4- انواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية فإن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب، و من الأهمية بمكان معرفة المربي لأهم الدوافع التي تدفع التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وأهمية ذلك بالنسبة للتلميذ أو للفرد الرياضي أو



المجتمع الذي يعيش فيه و يقسم روديك Rudik أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى:

#### 1-4- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي:

- يمكن تلخيص أهم الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي حسب الدكتور حسن علاوي في:
- الإحساس بالرضا و الإشباع كنتيجة للنشاط البدني.
  - المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال و مهارة الحركات الذاتية للفرد.
  - الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها .
  - الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركن هام من أركان النشاط الرياضي و ما يربطه من خبرات انفعالية متعددة.
  - تسجيل الأرقام و البطولات و إثبات التفوق و إحراز الفوز. (محمد حسن علاوي و سعد جلال - 1978 - ص183) .

#### 2-4- الدوافع الغير مباشرة للنشاط الرياضي:

- و من أهم الدوافع الغير مباشرة للنشاط الرياضي حسب الدكتور محمد علاوي فيما يلي:
- محاولة اكتساب الصحة و اللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
  - ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل و الإنتاج.
  - الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي.
  - الوعي بالدور الاجتماعي التي تقوم به الرياضة. (محمد حسن علاوي- 1992 - ص161)

### 5 - دافعية الإنجاز الرياضي :

#### 1-5- مفهوم دافعية الإنجاز :

مرت دافعية الإنجاز بعدة مراحل و أول من بدأ التنظير فيها "هنري موراي 1983 MURRAY" في كتابه استكشافات في الشخصية لدراسة ديناميات الشخصية باعتبار أن دافع الإنجاز أحد المتغيرات الأساسية ، وتعتبر المتغيرات الدافعية والتفسيرية التي أسس عليها نظريته تمثل جانبيين أحدهما جانب القوة وتظهر في إمكانية توصيف الشخصيات المختلفة، أما الآخر فهو جانب الضعف و يتمثل في المخاطرة بتفسيرات كاذبة قد يقع فيها بعض علماء النفس وقد دفعه ذلك لتعديل نظريته عدة مرات خلال الفترة (من 1951 و حتى 1959)، حيث استبدل مفهوم "الحاجة" إلى الاستعداد للموضوع وقد انعكس هذا التطور في بنائه لأداة قياس تسمى " اختبار تفهم الموضوع TAT.

ثم تبعه بعد ذلك زملاؤه "دافيد ماك كيلاند" McClelland و "جون أتكيسون" Atkinson و "كلارك" Klark وذلك في الفترة من (1951 وحتى 1974) حيث قاموا بمحاولة لقياس الفروق الفردية في قوة دافعية الإنجاز وذلك باستخدام اختبار "التات" الذي قدمه "موراي" والذي أظهرت نتائجه صدق مقياس التات، ثم تركزت جهودهم حول صياغة نظرية لدافعية الإنجاز. (إبراهيم فشقوش و طلعت منصور -1979 - ص 22).

- أشار جون هول، ولندزي Hall, Lindzey 1957 لدافعية الإنجاز بأنها تحقيق شيء صعب، والتحكم في الأشياء وتناولها أو تنظيمها وأداء ذلك بأكبر قدر ممكن من السرعة والاستقلالية، والتغلب على العقبات، وتحقيق مستوى مرتفع، والتفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم وزيادة تقديره وفاعلية الذات عن طريق الممارسة الناجحة للقدرة. (محمد حسن علاوي - 2002 - ص 251)

- يشير إليها "محمود عبد القادر" (1977) بأنها تكوين فرضي يتضمن الشعور أو الوجدان المتعلق بالأداء التقييمي لبلوغ معايير الامتياز وهي محصلة ثلاثة عوامل هي الطموح العام، المثابرة على بذل الجهد، التحمل من أجل الوصول هدف بجانب بعض المتغيرات الأخرى التي تختلف تبعاً للسن والمستوى التعليمي. (منى مختار المرسي عبد العزيز - 1999 - ص 13).

- يراها " ميدنك " Mednick بأنها الأداء في ضوء معيار التفوق أو الرغبة في النجاح والاستقلالية. (محمود عبد الفتاح عنان - 1995 - ص 123).

- يعرفها "فاروق عبد الفتاح" 1991 بأنها الرغبة في الأداء الجيد وتحقيق النجاح وهو هدف ذاتي ينشط ويوجه السلوك. (فاروق عبد الفتاح - 1991 - القاهرة - ص 5).

- يراها "جيل" Gill 1983 بأنها التوجه الشخصي للكفاح من أجل النجاح والمثابرة في مواجهة الفشل وخبرة الزهو للإنجازات. (منى مختار المرسي عبد العزيز - 1999 - القاهرة - ص 12).

- تعرف دافعية الإنجاز في الرياضة من خلال النظر إلى مواقف المنافسة الرياضية كمواقف إنجازية، وفي هذا المعنى يعرفها مارتينز 1987 "Martens" بأنها استعداد للكفاح من أجل الرضا وذلك عند إجراء مقارنات لبعض معايير

ومستويات التفوق في حضور تقييم الآخرين. (منى مختار المرسي عبد العزيز - 1999 - القاهرة - ص 13)

ولذا يرى بعض الباحثين في علم النفس الرياضي استخدام مصطلح التنافسية "Competitive" للإشارة إلى دافعية الإنجاز الرياضي.

- بينما يعرفها "محمود عنان" 1995 بأنها استعداد اللاعب للاقتراب من موقف المنافسة ايجابيا و يتضمن ذلك عدة مفاهيم مثل الرغبة في التفوق و السعي الجاد المخطط واقعيا لإنجاز النجاح في المنافسة الرياضية وبناء الهداف الدافعية من خلال مستويات الطموح الايجابية. (محمود عبد الفتاح عنان - 1995 - ص 123)

- يرى "أسامة راتب" 1997 بأنها الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها في التدريب والمنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز تلك الواجبات والمهام . (أسامة كامل راتب - 1997 - ص 157) .

- يرى محمد حسن علاوي 1998 أنها استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق و الامتياز عن طريق اظهار قدر كبير من النشاط والفعالية والمثابرة كتغير عن الرغبة في الكفاح و النضال من أجل التفوق و الامتياز في مواقف المنافسة الرياضية . (محمد حسن علاوي- 2002 - ص 251) .

وعلى ضوء ما سبق من تعريفات لكل من دافعية الإنجاز عامة ودافعية الإنجاز في الرياضة يمكن أن يقدم الباحث التعريف التالي لدافعية الإنجاز حيث يرى أنها دوافع داخلية تتمثل في رغبة الفرد في تحقيق التفوق وإظهار قدر كبير من المثابرة والاستقلالية والتنافس في مواقف الإنجاز في ضوء مستوى معين من الامتياز كما يمكن تعريف دافعية الإنجاز في الرياضة بأنها سعي وكفاح الرياضي و مثابرته على بذل الجهد لمجابهة المواقف التنافسية الرياضية من خلال رغبته في التفوق وإظهار قدر كبير من الثقة بالنفس والاستقلالية والالتزام بالمهام التي يكلف بها .

كما يمكن أن يقدم الباحث مجموعة من الخصائص الشخصية الهامة للرياضي الذي يتسم بدافعية إنجاز عالية على النحو التالي:

- الرغبة في التفوق والامتياز.
- الميل للاشتراك في المنافسات حيث يتميزون بالأداء المرتفع.
- المثابرة على بذل الجهد.
- الطموح وأداء المهام التي تتطلب بعض المخاطرة.
- الثقة بالنفس والدافعية الداخلية.
- الاستقلالية والاستحسان الاجتماعي.
- الالتزام بالمهام والواجبات التي يكلف بها والالتزام نحو المدرب والزملاء والقوانين.

#### 6- أهمية دافعية الانجاز والمنافسة :

يتميز سلوك الإنجاز بثلاثة جوانب هي:

1. اختيار السلوك.
2. الشدة.
3. المثابرة.

**1. اختيار السلوك :**

يقصد باختيار السلوك الانجازي المقدره على الاختيار من بين البدائل، والاتجاه نحو سلوك معين بمعنى أن اختيار اللاعب لممارسة نشاط ما يتحدد عن طريق توقع اللاعب للنجاح والقيمة العائدة من ممارسة هذا النشاط.

**2. شدة السلوك :**

يقصد بشدة السلوك مستوى ودرجة تنشيط السلوك ويعني قدرة اللاعب على الاستمرار في بذل الجهد و مزاوله التدريب الذي يتميز بشدة عالية وحجم مرتفع.

**3. المثابرة على السلوك :**

يقصد بها استمرار اللاعب لممارسة التدريب لفترات طويلة بمعنى دوام السلوك، بينما اللاعب الذي يفتقر إلى المثابرة ينسحب من ممارسة النشاط، وإذا استمر لا يستطيع تحقيق إنجازات رياضية. (محمد حسن علاوي-2002 - ص253).

**7- العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز الرياضي :**

يعرف دافع الانجاز بأنه منافسة من اجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن ، و قد يستخدم أحيانا مصطلح الحاجة للإنجاز أو التوجهات الإنجازيه ليعبر عن دوافع الانجاز ، و بهذا يندرج دافع الإنجاز بشكل عام تحت حاجة كبيرة أشمل و أعم هي الحاجة للتوفيق ، و يبدو أن هناك خصائص عامة تميز الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الإنجاز في منشط الحياة المختلفة و منها النشاط الرياضي ربما من المناسب أن نشير إليها كما يلي :

- 1- يظهرون قدرا كبيرا من المثابرة في أدائهم.
- 2- يظهرون نوعية متميزة في الأداء.
- 3- ينجزون الأداء بمعدل مرتفع.
- 4- يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين ، يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة أو المخاطرة.
- 5- يتطلعون إلى أداء المواقف التي تتطلب التحدي .
- 6- يتحملون المسؤولية فينا يقومون به من أعمال ، يحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم و تطويرها نحو الأفضل .
- 7- يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة أو المخاطرة .

8- يحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم و تطويرها نحو الأفضل . ( أسامة كامل راتب – علم النفس الرياضي 1997 م , ص 67 )

### 8- دافعية الإنجاز في كرة القدم :

يعرف بأنه الرغبة في الفوز بالمباريات لأن الدوافع التي تؤدي إلى الإنجاز هي المنافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن ، و قد يستخدم أحيانا مصطلح الحاجة إلى الإنجاز و التوجهات الإنجازيه أو الحاجة إلى التفوق ، و هذا ما يرغبه لاعب كرة القدم ، إن كان على مستوى النادي أو المنتخب و لذلك يمتلك اللاعب الإحساس القوي بالحاجة إلى النجاح و تجاوز الصعوبات و التغلب على المشكلات التي تعترض طريقه لتحقيق الإنجاز و مدى استعداده الثابت في الشخصية يحدد مدى سعي الإنسان و مثابرته في سبيل تحقيق نجاح أو بلوغ الهدف ، مما يترتب عليه درجة معينة من الإشباع و ذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى معين للامتياز في هذا يحدث التباين من شخص إلى آخر و من ثقافة إلى أخرى ، و يعتمد في ذلك جزئيا على التنشئة الاجتماعية و الدراسية و التربوية أسرية و هناك خصائص عامة للذين يتميزون بدرجة عالية من الإنجاز في أنشطة الحياة المختلفة و منها ممارسة كرة القدم و هي على النحو التالي :

- يظهرون قدرا كبيرا من المثابرة في أدائهم.
  - يظهرون نوعية متميزة من الأداء.
  - ينجزون الأداء بمعدل مرتفع.
  - يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين.
  - يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة و المخاطرة.
  - يتطلعون إلى أداء المواقف التي تتطلب التحدي.
  - يتحملون المسؤولية فيما يقومون به من أعمال.
- يحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم و تطويرها نحو الأفضل. (د. محمد خير الشيخ ،

(2009)

و هناك قوتان تؤثران و تدفعان اللاعب باتجاه التطور، و هاتان القوتان هما القوى الخارجية و القوى الداخلية ، و القوى الخارجية هي الهدف أو الباعث، أما القوى الداخلية فهي الرغبة أو الحافز، إن التفاعل بين كلتا القوتين يسبب الدافع في اللاعب، فالرغبة و الهدف أو الحافز و الباعث يعتمد كل منهما على الآخر ، و عند ظهور الرغبة يظهر الهدف أو عندما يوجد الحافز يظهر الباعث، فالرغبة أو الحافز هي حاجات اللاعب الداخلية و ميوله

و اتجاهاته و عواطفه هي استثارة داخلية عضوية موجودة عند اللاعب تدفعه إلى الشعور بالإحساس و التوتر، أما الأهداف أو البواعث

فهي الأغراض و الأهداف التي يطمح اللاعب الحصول عليها من أجل إزالة التوتر و التي تتمثل بالمكافآت المتوقع حصولها نتيجة تحقيقه للنتائج الإيجابية، إن لعبة كرة القدم عندما تعرض مبارياتها على شاشة التلفزيون أو الإذاعة أو تكثر الكتابات عنها في الصحف و المجالات أو اهتمام الدولة و رعايتها لها يمثل حوافز أو رغبات داخلية ، أما البواعث و الأهداف فتتمثل الاعتبارات المادية و المعنوية التي يتوقع الحصول عليها من قبل اللاعب كجزء على ذلك، مما يدفعه إلى التدريب و الممارسة لتحقيق هدفه، و إن العلاقة بين الحوافز و البواعث علاقة مترابطة، فإذا ما انخفضت الحوافز يجب زيادة البواعث لكي يندفع الفرد للتعلم، و يلعب المدرب دورا مهما في زيادة مبدأ التشويق و الإثارة و توضيح الأهداف لكي تدفعه للاستمرار في العطاء، مع الأخذ بنظر الاعتبار أن هذه الأهداف يجب أن تتناسب مع قدرات اللاعب و تحقيق ميوله و حاجاته لكي يستطيع إشباعها. (د. محمد خير الشيخ، -، 2009)

#### 9- الأساليب المستخدمة في إثارة دوافع اللاعب لممارسة كرة القدم

إن من أهم الأساليب المستخدمة في إثارة دوافع اللاعب لممارسة كرة القدم تتمثل فيما يلي:

- تسهيل طرق ممارسة كرة القدم من أجل دفع اللاعب للاستمرار في الممارسة .  
- وضوح الهدف المناسب لأن لكل مهارة تعليمية أهداف محددة، و عند بدأ عملية التدريب لا بد للمدرب من توضيح هذه الأهداف، حيث تكون مناسبة مع القدرات البدنية و العقلية للاعب، فعندما تكون الأهداف متعددة و كبيرة و غير متناسبة مع الفئة العمرية أو أكبر من القدرات البدنية و العقلية لهذه الفئة، فإن ذلك يؤدي إلى الإحباط، لذا على مدربنا الاهتمام بهذه الناحية، لأن الإحباط قد يتسبب في ابتعاد موهبة كروية من ممارسة كرة القدم .  
(أسامة كامل راتب - 1997 م ، ص 80)

التوازن في إشباع الحاجات لأن عدم التوازن ربما يطفئ في داخل اللاعب الدوافع للاجتهد في التدريب و اكتساب المهارات و اللياقة البدنية بسبب الشعور بالإحباط و اللامبالاة، لهذا يجب على المدربين التركيز على استثارة الدافع عن طريق جعل اللاعب دائما يرغب في مزيد من التطور و الرقي بأدائه من أجل تحقيق الأهداف القريبة من مستواه ، حتى لا يشعر بالغرور و عدم الحاجة إلى الاستمرار بتطوير المستوى و بالتالي الفشل، و هذا ما لازم عددا من اللاعبين و تسبب في إنهاء مسيرتهم الرياضية . (يحي كاظم النقيب - 1990 ، ص 119-118) .

يجب التوازن بين الأهداف و الرغبات، لأن الهدف المختار في العملية التعليمية يجب أن يختار بشكل متوازن و متناسب مع رغبة اللاعب فإذا ما أريد تعلم مهارة معينة في كرة القدم كالتهديف في المرمى مثلا فإن إثارة حماس اللاعبين عن طريق التعزيز المادي

كالمكافآت المادية و المعنوية أو إهداء الميداليات أو الكؤوس للاعب الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف بالمقارنة مع زملائه الآخرين خلال الوحدة التدريبية يكون أكثر مناسبة و إثارة مما لو خصص كتاب علمي على سبيل المثال للهدف الجيد .

يأتي دور التحفيز و هو ما يقوم به المدرب من ثواب أو عقاب لفظي أو معنوي خلال الوحدات التدريبية بغرض تحفيز اللاعب على بذل المزيد من الجهد لتطوير المستوى الفني و التعزيز هو مكافأة يقدمها المدرب، و قد يكون بشكل تقديم الجوائز أو الميداليات أو شهادات تقدير أو بشكل لفظي كالتشجيع و المدح و الثناء، و هذا التحفيز أي كان نوعه مادي أو معنوي فإنه يجب أن يكون متناسبا مع مقدار الإنجاز على أن يكون فوريا و يتبعه مباشرة .

إن إجراء الاختبارات المستمرة في تقويم مستوى اللاعب من أهم العوامل التي ترفع من مستوى فعالية الدافع ، للاعب يجب أن يعرف مستوى إنجازه او مدى تطور مستواه باستمرار رار لكي يتسنى له الاطلاع على واقع أدائه ، و المدرب يلعب دورا أساسيا في استخدام و اختيار الأساليب المحركة و الدافعية للاعبين و تطوير مستواهم .

#### 10- علاقة الاصابات بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .

الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على دافعية الإنجاز لحصة التربية البدنية والرياضية عند اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا للإصابات رياضية، وأن سبب الإصابة الرياضية والخوف من تكرارها يؤثر على دافعية إنجاز الطلبة خلال ممارسة رياضة كرة القدم ، وأن نوع الإصابة الرياضية تلعب دور في تخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح وتجنب الفشل عند اللاعبين الذين سبق لهم وأن تعرضوا لإصابات رياضية و يظهر هذا التأثير في كون أنهم في كثير من الأحيان يضطرون إلى التخلي عن تلك الرغبة خوفا من التعرض للإصابات الرياضية.

### خلاصة:

من خلال هذا الفصل الذي تناولنا فيه الدافعية بصفة عامة و دافعية الانجاز بصفة عامة , تبين أن لدوافع تأثير هام في عملية التعلم , كما أننا مدفوعين بصفة مباشرة أو غير مباشرة للقيام بنشاط معين من أجل الحصول الى الهدف المرجو أو الحصول عليه .

فسلوك الفرد مرتبط بدوافعه و حاجاته المختلفة , فلكل سلوك هدف و هو اشباع حاجات المتعلم , كما أن كل نشاط و بالتالي كل تعلم لا يمكن تحقيقه الا اذا كان مبنيا على أساس و دافع معين بينما دافعية الأنجاز فهي السعي الى تحقيق مستويات متباينة , و قد لا يبلغ مستوى هذه الحاجات عند بعض اللاعبين الحد الذي يمكنهم من صياغة أهدافهم و بدل مجهودات أكثر من أجل تحقيق المراد تحقيقه سواء من الجانب الفردي أو الجانب الجماعي .



الفصل الرابع  
منهجية الدراسة و  
الاجراءات الميدانية

**تمهيد :**

في هذا الفصل سنتطرق إلى منهجية البحث وذلك من خلال منهج الدراسة وعينة البحث، كما سنتطرق إلى نوع المتغيرات، أدوات البحث (الدراسة) والمعالجة الإحصائية.

وللتأكد من صحة الفرضيات المقدمة في الجانب النظري، كان لا بد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها اختيار المنهج المتبع في هذا البحث ، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها له وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث ، وعليه فقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية لفريقيين كرة القدم لولاية جيجل وقد تحصلنا منها على ما يلي :

- التعرف على مواقيت التدريبات والمنافسات التي يقومون بها .

- التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة .

- الاتصال بالمدربين قصد اطلاعهم على موضوع الدراسة.

- اخذ فكرة واضحة على واقع دافعية الإنجاز الرياضي لدى اللاعبين .

لقد قمنا بزيارة ميدانية لأندية ولاية مسيلة التي اخترناها من أجل الدراسة والحصول على معلومات كافية عن المجتمع الأصلي للدراسة ، حيث وجدنا تفهم وتعاون كبيرين من الأندية الرياضية التي أعطتنا كل ما كنا بحاجة إليه وسهلت مهمتنا في تحقيق الأهداف قيد الدراسة

**2-المنهج المتبع في الدراسة :**

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشيد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج .( السماك ،1980، صفحة 42)

حيث يعرفه رابح تركي أنه "عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها .(تركي ،1984، صفحة 23).

وفي بحثنا هذا تطرقنا إلى إتباع المنهج السليم والصحيح من أجل الحصول على الإجابات التي تخدم بحثنا هذا وتعطينا مجموعة من المعلومات والحقائق السليمة ، ومن أجل كشف جوانب هذه الظاهرة وتشخيصها والمرتبطة بين متغيرات البحث ، تطرقنا إلى استعمال "المنهج الوصفي" الذي يهدف إلى جمع البيانات لمحاولة اختيار الفروض أو الإجابة على تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية أو الراهنة لأفراد عينة البحث.

**3-مجتمع الدراسة:**

يواجه الباحث عند شروعه في القيام ببحثه مشكلة تحديد نطاق العمل، أي اختيار مجتمع البحث ، وفي هذا الأساس يتكون مجتمع بحثنا 56 لاعب كرة القدم لصنف الأكاير لأندية ولاية جيجل .

**4-عينة الدراسة .**

عندما يكون عدد أفراد مجتمع البحث كبير فنن الباحث يتعثر عليه إجراء دراسته على كل أفراد المجتمع لذلك يلجأ إلى اختيار عينة ممثلة لذلك المجتمع يستطيع إجراء الدراسة عليها بسهولة ، وتمكنه من الحصول على نتائج أكثر دقة وتصلح لأن تعمم على كافة أفراد مجتمع البحث .

و العينة في دراستنا 28 هذه ، هي عينة مختارة بشكل عشوائي وتضم لاعبا سبق لهم أو تعرضوا للإصابات الرياضية سواء داخل الوسط الرياضي أو خارجه ، وفي عملية الاختيار هذه لم نأخذ بعين الاعتبار عامل الوسط الذي حدثت فيه الإصابات لكون أن دراستنا تتمحور حول مدى تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز لدى اللاعبين بغض النظر عن الوسط الذي حدثت فيه الإصابة .

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية تم إحصاء 28 لاعب تتوفر فيهم مواصفات العينة المحددة سلفا .

## 5 - أدوات الدراسة :

تمثلت أداة الدراسة في إستمارة الاستبيان كأداة رئيسية و المقابلة كأداة ثانوية.

### الاستبيان :

من أجل الإحاطة بالموضوع من كل جوانبه تم استخدام استمارة الاستبيان التي تعد أداة رئيسية لجمع البيانات الكلية عن وقائع محدودة وعدد كبير نسبيا من الأشخاص ( طلعت إبراهيم ، 1995 ، ص 185).

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

### 5-1.الصدق:

التي تعرف بأنها :

صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما اعد لقياسه . ( فاطمة عوض صابر ، 2002 ، ص 167).

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما اعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على أساتذة قسم التدريب الرياضي من جامعة جيجل ، ( أ. بلفريطس ياسين , بلغياط كريم , أيت وزو محند وعمر , شهير فايزة ) وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون ، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها المحكمون حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

**2-5. الثبات :**

و من ذلك ثبات الاختبارات و التي هي أسئلة الاستبيان:  
حيث يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف (مقدم عبد الحفيظ، 1993 ، ص 152).  
و لمعرفة درجة ثبات الأداة تم توزيع الاستبيان على مجموعة من اللاعبين و بعد أسبوعين تسترجع الاستبيانات و هذا لمعرفة مدى قوة الارتباط بين النتيجتين و الذي بدوره يفسر لنا ثبات الاختبارات.

حيث احتوت الإستمارة على محورين و هما:

**المحور الأول : التعرض للإصابة خلال الموسم الرياضي تأثر على دافعية الإنجاز الرياضي.**

و يضم العبارات 1-9 .

**المحور الثاني : سبب و مكان حدوث الإصابة تأثير على دافعية الإنجاز الرياضي**  
و يضم العبارات 10-22.

**6- تحديد متغيرات الدراسة :**

حيث احتوت دراستنا على متغيرين و هما :

-متغير مستقل : التعرض للإصابات الرياضية .

-متغير تابع : دافعية الأتجاز الرياضي .

**7-مجالات الدراسة:****المجال المكاني:**

أجريت الدراسة على لاعبي كرة القدم لبلدية جيجل و الموزعين على 2 فرق التي تتدرب في الملاعب الرياضية الآتية:

- ملعب العقيد عميروش (شباب حي موسى )

- ملعب رويح حسين ( شبيبة جيجل )

**المجال الزمني :**

تمت هذه الدراسة في الفترة الممتدة من : 18 أفريل 2021 إلى غاية 18 ماي 2021 .

**8- الأدوات الإحصائية:**

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا الوسائل الإحصائية التالية :

النسبة المئوية:

النسبة المئوية = (التكرار / (100 x مجموع التكرارات) ) (كاف مربع (2كا)

$K^2 = \text{مجموع} (ت م - ت ن) / 2 / ت ن$

ت م : التكرارات المشاهدة

ت ن : التكرارات النظرية

مستوى الدلالة = 0.05

درجة الحرية = -1 df

**خلاصة .**

من خلال هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها ، كما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال المكاني وزماني ، كما أننا حددنا كل من مجتمع وعينة البحث التي تمحورت حوله الدراسة ، كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هي الوصل إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

وهذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث أنه لا يخلو أي بحث من وجود هذا الفصل من بين فصول الدراسة، لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد، أضف إلى ذلك فننه يحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه .

# الفصل الخامس

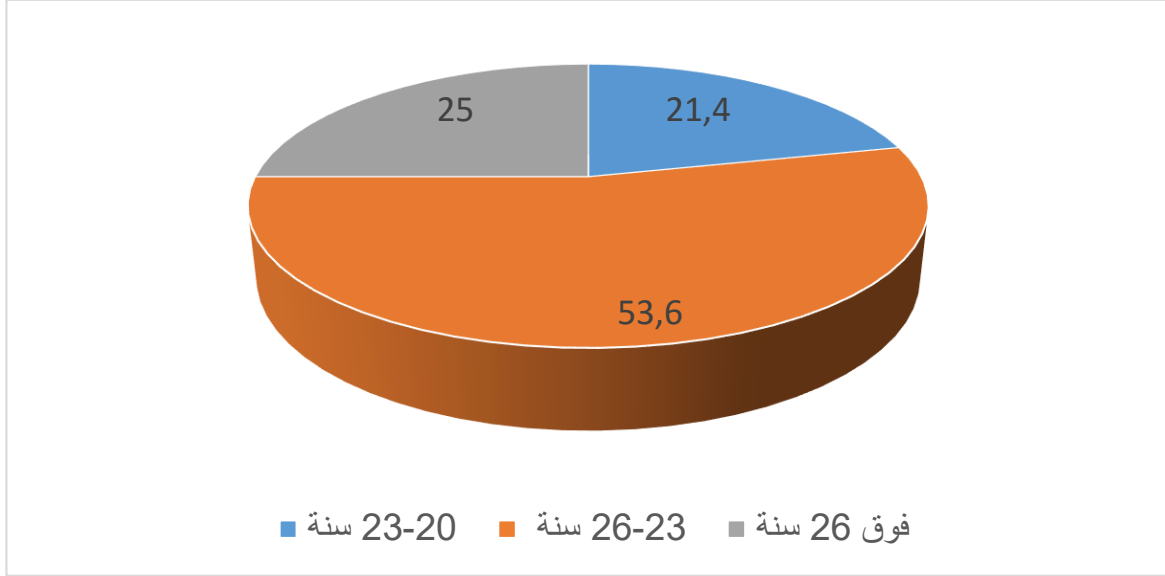
## عرض و تحليل نتائج

عرض و تحليل النتائج .

محور البيانات الشخصية .

السؤال الأول : السن

شكل 01 : يمثل دائرة نسبية للفئات العمرية للاعبين



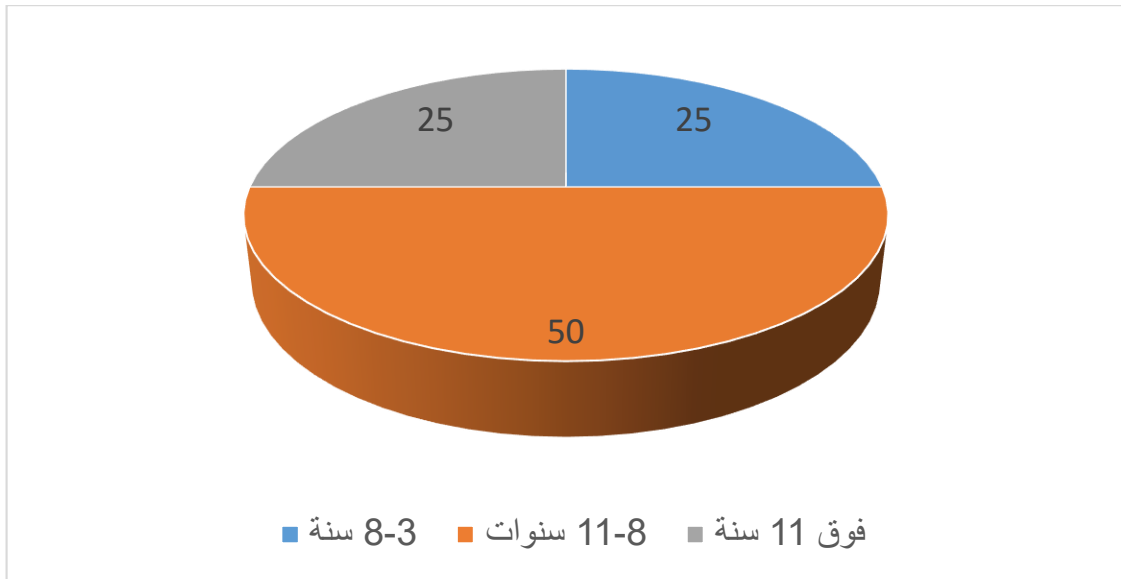
من خلال الشكل رقم 01 نلاحظ أن معظم المصارعين تنحصر أعمارهم ما بين 23-20 سنة ،حيث يمثلون نسبة 21.4% من المجموع، بينما فئة ما بين 26-23 سنة تمثل 53.6% و كذلك فئة فوق 26 سنة تمثل 25% .

و نفسر ذلك بأن هذه المرحلة العمرية تعتبر المرحلة التي يصل فيها اللاعب إلى قمة لياقته البدنية و يفسر أيضا بأن معظم اللاعبين هذه المرحلة العمرية لا يزالون دراستهم حيث يكون لديهم وقت فراغ كافي لممارسة النشاط البدني المكثف.



## السؤال الثاني : العمر التدريبي

الشكل 02 : يمثل دائرة نسبية للعمر التدريبي للاعبين .

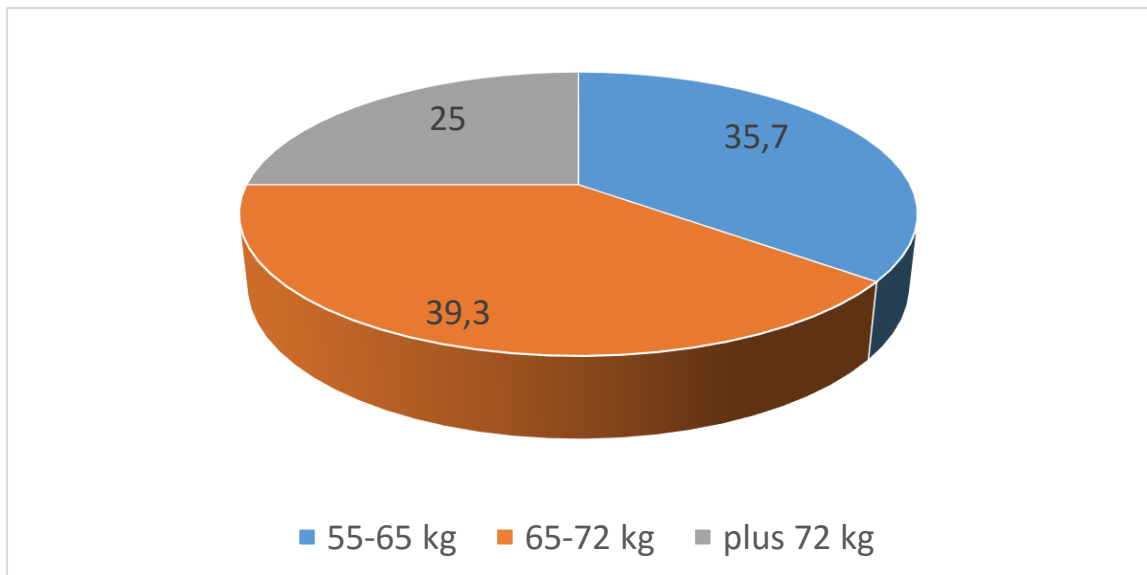


من خلال الشكل رقم 02 نلاحظ أن معظم المصارعين تنحصر أعمارهم ما بين 8-3 سنوات ،حيث يمثلون نسبة 25 % من المجموع، بينما فئة ما بين 11-8 سنة تمثل 50 % و كذلك فئة فوق 11 سنة تمثل 25% .

و منه نستنتج أن العمر التدريبي الغالب للاعبين هو 8-11 سنة .

## السؤال الثالث : الوزن

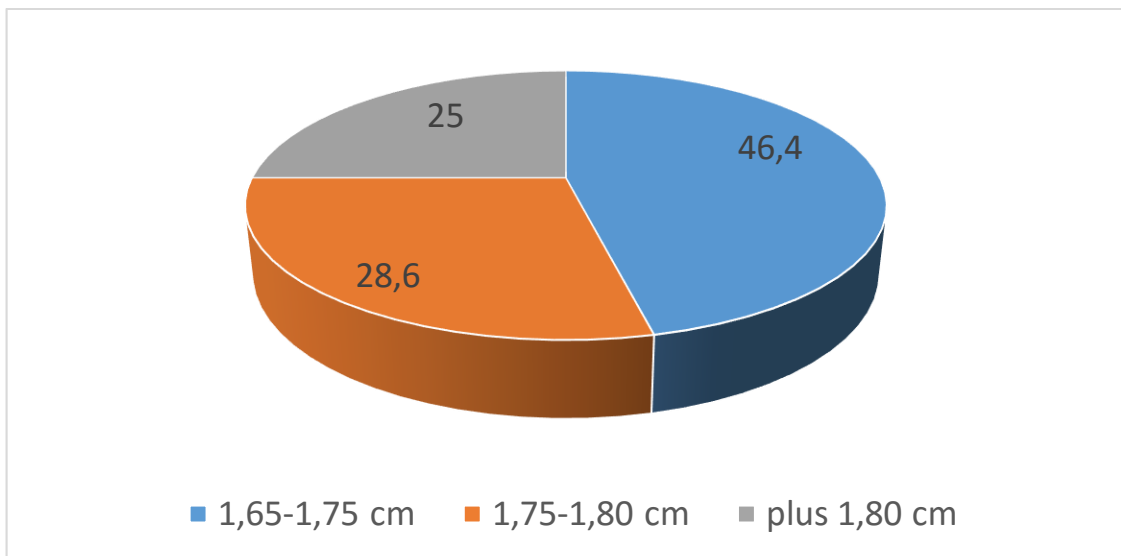
الشكل 03 : يمثل دائرة نسبية لوزن اللاعبين .



من خلال الشكل رقم 03 نلاحظ أن الفئة 55-65 كغ تمثل 35.7% من مجموع اللاعبين و أن فئة 65-72 كغ تمثل 39.3%، و أن فئة فوق 72 كغ تمثل 25%.  
و منه نستنتج أن الفئة الوزنية الغالبة للاعبين هي فئة 65-72 كغ.

السؤال الرابع : الطول .

الشكل 04 : يمثل دائرة نسبية لطول اللاعبين .



من خلال الشكل رقم 04 نلاحظ أن الفئة 1.67-1.75 سم تمثل 46.4% من مجموع اللاعبين و أن فئة 1.75-1.80 سم تمثل 28.6%، و أن فئة فوق 1.80 سم تمثل 25%.  
و منه نستنتج أن الفئة الطولية الغالبة للاعبين هي فئة 1.67-1.75 سم.

**المحور الأول: التعرض للإصابة خلال الموسم الرياضي تأثر على دافعية الإنجاز الرياضي**

**السؤال الأول:** هل أجريت عليكم اختبارات بدنية و تقنية في بداية الموسم؟

الجدول رقم 01: يمثل ما اذا تجرى عليهم اختبارات بدنية و تقنية

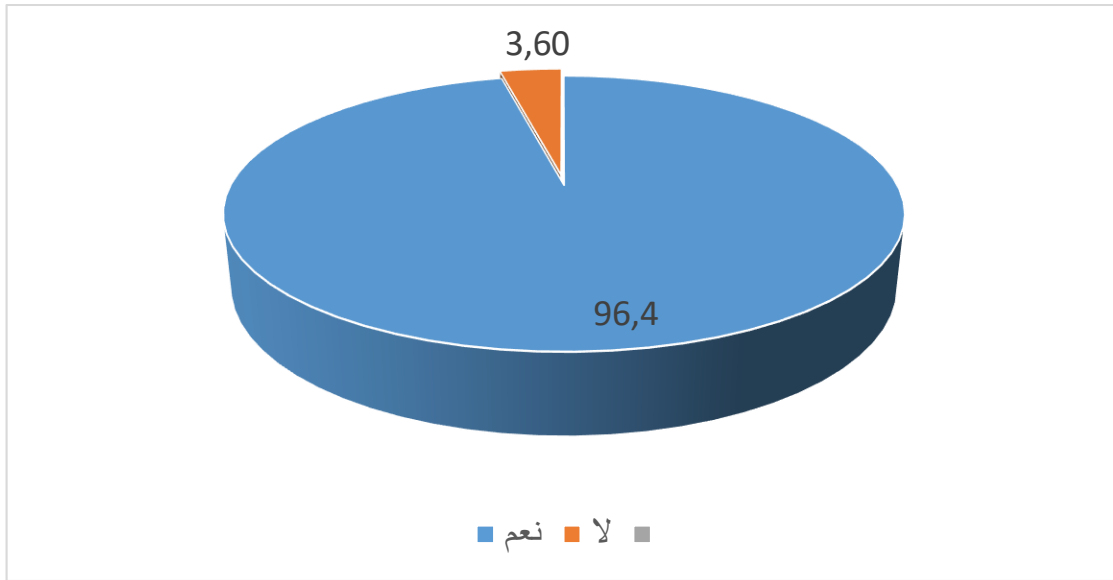
الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	27	96.4 %	24.1	13.4	0.01	1	دالة
لا	1	3.6%					
المجموع	28	100 %					

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ ان 92.9% من اللاعبين أجابوا بانه تجرى لهم اختبارات بدنية و تقنية و أن 7.1% من اللاعبين أجابوا انهم لم تجرى عليهم اختبارات بدنية و تقنية .

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر بـ 24.1 و هي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة و التي تقدر بـ 13 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 3 ، و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإجابات لصالح اللاعبين الذين أجابوا بأنه تجرى عليهم اختبارات بدنية و تقنية .

و منه نستنتج أن معظم اللاعبين تجرى لهم اختبارات بدنية و رياضية .

شكل رقم 05 : يمثل دائرة نسبية ما اذا تجرى عليهم اختبارات بدنية و تقنية .



السؤال الثاني : في بداية كل موسم هل تجرى لكم مراقبة الطبية ؟

الجدول رقم 02 : يمثل ما اذا تجرى لهم مراقبة طبية .

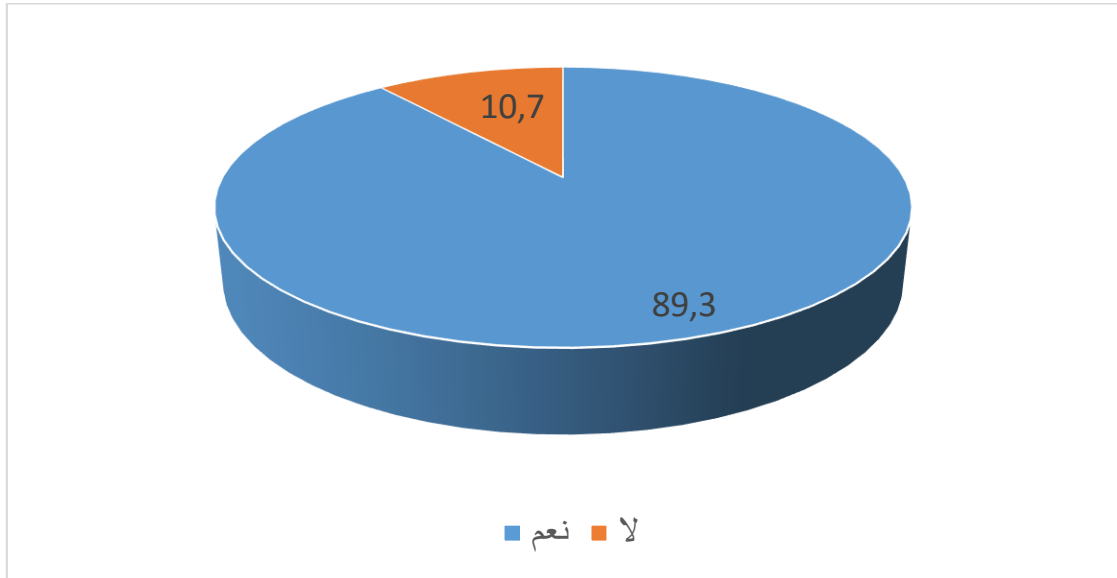
الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> الجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الاقتراحات
دالة	1	0.01	9.2	11.6	89.3 %	25	نعم
					10.7%	3	لا
					100 %	28	المجموع

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ ان 10.7% من اللاعبين أجابوا بانه لا تجرى لهم مراقبة طبية قبل بداية الموسم و أن 89.3% من اللاعبين أجابوا انهم تجرى لهم مراقبة طبية قبل بداية الموسم .

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر بـ 11.6 و هي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة و التي تقدر بـ 9 عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية 1 ، و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإجابات لصالح اللاعبين الذين أجابوا بأنه تجرى لهم مراقبة طبية .

و منه نستنتج أن معظم اللاعبين تجرى لهم مراقبة طبية قبل بداية الموسم الرياضي .

شكل رقم 06 : يمثل دائرة نسبية ما اذا تجرى لهم مراقبة طبية.



السؤال الثالث : هل تجرى لكم مراقبة دورية ؟

الجدول رقم 03 : يمثل ما اذا تجرى لهم مراقبة دورية.

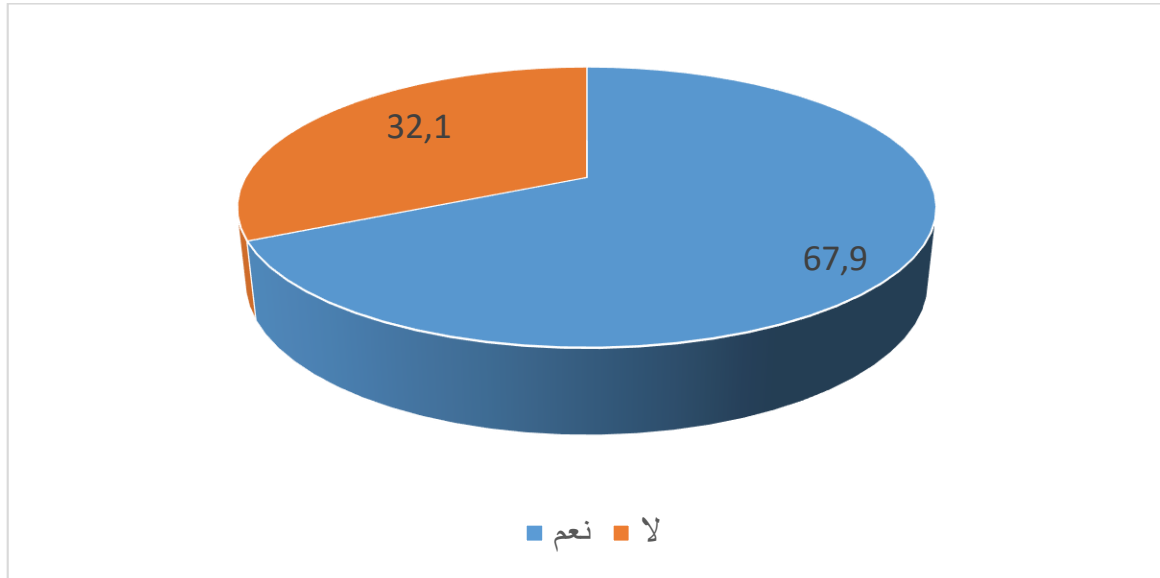
الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	19	67.9 %					
لا	9	32.1%					
المجموع	28	100 %	3.32	3.84	0.05	1	غير دال

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ ان 32.1% من اللاعبين أجابوا بانه لا تجرى لهم مراقبة طبية قبل بداية الموسم و أن 67.9% من اللاعبين أجابوا انهم تجرى لهم مراقبة طبية قبل بداية الموسم .

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر ب 3.32 و هي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة و التي تقدر ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 3 ، و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإجابات لصالح اللاعبين الذين أجابوا بأنه تجرى لهم مراقبة طبية .

و منه نستنتج أن معظم اللاعبين تجرى لهم مراقبة طبية قبل بداية الموسم الرياضي .

شكل رقم 07 : يمثل دائرة نسبية ما اذا تجرى لهم مراقبة دورية .



السؤال الرابع : في أي مرحلة تم تعرضك الى الإصابة الرياضية ؟

الجدول رقم 04 : يمثل في أي مرحلة يتعرض فيها اللاعب للإصابة الرياضية .

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> الجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الاقتراحات
دالة	1	0.05	10.7	18.3	14.2 %	4	مرحلة التحضيرية
					71.6%	20	مرحلة المنافسة
					14.2 %	4	مرحلة الانتقالية
					100 %	28	المجموع

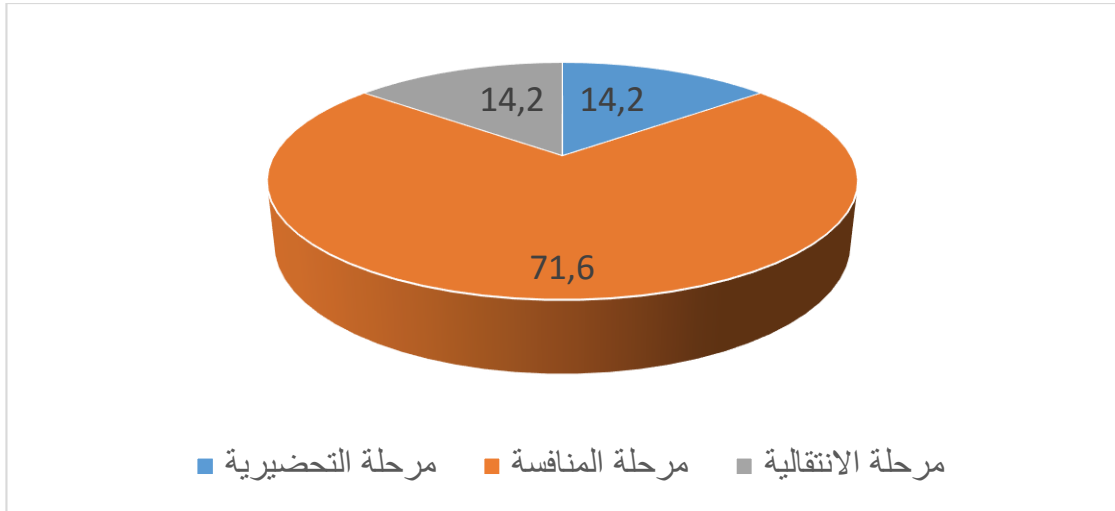
من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ ان 14.2% من الاعبين أجابوا بانهم يصابون في المرحلة التحضيرية و أن 71.6% من الاعبين أجابوا انهم يصابون في مرحلة المنافسة , اما الباقي 14.2 % اجابوا انهم يصابون في مرحلة الانتقالية .

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر بـ 18.3 و هي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة و التي تقدر بـ 10.7 عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية 2 ، و منه توجد

فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإجابات لصالح اللاعبين الذين أجابوا بأنهم يصابون في مرحلة المنافسة .

و منه نستنتج أن معظم اللاعبين يصابوا في مرحلة المنافسة .

شكل رقم 08 : يمثل دائرة نسبية متى يتعرض اللاعبون للإصابة الرياضية .



**السؤال الخامس :** هل شدة حمولة التدريب الزائدة في الحصص التدريبية تزيد من خطر تعرضكم للإصابة ؟

الجدول رقم 05 : يمثل هل شدة حمولة التدريب الزائدة في الحصص التدريبية تزيد من خطر تعرض اللاعبين للإصابة ؟

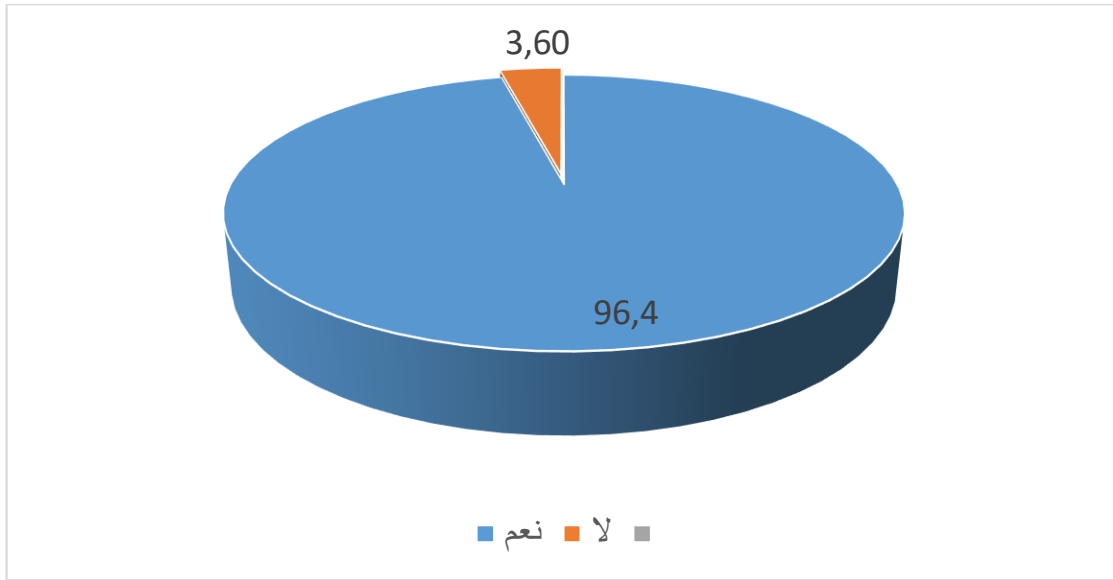
الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	27	92.9 %	24.1	13	0.01	1	دالة
لا	1	7.1%					
المجموع	28	100 %					

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ ان 96.4% من اللاعبين أجابوا بان شدة حمولة التدريب الزائدة في الحصص التدريبية تزيد من خطر تعرضكم للإصابة .و أن 3.6% من اللاعبين اجابوا بأن شدة حمولة التدريب الزائدة في الحصص التدريبية لا تزيد من خطر تعرضكم للإصابة.

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر بـ 24.1 و هي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة و التي تقدر بـ 13 عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية 1 ، و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإجابات لصالح اللاعبين الذين أجابوا بأنهم يصابون في مرحلة المنافسة .

و منه نستنتج أن معظم اللاعبين يصابوا في مرحلة المنافسة .

شكل رقم 09 : يمثل دائرة نسبية هل شدة حمولة التدريب الزائدة في الحصص التدريبية تزيد من خطر تعرض اللاعبين للإصابة .



**السؤال السادس :** هل كثافة المنافسة تزيد من احتمالية الوقوع في الإصابة ؟

الجدول رقم 06 : يمثل ما اذا كانت كثافة المنافسة تزيد من احتمالية الوقوع في الإصابة .

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	24	85.7 %	14.3	10.6	0.01	1	دالة
لا	4	14.3%					
المجموع	28	100 %					

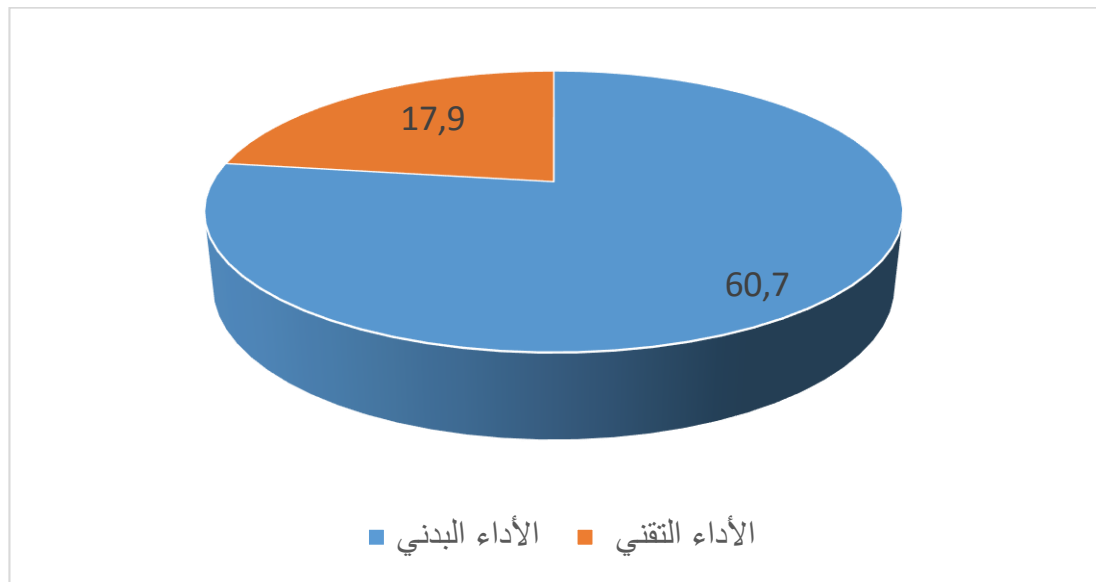
من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ ان 85.7% من اللاعبين أجابوا بكثافة المنافسة تزيد من احتمالية الوقوع في الإصابة و أن 14.3% أجابوا بكثافة المنافسة لا تزيد من احتمالية الوقوع في الإصابة.



من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر ب 14.3 و هي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة و التي تقدر ب 10 عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية 1 ، و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإجابات لصالح اللاعبين الذين أجابوا بأنهم يصابون في مرحلة المنافسة .

و منه نستنتج أن شدة حمولة التدريب الزائدة في الحصص التدريبية تزيد من خطر تعرضهم للإصابة.

شكل رقم 10 : يمثل دائرة نسبية ما اذا كانت كثافة المنافسة تزيد من احتمالية الوقوع في الإصابة .



**السؤال السابع :** خلال مرحلة التحضير البدني العام و الخاص , هل تعرضكم لحمولات زائدة في التدريب يزيد من احتمالية تعرضكم للإصابة ؟

الجدول رقم 07 : يمثل ما اذا تعرض اللاعبين لحمولات زائدة في التدريب يزيد من احتمالية تعرضكم للإصابة

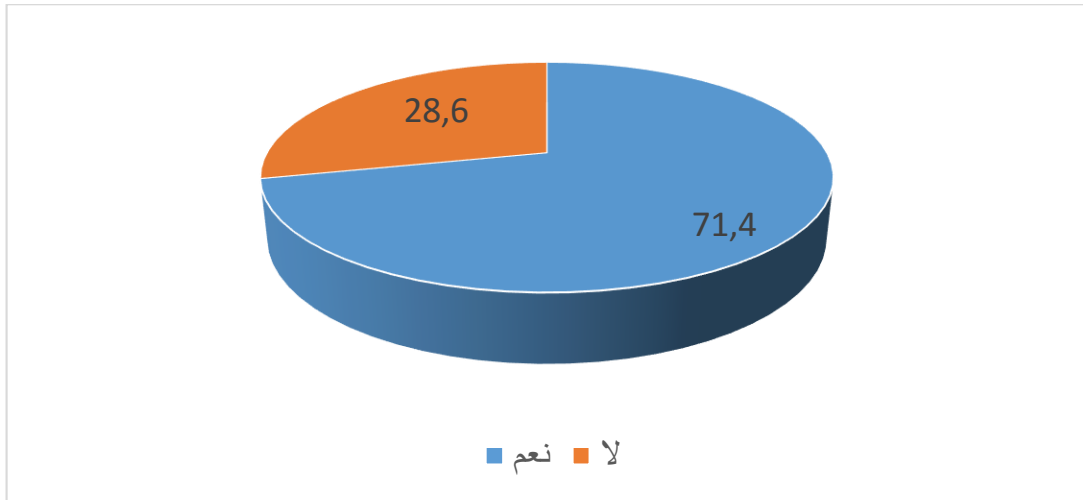
الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	20	71.4 %	5.1	4.8	0.023	1	دالة
لا	8	28.6%					
المجموع	28	100 %					

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ ان 28.6% من اللاعبين أجابوا أن تعرضهم لحمولات زائدة في التدريب لا يزيد من احتمالية تعرضكم للإصابة خلال مرحلة التحضير البدني الخاص و أن 71.4% من اللاعبين أجابوا أن تعرضهم لحمولات زائدة في التدريب يزيد من احتمالية تعرضكم للإصابة خلال مرحلة التحضير البدني الخاص .

من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر بـ 5.1 و هي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة و التي تقدر بـ 4.8 عند مستوى الدلالة 0.023 و درجة الحرية 1 ، و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإجابات لصالح اللاعبين الذين أجابوا أن تعرضهم لحمولات زائدة في التدريب يزيد من احتمالية تعرضكم للإصابة خلال مرحلة التحضير البدني الخاص.

و منه نستنتج أن معظم اللاعبين الذين يتعرضون لحمولات زائدة في التدريب يزيد من احتمالية اصابتهم خلال مرحلة التحضير البدني الخاص.

شكل رقم 11 : يمثل دائرة نسبية ما اذا تعرض اللاعبين لحمولات زائدة في التدريب يزيد من احتمالية تعرضكم للإصابة .



**السؤال الثامن :** حسب رأيك هل تعرضكم للتدريب بنفس حمولة دون مراعاة الفروق الفردية له سبب في التعرض للإصابة ؟

الجدول رقم 08 : يمثل ما اذا تعرض اللاعبين للتدريب بنفس حمولة دون مراعاة الفروق الفردية له سبب في التعرض للإصابة .

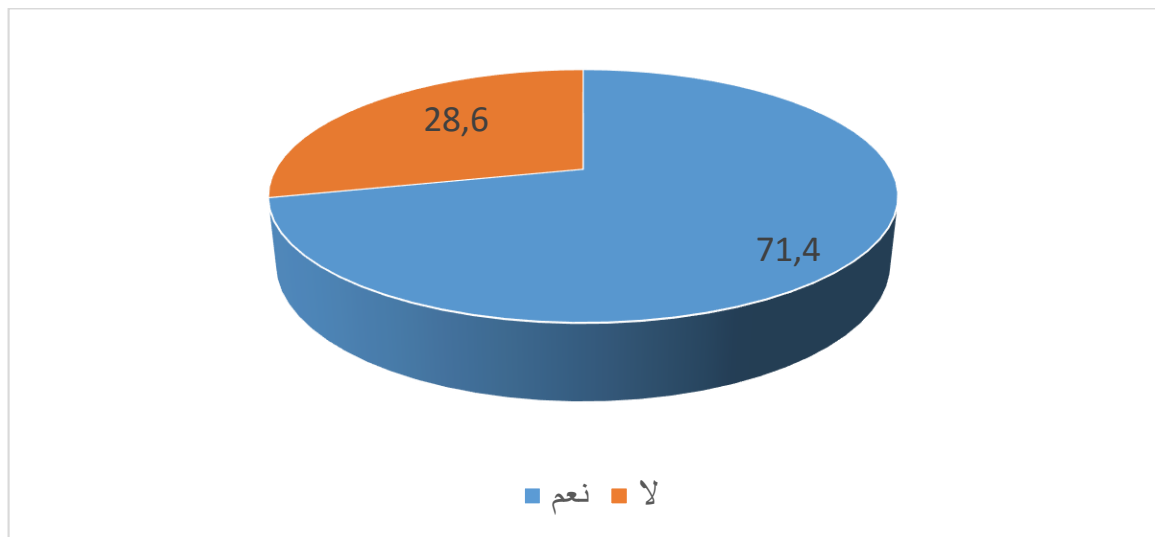
الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	20	71.4 %					
لا	8	28.6%					
المجموع	28	100 %					
			5.1	4.8	0.05	1	دالة

من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ ان 14.3% من اللاعبين أجابوا أن تعرضهم للتدريب بنفس حمولة دون مراعاة الفروق الفردية ليس له سبب في التعرض للإصابة و أن 71% من اللاعبين أجابوا أن تعرضهم للتدريب بنفس حمولة دون مراعاة الفروق الفردية له سبب في التعرض للإصابة.

من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر بـ 5.1 و هي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة و التي تقدر بـ 4.8 عند مستوى الدلالة 0.023 و درجة الحرية 1 ، و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإجابات لصالح اللاعبين الذين أجابوا أن تعرضهم للتدريب بنفس حمولة دون مراعاة الفروق الفردية له سبب في التعرض للإصابة.

و منه نستنتج أن معظم اللاعبين الذين يتعرضون لتدريب بنفس حمولة دون مراعاة الفروق الفردية له سبب في التعرض للإصابة .

شكل رقم 12 : يمثل دائرة نسبية ما اذا تعرض اللاعبين للتدريب بنفس حمولة دون مراعاة الفروق الفردية له سبب في التعرض للإصابة .



**السؤال التاسع :** هل عدم تعرضك للإصابة خطيرة تجعل مستواك في تحسن خلال كل مراحل الموسم الرياضي ؟

الجدول رقم 09 : يمثل ما اذا لم يتعرض اللاعب خطيرة تجعل مستواه في تحسن خلال كل مراحل الموسم الرياضي.

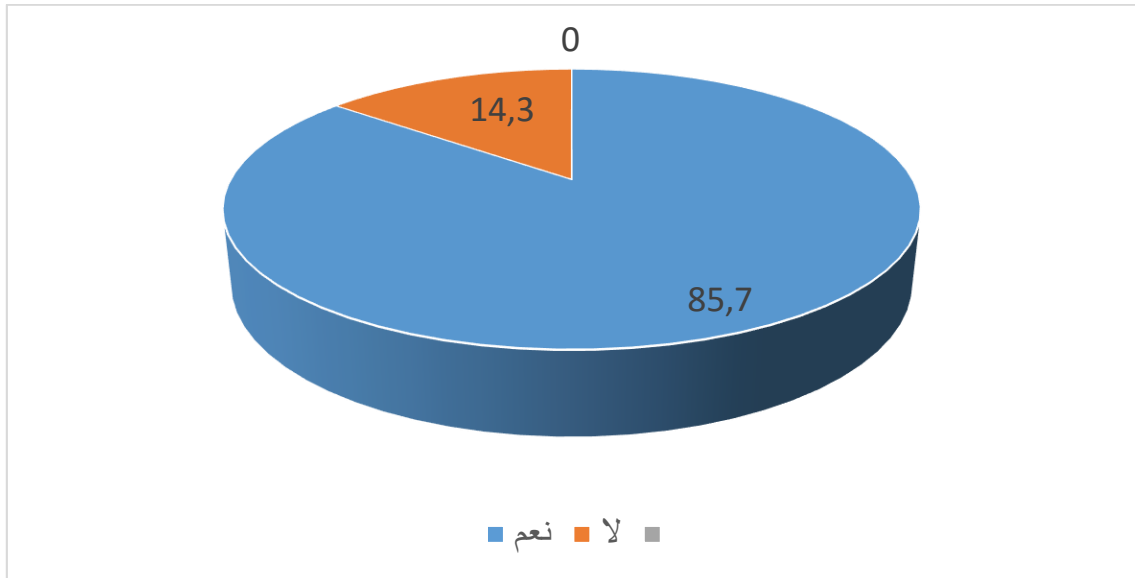
الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	24	85.7 %	14.3	10.8	0.05	1	دالة
لا	4	14.3 %					
المجموع	28	100 %					

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ ان 14.3% من اللاعبين أجابوا أن عدم تعرضك للإصابة خطيرة تجعل مستواك في تحسن خلال كل مراحل الموسم الرياضي أن 85.7% من اللاعبين أجابوا أن عدم تعرضك للإصابة خطيرة تجعل مستواك في تحسن خلال كل مراحل الموسم الرياضي.

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر بـ 14.3 و هي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> المجدولة و التي تقدر بـ 10.8 عند مستوى الدلالة 01.0 و درجة الحرية 1 ، و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإجابات لصالح اللاعبين الذين أجابوا أن عدم تعرضك للإصابة خطيرة تجعل مستواك في تحسن خلال كل مراحل الموسم الرياضي.

و منه نستنتج أن معظم اللاعبين الذين لم يتعرضون للإصابة خطيرة تجعل مستواهم في تحسن خلال كل مراحل الموسم الرياضي .

شكل رقم 13 : يمثل دائرة نسبية ما اذا لم يتعرض اللاعب خطيرة تجعل مستواه في تحسن خلال كل مراحل الموسم الرياضي.



**المحور الثاني : سبب و مكان حدوث الاصابة له تأثير على دافعية الانجاز الرياضي .**

**السؤال الاول : هل سبق و ان تعرضت لاصابة رياضية ؟**

**الجدول رقم 10 : يمثل ما اذا سبق وأن تعرض اللاعب للاصابة رياضية .**

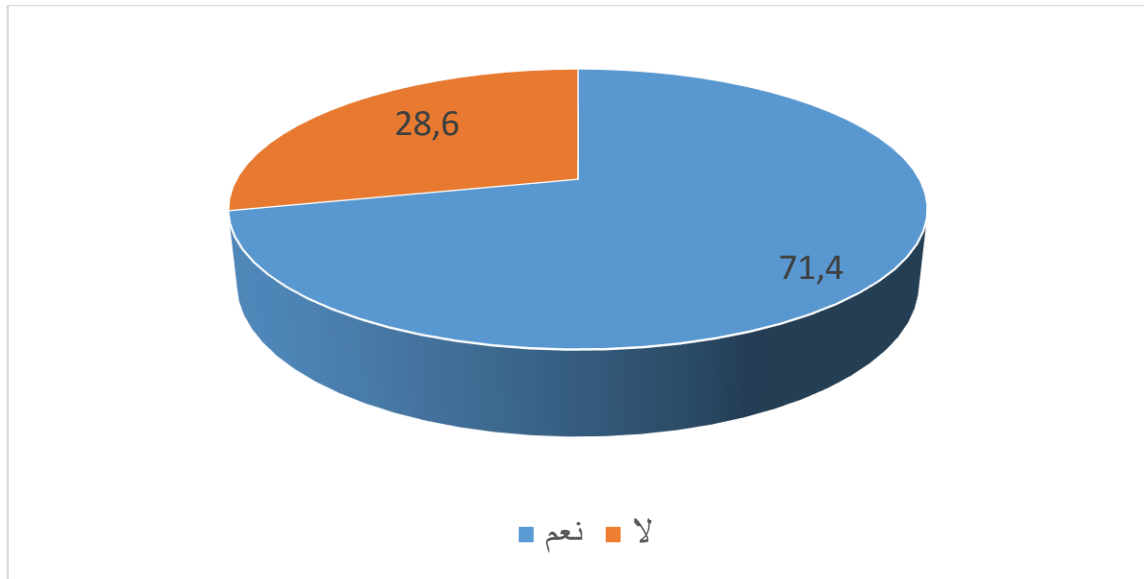
الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> الجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الاقتراحات
دالة	1	0.023	4.8	5.1	71.4 %	20	نعم
					28.6%	8	لا
					100 %	28	المجموع

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ ان 28.6 % من الاعبين أجابوا أنه لم يسبق و ان تعرضت لاصابة رياضية أن 71.4% من الاعبين أجابوا أنه سبق و ان تعرضت لاصابة رياضية.

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر ب 5.1 و هي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة و التي تقدر ب 4.8 عند مستوى الدلالة 0.023 و درجة الحرية 1، و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإجابات لصالح اللاعبين الذين أجابوا أنه سبق و ان تعرضت لاصابة رياضية

و منه نستنتج أن معظم اللاعبين سبق و ان تعرضوا لاصابة رياضية .

شكل رقم 14 : يمثل دائرة نسبية ما اذا سبق وأن تعرض اللاعب للإصابة رياضية .



السؤال الثاني : ما هو سبب حدوث الإصابة ؟

الجدول رقم 11 : يمثل ما هو سبب الإصابة .

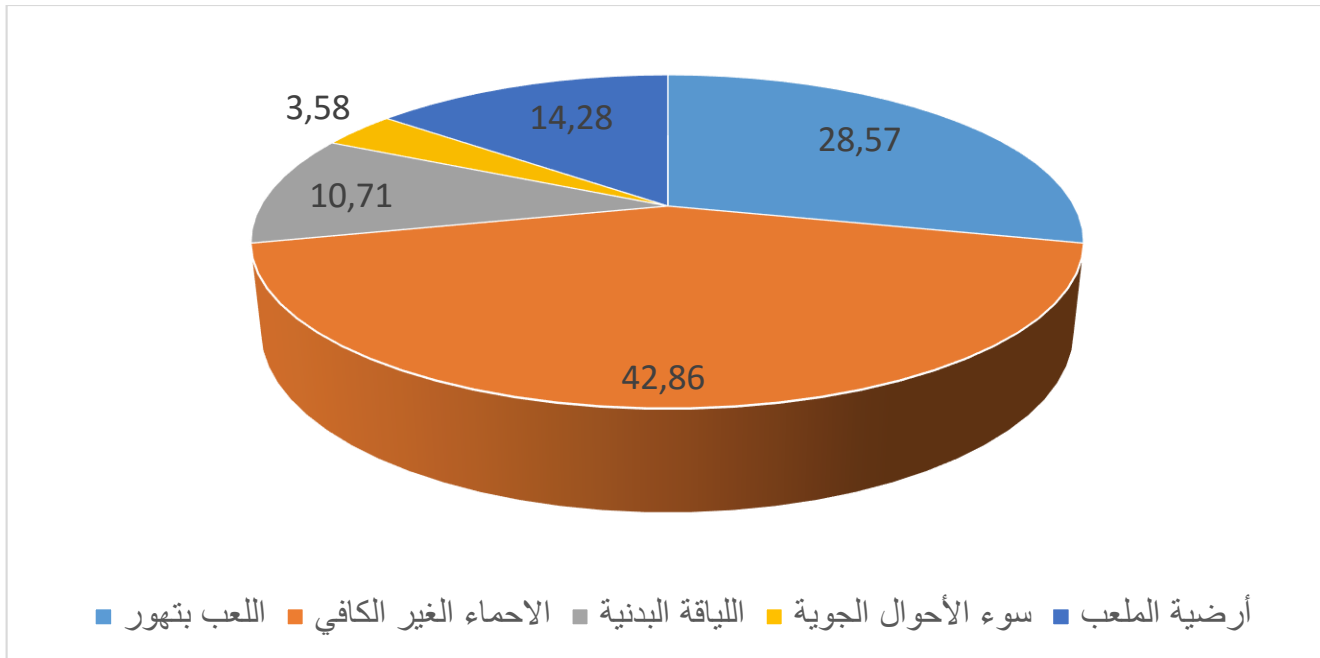
الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> الجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الاقتراحات
غير دال	4	0.08	17.6	13.8	42.86 %	12	الاحماء الغير كافي
					28.57%	8	اللعب بتهور و عنف
					10.71%	3	اللياقة البدنية
					3.58%	1	سوء الاحوال الجوية
					14.28%	4	ارضية الملعب
					100 %	28	المجموع

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ ان 28.57% من اللاعبين أجابوا أنه سبب حدوث الإصابة راجع للعب المتهور والعنف, و أن 42.86% من اللاعبين أجابوا أنه سبب الإصابة هو الاحماء الغير كافي, و أن 10.71% اجابوا أن سبب الإصابة نقص في اللياقة البدنية, ايضا 3.58% اجابوا أن سبب حدوث الإصابة هو سوء الاحوال الجوية (الجو ممطر), في الاخير 14.28% أجابوا ان ارضية الميدان الغير صالحة كانت سبب في تعرضهم للإصابة.

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر بـ 13.8 و هي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة و التي تقدر بـ 17.6 عند مستوى الدلالة 0.08 و درجة الحرية 4، و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإجابات لصالح اللاعبين الذين أجابوا أنه هو سبب الإصابة هو الاحماء الغير الكافي.

و منه نستنتج أن معظم اللاعبين يتعرضون للإصابة بسبب الاحماء الغير الكافي.

شكل رقم 15 : يمثل دائرة نسبية ما هو سبب حدوث الإصابة.



**السؤال الثالث :** في رأيك هل تقدم لك اسعافات اولية عند اصابتك في التدريب ؟

الجدول رقم 12 : يمثل ما اذا تقدم اسعافات اولية للاعبين عند اصابتهم في التدريب .

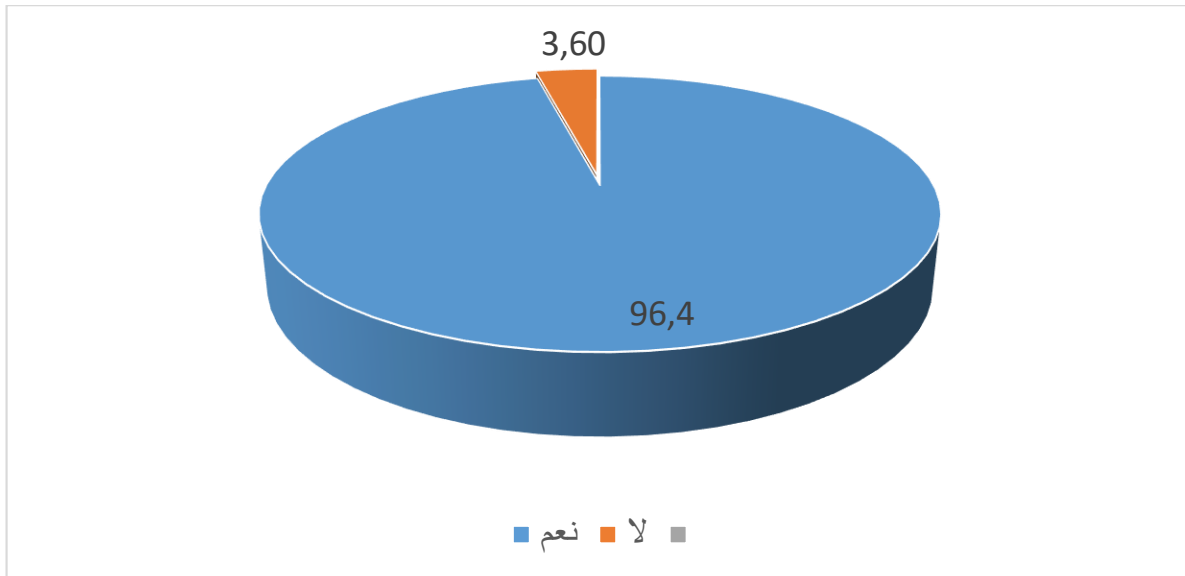
الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> الجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الاقتراحات
دالة	1	0.01	13.4	24.1	96.4 %	21	نعم
					3.6%	7	لا
					100 %	28	المجموع

من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ ان 96.4% من اللاعبين أجابوا أنهم قدمت لهم اسعافات اولية عند اصابتهم أثناء التدريب أن 3.6% من اللاعبين أجابوا أنهم لم تقدم لهم اسعافات اولية عند اصابتهم خلال التدريب .

من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر بـ 24.1 و هي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة و التي تقدر بـ 13.4 عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية 1 ، و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإجابات لصالح اللاعبين الذين أجابوا أنه قدمت لهم اسعافات اولية عند اصابتهم أثناء التدريب.

و منه نستنتج أن معظم اللاعبين تلقوا الاسعافات الأولية عند اصابتهم خلال التدريب .

شكل رقم 16 : يمثل دائرة نسبية اذا تقدم اسعافات اولية للاعبين عند اصابتهم في التدريب .





السؤال الرابع : ماهي نوع الإصابة التي تعرضت لها خلال مسارك الرياضي ؟  
الجدول رقم 13 : يمثل ما نوع اللإصابة التي تعرض لها للاعبين خلال المسار الرياضي .

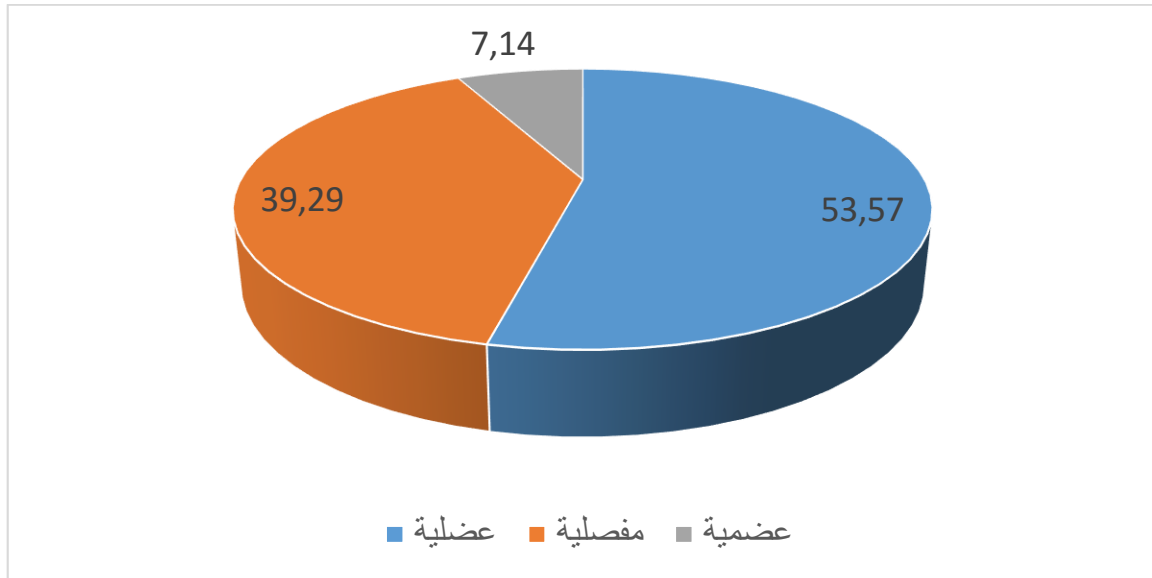
الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
عضلية	15	53.57 %	9.5	7.4	0.09	2	دالة
مفصلية	11	39.29 %					
عضمية	2	7.14 %					
المجموع	28	100 %					

من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ ان 53.57% من اللاعبين أجابوا أنهم تعرضوا للإصابة عضلية و أن 39.29 % من اللاعبين أجابوا أن تعرضوا للإصابة مفصلية , في الاخير 7.14% تعرضوا للإصابة عضمية .

من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر بـ 9.5 و هي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة و التي تقدر بـ 7.4 عند مستوى الدلالة 0.09 و درجة الحرية 2 ، و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإجابات لصالح اللاعبين الذين أجابوا أنهم تعرضوا للإصابة عضلية .

و منه نستنتج أن معظم اللاعبين تعرضوا للإصابة عضلية .

شكل رقم 17 : يمثل دائرة نسبية ما نوع اللإصابة التي تعرض لها للاعبين خلال المسار الرياضي .



**السؤال الخامس :** في أي منطقة تعرضت للإصابة الرياضية ؟

الجدول رقم 14 : يمثل المنطقة التي تعرض فيها اللاعبين للإصابة الرياضية .

الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> الجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الاقتراحات
غير دال	4	0.02	15.2	12.4	42.86 %	12	الكاحل
					25 %	7	الركبة
					17.86 %	5	الفخذ
					0%	0	الرأس
					7.14 %	2	الظهر
					7.14 %	2	اليد
					100 %	28	المجموع

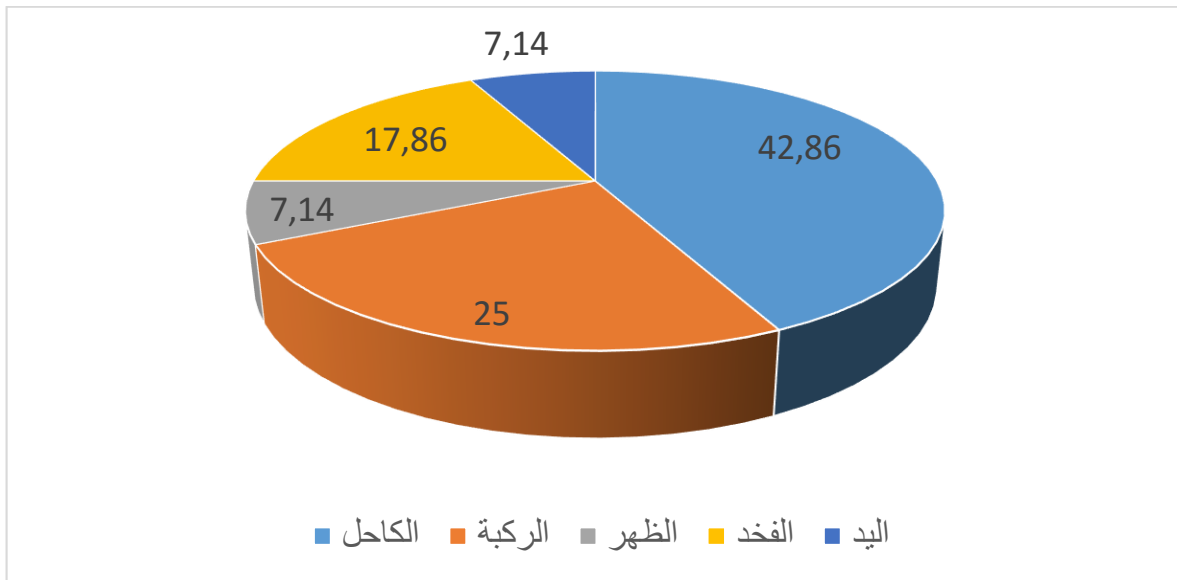
من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ ان 25% من اللاعبين أجابوا انهم تعرضوا للإصابة على مستوى الركبة , و أن 17.86% من اللاعبين أجابوا أنهم تعرضوا للإصابة على مستوى الفخذ , و أن 42.86% اجابوا أن أنهم تعرضوا للإصابة على مستوى الكاحل , ايضا 7.14%

اجابوا أن أنهم تعرضوا للاصابة على مستوى الظهر . و في الأخير 7.14% اجابوا انهم تعرضوا للاصابة على مستوى اليد.

من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر ب 12.4 و هي اصغر من قيمة ك<sup>2</sup> المجدولة و التي تقدر ب 15.2 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 ، و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإجابات لصالح اللاعبين الذين اجابوا أن أنهم تعرضوا للاصابة على مستوى الكاحل .

و منه نستنتج أن معظم اللاعبين تعرضوا للاصابة على مستوى الكاحل

شكل رقم 18 : يمثل دائرة نسبية للمنطقة التي تعرض فيها اللاعبين للاصابة الرياضية .



السؤال السادس : هل تعرضت لاصابة خطيرة ؟ اذا كانت الإجابة بنعم هل اثرت على رغباتك ؟

الجدول رقم 15 : يمثل هل تعرض لاصابة خطيرة يآثر على رغبات اللاعب .

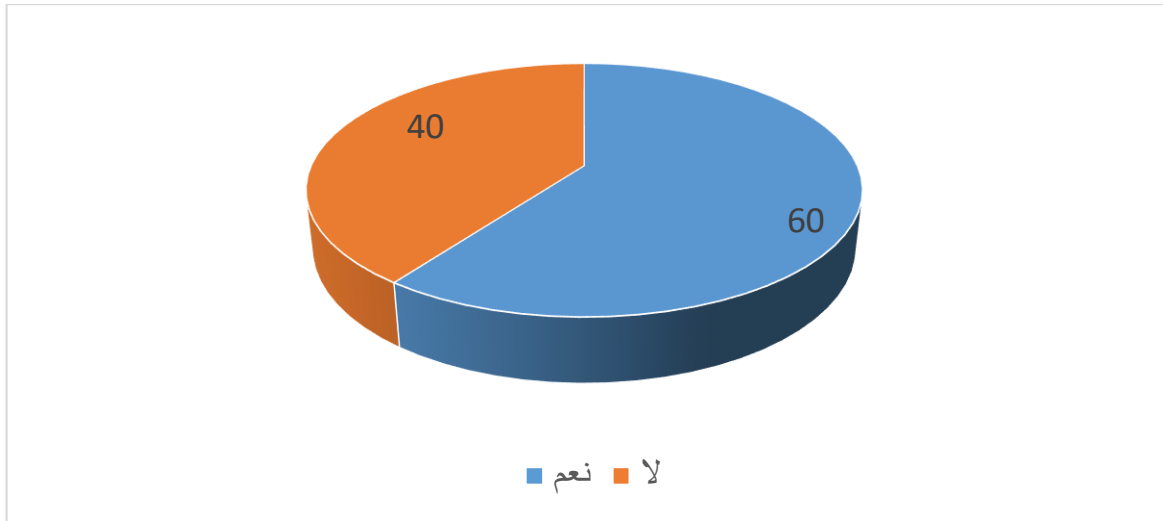
الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	6	60 %	0.4	1	0.5	1	غير دال
لا	4	40%					
المجموع	10	100 %					

من خلال الجدول رقم 15 نلاحظ ان 60 % من الاعبين أجابوا تعرضهم لاصابة خطيرة يآثر على رغبات اللاعب أن 40% من الاعبين أجابوا تعرض لاصابة خطيرة لا يآثر على رغبات اللاعب.

من خلال الجدول رقم 15 نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر بـ 0.4 و هي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة و التي تقدر بـ 1 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 ، و منه توجد لا فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإجابات لصالح اللاعبين الذين أجابوا أنه تعرضهم لاصابة خطيرة يآثر على رغبات اللاعب.

و منه نستنتج أن معظم اللاعبين الذين يتعرضون لاصابة خطيرة تأثر على رغباتهم .

شكل رقم 19 : يمثل دائرة نسبية هل تعرض لاصابة خطيرة يآثر على رغبات اللاعب .



السؤال السابع : هل تجد صعوبة في الأداء بعد تعرضك للإصابة الرياضية ؟

الجدول رقم 16 : يمثل ما اذا يجدون صعوبة في الأداء بعد تعرضك للإصابة الرياضية .

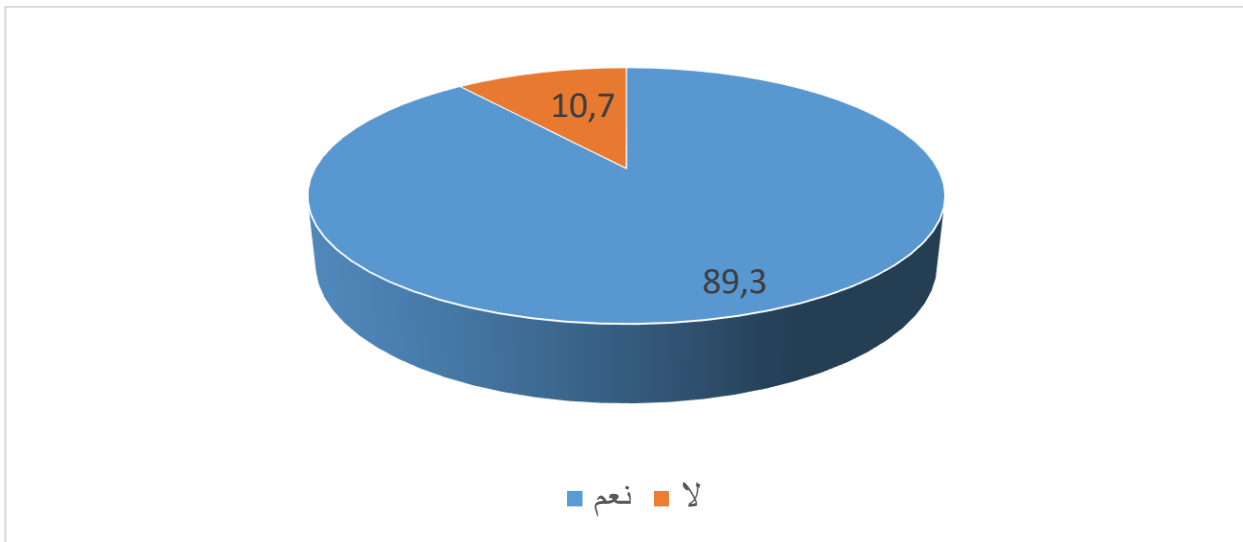
الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	23	89.3 %					
لا	5	10.7 %	11.6	9.2	0.01	1	دال
المجموع	28	100 %					

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ ان 89.3 % من الاعبين أجابوا أنهم وجدوا صعوبة في الأداء بعد تعرضهم للإصابة الرياضية و أن 10.7 % من الاعبين أجابوا أن لم أنهم يجدوا صعوبة في الأداء بعد تعرضهم للإصابة الرياضية.

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر ب11.6 و هي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> المجدولة و التي تقدر ب 9.2 عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية 1 ، و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإجابات لصالح اللاعبين الذين أجابوا أنهم يجدون صعوبة في الأداء بعد تعرضهم للإصابة الرياضية .

و منه نستنتج أن معظم اللاعبين الذين يتعرضون للإصابة رياضية يجدون صعوبة في الاداء .

شكل رقم 20 : يمثل دائرة نسبية ما اذا يجدون صعوبة في الأداء بعد تعرضك للإصابة الرياضية.



## السؤال التاسع : رتب حسب الالوية

الجدول رقم 17 : يمثل الترتيب حسب الالوية .

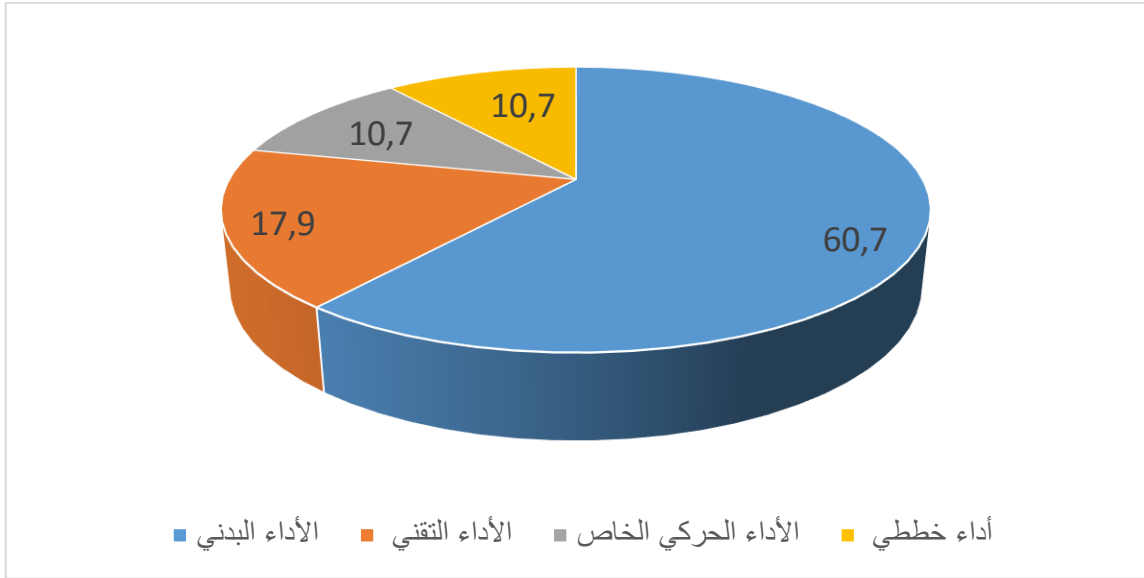
الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الاداء البدني	17	60.7 %	19.4	20.1	0.01	3	غير دال
أداء التقني	5	17.9 %					
أداء الحركي	3	10.7%					
أداء الخططي	3	10.7%					
المجموع	28	100 %					

من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ ان 60.7 % من اللاعبين رتبوا الاداد البدني في الاول ثم يليه 17.9 % الاداد التقني و بعدها بنفي النسبة 10.7% للاداء الحركي الخاص و 10.7% للاداء الخططي .

من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر بـ 19.4 و هي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة و التي تقدر بـ 20.1 عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية 3 ، و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإجابات لصالح اللاعبين رتبوا الاداد البدني في الاول ثم يليه الباقي .

و منه نستنتج أن معظم اللاعبين يعطون الالوية للاداء البدني بنسبة كبيرة ثم بنسبة اقل للاداء التقني (المهاري) و بنفس النسبة يأتي الاداء الحركي الخاص و الاداء خططي .

شكل رقم 21 : يمثل دائرة نسبية لترتيب حسب الالوية .



السؤال العاشر : بعد التعافي من الإصابة , صف دافعتك نحو الإنجاز ؟

الجدول رقم 18 : يمثل وصف دافعية الانجاز بنسبة للاعبين .

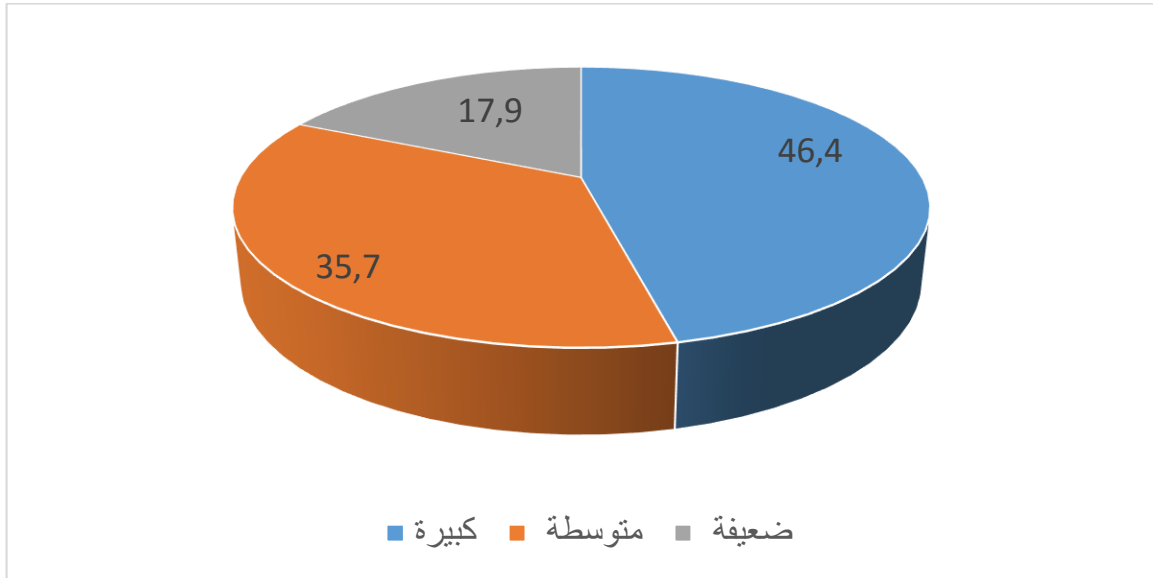
الدالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> الجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الاقتراحات
غير دال	2	0.17	4.4	3.5	46.4 %	13	كبيرة
					35.7 %	10	متوسطة
					17.9 %	5	ضعيفة
					100 %	28	المجموع

من خلال الجدول رقم 18 نلاحظ ان 46.4 % من اللاعبين أجابوا أن دافعتهم نحو الانجاز كانت قوية (كبيرة) , و أن 35.7% من اللاعبين أجابوا أن دافعتهم نحو الانجاز كانت متوسطة , و أن 17.9% اجابوا أن دافعتهم نحو الانجاز كانت ضعيفة .

من خلال الجدول رقم 18 نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر بـ 3.5 و هي اصغر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة و التي تقدر بـ 4.4 عند مستوى الدلالة 0.17 و درجة الحرية 2 ، و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإجابات لصالح اللاعبين الذين أجابوا أن دافعتهم نحو الانجاز كانت قوية (كبيرة)

و منه نستنتج أن معظم اللاعبين تكون دافعتهم نحو الأنجاز كبيرة بعد التعرض للاصابة ألا اللاعبين ضعفاء نفسيا فيتأثرون بالاصابة .

شكل رقم 22 : يمثل دائرة نسبية وصف دافعية الانجاز بنسبة للاعبين .



السؤال حادي العاشر : هل الارضيات الغير مهئية بالعشب الطبيعي او العشب الاصطناعي الرديئ سبب في حدوث الإصابة ؟

الجدول رقم 19 : يمثل ما اذا كانت الارضيات الغير مهئية بالعشب الطبيعي او العشب الاصطناعي الرديئ سبب في حدوث الإصابة .

الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	27	96.4 %	24.1	13.2	0.01	1	دالة
لا	1	3.6 %					
المجموع	28	100 %					

من خلال الجدول رقم 19 نلاحظ ان 96.4% من اللاعبين أجابوا أن الارضيات الغير مهئية بالعشب الطبيعي او العشب الاصطناعي الرديئ سبب في حدوث الإصابة و أن 6.3% من اللاعبين أجابوا أن الارضيات الغير مهئية بالعشب الطبيعي او العشب الاصطناعي الرديئ ليست سبب في حدوث الإصابة

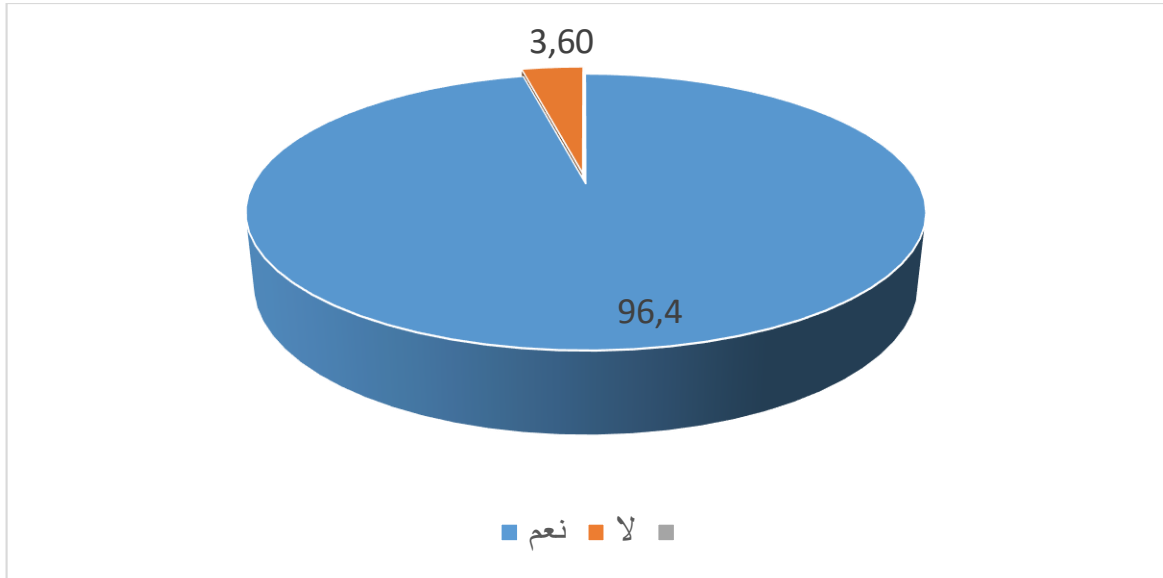
من خلال الجدول رقم 19 نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر بـ 24.1 و هي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> المجدولة و التي تقدر بـ 13.2 عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية 1 ، و منه توجد



فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإجابات لصالح اللاعبين الذين أجابوا أن الارضيات الغير مهئية بالعشب الطبيعي او العشب الاصطناعي الرديئ سبب في حدوث الإصابة.

و منه نستنتج أن معظم اللاعبين الذين يتعرضون للإصابة رياضية جراء الارضيات الغير مهئية بالعشب الطبيعي او العشب الاصطناعي الرديئ .

شكل رقم 23 : يمثل دائرة نسبية ما اذا كانت الارضيات الغير مهئية بالعشب الطبيعي او العشب الاصطناعي الرديئ سبب في حدوث الإصابة .



السؤال ثاني عشر : هل اصابتك السابقة تأثر على مردودك اثناء المنافسة ؟

الجدول رقم 20 : يمثل هل الاصابات السابقة تأثر على مردود اللاعبين اثناء المنافسة .

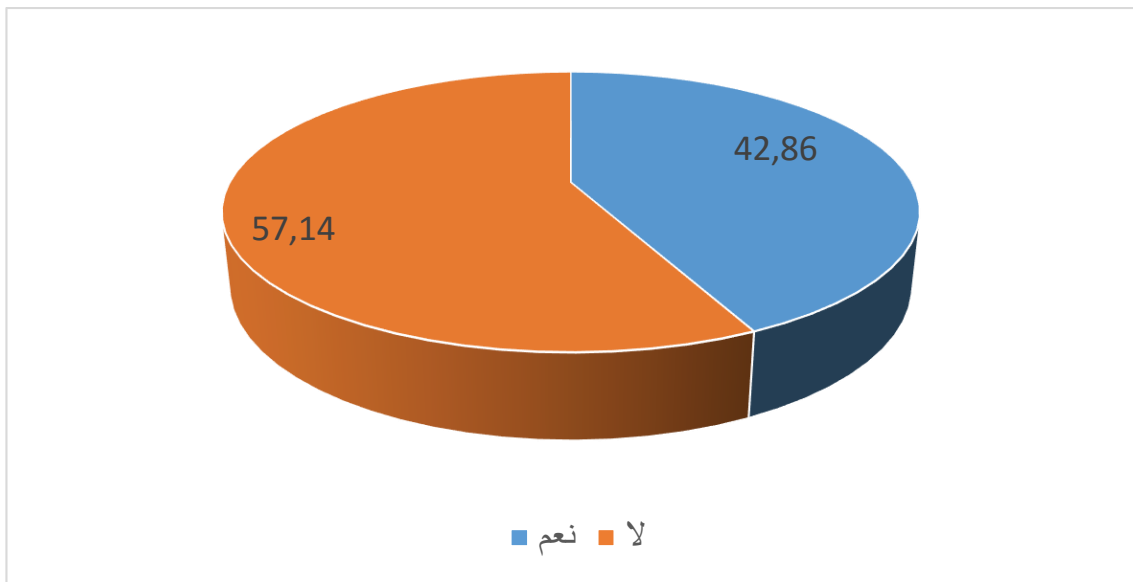
الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> الجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الاقتراحات
غير دال	1	0.05	1.8	0.6	42.86 %	12	نعم
					57.14 %	16	لا
					100 %	28	المجموع

من خلال الجدول رقم 20 نلاحظ ان 42.86 % من اللاعبين أجابوا أن اصابتهم السابقة أثرت على مردودهم اثناء المنافسة و أن 57.14 % من اللاعبين أجابوا أن اصابتهم السابقة لم تأثر على مردودهم اثناء المنافسة .

من خلال الجدول رقم 20 نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر ب 0.6 و هي اصغر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة و التي تقدر ب 1.8 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 ، و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإجابات لصالح اللاعبين الذين أجابوا أن اصابتهم السابقة لم تؤثر على مردودهم اثناء المنافسة.

و منه نستنتج أن معظم اللاعبين الذين تعرضون للإصابة لم تأثر على مردودهم اثناء المنافسة.

شكل رقم 24 : يمثل دائرة نسبية هل الاصابات السابقة تأثر على مردود اللاعبين اثناء المنافسة.



السؤال ثالث عشر : هل عدم تعرضك للإصابة بليغة يحفزك لرفع مستواك ؟

الجدول رقم 21 : يمثل أن عدم تعرض للاصابة رياضية بليغة يحفز اللاعبين لرفع مستواهم.

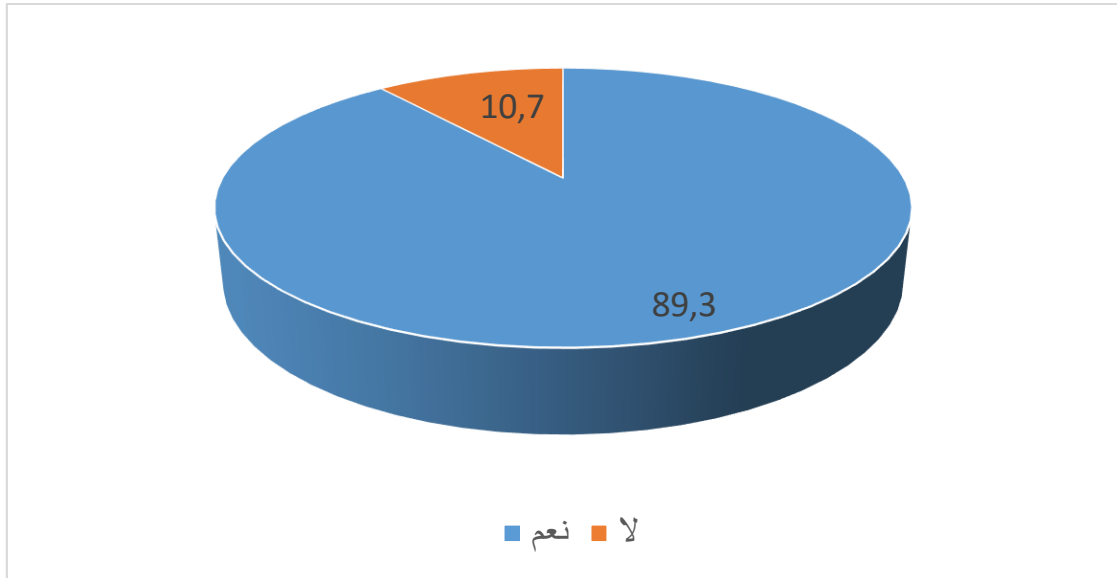
الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	25	89.3 %					
لا	3	10.7%					
المجموع	28	100 %					
			11.6	9.2	0.05	1	دالة

من خلال الجدول رقم 21 نلاحظ ان 89.3% من اللاعبين أجابوا أن عدم تعرضهم للإصابة بليغة يحفزهم لرفع مستواهم و أن 10.7% من اللاعبين أجابوا أن عدم تعرضهم للإصابة بليغة لا يحفزهم لرفع مستواهم .

من خلال الجدول رقم 21 نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر ب 11.6 و هي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> المجدولة و التي تقدر ب 9.2 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 ، و منه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإجابات لصالح اللاعبين الذين أجابوا أن عدم تعرضهم للإصابة بليغة يحفزهم لرفع مستواهم .

و منه نستنتج أن معظم اللاعبين الذين لم يتعرضوا للإصابة بليغة يحفزهم لرفع مستواهم.

شكل رقم 25 : يمثل دائرة نسبية أن عدم تعرض للاصابة رياضية بليغة يحفز اللاعبين لرفع مستواهم



**السؤال رابع عشر :** هل اللاعب العائد من الإصابة يكون خائف و متوتر قبل الدخول في المنافسات ؟

الجدول رقم 22 : يمثل ما اذا اللاعب العائد من الإصابة يكون خائف و متوتر قبل الدخول في المنافسات.

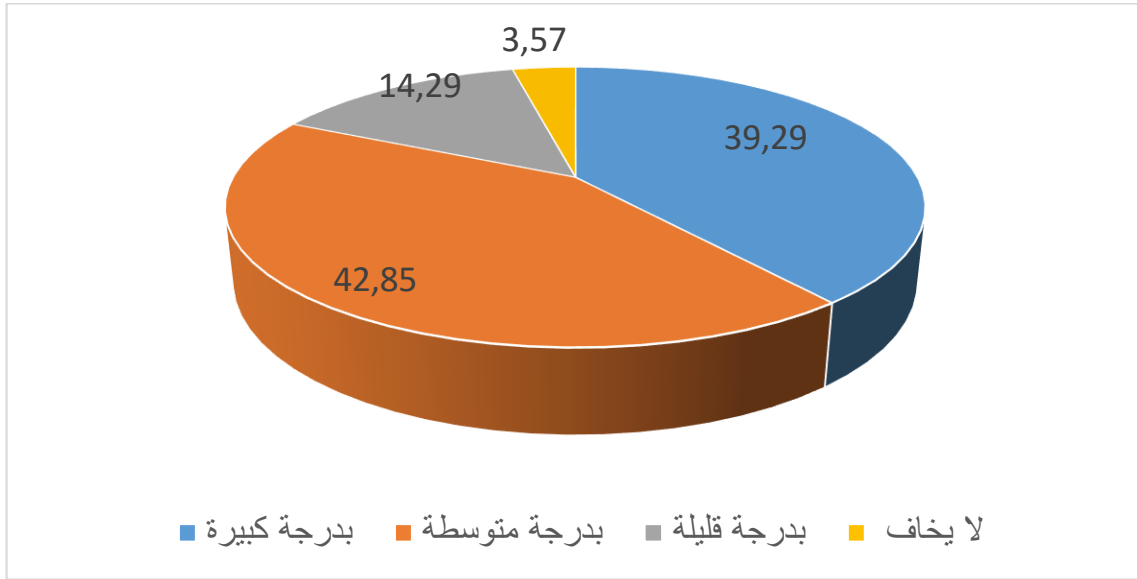
الاقتراحات	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
بدرجة كبيرة	11	39.29 %	12.3	18	0.06	3	غير دال
بدرجة متوسطة	12	42.85 %					
بدرجة قليلة	4	14.29%					
لا يخاف	1	3.57%					
المجموع	28	100 %					

من خلال الجدول رقم 22 نلاحظ ان 39.29 % من اللاعبين العائدين من الإصابة يكون خائفين و متوتر قبل الدخول في المنافسات بدرجة كبيرة , و أن 42.85% من اللاعبين أجابوا أن اللاعبين العائدين من الإصابة يكون خائفين و متوتر قبل الدخول في المنافسات بدرجة متوسطة , و أن 14.29% أجابوا أن اللاعبين العائدين من الإصابة يكون خائفين و متوتر قبل الدخول في المنافسات بدرجة قليلة , و في الأخير 3.57% أجابوا أن اللاعبين العائدين من الإصابة لا يكونوا خائفين و متوتر قبل الدخول في المنافسات .

من خلال الجدول رقم 22 نلاحظ أن ك<sup>2</sup> المحسوبة تقدر بـ 12.3 و هي اصغر من قيمة ك<sup>2</sup> المجدولة و التي تقدر بـ 18 عند مستوى الدلالة 0.06 و درجة الحرية 3 ، و منه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الإجابات لصالح اللاعبين الذين أجابوا انهم يكونوا خائفين عند العودة من الاصابة بدرجة متوسطة.

و منه نستنتج أن معظم اللاعبين الذين العائدون من الاصابة يكونوا خائفين عند العودة من الاصابة و ذلك خوفهم من الاصابة مجددا و بعدهم عن التدريب و الميدان .

شكل رقم 26 : يمثل دائرة نسبية ما اذا اللاعب العائد من الإصابة يكون خائف و متوتر قبل الدخول في المنافسات.



**مناقشة الفرضيات على ضوء نتائج الاستبيان:**

**مناقشة نتائج الفرضية الأولى :**

و التي تنص على أن : التعرض للإصابة خلال الموسم الرياضي تأثر على دافعية الإنجاز الرياضي .

و من خلال جداول المحور الأول المرقمة من 4 إلى 12 .

حيث حسب الجدول رقم 4 و 5 وجدنا أن معظم اللاعبين اجريت عليهم اختبارات البدنية و التقنية و تجرى لهم مراقبة طبية , أما في جدول رقم 6 وجدنا أن معظم اللاعبين لا تجرى لهم مراقبة دورية و التي تعتبر ضرورية اثناء الموسم , ما اذا كان اللاعب في طريقه للإصابة أو اصابة خفيفة عند القيام بالمراقبة الدورية نكتشف الاصابات القادمة و غيرها , في الجدول 7 وجدنا أن معظم اللاعبين يتعرضون للإصابة في مرحلة المنافسة و ذلك راجع سواء كثافة التدريبات و حمولات المرتفعة أو كثافة المنافسة , في الجدول رقم 10 وجدنا أن معظم اللاعبين اللذين يتعرضون لحمولات الزائدة في التدريب تزيد من تعرضهم للإصابة خلال مرحلة التحضير البدني العام أو الخاص . أما في الجدول رقم 11 وجدنا أن معظم اللاعبين الذين يتعرضون للتدريب بنفس الحمولة دون مراعاة الفروق الفردية له سبب رئيسي في التعرض

للإصابة , في الاخير الجدول رقم 12 وجدنا أن اللاعبين الذين لا يتعرضون للإصابة خطيرة تجعل مستواهم في تحسن و تطور خلال كل مراحل الموسم الرياضي .

### مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

و التي تنص على أن : سبب و مكان حدوث الإصابة يؤثر على دافعية الانجاز الرياضي.

و من خلال جداول المحور الثاني المرقمة من 13 إلى 26 .

حسب الجدول رقم 13 أن معظم اللاعبين تعرضوا للإصابة رياضية أما مدة الغياب عند الميدان فهي متفاوتة حسب خطورتها من اسبوعين حتى 6 اشهر و عام , حسب الجدول رقم 14 فإن معظم اللاعبين تعرضوا للإصابة نتيجة الاحماء الغير كافي بنسبة كبيرة ثم تأتي الاسباب الأخرى كاللعب بتهور و عنف , اما اللياقة البدنية عند اللاعبين كانت من الاسباب المهمة لحدوث الإصابة ويؤكد (رياض والنجمي ) على ان اللياقة البدنية هي من أهم العوامل الي تمنع الإصابة حيث تحمي العضلات القوية مفاصل الجسم الي تمر عليها وتعطي الاربطة المرنة الفرصة الطبيعية لحركة المفاصل في مداها الكامل بدون معوقات . (رياض والنجمي،1990، ص 14) .

... حسب جدول رقم 15 وجدنا أن معظم اللاعبين قدمت لهم الاسعافات الأولية عند اصابتهم و ذلك من طرف طبيب الفريق أو المدرب أما الذين لم تقدم لهم اسعافات الأولية بأن اصاباتهم اصبحت أكثر خطرا , في الجدول رقم 16 وجدنا أن معظم اللاعبين تعرضوا للإصابة عضلية أكثر ثم تليها الإصابة المفصلية و في الاخير الإصابة العضمية . (مجلة علوم الطب الرياضي، 2009، ص 6) .

الجدول رقم 17 وجدنا أن المنطقة أكثر تعرضا للإصابة الرياضية هي الكاحل الذي يعتبر العنصر الاساسي لرياضة كرة القدم ( قبع ، 1999 ، ص110) .

في الجدول رقم 19 وجدنا أن معظم اللاعبين تجد صعوبة في الأداء بعد تعرضهم للإصابة الرياضية , الجدول رقم 20 وجدنا أن نسبة كبيرة رتبت حسب الأولوية الأداء البدني ثم الأداء التقني ثم الأداء الحركي الخاص و في الأخير يأتي الأداء الخططي , في الجدول رقم 21 وجدنا أن معظم اللاعبين كانت دافعتهم نحو الانجاز بعد تعافيتهم من الأصابة متوسطة أد انهم يكونوا تحت صدمة الأصابة ( الرديني حسين ، 2013 ، ص 6) .

الجدول رقم 22 وجدنا أن معظم اللاعبين اجابوا أن الارضيات الغير مهينة بالعشب الطبيعي أو العشب الأصطناعي الرديئ سبب في حدوث الأصابة , في الجدول رقم 23 وجدنا

أن اللاعبين الذين لديهم اصابة سابقة يتأثرون بها أثناء المنافسة , الجدول رقم 24 وجدنا أن اللاعبين الذين لم يتعرضوا للإصابة بليغة تحفزهم لرفع مستواهم .

اما دافع تجنب الفشل لدى بعض اللاعبين عالي، وهو تكوين نفسي مرتبط بالخوف من عواقب نتائج الفشل في الأداء يجعل من لاعبي كرة القدم يسعون لتجنب وتحاشي الفشل والخسارة نظرا لزيادة قدراتهم البدنية و انفعالاتهم التي يحاولون التخلص منها أثناء المنافسة مما يعرضهم أكثر للإصابات .

تتفق نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت اليه دراسة " سميرة خليل محمد " التي هدفت إلى تحديد انواع واسباب حدوث الاصابات ووضع اسس وقائية ، ومن اهم نتائج ارتفاع نسب اصابات الاطراف السفلى وخاصة مفصلي الركبة والكاحل .

وعليه يمكن قول أن عدم كفاية الاحماء والمفردات الخاصة لكرة القدم من النواحي التكتيكية و المهارية والتي كانت الاسباب الرئيسية للإصابات مما أدى لتأثيرها سلبا على خفض من دافع تحقيق النجاح و دافع تجنب الفشل.

تتفق نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت اليه دراسة " أمزيان أسامة " تحديد الاماكن الأكثر عرضة للإصابات الرياضية و تشخيص انواع الاصابات الرياضية الأكثر شيوعا في الرياضات الجماعية والفردية ومن أهم النتائج المتوصل اليها هناك علاقة ارتباطيه معنوية بين الأماكن الأكثر عرضة للإصابات الرياضية و نوع التخصص الرياضي، حيث تختلف أماكن الإصابة باختلاف التخصص الرياضي الممارس .

وكذلك تتفق دراسة ' جيد خدا يخش أسد' التي تهدف إلى التعرف على مواقع حدوث الاصابات الرياضية ومن اهم النتائج المتوصل اليها : أكثر المناطق تعرضاً للإصابة الكاحل والركبة لدى عينة البحث ، ومن اكثر مراكز اللاعبين تعرضاً للإصابة كانت في مركز الدفاع والهجوم .

وعليه يمكن قول أن موقع الإصابة تركزت في مفصل الكاحل بالرضوض و الركبة بنسبة كبيرة وهذا ما أثر سلبا على أداء اللاعبين بخفض في دافع تحقيق النجاح و دافع تجنب الفشل و هذا التباين بسبب الاداء الخاطئ (التكنيك الخاطئ) كذلك عدم كفاية الاحماء يجعل مركز النقل غير مستقر مما سبب جهدا غير متوازنا على اعضاء الجسم، كما ان تجاوز الحدود الفسلجية الطبيعية اثناء الاداء كل ذلك يجعل الإصابة محتملة.

## الاستنتاج العام للدراسة

من خلال المعطيات المعطيات النظرية و التطبيقية و بناءا على تحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها تم استنتاج ما يلي:

-معظم اللاعبين يصابون في مرحلة المنافسة راجع سواء لكثافة المنافسة أو كثافة التدريبات .

-شدة حمولة التدريب الغير مبنية على أسس علمية سبب في التعرض للإصابة .

-تعتبر رياضة الكرة القدم من الرياضات التي تكثر فيها الإصابات و من خلال نتائج المتحصل عليها تبين أن الإصابات الشائعة فيها هي إصابات العضلية .

-الإصابات العضلية الأكثر شيوعا في رياضة الكرة القدم هي التمزق و شد العضلي .

-أربطة الركبة هي الأربطة الأكثر عرضة للالتواء .

-معظم اللاعبين الذين تمت الدراسة عليهم قد تعرضوا لإصابة رياضية .

-من الأسباب الأخرى لحدوث الإصابة الرياضية، الإحماء السيئ، اللعب بتهور و عنف و ارضية الميدان .....

-أن التعرض لنفس حمولة التدريب دون مراعاة الفروق الفردية يسبب الإصابة .

### اقتراحات و توصيات:

-القيام بأختبارات بدنية و تقنية لمعرفة مستوى اللاعبين و برمجة التدريبات و شدة حمولتها و مراعاة مبدأ الفروق الفردية .

-القيام بمراقبة طبية قبل بداية الموسم و بمراقبة دورية من أجل معرفة ما ان كانت أصابة سواء بسيطة أو لا تعطل عن القيام بنشاط .

-توزيع الحصص التدريبية بشكل تتابعي بحيث يمكن التدرج في شدة الحمل خاصة في مرحلة المنافسة .

-تشجيع الدراسات المشتركة بين رياضة الكرة القدم و الطب الرياضي مع ضرورة إشراك المدربين في دوارت خاصة بذلك لتكون لديهم خلفية في هذا المجال .

-ضرورة الإهتمام بإعادة التأهيل النفسي لما بعد الإصابة الرياضية .



- عدم إهمال الإصابة مهما كانت بسيطة و الوقوف عند التشخيص الصحيح و اكمال العلاج قبل العودة لممارسة النشاط البدني
- إعطاء الإحماء الوقت الكافي و الجيد

## خلاصة .

من خلال هذه الدراسة أردت تسليط الضوء على هذه المشكلة التي تؤرق المختصين في المجال الرياضي وهي خطر التعرض للإصابات الرياضية وعلاقة هذه الأخيرة بدافعية الإنجاز لحصة التربية البدنية والرياضية ، فالإصابات الرياضية يتعدى تأثيرها البدني على الرياضي لتصل إلى النواحي النفسية .

إن المراحل النفسية التي يمر بها الرياضي إبتداءا من مرحلة الرفض وصولا إلى مرحلة التقبل وإعادة التنظيم تلعب دورا حاسما في شفاء الرياضي وعودته للمنافسة ، وانتقاله من مرحلة إلى مرحلة بمدى نجاعة التأهيل النفسي الذي يخضع له فكثيرا ما نجد أنه يتم التركيز على الجانب البدني ويقل الاهتمام أو ينعدم بالجانب النفسي للمصاب . لذلك فإنه من الضروري عند القيام بإعادة التأهيل الرياضي أن يتم من الناحية البدنية من أجل استرجاع عناصر الإنجاز الحركي ومن الناحية النفسية من أجل القضاء على الآثار النفسية السلبية للإصابة الرياضية والدفع بالرياضي قدما من أجل إسترجاع عناصر الإنجاز الرياضي



المراجع

## مراجع باللغة العربية :

1. إبراهيم قشقوش و طلعت منصور – دافعية الانجاز و قياسها - 1979
2. الاثنين 2008/04/07 العنوان الرابط لهذا المقال:
3. أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية ( التطبيقات في مجال الرياضي ), دار الفكر العربي, ط1, القاهرة, 2000.
4. أسامة كامل راتب - علم النفس الرياضي - 1997
5. أمر الله أحمد ألبساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعاريف، ط2، بالإسكندرية، مصر، 1990.
6. بازر علي جوكل، مبادئ و أساسيات الطب الرياضي، ط2، دار دجلة، الأردن، 2012،
7. حسن سيد أبو عبده: المرجع نفسه.
8. حسن سيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، دار المعارف، ط1، الإسكندرية، مصر، 2001.
9. حسن سيد أبو عبده: "الإعداد المهاري للاعب كرة القدم"، مكتب ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، 2002.
10. حسني السعود و محمد سليمان عيده، الرياضة و الصحة، ط1، دار يافا العلمية، عمان 2014
11. حنفي محمود مختار، مرجع سابق
12. خالد يوسف عبد الرحمن الشرقاوي
13. خالد يوسف عبد الرحمن الشرقاوي، الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الكرة الطائرة للمعاقين جلوس، ط1، دار الوفاء، مصر، 2014
14. د. محمد خير الشيخ، - 2009
15. سميرة خليل محمد - المبادئ الفيسيولوجية الرياضية - 2008
16. سميرة خليل محمد، الإصابات الرياضية، الأكاديمية الرياضية العراقية، العراق، 2004،
17. عادل عبد البصير علي: مرجع سابق.
18. عادل عبد البصير علي: "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، ب ط، القاهرة، 1999
19. عبد السلام زهارن - كتاب التوجيه و الارشاد النفسي -، 2002،
20. عبد اللطيف محمد خليفة – الدافعية لانجاز - 2000
21. عبد الحليم محمود سعيد و معتز عبد الله و آخرون - 1990

22. علال خالد واخرون المسؤولية القانونية في تامين الحكام في منافسات كرة القدم,مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية,قسم الإدارة والتسيير الرياضي,جامعة المسيلة,2007-2008
23. علال خالد واخرون, مرجع سابق
24. فاروق عبد الفتاح- اختبار الدافع لانجاز الاطفال و المراهقين 1991- القاهرة
25. فؤاد عبد الفتاح جان، الإصابات و الإسعافات الأولية خلال الأنشطة الرياضية، السعودية.
26. فيصل رشيد عياش الديلمي,د. لحر عبد الحق, كرة القدم,طبع في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية, مستغانم, 1997
27. قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجماعية، ب ط، بغداد، 1984
28. محمد الحماحي، أمين الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية الرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1990.
29. محمد حازم محمد أبو يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، ط1، الإسكندرية، مصر، 2005.
30. محمد حسن العلاوي- الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي 2002
31. محمد حسن العلاوي-علم النفس التدريب و المنافسة الراضية 2002
32. محمد حسن علاوي- سيكولوجية التدريب و المنافسات - 1992
33. محمد حسن علاوي- مدخل في علم النفس الرياضي -2002
34. محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر، ب ط، القاهرة، 1994.
35. محمد كشك، أمر الله ألبساطي: "أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم"، ب ط، 2000.
36. محمود حمدي أحمد، الإستراتيجية العلمية في التأهيل العلاجي للإصابات الرياضية، ط1، المكتبة الأكاديمية، مصر، 2008.
37. محمود بديع، موسوعة الألعاب الرياضية والشعبية، دار حمورابي للنشر والتوزيع، عمان-الأردن-الطبعة الأولى، 2007
38. محمود بن حسن آل سليمان، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، بدون طبعة، 1998.
39. محمود عبد الفتاح عنان-سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية 1995
40. محي الدين أحمد حسين-التنشئة الاسرية و الاولاد الصغار 1988

41. مذكرة الليسانس: دراسة تقويمية لبعض المؤشرات الفيزيولوجية و المورفولوجية لدى التلاميذ المرحلة الثانوية دراسة ميدانية بولاية الجلفة, سنة الدراسية 1999-2000.
42. مصطفى زيدان،
43. مفتي إبراهيم حماد: "المهارات الرياضية", ركز الكتاب للنشر, ط 1, القاهرة, 2002, مصر.
44. منى مختار المرسي عبد العزيز- مقياس جودة الحياة النفسية للرياضيين - 1999- القاهرة
45. موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم, دار الفكر, ب ط, لبنان, 1999. محمد رفعت: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية, دار البحار, ب ط, لبنان, 1999.
46. موفق مجيد المولى: مرجع سابق.
47. يحي كاظم
48. النقيب - علم النفس الرياضي - 1990
49. (تركي, 1984, صفحة 23).
50. (السمالك, 1980, صفحة 42)

#### مراجع باللغة الفرنسية :

1. Ahmed KHELIFI: L'arbitrage a travers le caractère du foot ENEMAL Alger, 1990
2. et ses regles. Edit par pro,o 2001 Leon plaet. Le foot
3. [Http://www.algmaherahadhe.montadactif.com/montada/15/topic17.nexthtm](http://www.algmaherahadhe.montadactif.com/montada/15/topic17.nexthtm).
4. ibid Leon plael
5. La fédération Algériens de foot ball "les règlements genereaux, 2006,
6. Masao takahashi, mastering judo, human kinetics, united states of america,
7. PRADET Michel: La préparation physique collection entrainement INSEP, publication, Paris, 1997
8. Vanessa Rechik &all, Opic



الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية والرياضية

جيجل في 2021/02/14

إلى السيد(ة): .....

الموضوع: طلب تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة الآتية  
أسمائهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار أعداد مذكرة التخرج ماستر LMD في علوم  
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص : .....  
أسماء الطلبة :

01/ ..... محمد العبيد رضا

02/ ..... كريم حصارم

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأساتذة (ة) المشرف (ة) : ..... بوزكريتة فوزية

رئيس القسم

موافقة المؤسسة المستقبلة

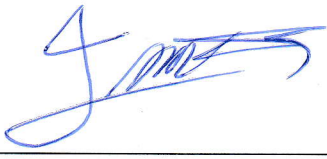


.....  
.....  
.....



PRESIDENT. CSA / CRBJ  
AHMED GUIATNI

رئيس النادي الرياضي  
شعبانة إسحاق

قائمة الاساتذة المحكمين :

الامضاء	الدرجة العلمية	اسم و لقب الاستاذ
	دكتوراه ل ف د تدريب و محاضر بدي	بلال زهير ياسين
	أستاذ مؤقت	علي الحادي
	أستاذ مساعد أ.	أبوزهر محمد و دمر

جامعة محمد الصديق بن يحي -جيجل-

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

إستمارة إستبيان موجهة إلى لاعبي كرة القدم

## " التعرض للإصابة خلال مراحل الموسم الرياضي و مدى تأثيرها على دافعية الإنجاز الرياضي "

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تحت عنوان : التعرض للإصابة خلال مراحل الموسم الرياضي و مدى تأثيرها على دافعية الإنجاز الرياضي , تخصص تحضير بدني رياضي، لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الإستمارة و نرجو مساعدتكم و ذلك بملئها بإجابات واضحة و دقيقة حول الأسئلة المطروحة لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها، و نشكركم على المساعدة.

و لعلمكم أن هذه الإستمارة لا تستخدم إلا لأغراض علمية بحثية.

ملاحظة: ضع علامة X في الخانة التي توافق أريكم.

### محور البيانات الشخصية

السن .....

-العمر التدريبي .....

- الوزن ..... - طول .....

## المحور الأول . التعرض للإصابة خلال الموسم الرياضي تأثر على دافعية الإنجاز الرياضي

1- هل أجريت عليكم اختبارات بدنية و تقنية في بداية الموسم ؟

نعم  لا

2- في بداية كل موسم هل تجرى لكم مراقبة الطبية ؟

نعم  لا

3- هل تجرى لكم مراقبة دورية ؟

نعم  لا

4- في أي مرحلة تم تعرضك الى الإصابة الرياضية ؟

- في مرحلة التحضيرية

- في مرحلة المنافسة

- في مرحلة الانتقالية

5- هل شدة حمولة التدريب الزائدة في الحصص التدريبية تزيد من خطر تعرضكم للإصابة ؟

نعم  لا

6- هل كثافة المنافسة تزيد من احتمالية الوقوع في الإصابة ؟

نعم  لا

7- خلال مرحلة التحضير البدني الخاص , هل تعرضكم لحوادث زائدة في التدريب يزيد من احتمالية تعرضكم للإصابة ؟

 لا نعم

8- حسب رأيك هل تعرضكم للتدريب بنفس حمولة دون مراعاة الفروق الفردية له سبب في التعرض للإصابة ؟

 لا نعم

9- هل عدم تعرضك للإصابة خطيرة تجعل مستواك في تحسن خلال كل مراحل الموسم الرياضي ؟

 لا نعم

المحور الثاني سبب و مكان حدوث الإصابة تأثير على دافعية الإنجاز الرياضي ؟

1 - هل سبق و ان تعرضت لاصابة رياضية ؟

 لا نعم

اذا كانت الإجابة بنعم كم ابعدتك عن الميدان ؟

.....  
.....

2- ما هو سبب حدوث الإصابة ؟

- الاحماء الغير كافي

- اللعب بتهور و عنف

- اللياقة البدنية

- سوء الأحوال الجوية

- أرضية الملعب

- أخرى

3 - في رأيك هل تقدم لك اسعافات أولية عند اصابتك في التدريب ؟

لا

نعم

4- ماهي نوع الإصابة التي تعرضت لها خلال مسارك الرياضي ؟

عضمية

مفصلية

عضلية

5- في أي منطقة تعرضت للإصابة الرياضية ؟

الرأس

الكاحل

الظهر

الركبة

اليد

الفخذ

6- هل تعرضت لاصابة خطيرة ؟ اذا كانت الإجابة بنعم هل اثرت على رغباتك ؟

.....  
.....  
.....

7- هل تجد صعوبة في الأداء بعد تعرضك للإصابة الرياضية ؟

نعم  لا

8 - رتب حسب الالوية .

-أداء البدني   
-أداء التقني (مهاري)   
-أداء الحركي الخاص (أداء يعتمد على تنسيق العالي )   
-أداء خططي (تكتيكي )

9- بعد التعافي من الإصابة , صف دافعتك نحو الإنجاز ؟

.....  
.....  
.....

10 -هل الارضيات الغير مهينة بالعشب الطبيعي او العشب الاصطناعي الرديئ سبب في حدوث الإصابة

نعم  لا

11 - هل اصابتك السابقة تأثر على مردودك اثناء المنافسة ؟

لا

نعم

اذا كانت الإجابة بنعم , كيف ذلك ؟

.....  
.....

12 - هل عدم تعرضك للإصابة بليغة يحفزك لرفع مستواك ؟

لا

نعم

13- هل اللاعب العائد من الإصابة يكون خائف و متوتر قبل الدخول في المنافسات ؟

- بدرجة كبيرة

- بدرجة متوسطة

- بدرجة قليلة

- لا يخاف

- أخرى



## ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: " التعرض للإصابة خلال مراحل الموسم الرياضي و مدى تأثيرها على دافعية الإنجاز الرياضي "

## أهداف الدراسة:

- تحديد تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم.
- إبراز أهم الاصابات التي تؤثر سلباً على دافعية الانجاز لدى اللاعبين في كرة القدم.
- التعرف على العلاقة بين الاصابات الرياضية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

## عينة الدراسة:

هي مسح نصف شامل لجميع لاعبي فرق بلدية جيجل لرياضة كرة القدم صنف أكابر و تمثلت في 28 لاعب .

**المنهج المتبع:** استخدمنا المنهج الوصفي للدراسة

**أدوات الدراسة:** استخدمنا الأداة المتمثلة في استمارة

الاستبيان

## النتائج المتوصل إليها:

- تعتبر رياضة الكرة القدم من الرياضات التي تكثر فيها الإصابات و من خلال النتائج المتحصل عليها تبين أن الإصابات الشائعة فيها هي إصابات عضلية
- التحضير البدني المبني على أسس غير علمية سبب في حدوث الإصابات الرياضية.
- من الأسباب الأخرى لحدوث الإصابات الرياضية، الإحماء الغير كافي ، اللعب بعنف و تهور ، اللياقة البدنية .
- من خلال النتائج المتوصل إليها تبين أن معظم ال لاعبين تعرضوا لاصابات رياضية بأختلاف الاسباب.

## **Résumé de l'étude :**

Titre de l'étude : « L'exposition aux blessures lors des étapes de la saison sportive et son impact sur la motivation de la réalisation sportive »

### **les objectifs des études:**

- Déterminer l'impact des blessures sportives sur la motivation à l'accomplissement des joueurs de football.

Mettre en évidence les blessures les plus importantes qui affectent négativement la motivation des joueurs de football.

- Identifier la relation entre les blessures sportives et la motivation pour la réussite sportive chez les joueurs de football

### **L'échantillon d'étude :**

Il s'agit d'une enquête semi-complète de tous les joueurs des équipes de la municipalité de Jijel pour le sport du football, la classe d'Akaber, et elle était représentée par 28 joueurs.

**Méthodologie :** Nous avons utilisé la méthode descriptive pour l'étude

**Outils d'étude :** Nous avons utilisé l'outil représenté par le formulaire de questionnaire

### **Résultats:**

Le football est l'un des sports dans lesquels les blessures sont fréquentes, et grâce aux résultats obtenus, il a été constaté que les blessures les plus courantes sont des blessures musculaires.

La préparation physique basée sur des motifs non scientifiques provoque des blessures sportives.

D'autres causes de blessures sportives comprennent un échauffement insuffisant, un jeu violent et imprudent, la forme physique.

- A travers les résultats obtenus, il a été constaté que la plupart des joueurs étaient exposés à des blessures sportives de causes diverses.