

جامعة محمد الصديق بن يحي -جيجل-
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



الشعبة: التدريب الرياضي.
التخصص: التحضير البدني الرياضي.

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية
و الرياضية
بعنوان

دور التحضير البدني (العام و الخاص) في التقليل من بعض الإصابات
الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.
(من وجهة نظر المدربين)

دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية جيجل

تحت إشراف الدكتور:

- بلفريطس ياسين

إعداد الطلبة

- لعتر عبد الرؤوف

- بوطالب مصعب.

السنة الجامعية: 2020-2021

جامعة محمد الصديق بن يحي -جيجل-
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



الشعبة: التدريب الرياضي.
التخصص: التحضير البدني الرياضي.

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية
و الرياضية
بعنوان

دور التحضير البدني (العام و الخاص) في التقليل من بعض الإصابات
الرياضية لدى لاعبي كرة القدم
(من وجهة المدرسين)

دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية جيجل

تحت إشراف الدكتور:

- بلفريطس ياسين

إعداد الطلبة

- لعتر عبد الرؤوف

- بوطالب مصعب.

السنة الجامعية: 2020-2021

شكر وتقدير

قال الله تعالى " : وإذا تآذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابي لشديد" صدق الله العظيم. سورة ابراهيم الآية ، 07.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

أولا وقبل كل شيء نشكر الله عزوجل الذي وفقنا و قدرنا على إنجاز هذا العمل

المتواضع الذي نرجو أن يكون عملا نافعا لنا ولجميع الطلبة الباحثين في هذا

المجال كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور المشرف: " بلفريطس ياسين " ، كما لا ننسى الذين أشرفوا

على هذا العمل منذ البداية والذين لم يبخلوا علينا بمعلوماتهم القيمة ونصائحهم

وتوجيهاتهم القيمة

كذلك نشكر كل الزملاء الذين وقفوا على نجاحنا وإلى كل الذين رفعوا لواء العلم متحدين المصاعب.

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى:

نبع الحنان ، التي أرضعتني قوة و شجاعة و سهرت على تربيّتي ، و علمتني أن الحياة كفاح إلى أبعد المدى ، إلى التي فرحت لفرحتي ، و حزنت لحزني ، إلى الوالدة العزيزة التي مهما تحدثت عنهما لن أستطيع أن أوفيها حقها عن تعبها المضيء ، طوال هذه السنين.

إلى من تعب من أجل أن يفتح لي درب الحياة و الذي غرس فيا حب العمل،
أبي العزيز.

إلى كل الأهل و الأقارب، و كل الأصدقاء و الأحباب القريب و البعيد.

إلى زملائي في الدراسة ، و إلى جميع أساتذة و عمال قسم علوم و تقنيات
النشاطات البدنية و الرياضية لجامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل-

إلى كل عزيز لم يذكر اسمه من خلال هذا الإهداء ، فإسمه منقوش في القلب
لا يحتاج إلى النقش بقلم قد يزول حبره بطول الوقت.

فهرس المحتويات

أ	الشكر و التقدير
ب	الإهداء
ج	قائمة المحتويات
د	قائمة الجداول
هـ	قائمة الأشكال
و	الملخص
1	مقدمة
الفصل التمهيدي : الاطار العام للدراسة	
الصفحة	العناصر
5	1- الاشكالية
6	2- فرضيات الدراسة
7	3- أهمية الدراسة
7	4- أهداف الدراسة
8	5- أسباب اختيار الدراسة
8	6- تحديد المفاهيم و مصطلحات الدراسة
10	7- الدراسات السابقة
16	8- التعليق على الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الأول : التحضير البدني الخاص	
19	تمهيد
20	1-لمحة عن التحضير البدني
20	2-تعريف التحضير البدني
21	3-التحضير البدني في كرة القدم
22	4- أنواع التحضير البدني
23	1-4- مرحلة الاعداد العام
23	2-4- مرحلة الاعداد الخاص
25	3-4- مرحلة الاعداد للمباريات

25	4-4- التحضير التقني و التكتيكي
26	4-5- التحضير النفسي و النظري
27	5- أهمية التحضير البدني للاعب
27	6- الصفات البدنية
27	6-1- تعريف اللياقة البدنية
28	6-2- التحمل
29	6-3- القوة
30	6-4- السرعة
32	6-5- الرشاقة
33	6-6- المرونة
34	7- طرق تنمية الصفات البدنية
34	7-1- طريقة التدريب المستمر
34	7-2- طريقة التدريب الفتري
35	7-3- طريقة التدريب التكراري
35	7-4- طريقة التدريب المتغير
35	7-5- طريقة التدريب المحطات
35	7-6- طريقة التدريب الدائري
36	7-7- طريقة stretching
37	خلاصة
الفصل الثاني: الإصابات الرياضية في كرة القدم	
39	تمهيد
40	1- مفهوم الإصابة الرياضية
40	2- تصنيف الإصابات وفقا لشدتها و درجتها
40	2-1- الإصابات البسيطة
40	2-2- الإصابات المتوسطة
41	2-3- الإصابات الشديدة
41	3- الأسباب العامة للإصابات في المجال الرياضي
41	3-1- العوامل الخارجية
44	3-2- العوامل الداخلية
44	4- بعض مضاعفات الإصابات الرياضية

45	5- كيفية منع حدوث مضاعفات الإصابة الرياضية
45	6- أنواع الإصابات الرياضية في كرة القدم
45	6-1- إصابات العضلات
47	6-2- إصابات العظم
49	6-3- إصابات المفاصل و الأربطة
50	6-4- الخلع
51	6-5- بلع اللسان
52	6-6- إصابات الجلد
53	6-7- إصابات الجهاز العصبي
55	6-8- إصابات الركبة
55	6-9- الجروح
56	7- تشخيص الإصابات الرياضية
59	خلاصة
الفصل الثالث : كرة القدم و المرحلة العمرية	
61	تمهيد
62	1- تعريف كرة القدم
62	2- التسلسل التاريخي لكرة القدم
63	3- أهداف كرة القدم
63	4- مبادئ كرة القدم
64	5- قوانين كرة القدم
67	6- خصائص كرة القدم
67	7- الصفات البدنية
68	7-1- تعريف الصفات البدنية
68	7-2- أنواع الصفات البدنية
ثانيا: الفئة العمرية	
92	1- مفهوم المراهقة
92	2- تعريف المراهقة
93	3- مرحلة المراهقة
94	4- خصائص مرحلة المراهقة
94	5- نظرية جيمس مارسيا في تكوين هوية المراهق

95	6- اتجاهات المراهقين و قيمهم
95	7- تطور القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة
96	8- أهمية المراهقة في التطور الحركي للمراهقين
96	9- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين
97	9-1- خصوصية التدريب تبعا لكل مرحلة
98	10- مشاكل المراهقة
98	10-1- مشاكل نفسية
98	10-2- مشاكل اجتماعية
99	10-3- مشاكل جنسية
99	10-4- مشاكل انفعالية
100	10-5- مشاكل صحية
100	11- أهمية التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للمراهقين
101	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الأول : الطرق المنهجية للبحث	
104	تمهيد
105	1- الدراسة الاستطلاعية
105	2- مجالات الدراسة
105	3- مجتمع الدراسة
105	4- العينة
106	5- المنهج
106	6- أداة جمع البيانات
106	7- الأساليب الاحصائية
107	خلاصة
الفصل الثاني: تحليل و مناقشة النتائج	
130	1- مناقشة و تحليل الدراسة في ضوء الفرضيات
132	2- نتائج الدراسة في ضوء الدراسات المشابهة
134	3- الاستنتاج العام للدراسة
135	4- الاقتراحات و التوصيات
137	خاتمة

138	قائمة المراجع
145	قائمة الملاحق
	ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
109	يمثل سن المدربين	01
110	يمثل نوع الشهادة المتحصل عليها من طرف المدربين	02
111	يمثل نوع الشهادة المتحصل عليها من طرف المدربين	03
112	يمثل سنوات الخبرة لدى المدربين مع صنف أكابر.	04
113	يمثل مشاركة المدربين في دورات تكوينية في التحضير البدني	05
114	يمثل نسبة إجراء الفحوصات الطبية قبل بداية التحضير البدني العام	06
115	يمثل خبرة المدربين في لتدخل عند حدوث الإصابات الرياضية أثناء التحضير البدني	07
116	يمثل إتباع المدربين للطرق العلمية خلال عملية التحضير البدني	08
117	يوضح المدة المستغرقة خلال التحضير البدني العام	09
118	يوضح هل كانت مدة التحضير البدني العام كافية للتقليل من الإصابات الرياضية	10
119	يوضح العناصر البدنية الأكثر أهمية في التحضير البدني العام	11
120	يوضح هل يتعرض اللاعبون للإصابة خلال التحضير البدني العام	12
121	يوضح هل كانت مدة التحضير البدني الخاص كافية للتقليل من الإصابات الرياضية	13
123	يمثل المدة المستغرقة خلال التحضير البدني الخاص.	14
124	يوضح هل كانت مدة التحضير البدني العام كافية للتقليل من الإصابات الرياضية	15
125	يمثل المبدأ المستخدم في تقنين و التحكم في حمولة التدريب الأسبوعية	16
126	يوضح هل هنالك توجد تمارين رياضية تساهم في التقليل من الإصابات الرياضية	17
127	يوضح المبدأ المستخدم في تقنين و التحكم في حمولة التدريب داخل الحصة التدريبية لتفادي الإصابات الرياضية	18
128	يوضح هل يتعرض اللاعبون للإصابة خلال التحضير البدني الخاص	19
129	يوضح نوع التحضير البدني الأكثر أهمية في التقليل من الإصابات الرياضية	20

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل سن المدربين	109
02	يمثل نوع الشهادة المتحصل عليها من طرف المدربين	110
03	يمثل نوع الشهادة المتحصل عليها من طرف المدربين	111
04	يمثل سنوات الخبرة لدى المدربين مع صنف أكابر.	112
05	يمثل مشاركة المدربين في دورات تكوينية في التحضير البدني	114
06	يمثل نسبة إجراء الفحوصات الطبية قبل بداية التحضير البدني العام	115
07	يمثل خبرة المدربين في لتدخل عند حدوث الإصابات الرياضية أثناء التحضير البدني	116
08	يمثل إتباع المدربين للطرق العلمية خلال عملية التحضير البدني	117
09	يوضح المدة المستغرقة خلال التحضير البدني العام	118
10	يوضح هل كانت مدة التحضير البدني العام كافية للتقليل من الإصابات الرياضية	119
11	يوضح العناصر البدنية الأكثر أهمية في التحضير البدني العام	120
12	يوضح هل يتعرض اللاعبون للإصابة خلال التحضير البدني العام	121
13	يوضح هل كانت مدة التحضير البدني الخاص كافية للتقليل من الإصابات الرياضية	122
14	يمثل المدة المستغرقة خلال التحضير البدني الخاص.	123
15	يوضح هل كانت مدة التحضير البدني العام كافية للتقليل من الإصابات الرياضية	124
16	يمثل المبدأ المستخدم في تقنين و التحكم في حمولة التدريب الأسبوعية	125
17	يوضح هل هنالك توجد تمارين رياضية تساهم في التقليل من الإصابات الرياضية	126
18	يوضح المبدأ المستخدم في تقنين و التحكم في حمولة التدريب داخل الحصة التدريبية لنقادي الإصابات الرياضية	127
19	يوضح هل يتعرض اللاعبون للإصابة خلال التحضير البدني الخاص	128
20	يوضح نوع التحضير البدني الأكثر أهمية في التقليل من الإصابات الرياضية	130

قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
146	استمارة موجهة لمدربي كرة القدم لولاية جيجل	01

مقدمة

مقدمة :

إن التطور الكبير في كل المجالات ومنها المجال الرياضي أدى إلى فتح آفاق جديدة أمام استخدام التكنولوجيا المتقدمة في خدمة الرياضيين والوصول بهم إلى أعلى المستويات في جميع الألعاب ومنها لعبة كرة القدم، "إذ أن الرياضة ذات المستويات العالية ترتبط بشكل كبير بعاملين أساسيين هما عامل الشدة وعامل الدوام المستمر والوصول إلى القمة صعب والبقاء على القمة أيضا صعب¹.

ويعد الإعداد البدني من أهم الدعائم التي يركز عليها المدرب لموصول بالفرد الرياضي إلى الأداء الأمثل لنشاط الرياضي، كما أنه يهدف إلى تطوير إمكانيات الفرد الوظيفية و النفسية وتحسين مستوى قدراته البدنية و الحركية لمواجهة متطلبات التقدم في أساليب الممارسات للأنشطة الرياضية حتى يصل بالفرد لمستوى المطلوب أداءه في المنافسات لتحقيق الفوز.

إن رياضة كرة القدم من بين الرياضة التي يسير القائمين عليها في الدول المتقدمة إلى تطويرها ومواكبة أحدث الأسس العلمية والبرامج التدريبية الحديثة لإعداد اللاعبين وتنمية الموهوبين ، وهذا ما أكده مختلف الخبراء والمختصين من خلال أن القدرة علي الانتصارات وتحقيق النتائج يتوقف علي الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية و المهارية والخططية والنفسية ولذلك يجب أن يكون هناك تخطيط منهجي ومنظم للبرامج التدريبية²

تعد الإصابات الرياضية جانب مهم في موضوع الطب الرياضي وقد تطورت بتطور التشخيص ووسائل العلاج ويعد علم الإصابات الرياضية أساسا في تطوير قابلية الرياضي ووقايته من الإصابات لأن معرفة أسباب حدوث الإصابة تجعل المدرب ملم بطرق تفاديها وتوفير الأمان والسلامة أثناء النشاط البدني والوقاية الملائمة.

تتعدد أسباب الإصابات الرياضية فمنها ما يكون نتيجة للإعداد السيئ بداية الموسم الرياضي ومنها ما يأتي من ضعف وقلة الإمكانيات والوسائل والمعدات مثل الحذاء الرياضي السيئ واللعب على

¹ رشدي , محمد عادل :علم اصابات الرياضيين، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2007 ، ص 9 .

² وجدي مصطفى الفاتح: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى، 2002ص22.

الأرضيات الغير مستوية وأخرى لعدم الإحماء الجيد قبل التمرين وعدم الإطالات الفعالة لعضلات الجسم وكذا الإفراط في استعمال أدوات التقوية والأجهزة والاحتكاك المباشر بين اللاعبين أثناء المباريات.

ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب البدني الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي: "يعتبر الوسيلة الأساسية لتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الوظيفي والعضوي لأجهزة وأعضاء الجسم، وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية والحركية والقدرات الخطئية والسماة الإرادية¹ .

و من اجل ذلك برزت الحاجة والأهمية لدراسة "دور التحضير البدني العام والخاص في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم"، جاءت دراستنا هذه لنتطرق لهذا الموضوع باعتبارنا مقبلين على الخروج بشهادة جامعية قد تسمح لنا بالأشراف على احد الفرق الرياضية لكرة القدم من جهة وكذلك قصد التحكم في بعض أسرار هذه المنافسة التي نريدها في مستوى مشرف من جهة أخرى ، محاولين من خلالها الجمع بين المعالجة النظرية و التطبيقية للموضوع مقسمين إياها إلى جانبين نظري وتطبيقي، و للإلمام بهذا الموضوع تم تقسيم دراستنا كالتالي:

أولاً : الجانب التمهيدي : و الذي تناولنا فيه الإطار العام للدراسة ، حيث تم طرح الإشكالية و الفرضيات.

ثانياً : الجانب النظري : و يحتوي على أربعة فصول :

الفصل الأول : تناولنا فيه التحضير البدني العام و الخاص.

الفصل الثاني : فقد كان الحديث فيه حول بعض الإصابات الرياضية في كرة القدم.

الفصل الثالث : تطرقنا فيه للحديث عن رياضة كرة القدم و الفئة العمرية.

ثالثاً : الجانب التطبيقي : و قسم إلى فصلين اثنين :

الفصل الأول : الطرق المنهجية للبحث.

الفصل الثاني : تحليل و مناقشة النتائج.

¹ محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، 1985 ص 51 .

و ختمنا الدراسة باستنتاج عام مع اقتراحات ، توصيات و خلاصة.

الجانبة

التصميمي

الفصل الأول :-

التخصير البيدي

تمهيد:

يرى بعض العلماء أن الهدف من التحضير البدني للفرد الرياضي هو اكتسابه للياقة البدنية وفي الواقع أن استخدام مصطلح اللياقة البدنية في عملية التدريب الرياضي قد يثير الكثير من الجدل، وقد يؤدي إلى عدم التحديد الواضح للإعداد البدني نظرا لاختلاف مفاهيم المدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة ومن جهة أخرى يطلق علماء التربية الرياضية في الإتحاد السوفياتي مصطلح الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها إسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد المكونات الشاملة التي تحتوي على مكونات اجتماعية، نفسية، وعاطفية ولكن كلا المدرستين اتفقتا على أن لها مكونات وإن اختلف في بعض العناصر فالمدرسة السوفياتية تعتبر أن مكونات اللياقة هي:

القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة، وترتبط هذه الصفات بما نسميه " الفورمة الرياضية " والتي تتشكل من عناصر بدنية، فنية وخططية ونفسية وهذه الصفات المهارات الحركية.

أما من وجهة نظر العلماء الأمريكيين فعناصر اللياقة البدنية في العناصر السابقة مع إضافة مقاومة المرض، القوة البدنية، والمقاومة العضلية، التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة وتربية هذه الصفات تتحقق من خلال عمليات التدريب البدني باستعمال طرق تنميته¹.

¹ محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 1992 ص 158.

1-لمحة عن التحضير البدني:

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

فعلى الرغم من قلة المعلومات عن الإنسان القديم إلا أن هناك إتفاق على أن ا لمجتمعات الأولى لم تكن بحاجة إلى فترة زمنية لمزاولة الأنشطة الحركية المختلفة أو التدريب عليها. وبمرور ا لمجتمعات البشرية في سلم التطور الحركي وتعاقب الأجيال لفترة طويلة إزدادت الحاجة إلى مزاوله الفرد ألعاب وفعاليات حركية مختلفة، حيث إهتمت الحضارات القديمة بالرياضة، ومما أكتشف في مقابر بني حسن، ومقابر وادي الحلو، والمعبد بجوار بغداد، وحضارة ما بين الرافدين لدليل واضح على العناية الكبيرة بالكثير من الفعاليات البدنية التي تشبه إلى حد كبير ما يمارسه الفرد من ألعاب وفعاليات رياضية في عصرنا الحاضر. وخلال العصر الحديث شهد العالم تطور في مختلف الميادين الصناعية الإقتصادية، الإجماعية، العلمية والتقنية مما إنعكس على تطور الفعاليات والألعاب الرياضية إيجابا، وظهر الكثير من الباحثين الرياضيين في شتى دول العالم أسهم و في تقدم علوم التربية الرياضية، وظهرت إلى حيز الوجود الطرق والنظريات العلمية الحديثة المستقاة من مختلف العلوم الطبيعية و الإجتماعية

2-تعريف التحضير البدني:

ويقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية ، وبدونه لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفق المقتضيات للعبة، ويهدف الإعداد البدني إلى تطوير الصفات البدنية من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة¹.

ويمكن أن نقسم الإعداد البدني إلى قسمين عام وخاص ، فالأول يقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية ، وتكييف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء الواقع عليه ، أما الثاني فيهدف إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم

¹R.telman,Jsimon:Football performace.Edition amphora,paris:1991,p(53).

والوصول إلى الحالة التدريبية وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطويرها¹.

وعموماً فالإعداد البدني العام والخاص للاعب كرة القدم ، لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض بل يكمل كل منهما الآخر وخلال الفترة الإعدادية ، فعندما نبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام وذلك لتحقيق الهدف منه ، وهو اللياقة البدنية العامة ، وبعد ذلك يتم الإعداد البدني الخاص من خلال مرحلتي الإعداد الخاص والإعداد للمباريات لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم . ومما تقدم نستنتج أنه حتى يستطيع اللاعب أن يشارك في المباراة بإيجابية وفعالية وجب عليه أن يتمتع بلياقة بدنية معتبرة ، لذا أصبح من الضروري اليوم على المدرب أن ينمي اللاعب الصفات البدنية الأساسية الخاصة بكرة القدم من تحمل وقوة وسرعة ورشاقة ومرونة.

3- التحضير البدني في كرة القدم:

يهدف التحضير البدني في كرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنياً ووظيفياً ونفسياً بما يتماشى مع مواقف الإعداد المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به إلى حالة التدريب المثلى عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية للأداء التنافسي والعمل على تطويرها لأقصى حد ممكن حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب وينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة².

3-1 مدة التحضير البدني:

تعتبر مدة التحضير حسب (MATVEIV) (أهم فترة من فترات المنهاج السنوي بأهدافها الخاصة والتي تحاول أن تحققها خلال فترة معينة³

وفي هذه الفترة يعمل المدرب على رفع الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية والكفاءة الخططية وتثبيت صفات الإرادية⁴.

¹ مفتي إبراهيم حماد: "الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم"؛ دار الفكر العربي ، مصر ، 1978 ، ص 34

² حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"؛ ط ، 1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001، ص35.

³ أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: "فسيولوجيا التدريب الرياضي"؛ دار الفكر العربي، مصر، 1994: ص367 .

⁴ حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1980 ، ص 45 .

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

ولقد حدد الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي مدة التحضير البدني أو الإعداد البدني ما يقارب من 8 إلى 12 أسبوع وتكون قبل فترة المنافسة.¹

4-أنواع التحضير البدني:

تعتبر فترة التحضير البدني من أهم فترات الخطة السنوية ، وعليها يترتب نجاح أو فشل النتيجة الرياضية والفوز في المباريات ، لذا أصبح من الضروري استغلال هذه الفترة أحسن استغلال لما لها من أهمية في الحصول على النتائج الايجابية.

ومن الأهداف العامة لهذه الفترة التي تحاول تحقيقها ، هي تطوير الحالة التدريبية للاعبين عن طريق تنمية و تحسين صرفاتهم البدنية العامة والخاصة، بالإضافة إلى الجانب البدني فإن هذه الفترة تحاول أن تصل باللاعب إلى الأداء المهاري العالي، اكتساب الكفاءة الخططية وتطوير وتثبيت الصفات الإرادية والخلقية لدى اللاعبين وتدوم فترة الإعداد البدني من 8 إلى 12 أسبوعا حسب الكثير من الباحثين في مجال التدريب الرياضي وتكون قبل فترة المنافس.²

وتنقسم هذه الفترة إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي:

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

¹حرس هدوز : كرة القدم الخطط المهارية ، ترجمة موفق المولى و تامر محسن ، مطبعة العالم ، العراق ، 1998 ، ص 23 .

² تامر محسن سامي الصفار : اصول التدريب في كرة القدم ، دار الكتاب للطباعة و النشر ، العراق ، 1988 ، ص54 .

4-1 مرحلة الإعداد العام:

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

وتستغرق مرحلة الإعداد العام من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعيا للفرق وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع أجزاء الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة والألعاب الصغيرة¹.

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

4-2-4 مرحلة الإعداد الخاص:

تستغرق هذه المرحلة من 4-6 أسابيع وتهدف إلى التركيز على الإعداد البدني الخاص بكرة القدم من خلال تدريبات الإعداد الخاص باللعبة من حيث الشكل والمواقف وبما يضمن معه متطلبات الأداء التنافسي وتحسين الأداء المهاري والخططي وتطويره واكتساب اللاعبين الثقة بالنفس². إن محتويات مرحلة الإعداد الخاص باللعبة تتضمن تنمية عناصر اللياقة البدنية التي تخص لعبة كرة القدم مع التذكير بدرجة كبيرة على الأداء المهاري والخططي.

وخلاصة القول فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة وإتقان الجوانب مهارية والخططية للعبة استعدادا لفترة المباريات³.

4-2-4-1 خصائص الإعداد البدني الخاص:

• إن الإعداد البدني الخاص يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية والهامة في نوع الرياضة الممارسة.

¹مفتي إبراهيم حماد:"الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم"؛ مرجع سابق ، ص38 ص39 .

²طه إسماعيل وآخرون، كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم ، دار الفكر العربي، مصر ،1989، ص29،

³حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم، مرجع سابق، ص 47 .

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

4-2-2- التوازن بين الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص:

- ويرى البعض ضرورة زيادة الأزمنة المخصصة للإعداد البدني الخاص على حساب تلك المخصصة للإعداد البدني العام خاصة لدى الناشئين لما في ذلك من التأثير الضار على مستقبلهم الرياضي.
- بعض المدربين يخططون ببرامج تدريبية للناشئين تعتمد بدرجة كبيرة على الإعداد البدني الخاص مهملين الإعداد البدني العام ، أملين في رفع مستوياتهم بسرعة كبيرة ووصولهم في سن مبكرة إلى المستوى الأعلى وتحقيق بطولات رياضية.
- إن الناشئين الذين ينالون قسطا مناسباً من الإعداد البدني العام قد يصلون إلى المستويات العالية في سن متأخرة ، ولكن معدل نمو مستواهم الرياضي يكون أكثر انتظاماً وبمعدلات ثابتة إضافة إلى انخفاض معدلات تعرضهم للإصابة إذا ما قورنوا بأقرانهم الذين استخدموا تمرينات تخصصية مهملين تمرينات الإعداد البدني العام.
- إن الاهتمام بالإعداد البدني العام في المراحل السنية المبكرة يحقق عدة مميزات نذكر منها مايلي:
- توافق درجات الأحمال المقدمة من خلال الإعداد البدني العام مع معدلات نمو الأجهزة العضوية مما يحقق انتظاماً وثباتاً في تطور مستويات الأداء¹.
- تحسين كفاءة التوافق العضلي نتيجة التعلم والتدريب مما يؤثر إيجاباً على الأداء المهاري والخططي.
- توزيع الجهود على كافة عضلات ومفاصل وعظام الجسم دون تركيز مما ينتج معه نمواً طبيعياً متوازناً.
- لا غنى عن استمرار الاهتمام بالإعداد البدني العام حتى مع استمرار تقدم مستوى الفرد الرياضي ، إذ أن التغييرات والفيزيولوجية التي تحدث في أعضاء جسمه الداخلية نتيجة التدريب الرياضي تقل

¹مفتي إبراهيم حماد: "الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم"؛ مرجع سابق ،ص41.

محصلتها بمرور الزمن الأمر الذي يتطلب إرساء قواعد وظيفية أقوى لإحداث نمو بدني متخصص على غرار التحضير البدني العام والخاص أيضا

4-3-مرحلة الإعداد للمباريات:

وتستغرق هذه المرحلة من 3-5 أسابيع ، و الهدف إلى تثبيت الكفاءة الخطئية للاعبين مع العناية بدقة الأداء المهاري خلال الأداء الخططي تحت ضغط المدافع والإكثار من تمارينات المنافسة ، والمشاركة في المباريات التجريبي.¹

4-4التحضير التقني والتكتيكي:

إن تنظيم الفريق وهو عنصر أساسي في كرة القدم الحديثة ، ظهر ببطء انطلاقا من البحث عن تحقيق نتيجة ببذل جهد يجمع اللاعبين حول الكرة ، وبمحاولة التوغل المرتكز على الهجوم الشخصي والجماعي ومرورا بقاعدة التسلسل في سنة 1866م التي أوحث لفريق هارو و وفريق ايتون الانجليزيين بالتوغل الثنائي وصولا في عام 1874م مباراة بين فرقي كمبريدج وأكسفورد ، حيث خصص فريق أكسفورد ثلاثة لاعبين في المؤخرة لصد مهاجمي كمبريدج وبعد عدة محاولات وتجارب . اعتمدت هذه الخطة في إنجلترا ، نشأت اللعبة وعلى أساس أن الدفاع هو المحافظة والهجوم هو الاجتياح ليست كرة القدم سوى لعبة لا هي فن ولا هي علم ولكن أية لعبة هي أ نها تتطلب صفات عديدة جسدية وثقافية وأخلاقية ، فأخذ الكرة والمحافظة عليها والتقدم نحو مرمى الفريق المنافس هو الهدف الأساسي للفريق ، وهذه التقنية تستدعي جيدا بين الحركات الصعبة مثل السيطرة على الكرة بقدم واحدة تكون في توازن مع القدم الأخرى.²

ليست تقنية كرة القدم قريبة من تقنية الألعاب الأخرى لأن الطابع التوازني للاعب كرة القدم يتطلب منه أن يحافظ على سيطرته على الكرة في اللعب.

تقنية اللاعب إذن هي حركية في أساسها تستهدف التغلغل بالكرة إلى المرمى المنافس ، وتعتمد على التقنية الشخصية إلى علاقة اللاعب بالكرة ، وتميل دائما إلى التطور للمصلحة الجماعية ، والى جانب الدقة في تنفيذ الحركات المختلفة فإن السرعة أساسية وتبقى نتيجة المباراة متعلقة إلى حد كبير بقدرات

¹مفتي إبراهيم حماد : "الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم ، مرجع سابق ص 40 ص 41 .

²محمد رفعت ، كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية ، دار البحار ، لبنان ، 1998 ، ص 59 .

التنفيذ الفورية للحركات العادية أو الصعبة ، وشكل التنفيذ وتواتره اللذان يميزان اللاعبين الماهرين من اللاعبين العاديين¹

4-5- التحضير النفسي والنظري:

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان وهما:

- الشق التعليمي : ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي.
- الشق النفسي التربوي : هذا الشق له أهمية ما للشق التعليمي تماما ، بل هو الفصل في المباراة عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء ، من الناحية التقنية والبدنية والتكتيكية ، والذهني عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر النتيجة².

4-5-1 الخصائص النفسية للاعب:

تتمثل الخصائص النفسية للاعب في الخصائص الخلقية وفي الطباع وفي مستوى لفريق، العمل والعقلانية... الخ ومن جهة أخرى تتمثل في التوازن الإنفعالي، فلا بد من مراعاة هذان العاملين تجاه السوايق العائلية المدرسية والاجتماعية للاعب كرة القدم فالتوازن الإنفعالي يتجلى من خلال القدرة على السيطرة على الدوافع والإنفعالات. عموما أبطال العالم العدوانيون قادرون على تحويل عدوانيتهم إلى تصارع وهذه الطريقة قادرون على الإستجابة بشكل هادف في مواقف غير منتظرة والمحافظة والتحكم بشكل سريع والتقييم بدقة لقاءهم وطريقة لعبهم وكذا تحمل قرارات الحكام وتجاوزات الجمهور والخروج بنتائج إيجابية من الهزيمة وفضلا عن ذلك مع تطور المعاناة البسيكولوجية³.

5- أهمية التحضير البدني للاعب:

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططي للاعب وخاصة أثناء المباريات ،لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب المهاري والخططي والتمريعات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فأثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة ،القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ، تعطي التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال

¹ محمد رفعت ، كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية ، مرجع سابق ، ص 59 .

² علي فهمي بيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص 200 - 201 .

³ Akramov :sélection et préparation des jeunes footballeur , paris , 1985 , p 38 .

فترة المباريات. وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنها غير متناسبتين نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا، ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار هدف تحسينها، ومن هنا فقد أصبح لوما على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الإحتفاظ عليها خلال فترة المباريات. ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت، بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة¹.

6- الصفات البدنية:

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

6-1 تعريف اللياقة البدنية:

خلال دراسة اللياقة البدنية نواجه عدة أمور غير واضحة وغير موجودة ، ففي بعض الأحيان نجد مفهوم اللياقة يعطي معنى أوسع وأعمق ، حيث يشمل جميع جوانب العمل البدني ، وبحسب رأي كل من "جارلسبوخير ولارسون" 12 "من أمريكا وكذلك الخبيرين " بافيك وكرزليك" من تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية². وفي المصادر الأخرى مفهوم أقل شمولية للياقة البدنية ، حيث يعبر كل خبير برأي خاص ومفهوم معين للياقة البدنية وعلى سبيل المثال : الخبير السوفياتي "كوريا كوفسكي . " اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم ، والتي تخص مستوى القدرة الحركية ، كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية .

¹ حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1988 ، ص 54 .

² حنفي محمد مختار : الأسس العالمية في تدريب كرة القدم ، مرجع سابق ، ص 62 63 .

فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية للوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى انجاز عالي .
لذا فان جميع عناصر ومكونات اللياقة البدنية تؤثر على الانجاز الرياضي ، ومن بين أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم:

6-2- التحمل:

ويقصد به أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخطئية بإيجابية وفعالية دون إن يطرأ عليه التعب والإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب¹. يعرف Datchnof التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة²

6-2-1- أنواع التحمل:

يمكن أن نقسم التحمل إلى نوعين

أ- التحمل العام:

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

ب- التحمل الخاص:

هو الاستمرارية في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطئية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب³.

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى ، فنجد ما يسمى بتحمل القوة وتحمل السرعة أي القدرة على أداء نشاط متميز بالقوة أو بالسرعة لقدرة طويلة ، وتعتبر صفة تحمل السرعة من

¹.Taelman (R) :Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement, Edition Ampfora , paris , 1990 ، p25 .

²ريسان مجيد خريبط : موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، جامعة بغداد ، 1989 ، ص 186 .

³طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم ، دار الفكر العربي، مصر ، 1989، ص 98 .

أهم الصفات البدنية للاعب كرة القدم الحديثة وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة¹.

6-2-2 أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية ، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا ولقد أظهرت البحوث العلمية ذلك ، فهو يطور الجهاز التنفسي ، ويزيد من حجم القلب وينظم جهاز الدورة الدموية ويرفع من الاستهلاك الأخص للأكسجين ، كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية ، فهو يساعد في رفع النشاط الإنزيمي ، ورفع محسوس لمصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم ، بالإضافة إلى الفوائد البدنية والفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها ، نجده كذلك ينمي الجانب النفسي للرياضي وذلك في تطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب².

6-3 القوة:

تتطلب حركات لاعب كرة القدم أن يكون قويا ، فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة تتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة. من هذا المنطلق يمكن تعريف القوة بأ نه : "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحدا لها³.

6-3-1 أنواع القوة:

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

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

¹ برس رزق الله : التدريب في مجال التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق ، 1994 ، ص 516 .

²Ren taelman : football techniques nouvelle d'entrainement ,OPCIT, p 26 .

³مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، ط ، 2، القاهرة ، 2001 ، ص 167 .

فقوة السرعة تعتمد على قدرة الجهاز العصبي والعضلي للتغلب على المقاومات بأكثر سرعة ممكنة وتتمثل في الحركات التي تستدعي القوة الانفجارية مثل : الوثب والتصويب . أما قوة التحمل فهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة¹

6-3-2 أهمية القوة:

من المعروف انه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل ، كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل كرايتين الفوسفات والجليكوجين ، كما تربي لدى اللاعب الصفات الإرادية المطلوبة للعب كرة القدم وخاصة الشجاعة والجرأة والعزيمة ، وكذلك:

- تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الأداء.
- تسهم في تقدير العناصر الصفات البدنية الأخرى مثل : السرعة والتحمل والرشاقة لذا فهي تشغل حيزاً كبيراً في برامج التدريب الرياضي.
- تعتبر محددًا هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات².

6-4- السرعة:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن ، وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية ويعرفها علي فهمي بيك: " بأنه بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن³.

6-4-1 أنواع السرعة:

تنقسم السرعة إلى ثلاثة أوضاع وأشكال وهي:

- سرعة الانتقال و يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن ، إن العدد الكبير من الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة القوة القصوى⁴.

¹ حنفي محمد مختار: الأسس العالمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1988 ، ص 64 .

² مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، مرجع سابق ، ص 167 .

³ علي فهمي بيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص 90 .

⁴ كورت ماينل و عبد علي نصيف : التعلم الحركي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1987 ، ص 152 .

• سرعة الحركة (الأداء) والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل: حركة ركل الكرة أو حركة التصويب نحو المرمى أو ا لمحاورة بالكرة أو سرعة استلام وتمير الكرة أو سرعة المحاورة والتمرير¹.

• سرعة الاستجابة ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل و يقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين².

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

وخلاصة القول فإن اللاعب بحاجة إلى هذه الأنواع من السرعة ، لأ نها تحدث باستمرار أثناء المباراة ، فسرعة الانتقال يحتاجها اللاعب عند الانتقال من مكان إلى آخر في أقل زمن ممكن ، أما سرعة الاقتراب والقفز لضرب الكرة بالرأس ، أما سرعة الاستجابة فتتعلق بمقدرة اللاعب على سرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو اللاعب الخصم. ويمكن التدريب على السرعة عن طريق العدو السريع لمسافة قصيرة بتكرارات مختلفة ، بالإضافة إلى سرعة أخذ المكان المناسب وسرعة تغيير المراكز وسرعة تنفيذ الواجبات الخطئية كخلخلة الدفاع وخلق فرص التسديد وإحراز الأهداف.

2-4-6 أهمية السرعة:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز والألياف العضلية لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة ، كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية التي تساعد على زيادة الخزينة الطاقوية من الكرياتين، الفوسفات، وادينوزين ثلاثي الفوسفات.

¹ احمد أسحن : اثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية والمهارية مقارنة مع المنهج المقرر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المدرسة العليا للأساتذة ، التربية البدنية مستغانم ، 1996 ، ص 47 .

²بوداود عبد اليمين :اثر الوسائل السمعية والبصرية (فيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية ،رسالة دكتورا غير منشورة ، الجزائر، 1996، ص 13 .

6-5 الرشاقة:

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

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

6-5-1 أنواع الرشاقة:

هناك نوعين من الرشاقة:

- الرشاقة العامة : وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي تجده في مختلف الأنشطة الرياضية.
- أما الرشاقة الخاصة : فهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة².

وحسب Matveiv " " يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل : التصويب بالقدم الآخر ، وكذلك المحاورة بها والتغيير في سرعة وأداء حركات مركبة كنتطيط الكرة ، التصويب ، وتغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري وتصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية كأداء التصويب من الدرجة الأمامية والخلفية أو الدوران حول الشخص³

6-5-2 أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري ، والخططي ، كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسة ، وخاصة التي يتطلب الإدراك الحركي فيها التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة ، والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدان توازنه كالاصطدام. ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات ، واقتصاد في العمل الحركي والتحكم

¹ محمود عوض بسبوني و فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983 ، ص 57 .

² حنفي محمد مختار: الأسس العالمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق ، ص 67 .

³ طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، الإعداد البدني في كرة القدم ، دار الفكر العربي، مصر ، 1989، ص 159 .

الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك¹

6-6-المرونة:

وهي القدرة على الأداء الحركي بمدى واسع ويسير ، نتيجة إحالة العضلات والأسس العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم . ويعرف Harre " و Feey"المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل²

6-6-1 أنواع المرونة:

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

أما المرونة الايجابية فهي قابلية الفرد لتحقيق حركة بنفسه ، أما المرونة السلبية نتحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل والأدوات.³

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

6-6-2 أهمية المرونة:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعا ، وبصورة جيدة كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الناتجة عن الجهد البدني ، وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات مما يعطي دفعا ببيكولوجي للاعبين وبالتالي تحقيق النتائج الرياضية الجيدة.

فالرياضي الذي نادرا ما يصاب يمكن أن يحسن مستواه كما أن حركاته تكون أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أداءه المهاري جيد.

7-طرق تنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

¹WeineckJurgain :Manuel D'entraînement , Edition Vigot ,Paris ,1986. p 24 .

²CorbeanjoelK :Foot Ball de L'école ,Aux Association ,EditonRevuee, P,S,Paris,1988 ,p13 .

³.DekkarNourEdine et Aut:Technique D'eveluation Physique des Athlètes , Imprimerie du Poin Sportif Alger,1990, p13 .

1-7 طريقة التدريب المستمر : وتتميز هذه الطريقة بأن التمرينات التي تؤدي بجهد متواصل ، ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل ، وبسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجما كبيرا. وهدف هذه الطريقة خاصة إلى تنمية صفة التحمل .

7-2- طريقة التدريب الفتري:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معيناً ثم يعقب ذلك فترة راحة ، ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا ، ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة ، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة ثم يعطى حملاً ثانياً ، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً¹ ،

وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

- التدريب الفتري المرتفع الشدة : يهدف إلى تحسين السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180ض/الدقيقة الواحدة ويكون حجم التحمل قليلاً نسبياً.
- التدريب الفتري المنخفض الشدة : يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160ض/د ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً.

7-3 طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة ، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حاله الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا و الهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة ، والقوة المميزة بالسرعة ، الرشاقة ، كما تعتمد هذه الطريقة عند التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدافع .

7-4- طريقة التدريب المتغير:

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة ، فلما يجري اللاعب بالكرة أو بدونه مسافة 10م تكرر 5مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر 15 ، 20 ، 1 ثانية على الترتيب.

¹WeineckJurgain :Manuel D'entraînement , Edition Vigot ,Paris ,1986. p 97 .

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة ، إذا كانت المسافة قصيرة ، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تنمية تحمل السرعة ، كما نستعمل هذه الطريقة غالباً في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد¹.

7-5 طريقة التدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات ، بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد ، وتمرين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة ، إذ يعود اللاعب لحالته الطبيعية بعد كل تمرين وقبل الانتقال إلى التمرين الموالي . كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف حجم أو شدة التمرين على الهدف الذي يحدده المدرب من التمرين.

7-6- طريقة التدريب الدائري:

يقوم المدرب بوضع من 8 إلى 12 تمرين موزعة في الملعب ، أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع أن يتنقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة ، ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء تمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين . و تقدر الدورة الواحدة مجموعة وتكرر المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120ض/الدقيقة. ويستغرق وقت التدريب من 10 إلى 30 دقيقة، والتدريب الدائري لا ينمي فقط العضلات وأيضاً يطور الجهاز الدوري للتنفس بالإضافة إلى صفتي تحمل وتحمل القوة².

7-7 - طريقة Stretching :

استعملت هذه الطريقة لأول مرة من قبل الاسكندينافيين ، وهي طريقة جديدة تعتمد على النقلص و الارتخاء وسحب العضلة المعنية ، و يهدف إلى تحسين المرونة وتعتمد على تمرينات بسيطة ولا تحتاج إلى أدوات ، وتجدر الإشارة إلى أن الطرق السالفة الذكر تعتبر من أهم طرق التدريب الحديث ، وهذا لا يمنع وجود طرق أخرى نذكر منها طرق التدريب عن طريق اللعب ، وطريقة السباقات (المنافسات)، غير أن لكل طريقة خصائصها فعلى المدرب الناجح أن يربط بين الطريقة والهدف الذي يريد الوصول إليه وتحقيقه³.

¹ محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، مرجع سابق، ص 167.

² حنفي محمد مختار :الأسس العالمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي ، مصر ، 1988. ، ص 230 .

³ محمود عوض بيسوني: الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، مرجع سابق ، ص 223 .

خلاصة:

إن للتحضير البدني أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب من قوة، سرعة، رشاقة، ومرونة، والرفع من كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة، ومستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتحضير البدني والتحضير النفسي وتطوير الصفات البدنية وطرق تطويرها وتدريبها التي قبل عنها في الكثير فلهذا مازالت تحتاج إلى عناية كبيرة وفائقة نظراً لأهميتها وخصوصيتها في كرة القدم. من خلال ما تقدم تتضح أهمية الصفات حسب أبعادها المختلفة نتيجة الجهود البدني الذي يؤديه الرياضي بنفسه في النشاطات الرياضية، كما يعتبر الإهتمام بها هدفاً من الأهداف الأساسية لتطوير اللياقة البدنية.

لفصل الثاني :

الأصناف الرياضية

تمهيد:

تعتبر الإصابات الرياضية من المعوقات الأساسية في عملية التدريب والتي تسبب انقطاع للرياضيين عن الرياضة ولو بعد إتمام الشفاء لفترة قصيرة كانت أو طويلة الأداء الناقص والمهارة غير المكتملة ويقل مستوى الأداء المهادي بسبب الابتعاد عن الملاعب وعدم التدريب لفترة طويلة¹. تختلف إصابات الملاعب من لعبة لأخرى تبعا لطبيعتها وطرق لعبها وقوانينها ولكنها جميعا تتشابه في الكثير من الإصابات .

وفي الواقع فإن حدوث الإصابة عند ممارسة الرياضة تعتبر ظاهرة لا تتفق مع الأهداف الصحية للتربية الرياضية وألعاب الميدان فالإصابة لها تأثير سلبي على صحة الرياضيين وأيضا على النتائج الرياضية. ويندر حدوث الإصابات الرياضية إلى حد كبير حينما يقوم الأطباء بالتعاون مع المدربين بإتباع الأساليب العلمية في التدريب والتأهيل والعلاج عقب الإصابة مباشرة, ويجب على كل مدرب ومدرس تربية رياضية إن يسهم في مقاومة الإصابات الرياضية ومسبباتها حتى يمكن تفادي حدوثها.²

¹ فراج عبدا لحميد توفيق : كيمياء الإصابات العضلية ، دار الوفاء لطباعة ، مصر ، 204، ص62 .

زينب عبد الحميد العالم : التدليك الرياضي و إصابات الملاعب ، ط4 ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1995 ، ص 91

².

1 مفهوم الإصابة الرياضية:

تلف أو إعاقة سواء كان هذا التلف مصاحباً أو غير مصاحب بتهتك بالأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي سواء كان هذا التأثير (ميكانيكي-عضويًا-كيميائيًا) مما قد ينتج عنه تغيرات فسيولوجية مثل كدم وورم مكان الإصابة مع تغير لون الجلد والشكل التشريحي.

تعريف الإصابة كما عرفه "محمد قدرى" عبارة عن أضرار تلحق بأنسجة الجسم المختلفة نتيجة لقوة خارجية مرتبطة بممارسة التربية البدنية والأنشطة الرياضية.¹

يعرفه (أسامة رياض) هي تعطيل أو إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة وأعضاء جسم الرياضي المختلفة وغالباً ما يكون هذا المؤثر مفاجئاً وشديداً.²

كما عرفه حياة عياد روفائيل الإصابة بأنها تغيير ضار في نوع أو أكثر من أنسجة الجسم المختلفة تصاحبها مراحل رد فعل فسيولوجي كيميائي نفسي نتيجة قوة غالبية داخلية أو خارجية .

2- تصنيف الإصابات وفق لشدتها ودرجتها:

1-2 الإصابات بسيطة:

في الإصابات التي لا تعوق اللاعب عن الأداء في الملعب مثال (الكدمات البسيطة، أو الرضوض البسيطة أو التقلص العضلي) وتحدث هذه الإصابات بنسبة 88% إلى 90%.

2-2 الإصابات المتوسطة:

هي الإصابات التي تعوق اللعب عن الأداء في الملعب أو تمنعه عن تكلمة المباراة مثال (الشد العضلي بدرجاته أو التمزق العضلي بدرجاته أو تمزق الأربطة بدرجاته) وهذه الإصابات تعوق اللاعب عن الأداء لمدة تتراوح من أسبوع إلى 4 أسابيع

¹ محمد قدرى ن علي جلال الدين : الإصابات الرياضية و التأهيل ، المكتبة المصرية للنش ، مصر ، 2011، ص 31 .

² أسامة رياض : الطب الرياضي و إصابات الملاعب ، دار الفكر العربي ، مصر ، 2002 ، ص 31 .

2-3 الإصابات الشديدة:

في الإصابات شديدة الخطورة والتي تعيق اللاعب تماما عن الاستمرار في الأداء (الكسور، الخلع أو التمزق في الأربطة الطبية والجانبية للركبة) وهذه الإصابات تتراوح مدتها ما بين شهر وسنة وقد تجبر اللاعب على الاعتزال مبكر¹

3- الأسباب العامة للإصابات في المجال الرياضي:

3-1 العوامل الخارجية:

3-1-1 التدريب غير العلمي:

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

3-1-2 عدم التكامل في تدريبات تنمية اللياقة البدنية:

يجب الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البنية وعدم الاهتمام بجزء منها على حساب الآخر حتى لا يتسبب ذلك في حدوث إصابات، ففي كرة اليد مثلا: إذا اهتم المدرب بتدريبات السرعة وأهم المرونة أو القوة فإنه يتعرض اللاعب للإصابة، كذلك يلزم الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية العامة كقاعدة تبني عليها اللياقة المهارية للاعب.

3-1-3 عدم التنسيق والتوافق في تدريبات المجموعات العضلية للاعب:

فالمجموعات العضلية القابضة والباسطة والمثبتة والتي تقوم بعملها في نفس الوقت أثناء الأداء الحركي الرياضي، وأيضا عدم التكامل في تدريبات المجموعات العضلية التي تتطلبها طبيعة الأداء وإهمال مجموعات عضلية أخرى مما قد يسبب إصابتها مثل: الاهتمام بتدريب عضلات معينة و إهمال تدريبات عضلات أخرى.²

3-1-4 سوء تخطيط البرنامج التدريبي:

سواء كان برنامجا سنويا أو شهريا أو أسبوعيا أو حتى داخل الوحدة التدريبية في الأسبوع التدريبي يوم المباراة، فإن أقصى حمل للاعب 100% من مستواه والمفروض أن يكون التدريب في اليوم السابق للمباراة خفيفا 20-30% من مستواه وقد يفضل الراحة في بعض الحالات، فإذا تدرّب اللاعب تدريبا عنيفا في

¹ شطة محمد السيد، الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي، دار المعارف، ص 54 .

² أسامة رياض :الطب الرياضي وكرة اليد، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص 193.

هذا اليوم فإنه يتعرض للإصابة، كذلك إذا ما حدث خطأ في تخطيط وتنفيذ حمل التدريب (الشدة والحجم التدريبي) داخل الوحدة التدريبية ذاتها فإنه قد يسبب إصابة اللاعب.

3-1-5- عدم الاهتمام بالإحماء الكافي:

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

3-1-6- عدم ملاحظة المدرب للاعب بدقة:

الملاحظة الدقيقة من قبل المدرب للاعبين وتجنب إشراك اللاعب المصاب أو المريض في التدريب أو في المباريات، وينصح بملاحظة الحالة الصحية والنفسية وطبيعة الأداء الفني للاعب، وهل هو طبيعي أم غير طبيعي، لأنه قد يكون هناك خطأ فني في الأداء، وتكراره يتسبب في إصابة اللاعب¹.

3-1-7- سوء اختيار مواعيد التدريب:

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

3-1-8- مخالفة الروح الرياضية:

تعد مخالفة الروح الرياضية من أسباب الإصابات، وهي مخالفة لأهداف نبيلة تسعى الرياضة في تأصيلها في النفوس ليمتد أثرها على الحياة العامة وفلاح المجتمع، ويسبب ذلك التوجيه النفسي الخاطئ سواء كان من الإعلام أو المدرب خاصة، حيث يوجه المدرب لاعبيه للعنف والخشونة المعتمدة لإرهاب المنافس مما قد يسبب إصابة اللاعب نفسه أو منافسة المتميز لإبعاده عن الاستمرار لتقدمه مهارياً وفنياً الحماس والشحن النفسي الذي لا لزوم له والمبالغ فيه قد يسبب إصابة اللاعب أو إصابة منافسه.

3-1-9- استخدام الأدوات الرياضية غير الملائمة:

نقصد هنا الأدوات التي يستخدمها اللاعب في مجال رياضته، فيجب أن يكون هناك تناسب بين عمر اللاعب والأدوات المستخدمة في نشاطه الرياضي فاستخدام الناشئ لأدوات الكبار خطأ جسيم ينتج عنه العديد من الأضرار الطبية والإصابات²

¹ المرجع السابق: ص. 194.

² . أسامة رياض: مرجع سابق، ص 26 ص 27 .

3-1-10- عدم الأخذ بنتائج الفحوصات الطبية والاختبارات الفسيولوجية للاعبين:

يجب عند انتقاء الفرق عامة والفرق الوطنية خاصة بنتائج الفحوصات والاختبارات الخاصة بتقييم اللاعبين والتي تجري في مراكز الطب الرياضي، على أن تعرض نتائج على المدرب المؤهل ليتعامل مع أخصائي الطب الرياضي في اختيار اللاعب أو الفريق الجاهز واللائق من حيث المهارة واللياقة البدنية وهناك العديد من الإصابات والحوادث التي تكون نتيجة اختيار اللاعب الغير لائق فسيولوجيا وطبيا للاشتراك في المباريات، كما لا يجب إشراك اللاعب في فريق رياضي قبل التأكد من تمام السلامة الطبية له وموافقة الجهات الرسمية المسؤولة عن الطب الرياضي.¹

3-1-11- مخالفة المواصفات الفنية والقوانين الرياضية:

هدف القوانين الرياضية هو حماية اللاعب وتأمين سلامة أدائه لرياضته ومخالفة تلك القوانين تؤدي لحدوث الإصابات.

3-1-12- عدم ملائمة أرضية الملعب:

عدم ملائمة أرضية الملعب لممارسة كرة اليد مثل: وجود عوائق في الأرض أو عدم استوائها ووجود أجسام صلبة بها أو رشها بالمياه بطريقة خاطئة تعرض اللاعبين للإصابات

3-1-13- استخدام اللاعبين للمنشطات:

يؤدي استخدام اللاعبين للمنشطات المحرمة قانونا إلى إجهاد فيزيولوجي "وظيفي" يعرضهم للعديد من الإصابات، حيث أنهم سيبدلون جهد غير طبيعي "صناعي" غير ملائم لقدراتهم الفيزيولوجية، كذلك يجب على أخصائي الطب الرياضي والمدرب، عمل دفتر تدون به الإصابات كل لاعب من حيث :
 -مكان حدوث الإصابة (ملاعب مفتوحة، مغطاة، في أي موسم شتاء أو صيف).
 -لحظة الإصابة (خلال الإحماء، خلال المباراة، في نهاية المباراة).
 -حالة اللاعب البدنية وقت الإصابة(إجهاد عضلي، ضغط عصبي).
 -مستوى البطولة التي أصيب فيها اللاعب (مباراة سهلة، مباراة صعبة، نهائي).
 -وصف تفصيلي للحركة التي أدت إلى إصابة اللاعب، وذلك للاستفادة من هذا الدفتر عند التشخيص والعلاج والمتابعة.²

¹ أسامة رياض، إمام محمد حسن النجمي: مرجع سابق، ص146.

² . أسامة رياض: مرجع سابق، ص 198 .

3-2- العوامل الداخلية:

3-2-1- حالات الإرهاق والإعياء الشديد:

يمثل كل من اختلال التنسيق، سوء حالة ردود الفعل في حالتها الإرهاق والإعياء الشديد السبب المؤدي إلى خلل، والذي يؤدي بدوره إلى تناقص عمل النسق لمجموعات العضلات المختلفة، كما أنه يقلل مدى اتساع حركة بعض المفاصل ويصاحبه أيضا فقدان السرعة والمهارة في تأدية الحركات وبالتالي يؤدي إلى حدوث الإصابات، ونتيجة لعمليات الإرهاق والإعياء يمكن أن تحدث تغيرات من شأنها إثارة وذبذبة الجهاز العصبي للعضلات وخاصة مع الأشخاص غير المدربين جيدا مما يؤدي إلى حدوث الإصابات

3-2-2- التغيرات في الحالة الوظيفية لبعض أجهزة الجسم:

تنشأ عند الرياضي بعد الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة بسبب المرض أو غيره من الأسباب حيث أن الابتعاد لفترة عن التدريب يؤدي إلى انخفاض قوة العضلات، وبالتالي قوة تحملها كما يؤدي أيضا إلى انخفاض سرعة ارتخاء وتقلص العضلات، كل هذا يعرقل ويعوق تنفيذ التمارين التي تتطلب مجهودات عالية، وحركات متناسقة ومعقدة، وينتهي بحدوث الإصابة.

3-2-3- الخصائص الميكانيكية البيولوجية:

عدم مراعاة البناء الميكانيكي للحركة وزيادة الجهد الناتج عند عدم التنفيذ المنطقي للتدريبات على العضلات وعدم مراعاة اتجاه الحركة بسبب عدم توافر الخبرة في القوة الدافعة بسبب التغيير الطارئ فيها كل ذلك بسبب حدوث الإصابة¹.

4- بعض مضاعفات الإصابات الرياضية:

- إصابات مزمنة :قد تتحول الإصابة العادية إلى إصابات مزمنة إذا لم يتوفر لها العلاج المناسب .
 - العاهات المستديمة :وذلك ما إذا حدث خطأ في التوقيت أو تنفيذ العلاج الطبي .
 - تشوهات بدنية :تنتج جراء ممارسة كرة اليد بطريقة متكيفة بدون وجود تدريبات تعويضية من المدرب، أو كنتيجة للممارسة الغير العلمية لتلك الرياضة
- قصر العمر الرياضي الافتراضي للاعب :يؤدي تكرار إصابة اللاعب إلى اختصار زمن تواجده كبطل في الملاعب وتنتج هنا أهمية الجانب الوقائي والعلاجي من الإصابات في الإطالة الافتراضية لزمن تواجد اللاعب في الملعب².

¹زينب العالم: التديك الرياضي وإصابات الملاعب، ط 5، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 87 ص 88 .

²أسامة رياض، نفس المرجع السابق: ،2005ص.192 .

5- كيفية منع حدوث مضاعفات الإصابة الرياضية:

يمكن منع حدوث مضاعفات الإصابات الرياضية في الملاعب باتخاذ الإجراءات التالية

- اتخاذ الاحتياطات الكافية أثناء نقل اللاعب المصاب بإصابة شديدة من الملعب إلى المستشفى حتى لا يتسبب نقله الخاطئ في حدوث مضاعفات.
- منع استخدام التطبيقات الساخنة أو التدليك في إسعاف الإصابات المصحوبة بتلف في الأنسجة حيث يؤدي ذلك إلى زيادة النزيف الداخلي في مكان الإصابة مما له مردود سيئ في تأخر عودة اللاعب للممارسة نشاطه الرياضي.
- يجب توخي الحرص والحذر عند استخدام الرباط الضاغط، فعندما يستخدم الرباط في الضغط بشدة على الأنسجة ذلك يؤدي بالرباط إلى تأثير السيء على الجلد وعلى الدورة الدموية بالجزء الوحشي من طرف المصاب فيحدث ا زراق بالجلد واحساس بالتنميل أو التخدير، وعند حدوث ذلك يجب نزع الرباط عادة ربطه بطريقة صحيحة بعد الضاغط فوراً وا اختفاء جميع الأعراض.
- منع اللاعب وبحزم من العودة إلى الملعب إلا بعد التأكد من تمام شفاؤه.
- منع استخدام التطبيقات الحرارية الساخنة لمدة 5أيام من وقت حدوث الإصابة وذلك عندما تختفي مظاهر الالتهاب وتبدأ الأنسجة المصابة بالالتئام.
- أثناء تطبيق الإسعافات الأولية على الطرف المصاب يجب تغطية بقية أجزاء جسم اللاعب حتى لا يفقد الجسم حرارته ويجب توخي الحرص في المحافظة على أجزاء الجسم عامة والجزء المصاب خاصة في وضعه الارتخائي مريح.
- عند الإصابة بالأطراف السفلى يمنع اللاعب من المشي بطريقة خاطئة وتحميل وزنه على مكان الإصابة إذا كانت شديدة، بل تستخدم العكازات للمحافظة على طريقة المشي الصحيحة¹.

6- أنواع الإصابات الرياضية في كرة القدم

6-1 إصابات العضلات: في هذا البحث تم أخذ إصابات العضلات حسب منطقة الإصابة مثلاً في

الكشف أو العضد أو الساعد أو اليد أو الركبة ولم يتم أخذ إصابات العضلات حسب العضلات المفردة

¹ أسامة رياض، أمام حسن مجد النجمي، الطب الرياضي والعلاجي، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1 ط ،

وعلى هذا الأساس لم يتم شرح العضلات الموجودة في الطرف العلوي كل على حده وهي من الإصابات الواسعة الانتشار ويمكن تقسيمها كما يأتي:

- كدمة العضلات.

- تشنج العضلة.

- إصابات السحب والتمزق العضلي.

6-1-1 كدمة العضلات:

عبارة عن هرس وتمزق الأنسجة السطحية أو العميقة تحت الجلد (بين الجلد والعظم) ومن أسبابه (صدمة خارجية أو عنف خارجي كالاصطدام بجسم صلب أو جسم لاعب.)

يعد كدم العضلات من أهم أنواع الكدمات لكثرة انتشارها ويعرف الكدم بأنه هرس النسيج نتيجة لتعرضه لضغط شديد من شدة خارجية وهو من الإصابات المباشرة، وقد تؤدي إلى تمزق بعض الألياف العضلية وتتميز بالأعراض والعلامات الثابتة:

-يزداد الألم إذا حاول المصاب تحريك العضلة المصابة.

-حدوث ورم في مكان الإصابة

-نلاحظ زيادة التورم خلال 24 ساعة مع ارتفاع درجة حرارة الجزء المصاب.

-يتغير لون الجلد من الأزرق إلى أخضر ثم اللون الأصفر ويعود اللون الطبيعي عند الشفاء التام

6-1-2 التشنج العضلي:

هو رد فعل عصبي مفاجئ يحدث تقلصاً شديداً مؤلماً أكثر من التقلص العادي ويستمر إلى ثوانٍ أو

دقائق معدودة وذلك خلال أو بعد إحماء العضلة، والتشنج العضلي يحدث خاصة بعد الإجهاد العضلي

وهو مؤلم جداً، ويعد التشنج العضلات من الإصابات الكثيرة الحدوث عند الرياضيين وأحياناً يكون سببها

مجهولاً ولكن من الممكن أن يكون ناتجاً عن أسباب الآتية:

-تعب الشديد.

-عدم الإحماء.

-عدم الإحماء الكافي.

-فقدان السوائل والأملاح في الجسم.

-تغذية غير متنوعة وغير الكافية.

-اضطرابات الحالة النفسية للاعب.

- قيام بحركات قوية المفاجئة¹.

6-1-3 التمزق العضلي:

إن إصابة التمزق العضلي عبارة عن شد أو تمزق الألياف العضلية أو الأوتار نتيجة جهد عضلي عنيف اكبر من تحمل العضلة ومن أسباب التقلص العضلي غير الاعتيادي الذي ينشأ من عدة عوامل منها عدم تناسق الانقباض بين مجموعتين من العضلات تعاكس بعضها في العمل كذلك تراكم النواتج الثانوية في العضلة والنتيجة عن التقلص العضلي، وعدم الإحماء الكافي للمجامع العضلية أو عودة اللاعب قبل تمام الشفاء من الشد أو التمزق العضلي السابق أو انقطاع عن التمرين لفترة طويلة، كما أن التمزق العضلي يكون كلياً أو جزئياً ويحدث في أي جزء في العضلة سواء في المنشأ أو العضلة نفسها أو في المدغم وقد يكون تمزقاً في الغلاف الخارجي للعضلة وهو ناتج عن عدم التكافؤ بين القوة والجهد الذي تتعرض له العضلة².

6-1-4 درجات التمزق العضلي

هناك ثلاثة درجات من التمزق العضلي حسب شدتها:

- الدرجة الأولى أو البسيطة وتشمل تمزق عدد قليل من الألياف العضلية.
- الدرجة الثانية أو المتوسطة وتشمل تمزق عدد كبير من الألياف العضلية مع بقاء استمرارية العضلة.
- الدرجة الثالثة أو الشديدة وتشمل تمزق العضلة الكامل أو انقطاع وارهاق وينفصل أحياناً جزء من العظم والذي ينفصل معه وتر العضلة³

6-2 الإصابات العظم(الكدم):

6-2-1 كدم العظام:

من ممكن أن يصاب الجهاز العظمي بالكدم نتيجة لقوة الضربة العنيفة التي تؤدي إلى نزيف دموي يحدث تحت السمحاق الخارجي للعظم تحت الجلد، وتعد المناطق المكشوفة وغير المغطاة بعظام من أكثر المناطق المعرضة للإصابة، كما هو الحال في عظام الكتف والمرفق والكعب، والركبة وعظام الوجه والرأس

¹ عبد الرحمن عبد الحاميد زاهر: موسوعة الإصابات الرياضية و إسعافاتها الأولية ، مركز الكتاب للنشر، مصر ، 2004، ص 90-91 .

² شريط عبد القادر: الإصابات الرياضية و مدى تأثيرها على سلوك النفسي الرياضي ، أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في ن.م.ب.ر.، 2013، جامعة الجزائر 3 ، الجزائر، ص15.

³ عبد الرحمن زاهر : موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الرياضية ، مرج سابق ، ص 94 .

6-2-2-2 أعراض كدم العظم:

- ألم شديد مكان الإصابة وخاصة عند الضغط عليها.
- ورم مكان الإصابة نتيجة تمزق جزء من السمحاق الخارجي وحدوث نزيف دموي داخلي حيث أن هذا السمحاق غ بني الأوعية الدموية والأعصاب.
- تغير لون الجلد فوق مكان الإصابة وقد يحصل نتيجة الشدة الخارجية.
- إذا كان الكدم قريبا من مكان منطقة المفصل فيؤدي إلى تحديد حركة العظم نتيجة الألم .
- إعاقة اللاعب عن الاستمرار في استخدام العضو حسب نوعية وشدة الإصابة¹.

6-2-3- الكسور:

يعرف الكسر بأنه فقدان استمرارية العظم الطبيعية نتيجة لشدة خارجية كالضغط أو السحق أو السحب الشديد أو نتيجة المرض².

6-2-3-1 أنواع الكسور:

تقسم الكسور عامة إلى نوعين أساسيين:

1- الكسور البسيطة :وفي كسر العظم بدون تعرضه للمحيط الخارجي وبقائه في مكانه (بدون بروز خارج الجلد).

2- الكسور المضاعفة :هي كسر العظم وبروزه خارج الجلد وفي هذه الحالة يصاحب الكسر تمزق الأنسجة المحيطة به من العضلات وأعصاب والجلد .

6-2-3-2 أشكال الكسور

-الكسر المتفتت

- الكسر المنضغط

-الكسر العود الأخضر.

-الكسر المندغم.

-الكسر الطولي.

-الكسر المائل.

-الكسر الحلزوني.

¹ عبد الحكيم البصري، كدم العظام، د ط، دار المعرفة، بغداد، 1995، ص 7 .

² أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، مرجع سابق ذكره، ص 5.

-الكسر المنشاري.

الكسر المستعرض .

6-2-3-3 علامات وأعراض الكسور:

- الشعور بالألم الشديد مكان الإصابة تزداد حدة الألم عند تحريك الجزء المصاب
- ظهور انحراف عظمي ويمكن معرفته بالمقارنة بين العضو السليم والعضو المصاب
- وجود ورم مكان الإصابة مع ²تغير في لون الجلد نظرا لتمزق الأوعية الدموية المحيطة
- سماع طقطقة عند القيام بالفحص في مكان الإصابة ويفضل عدم تكرار سماعها
- حدوث صدمة نتيجة زيادة الألم والنزيف.
- ألم شديد عند الضغط على منطقة الكسر.
- ألم شديد في منطقة الكسر عند الضغط على العظم بعيدا عن منطقة الكسر¹ .

6-3 إصابات المفاصل والأربطة:

6-3-1 اللوي:

هو تمزق كلي أو جزئي لرباط أو أكثر من أربطة المفصل نتيجة زحزحة مؤقتة ويحدث في

مفصل رسخ اليد ورسخ القدم.

وهو من أكثر الإصابات شيوعا في الملاعب الرياضية ويحدث غالبا في الألعاب الجماعية لا

كن يمكن حدوثه في أي لعبة الأخرى.

واللوي أو الملح هو عبارة عن تمزق جزئي أو كلي للرباط أو أكثر من أربطة المفصل نتيجة زحزحة

مؤقتة أي أن العظام تعود إلى وضعها الطبيعي أثناء المشي تاركة الرباط متمزقا، وهو يحدث في أحد

المفاصل أثر السقوط على أحد الأطراف أو التعثر أثناء المشي أو الجري أو الإنشاء المفاجئ، وهو أكثر

حدوثا في مفصل رسخ اليد ومفصل القدم، حيث يخرج من مكانها الطبيعي للمفصل ثم تعود مرة أخرى

إلى مكانها الطبيعي في الوقت نفسه ويمكن تصنيف اللوي إلى 3 درجات وحسب شدته وكما يأتي :

1 -الدرجة الأولى :وتشمل تمزق عدد قليل من الألياف الرباط وبدون حدوث مضاعفات في حركة المفصل.

2 -الدرجة المتوسطة :وتشمل تمزق ألياف الأربطة بنسبة 95.5%ولكن بدون انقطاع الرباط وقد يؤثر

على استقرارية المفصل، ففي اللوي المتوسط يحدث زيادة السائل الزلالي داخل المفصل والتهاب خفيف

¹ أسامة رياض، الطب الرياضي وإصابات الملاعب، مرجع سابق ذكره، ص 81.

ونزيف دموي في الغشاء الزلالي وبين الأنسجة المفصليّة وخصوصا المنطقة التي تحيط بالرباط الموجودة بالجهة المصابة

3-الدرجة الثالثة: الشديدة وتشمل تمزق الرباط أو الأربطة بالكامل وقد يحدث خلع في المفصل أو حتى في حالة عدم انقطاع الرباط وقد يحدث كسر في منطقة الرباط بالعظم.¹

6-3-2 علامات وأعراض اللّوي:

-ألم شديد في المنطقة يزداد في حالة الضغط عليها بالإصبع

- تغير لون الجلد مكان الإصابة إذا كان الاتساح الدموي شديدا.

-ارتفاع درجة الحرارة في المنطقة المصابة.

-صعوبة أو تعذر الحركة في المفصل.

-تورم مكان الإصابة ويحدث في حالة إذا كانت الإصابة نتيجة النزيف الحاصل من الأوعية الدموية

الممزقة وذلك انسكاب السائل الزلالي من المحفظة إلى الخارج عند تمزقها، التهاب الغشاء الزلالي

-نزيف دموي داخلي.²

6-4 الخلع:

هو خروج العظم من مكانه الطبيعي نتيجة تأثير شدة على المفصل بشكل مباشر أو غير مباشر،

مما يحدث إزاحة العظم عن مكانه الطبيعي في المفصل نتيجة لشدة خارجية، ويؤدي عادة إلى إصابة الأربطة المحيطة بالمفصل.

6-4-1 أنواع الخلع: وهناك عدة أنواع من الخلع³:

1-الخلع الكامل : هو خروج أحد العظام المكونة للمفصل عن مكانه الطبيعي

2 -الخلع غير الكامل : هو انتقال السطوح المفصليّة عن بعضها نتيجة استطالة ألياف أربطة المفصل أكثر من حدود الطبيعية لها.

3-الخلع المرتد : هو انتقال السطوح المفصليّة عن بعضها نتيجة استطالة ألياف أربطة المفصل أكثر من الحدود الطبيعية لها، ثم ترتد إن مكانها الطبيعي دون أي تدخل.

¹ أسامة رياض: الإسعافات الأولية لإصابات لملاعب، د ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002ص. 99.

² شريط عبد القادر: الإصابات الرياضية ومدى تأثيرها على سلوك النفسي الرياضي، مرجع سابق ذكره، ص 61.

³ أسامة رياض: الإسعافات الأولية لإصابات لملاعب، د ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002ص 100 .

4-الخلع المصحوب بكسر : هو من أصعب أنواع الخلع حيث يحدث نتيجة إصابة مباشرة لعظام المفصل

الخلع المتكرر :المقصود بالخلع المتكرر، وهو تكرار حدوثه أكثر من مرة في نفس المفصل ويحدث نتيجة عوامل تؤدي إلى عدم ثبات المفصل¹.

6-4-2 علامات وأعراض الخلع:

- فقدان الوظيفة الطبيعية للمفصل بعد شدة خارجية.

-تشوه المفصل الناتج عن خروج العظم من محله الطبيعي وأحيانا لا يكون هذا التشوه واضحا خاصة عند وجود عضلات قوية وكبيرة حول المفصل ولهذا فمن الأهمية تحسس المفصل والتأكد من وجود العظام في محلها الطبيعي وموازنة الجزء المصاب بالمنطقة المقابلة له بالجسم.

-تورم المفصل مع ألم شديد عند الضغط عليه باليد وألم عند حركته.

-يجب أخذ صورة بالأشعة للمفصل وتأكد من عدم وجود مضاعفات تكسر نهايات العظام المتقابلة .

6-5- بلع اللسان:

6-5-1- تعريف حالة بلع اللسان:

عبارة عن امتداد اللسان للخلف باتجاه الحنجرة وبالتالي غلق مجرى الهواء إلى الرئتين مما يؤدي إلى

انقطاع الأكسجين الذي يصل إلى الرئتين مما يشكل حاله صحية طارئة، على ضوء الأهمية الكبيرة

للأكسجين لاستمرار القلب والجهاز العصبي في حالة الحياة على النحو التالي:

خلايا القلب والدماغ والجهاز العصبي تعتمد في حياتها بشكل رئيسي على استمرار وصول الأكسجين

إليها بكميات كافية للقيام بوظيفة المحافظة على حياتها وحياة بقية خلايا الجسم الحيوية ومن جانب آخر:

النشاط الكهربائي لعضلة القلب وقوة انقباض القلب يتحكم بهما الجهاز العصبي وبالتالي فإن نقص

وصول الأكسجين لدماغ يؤدي إلى خلل في الإيقاع الطبيعي لخفقان القلب والذي ينتهي بموت القلب

وتوقفه عن الانقباض².

¹ عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية، مرجع سابق، ص 108.

² أحمد موسى عادل الشيشاني، الإسعاف الفوري لحالت بلع اللسان، إرشادات المدربين، رئيس ومؤسس قسم التأهيل الرياضي، الجامعة الهاشمية، الأردن، 2014، ص 1.

6-5-2 ميكانيكية بلع اللسان أثناء المنافسات الرياضية:

بلع اللسان أثناء بدل الجهد البدني وبشكل خاص في الألعاب التي تسمح بالاحتكاك مع الخصم

يمكن أن تحدث ضمن النماذج التالية من مجريات اللعب:

-إصابة الرأس والرقبة التي تؤدي إلى فقدان الوعي كما هو الحال عند اصطدام الرأس بأداة صلبة أو الرأس الخصم أثناء ألعاب الهواء، فقدان الوعي يؤدي تلقائيا إلى ارتخاء اللسان وامتداده للخلف بالاتجاه الحلق بسبب نقص الأكسجين.

-ضربة قوية مباشرة للعنق) الحنجرة) بالقبضة أو والك (وع مرفق) الخصم يؤدي إلى تشنج عضلات

الحلق وارتخاء اللسان وربما مزمار اللسان وبالتالي انسحاب كلاهما للخلف نحو الحلق

-أثناء بدل الجهد بدني عنيف مثل الجري بسرعة فإن صعوبة التنفس وبالتالي زيادة قوة وسرعة عمل

والذي في حال حدوثه يمكن أن يؤدي إلى:

- سحب اللسان Tongue للخلف نحو الحنجرة.

- سحب مزمار اللسان épiglotte نحو الحنجرة.

-سحب اللسان ولسان مزمار إلى الخلف¹.

6-6-6 إصابات الجلد:

6-6-1 الرطوبة الزائدة:

يعد العرق أحد الأسباب الشائعة المتصلة بالرياضة والتي تسبب إصابات الجلد، وبقاء الجلد

مبللا بالعرق يشجع البكتيريا والكائنات الحية الدقيقة من تخلل الجلد الطبيعي الصحي ومن ثم الإصابة بالعدوى.

ومثال ذلك رائحة القدم يرجع السبب فيها غالبا إلى البكتيريا التي تعيش على البيئة الرطبة ثنايا الفخذين

"cuisse tinée" وتلك الثنبيات التي تصيب القدم الرياضيين "pied tinée"²

6-6-2 عدوى الجلد:

المداومة على ارتداء الملابس المبللة بالعرق بعد ممارسة الرياضة من الممكن أن تزيد من احتمالية

الإصابة بـ "التهاب جريبات الشعر"، folliculites، وهي عدوى بكتيرية تصيب بصيلة الشعر وتحدث

الإصابة في العديد من الرياضات وخاصة تلك التي تتضمن ملامسة مباشرة للجلد وممارسة رياضة "

¹ أحمد موسى عادل الشيشاني، الإسعاف الفوري لحالت بع اللسان، مرجع سابق، ص 2.

² حياة روفائيل، إصابات الملاعب ووقاية علاج الطبيعي إسعاف، مرجع سابق، ص 68.

الرست" بكون الرياضي فيها عرضة للإصابة بـ الهريس البسيط simplex. Herpes " " و عدوى أخرى مشابهة لها حال " صف هو التهاب جلدي بكتيري impétigo " وكلا من folliculites " - impétigo" من الممكن أن ينتشر من خلال الأسطح الرياضية مثل أجهزة الأثقال وأي شيء يستخدمه الرياضي 0 وهناك بكتيريا أخرى شائعة boille " " دمل أو بثرة عند بصيلات الشعر، ولاعبي المصارعة هم أكثر عرضة للإصابة لأنهم يتعرضون للعرق ثم يلامس جسمهم أرضية الحلبة والتي تكون مأوى للبكتيريا إذا لم يتم تنظيفها بعد الاستخدام، أو أن ينقلها الرياضي إلى الرياضي آخر بالعدوى¹.

6-6-3 الاحتكاك:

الاحتكاك مشكلة أخرى شائعة من مشاكل الجلد يحدث "التهاب الجلد chafing " في الأماكن التي يحدث فيها احتكاك الجلد بالجلد أو الملابس بالجلد وتظهر البثرات في أماكن الجلد السمينة والتي يبذل عليها ضغط كبير مثل كف الأيدي والكعب .

يحدث احتكاك الجلد بالملابس تهيج للجلد في بعض الأحيان النزيف وتنتج في حملة الثدي².

6-6-4 البثرات:

كل الأنشطة الرياضية التي تتطلب حركة واستخدام الآلات الرياضية مما يترتب عليه حرارة واحتكاك مثل: رياضة التنس، المجداف... الخ فعندها يفرز الرياضي العرق ويحدث احتكاك معه للأداة المستخدمة تؤدي إلى تكون البثرات كنتيجة نهائية وتكون مؤلمة مما تؤثر على أداء الرياضي³.

6-7 إصابات الجهاز العصبي:

6-7-1 إصابات الرأس:

وتتمثل في:

-الرض (الكدمة)

-النزف(الورم الدموي).

-الكسور.

¹ شبكة الزهرة سوريا، إصابات الجلد، صممت وبرمجت من قبل السورية لخدمات انترنت، ص 2، ص3، ص4.

² شبكة الزهرة سوريا، إصابات الجلد، صممت وبرمجت من قبل السورية لخدمات انترنت، ص 2، ص3، ص4.

³ شبكة الزهرة سوريا، إصابات الجلد، صممت وبرمجت من قبل السورية لخدمات انترنت، ص 2، ص3، ص4.

6-7-2 الرض و الكدمة:

هي من الإصابات الخطيرة والتي تسبب نزف وورم محتمل في أنسجة الدماغ.

6-7-3 النزف أو الورم:

وهو نزف أو تجمع دموي بين طبقات النسيج الذي يغطي الدماغ (أغشية الدماغ) أو داخل الدماغ.

6-7-4 الكسر:

هو تحطم أو تصدع في عظام الجمجمة:

6-7-5 أعراض إصابات الرأس الحادة بصورة العامة:

وتظهر الأعراض الآتية عند الرياضي الذي يعاني من إصابة الرأس عندما يكون واعيا:

-دوار مع طين الأذن.

-صداع أو غثيان.

-عدم انتظام في عملية التنفس.

كما يمكن أن تظهر على الرياضي المصب أعراض أخرى منها:

-نزيف دموي في منطقة الإصابة أو تشوه بارز.

-نزف أو جرح في منطقة الإصابة.

-عدم تساوي حدقتي العين مع استجابة غير ملائمة للضوء.

-تشنجات.

-عدم تحرك العين بالاتجاه الجسم المتحرك وتكون إحدى العينين في مستوى أدنى من الأخرى .

وتظهر أعراض الآتية عندما يكون المصاب فاقد الوعي¹ :

-عدم الانتظام في عملية التنفس مع ضيق التنفس.

-نزف مستمر من الأنف والفم والأذنين.

-عدم انتظام ضربات القلب.

-عدم تساوي حدقتي العين وعدم استجابة للضوء

¹ سميحة خليل، الإصابات الرياضية، مرجع سابق ذكره، ص 32 .

6-8 إصابات الرقبة:

و تشمل (الرضوض ، الكدمات، الشد ، القواء المفصل، الكسور) وتشكل الكسور فقرات خطرا على الأعصاب وقد تسبب في تقبها أو جرح الحبل الشوكي. كما تسبب الرضوض (الكدمات) افي لعظم أو العضلة أو النسيج الشوكي نزفا وورما وهذا ما يتسبب في حدوث تقب في الحبل الشوكي أو الأعصاب الفرعية، ويحدث الشد تمزقا في العضلات والأوتار الموجودة في الرقبة ويؤثر على استقرارها.

أعراض إصابات الرقبة الحادة¹ :

- تنمل وخذر في رؤوس أصابع اليدين أو القدمين.
- عدم القدرة على تحريك أصابع اليدين أو القدمين.
- صعوبة المسك.

-التشنج العضلي قرب منطقة النخاع المصاب.

-صعوبة التنفس.

6-9-الجروح:

6-9-1- تعريف الجروح:

الجرح هو انقطاع أو انفصال في الأنسجة الرخوة وخاصة الجلد، فإذا كان خروج الدم من ثغرة صغيرة يعتبر إدماء، أما إذا كانت الثغرة كبيرة وتدفق الدم إلى الخارج بمقادير ملحوظة يسمى نزيفا².

6-9-2 أنواع الجروح: وتنقسم الجروح إلى عدة أقسام منها:

- السجحات :وهي تسلخات جلدية سطحية بسيطة

- جرح سطحي :يحدث في طبقات الجلد الخارجية

-جرح قطعي يوف: ه يشق الجلد ويتميز بوجود حافتين متساويتين للجلد.

- جرح رضي :وينشا من الاصطدام بجسم صلب، أو سقوط من سطح مرتفع ويتميز هذا النوع بعدم

انتظام حافيته وقلة النزيف الناتج منه وكثرة تعرضه للالتهابات.

- جرح وخزي :يحدث من الآلات المدببة مثل سلاح المبارزة المكسور ويتميز الجرح بضيق الفتحة

وعمقها وخطورتها كبيرة إذا ما وصل للأحشاء الداخلية أو إذا تعرض إلى الالتهاب

¹ المرجع السابق نفسه، ص31.

² حياة عباد روفائيل: إصابات الملاعب وقاية علاج الطبي إسعاف، مرجع سابق، ص 98.

- جرح النازي: في رياضة الرماية تختلف طبيعتها باختلاف نوع المقذوف وسرعته واتجاهاته والمسافة بينه وبين الجسم.

- جرح نافذ: وهو ما يخترق الجلد إلى ت و ج يف الجسم وهو شديد الخطورة على الحياة لما يسببه من تهتك بالأحشاء الداخلية، ويساعد في تشخيص نوع الجرح و معرفة كيفية حدوث الإصابة وتاريخها¹.

7- تشخيص الإصابات الرياضية:

إن عملية تشخيص الإصابات الرياضية تستقر في القمة الهرمية لأهمية الطب الرياضي ولكل من له علاقة بذلك من معالجين ومدربين وحتى الرياضيين أنفسهم، إذ بقر تفهم طبيعة الإصابات يمكن العمل على الحماية منها ووقايتها، إن عملية التشخيص هي الخطوة الأولى لسلسلة من الخطوات التي يتم بواسطتها علاج الإصابات الرياضية، إن المعلومات التي تستقر من خلال عملية التشخيص تقدم الأسس الرئيسية المهمة لاتخاذ القرارات للعلاج الطبي وما يتبعها من عمليات إعادة التأهيل، إن عملية التشخيص هي حجر الزاوي للمعالجين الرياضيين وأخصائي الطب الرياضي .

يتعرض الرياضيون لمختلف أنواع الإصابات أثناء تأديتهم النشاطات الرياضية، حيث يصاب حوالي (70% -60من العائدين و) (50% -40من السباحين وتزداد نسب الإصابة في المنافسات في مستويات الإنجاز العالي).

ويتميز الرياضيون بسرعة الاستجابة بكل ما يتعلق بإصابتهم من التشخيص والمعالجة الفعالة وذلك من أجل سرعة الشفاء والعودة إلى الممارسة الرياضية، لأن الابتعاد عن النشاط الرياضي وفقدان اللياقة البدنية والمعاناة من المضاعفات المصاحبة للإصابة تسبب القلق والألم لدى الرياضي وفي نفس الوقت نجد بعض الرياضيين لا يستجيب بشكل ملائم لإصابته، قد يتجاهلها رغبة منه في الاستمرار في نشاطه وعدم الانقطاع عن التمرين، مما يسبب تكرار الإصابة وتحولها إلى الحالة الحادة إلى الحالة المزمنة.

فمن المعروف أن الإصابات أو بالأحرى إصابات التحميل الزائد تتطور أعراضها بالتدرج ولا يشعر الرياضي إلا بعد جهد وقد تتطور الحالة، حيث يشعر بالألم أثناء وبعد الجهد، ولكن قد لا تكون الآلام شديدة بالحد الذي يوقف الأداء الرياضي، وهذا يجعل الرياضي يعتقد أن إصابته ليست الإصابة

¹ أسامة رياض، الإسعافات الأولية لإصابات لملاعب، د ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002ص66.

الجدية التي تتطلب علاجاً ولكن نجد من الضروري تشخيص الإصابة في مراحلها الأولى وحالة الشعور بالأعراض سواء كانت حادة أو مزمنة ومعالجتها بجدية.

وفي ظروف معينة يتمكن الرياضي من تشخيص إصابته بشكل ذاتي ويمكنه أيضاً إجراء المعالجة الأولية في الحالات الخفيفة والمتوسطة من الإصابات والرجوع إلى الاستشارة الطبية في حالة عدم التحسن خلال أيام من العلاج.

وعادة ما يتم التشخيص وفق الفحوصات السريرية والعلامات الفسيولوجية والتي تعد من المتطلبات الأساسية في تحديد نوع العلاج.

وتشمل الفحوصات السريرية ما يلي¹:

- تفصيل وقوع الإصابة.
- معاينة الإصابة (بالمقارنة بين الجزء المصاب وما يناظره في الجسم).
- لمس وحسب الإصابة
- الفحوصات المختبرية (فحوصات الدورة الدموية والقلب، تخطيط القلب، ضغط الدم، فحوصات الجهاز التنفسي، فحص الإدرار، الأشعة السينية، الأمواج فوق الصوتية، التخطيط العضلي والعصبي وتخطيط الدماغ، وفحوصات أخرى).

أما العلامات الفسيولوجية فتشمل ما يلي²:

- قياس النبض: علماً أن معدل النبض الطبيعي (90 - 80 ضربة في الدقيقة) ويقل لدى رياضي المطولة والرياضيين حيث يصل إلى أقل من (50 ضربة في الدقيقة)
- عدد مرات التنفس: المعدل الطبيعي (12 مرة في الدقيقة للبالغين والأطفال) (25 - 20 مرة في الدقيقة).
- قياس الضغط: معدل الضغط الانقباضي الطبيعي يتراوح بين (140 - 120 ملم زئبق وبين (60 - 90 ملم زئبق انبساطي).
- درجة الحرارة: درجة الحرارة الطبيعية تقارب (37.2 درجة مئوية).

¹ رضوان بريم: أنواع وأسباب الإصابات الرياضية لدى ممارسي النشاطات البدنية والرياضية في فترة المراهقة، مذكرة ماجستير، معهد سديدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2012-2013 ص 34.

² المرجع السابق، ص 35.

-لون الجلد: تميز ثلاث ألوان للجلد في حالة الإصابات الرياضية الأحمر والأبيض والأزرق فالأحمر يدل على قلة الأوكسجين أو الضغط العالي أو الضربة الحرارية والأبيض الشاحب وجود صدمة وأمراض القلب والدوران والأزرق يدل على وجود CO2 عالية في الدم.

-حجم حدقة العين: تكون حساسة جدا للإصابات حيث تتأثر في إصابة الجهاز العصبي والجمجمة وبعض إصابات القلب.

-قابلية الحركة: تتحدد القابلية الحركية أو عدم القدرة على الحركة في جزء من الجسم والإحساس به يدل على إصابة عصبية.

-الألم: وجود الألم ومكانة يقرر وجود الإصابة.

خلاصة:

من خلال ما سبق يمكن القول بأن الإصابات الرياضية هي جزء من مجموع إصابات الحياة اليومية للفرد والتي يمكن أن يتعرض لها، حيث تتعدد أنواعها وأسبابها، أعراضها ودرجاتها، فمنها الخفيفة والمتوسطة التي لا تؤثر على مستوى الأداء ومنها الشديدة التي تتطلب ابتعاد اللاعب عن التدريبات والمنافسات الأمر الذي يؤثر سلبا على مستواه ولياقته البدنية.

كما وتختلف الإصابات الرياضية تبعا لنوع النشاط الممارس وطبيعة الأداء ومستوى المنافسة، فضلا عن الجانب النفسي، الاستعداد المهاري، اللياقة البدنية ووعي الرياضي وإدراكه لخطورة الحركة المؤداة وإمكانية التسبب في الإصابة، واختلاف الإصابات الرياضية يقنضي اختلاف وتنوع طرق إسعافها وعلاجها وتأهيله

الفصل الثالث :

المرحلة العمرية و

حركة القدم

أولاً : كرة القدم

تمهيد

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م، من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك (إدوار الثاني) بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للانزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف (إدوار الثالث) ورنشارد الثاني وهنري الخامس (1373م - 1453م) نظراً للانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية.

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

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

وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكم باستعمال الصفارة، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم، وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دنمركي وكانت رمية بكنتا اليمين.

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

¹موفق مجيد المولى: الاعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999، ص09.

1- تعريف كرة القدم:

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

1-2 التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".

1-3 التعريف الاجرائي:

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

2- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930م.¹

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

1863- أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم.

¹مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة معارفن بيروت، لبنان، 1988، ص11.

- 1873ك أول مقابلة دولية بين انجلترا واسكتلندا.
- 1904: تأسيسالاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأورغواي،
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.
- 1988: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت ب 32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.

3- أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهدافا أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي، وتلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي استيعاب الوضعيات المختلفة.
- إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.¹

4- مبادئ كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الاطار الحر (المباريات غير الرسمية مابين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات، ولكن لازالت باقية إلى الآن حيث سبق أول قوانين كرة القدم على ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع، وهذه المبادئ هي:

¹منهاج التربية البدنية: منشورات لوزارة التربية الوطنية، 1984، ص29.

4-1- المساواة: إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرص متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.
4-2 السلامة: وهي تعتبر روحا للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس أحذية للتقليل من الاصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.¹

4-3- التسلية: وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها للاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض.²

5- قوانين كرة القدم:

5-1- القانون الأول: ملعب كرة القدم:

- الأبعاد: يجب أن يكون ملعب كرة القدم مستطيلا ويجب أن يكون خط التماس أطول من خطة المرمى ويكون أبعاد المباريات الدولية
- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| العرض: الحد الأدنى 64 م | الطول: الحد الأدنى 100م |
| الحد الأقصى 75 م | الحد الأقصى: 110م |

ويبلغ ارتفاع المرمى 2.44 متر وطوله 7.32 متر³

5-2- القانون الثاني: الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ولا يقل عن 68 سم أما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.

5-3 - القانون الثالث: مهمات اللاعبين : لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

¹ حسين عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4 دار العلم للملايين، بيروت، 1999، ص 26-27.

² Abdelkeder touil, l'arbitrage dans le foot ball moderne , edition la phoniquek alger, 1993, p185.

³ الرابطة الوطنية لكرة القدم: " دليل " ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، عين مليلة، بدون سنة، ص19.

4-5- القانون الرابع: عدد اللاعبين : تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 70 لاعبين احتياطيين.

5-5- القانون الخامس: الحكام: بغير صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

6-5- القانون السادس: مراقبوا الخطوط : يعين للمباراة مراقبا للخطوط وواجبهما إن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهازان برأيات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.¹

7-5- القانون السابع: التخطيط يجب أن يخطط الملعب بخطوط واضحة لا يزيد عرضها عن 12 سم بين وسط الميدان بعلامة مناسبة وترسم حولها دائرة قطرها 9.10 م.

8-5- القانون الثامن: منطقة المرمى عند كل نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 5.50 م من كل قائم ويوصلان بخط موازي وتسمى بمنطقة المرمى.

9-5- القانون التاسع : منطقة الجزاء عند كل من نهايتي الملعب يرسم خطان عموديان على مسافة 16.0.50 م، توضع علامة مناسبة على بعد 11 متر تسمى علامة ركل الجزاء ومن كل علامة ركلة جزاء يرسم خارج منطقة الجزاء قوسي دائري قطره 9.15 متر.

10-5- القانون العاشر: منطقة الركنية : من قائم كل راية ركنية يرسم داخل الملعب ربع دائرة نصف قطرها 50 س.

11-5- القانون الحادي عشر: المرمى يوضع المرمى في منتصف على مسافتين متساويتين من قائمين راتب الركنية وعلى مسافة 7.32 من بعضها ويوصلان بعارضة أفقية على ارتفاع 2.44 متر²

12-5- القانون الثاني عشر: التسلل يعتبر اللاعب متسلل إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

13-5- القانون الثالث عشر: الأخطاء وسوء السلوك يعتبر اللاعب مخطئا إذ تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية (كل أو محاولة ركل الخصم - عرقلة الخصم- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة-

¹: حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، مرجع سابق، ص177.

²: مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص269.

الوثب على الخصم- ضرباً أو محاولة ضرب الخصم باليد - مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع - يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى دفع الخصم بالكثف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه).¹

14-5- القانون الرابع عشر: الضربة الحرة حيث تنقسم إلى قسمين:

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

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

15-5- القانون الخامس عشر: ضربة الجزاء تضرب الكرة من علامات الجزاء وعند ضربها يجب إن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

16-5- القانون السادس عشر: رمية التماس عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس

17-5- القانون السابع عشر: ضربة المرمى عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

18-5- القانون الثامن عشر: التهديف يحتسب الهدف تجتاز الكرة بكاملها فوق خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة، الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف؟ أثناء المباراة يعتبر فائزاً.

19-5- القانون التاسع عشر: الركلة الركنية عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها لاعب في الفريق المدافع فإنه يقوم أحد لاعبي الفريق المهاجم بلعب الركلة الركنية، أي يضع داخل ربع دائرة منطقة الركنية ثم تركل من هذا الموضع، يجب على لاعبي الفريق المضاد عدم الاقتراب من موضع الكرة في ركلة الركنية أقل من مسافة 9.15 متر.²

¹ فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997، ص105،104.

² مفتي ابراهيم حمادة: بناء فريق ككرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1999، ص267-306.

6- خصائص كرة القدم:

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

- 6-1- **الضمير الاجتماعي** : وهي من أهم خاصية في الرياضات الجماعية، إذ تعكس طابعا جماعيا بحيث يشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومتراصة، وتحقيق أهداف مشتركة.
- 6-2- **النظام** : تحدد طبيعة القوانين في كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء والاحتكاك بالخصم، وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين،
- 6-3- **العلاقات المتبادلة** : تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كالأعضاء وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيق خلال معظم فترات المنافسة.
- 6-4- **التنافس** : بالنظر إلى وسائل كرة القدم من كرة وميدان ودفاع وهجوم ومرمى كل هذه الجوانب تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحتة إذا بقي اللعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة متغيرة لمراقبة تحركات الخصم، وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم، لكن في إطار مسموح به تحدد قوانين اللعبة.
- 6-5- **التغيير** : "تمتاز كرة القدم بالتغير الكبير والتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبطا بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.
- 6-6- **استمرار** : مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون برنامج البطولة مطولا سنويا ومستمر (كل أسبوع تقريبا، مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافساتها متباعد.
- 6-7- **الحرية** : اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية اللعب الفردي والإبداعي في أداء المهارات وهذا مرتبط في أغلب الرياضات الفردية، بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا.

7-1-1 تعريف الصفات البدنية: يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفيتي والكتلة الشرقية مصطلح "الصفات البدنية" أو "الحركية" للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية للإنسان وتشمل كل من (القوة، السرعة، التحمل، الرشاقة، المرونة)، ويربطون هذه الصفات بما نسميه "الفورمة الرياضية" التي تتشكل من عناصر بدنية، فنية، خطوية، نفسية، بينما يطلق علماء التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها اسم "مكونات اللياقة البدنية" باعتبارها إحدى مكونات اللياقة الشاملة للإنسان والتي تشمل على مكونات اجتماعية، نفسية وعاطفية، وعناصر اللياقة البدنية عندهم تتمثل في العناصر السابقة على حسب رأي الكتلة الشرقية بالإضافة إلى (مقاومة المرض، القوة البدنية، الجلد العضلي التحمل الدوري التنفسي، القدرة العضلية، التوافق، التوازن والدقة). وبالرغم من هذا الاختلاف إلا أن كلا المدرستين اتفقا على أنها مكونات اللياقة البدنية ون اختلفوا حول بعض العناصر.¹

وللصفات البدنية مفهوم شائع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية وقد أعطت عدة تعريف لها (القدرات البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية) ويقصد بالصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابليته واستعداده للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط في الصفات البدنية كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة ومن الضروري تطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية.²

7-2-1 أنواع الصفات البدنية:

7-2-1-1 التحمل:

7-2-1-1-1 مفهوم التحمل: يعرف تلمان TELMANE التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طول زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخطوية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله من دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب.³

- ويعرف دنشكوف DATCHGKOF التحمل على أنه مقدرة اللاعب على تأخير التعب والذي ينمو في حدود مزاولته النشاط الرياضي المحدد، بمعنى القدرة على مقاومة التعب خلال النشاط الرياضي.¹

¹ سيد عبد جواد: العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في كرة الطائرة، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، القاهرة، جامعة سلوان، 1984، ص 283.

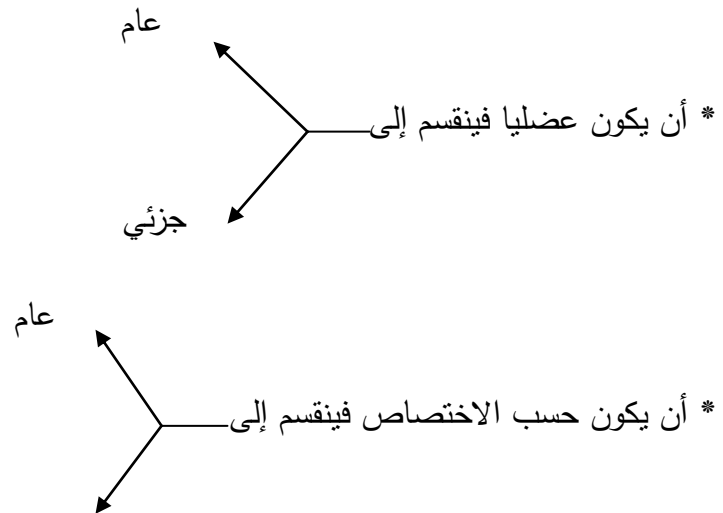
² سيد عابد جواد: المرجع السابق، ص 283.

³ TELMANE ROM : FOOT BALL PERFORMANCE. EDITION ANPHARA, 1991, P25.

- أما ماتيفيف فيعرف التحمل بأنه القدرة على مقاومة التعب لأي نشاط لأطول فترة ممكنة.²
- ويعرف مفتي ابراهيم حمادة التحمل بأنه مقدرة الفرد على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته، بمعنى مقدرة الرياضي على مقاومة التعب.³
- ويعرف محمد رضا الوفاء التحمل هو قدرة اللاعب في المحافظة على تنفيذ أو أداء العمل لأطول مدة ممكنة دون ظهور التعب.⁴
- وعليه يعرف الباحث التحمل على أنه مقدرة اللاعب في مقاومة التعب خلال الجهد البدني الواقع عليه في ظروف المقابلة والتدريب.
- ويعتبر التحمل الصفة الهامة والركيزة الأساسية في لعبة كرة القدم، وهي القاعدة المتينة والملتصدة عمليا بالصفات البدنية الأخرى.

7-2-1-2: أنواع التحمل:

يقول فلينك 1986WAEIMECHم أن التحمل ينقسم إلى عدة أنواع وذلك حسب جهات النظم فيمكن:



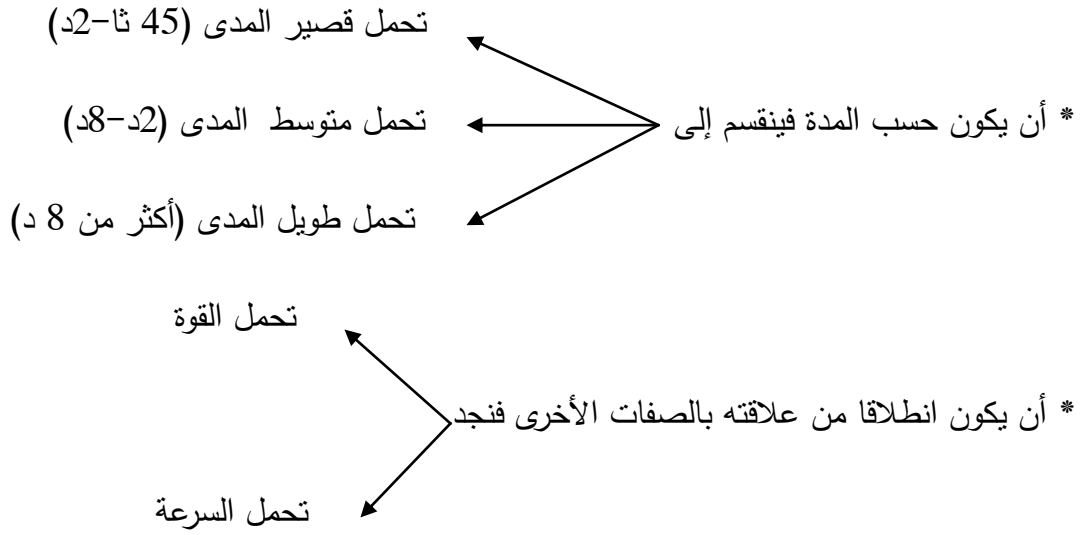
¹ ريسان خريبط: موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، 1989، ص51.

² محمود عوض بيسوني وفيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص186.

³ مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تطبيق - تخطيط - قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص147.

⁴ محمد رضا الوفاء: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة، القاهرة، 2003، ص120.

جزئي



وفي مجال كرة القدم فإن أنواع التحمل الأكثر استعمال نجد نوعان التحمل العام والتحمل الخاص التحمل العام هو أن يكون اللاعب قادراً على اللعب خلال مدة المباراة القانونية المحددة دون صعوبات بدنية وعليه يجب أن يكون قادراً على الجري بسرعة متوسطة طويلة شوطي المباراة، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى ويعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص، ويقصد بهذا الأخير أي التحمل الخاص الاستمرار في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهارية وخطوية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب.¹

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

¹مفتي ابراهيم حماد: الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص340.

²بطرس رزق الله: طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1984، ص16.

-7-2-1-3: مبادئ وطرق تنمية التحمل:

قد يعتقد بعض المدربين أن طول مدة التدريب تنمي صفة التحمل، فيزيدون من عدد ساعات التدريب إلى ثلاث ساعات مثلا، وهذا الاعتقاد خاطئ من الأساس لأن زيادة ساعات التدريب دون تخطيط متقن تزيد من نسبة الاصابات وتحمل الأربطة والعضلات والمفاصل أكثر من طاقتها.

فلذا من الأفضل اتباع ما يسمى بالأسلوب الاقتصادي في التدريب الذي يعتمد على ساعات التدريب اليومي المنظم والذي يعتمد على طرق ومبادئ منها:¹

1- في فترة الاعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة ومتنوعة وتزداد المسافات بتكرار الجري مع صعوبة الموانع أي تبدأ بحجم حمل صغير ويزداد الحجم تدريجيا، ويهدف ذلك إلى التكيف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر.

2- تبدأ تحديد سرعة الجري من أقل متوسط ثم المتوسطة، فالسرعة العالية مع الخلط بين تلك السرعات، أي بتزايد شدة الحمل تدريجيا وذلك للمسافات الطويلة والمتوسطة مع أداء تمرينات تحمل السرعة.

3- أما في مرحلة الإعداد الخاص فتؤدي مسافات الجري بالكرة مع أداء بعض المهارات الأخرى المتنوعة، ومن خلال بعض الموانع التي تتماشى مع مواقف اللعب في الأداء التنافسي مع الارتفاع بشدة الحمل لتلك التمرينات.

4- وبخصوص مرحلة إعداد المباريات يتم التركيز على تحمل الأداء وتحمل السرعة من خلال متطلبات الأداء المهاري والخططي لكرة القدم.

ويقول "ألنا واد" ALLENA WADE "إن الجري بالكرة يلعب دورا مهما في خطة تدريب اللياقة المتنوعة للاعب الكرة، ويجب أن يراعي أجزاء ومناطق الملعب وظروف ومواقف اللعب وتتناسب ذلك مع الأداء المهاري للاعبين كل حسب مركزه، كالتدريب على الجري بالكرة من خلال مواقف متعددة مختلفة.

5- يجب تحديد فترات الراحة البيئية عند تنمية التحمل الخاص ليس من أجل تعويض اللعب عن المجهود أو استعادة الشفاء ولكن بغرض تحقيق تنمية التحمل حيث يجب أن يتدرب اللاعب على حمل

¹ طه اسماعيل، عمرو أبو المجد، ابراهيم شعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989، ص 100-102.

جديد عندما يصل معدل نبض القلب إلى حوالي 120-130 ن/ق ففي الحمل المتوسط يصل معدل النبض 140-165 ن/ق الراحة 45 ثا، أما الحمل العالي يصل معدل نبض 165-190 ن/ق الراحة 60 ثا وبخصوص الحمل الأقصى يصل معدل النبض أكثر من 190 ن/ق الراحة 90 ثانية إلى 2 دقيقة.

6- تعتبر طريقة التدريب الدائري والتدريب الفترتي من أهم الطرق لتنمية التحمل الخاص لكرة القدم وتستخدم طريقة التدريب الدائري في تنمية تحمل القوة للاعبين وتحمل الأداء على أن يحتوي على عدة محطات كل منها تختلف عن الأخرى من ناحية الغرض ويجب أن يكون التركيز بدرجة كبيرة على المجموعات العضلية للرجلين ويمكن التغيير فيها والتعديل حسب امكانيات وقدرات اللاعبين، أما استخدام التدريب الدائري لتنمية تحمل الأداء.

7- وبخصوص تحمل القوة العضلية يقول العالم " Delorme " وكذا " lorme " أنه يمكن الحصول على أكبر قدر ممكن من تحمل القوة العضلية بعمل أكبر من المرات للتمرين ضد مقاومة ضعيفة نسبيا، أي حجم كبير وفترات راحة قصيرة.

8- أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفترتي وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (10.20.30.50م) وفي صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل، ويراعي تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر:

7-2-1-4 أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو:¹

* يطور الجهاز التنفسي.

* يزيد من حجم القلب.

* ينظم للجهاز الدوري الدموي.

* يرفع من الاستهلاك الأقصى للأكسجين.

¹ Telmane rene : foot boll performance edition amphorer , paris , 1991, p213 .

* يرفع من النشاط الانزيمي.

* يرفع من مصادر الطاقة.

* يزيد من ميكانيزمات التنظيم للتخلص من المواد الزائدة حمض اللاكتيك.

* بالإضافة إلى الفوائد البدنية، الفسيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها. هناك جانب هام يعمل التحمل على تطويره والرفع به وهو الجانب النفسي.

7-2-3 القوة:

7-2-3-1 مفهوم القوة : يرى هارة القوة على أنها قدرة من القوة ببدلها الجهاز العصبي والعضلي

لمجابهة أقصى مقاومة خارجية.¹

- كما تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب.²

- ويعرف محمد توفيق الدليلي القوة على أنها الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة معينة من خلال استخدام الحمل البدني.³

- ويضيف هوكس بأن اختلاف درجة القوة يعتمد على:⁴

* سرعة الانقباض

* حجم العضلة

* المقاومة

* استعداد العضلة

¹كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسين: اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، مطابع الدجوى، القاهرة، 1978، ص 59.

²فيصل العياس، لحر عبد الحق: المدرسة العليا للأستاذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، الجزائر، 1997، ص13.

³محمد توفيق الدليلي: تدريب المنافسات، دار 6.11.6 الطباعة والنشر، القاهرة، 2000، ص167.

⁴سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1987، ص31.

* عملية المينابولزم

أما في مجال كرة القدم فتعرف القوة على أنها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ويحتاج لاعبو كرة القدم إلى القوة العضلية في غالبية زمن المباراة تقريبا وفيما يلي نذكر بعض المواقف التي تستخدم فيها القوة العضلية خلال المباراة:

* مقاومة عمل عضلات الجسم طوال زمن المباراة ضد الجاذبية الأرضية

* التصويب إلى المرمى.

* التمرير الطويل والتمرير القصير.

* مهاجمة الكرة التي حوزة المنافس بهدف تشتيتها أو استخلاصها منه.

* رميات التماس الطويلة القوية.

* ضربات الرأس سواء بهدف التسديد أو التشتيت أو التمرير.

* التصادم مع المنافس وحالات الكتف والالتحام والارتطامات بالأرض.

وعليه ومما تم ذكره فان حركات لاعب كرة القدم عديدة ومتنوعة وتتطلب أن يكون قويا فالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو الكفاح لاستخلاص الكرة يتطلب مجهودا عضليا قويا وقوة دافعة.

ومن هذا المنطلق يتفق الباحث مع التعريف الذي قدمه TARPIN 1990م حول القوة على أنها مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة.¹

7-2-3-2 أنواع القوة: يمكن أن نجد نوعان من القوة:

القوة العامة: ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة وتقوية هذه المجموعات العضلية هو الأساس للحصول على القوة الخاصة.¹

¹TARPIN BERNAR : preparation et entrainement du footbaleur, edition amphora, paris, 1990 , p76.

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

* تمارين الجمناستيك بأنواعها المختلفة وخاصة التمارين الأرضية ومع الزميل.

* تمارين بواسطة الكرة الطبية.

* لعبة الركبي (كرة القدم الأمريكية).

* التدريب الدائري (عدة تمارين مختلفة تقارب من 08-10 وتكون على شكل دائري).

إن الهدف العام من تنمية القوة العامة حصول اللاعب على تقوية العضلات العام فبدون تنمية وتطوير يتعذر علينا تطوير القوة الخاصة.

القوة الخاصة: ويقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط (المشتركة في الأداء)، ويرتبط بالتخصص في الأداء أي يرتبط بنوع الرياضة حيث يرتبط هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة لذا فإن أي مقارنة بين مستوى القوة للاعبين التي تتضمنها الرياضات المختلفة ليست واردة في الحساب، حيث تنمية القوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن مندمجة بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص.²

إن تنمية القوة الخاصة هي القاعدة الأساسية التي يبنى عليها تحسين صفة القوة القسوى وصفة قوة السرعة وتطوير صفة تحمل السرعة.

القوة القسوى: ويمكن أن نجد لها مصطلح آخر وهو القوة المتفجرة ويقصد بها مقداراً أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية مكتملة عن طريق انقباض ارادي، وهذا يعني أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض العضلي.

يجب أن تولي أهمية كبيرة لتنمية صفة القوة المتفجرة لأن ذلك يساعد كثيراً في تحقيق النتائج الرياضية، وأن إمكانية القوة المتفجرة هي إمكانية التغلب على المقاومات وسرعة الانقباض العضلي.³

¹ تامر محسن، واثق تاجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة الجامعة بغداد، العراق، 1989، ص13.

² عويس الجبالي: التدريب الرياضي، النظرية والتطبيق، القاهرة، 2001، ص359.

³ وجيه محبوب: علم الحركة، مطابع دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1989، ص110.

يجب أن تولي أهمية كبيرة لتنمية صفة القوة المتفجرة لأن ذلك يساعد كثيراً في تحقيق النتائج الرياضية، وأن امكانية القوة المتفجرة هي امكانية التغلب على المقاومات وسرعة الانقباض العالية.¹

ويتجلى الاهتمام بالقوة القصوى في كرة القدم في الوقت والانطلاقات القصوى أين تحتاج إلى الدفع.

القوة المميزة بالسرعة: وهي مقدرة الجهاز العصبي والعضلي على التغلب على المقاومة بأكبر سرعة.²

وتعرف كذلك بأنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلي، ويشترط لتوفير ناصر قوة السرعة في الرياضي أن يتميز بالشروط التالية:³

* درجة عالية من القوة العضلية.

* درجة عالية من السرعة.

* درجة عالية من المهارات الحركية التي تنتهياً بالتكامل بين عامل القوة العضلية وقوة السرعة.

إن نسبة القوة المشاركة في قوة السرعة تتوقف على ثلاث عوامل هي:⁴

* عدد الوحدات الحركية المشاركة في الحركة.

* سرعة انقباض الألياف العضلية المسئولة عن الحركة.

* قوة انقباض الألياف العضلية المشاركة أي حجم العضلة.

ونجد صفة القوة المميزة بالسرعة ولما لها من دور بارز ومحدد عند انتاج القوة في اللحظة والسرعة المناسبين (كضرب الكرة والتصويب) حيث يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها في الفترات الفعالة (سريعة) للحركة.

وهذا يوضح العلاقة بين القوة والسرعة التي تظهر ممزوجة في الأداء الحركي الذي يتطلبها معاً،

¹ HABL , PARNHOFF , mkrtim, l' education physique et sportives ,office des publication universitaire, 1993,

p81

² waeinecr gurgain : maneh entrainement, edition vigat, paris, 1986, p 136 .

³ قاسم حسن حسين، عبد العلي نصيف: علم التدريب الرياضي للمراحل الرابعة، جامعة الموصل، العراق، 1987،

ص 69.

⁴ Waeineck jurgain : manuel entrainement, edition vigat, paris, 1986, p37.

إن الأداء البدني ، المهاري والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية جدا فالانطلاقات السريعة والوثبات والتمريرات كلها تتطلب استخدام القوة بمعدل سرعة عالية وعليه تكمن أهمية قوة السرعة.

قوة التشغيل: وهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة.¹ ويقصد بها كذلك مقدرة العضلات أو المجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة لمرات عديدة متتالية، بمعنى آخر: مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة.²

إن امكانية قوة التحمل هي القدرة على تحقيق نتائج هامة في القوة في مدة زمنية طويلة وبدون تعب ظاهر، فقوة التحمل هي قدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة.³

7-2-3-4: مبادئ وطرق تنمية القوة:

هذه الطرق والمبادئ فيما يلي:

(1) أولى هذه المبادئ هي ما توصل إليه كل من " lorme –longe " وآخرون في أن الزيادة في القوة العضلية تصل إلى أكبر معدل لها عندما تعمل العضلات ضد مقاومة تستدعي اشتراك الحد الأقصى من الألياف في العمل العضلي أو أقصى قوة للفرد، وذلك عن طريقة عدد التكرارات في التمرين أو الأوزان أو الانتقال. ويؤكد لورم lorme وآخرون أن نمو القوة العضلية يمكن تحقيقه من خلال الانقباض العضلي ضد مقاومة كبرى، تؤكد كذلك أبحاث mequeen – borger –mourpitgo وآخرون التي تثبت أن أكثر الطرق فعالية لتقوية العضلات هو تدريبها على تحمل المقاومة المتزايدة أي أن طرق تنمية القوة القصوى والعظمى اتحدد في استخدام أنواع التي تتميز بزيادة قوتها مع الأداء الذي يتسم ببعض البطء.⁴

(2) أما بخصوص تنمية القوة المميزة بالسرعة فتعتبر سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة، ويراعي أن تكون شدة الحمل باستخدام مقاومة متوسطة (40-60%). من

¹حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مطبعة الفكر العربي القاهرة، 1980، ص64.

²ريسان مجيد خريط: موسوعة القياسات والاختبارات، جامعة البصرة، العراق، 1989، ص31.

³Weinech jurgain : manuel entrainement , edition vigot, paris, p136.

⁴طه اسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظري والتطبيق، دار الفكر العربي، بالقاهرة، 1989، ص138-140.

أقصى ما يستطيع الفرد تحملها، أما حجم الحمل لا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن 20 مرة وتكرار التمرين الواحد من 4-6 مجموعات وفترات الراحة من 3-4 دقائق بين المجموعات لضمان استعادة الشفاء الكاملة.

(3) ويقول العالم "ديلورما Delorma" إن هناك أربع طرق لتقوية العضلة وهي :

* محاولات تحريك مقاومات كبيرة (أكبر نقل) ممكن مرة واحدة.

* عمل سلسلة المتكررة ضد مقاومة معينة يمكن أن تزيد أو تقل مع كل مجموعة أو سلسلة من المحاولات.

* عمل ثلثي (3/2) أكبر عدد من المحاولات (يستطيع الفرد القيام بها) ضد مقاومة ثابتة.

* عمل أكثر عدد ممكن من المحاولات ضد مقاوم ضعيفة نسبيا وثابتة ويقصد بذلك تنمية القوة.

4 أما "lochart" فقد وضع أسسا كيفية زيادة العمل أو الجهد العضلة لتقويتها وتتلخص فيما يلي:

* السرعة التدريجية في أداء التمرين.

* الزيادة التدريجية في الحمل أو المجهود على العضلة.

ويراعي هذان المبدعان عند أداء التمرينات التي تتطلب قصر العضلات.

* زيادة الوقت لعمل عدد أكثر لأداء تمرين معين بالتدرج.

* محاولة زيادة عدد مرات التمرير في كل مرة بنفس المقاومة السابقة أو المجهود.

5 ويحدد "HeHinger" للنمو المتزن لعضلات العلاقة التالية:

* شدة المثير يجب أن تقع ما بين 40% إلى 50% من القوة العظمى للعضلة.

* زمن دوام المثير يجب أن يصل من 20% إلى 30% من الزمن الكلي حتى الوصول إلى حد استفادة الجهد.

* تكرار المثير من 3-5 مرات ولمدة تدريبية واحدة في اليوم.

6 إذا وصل الفرد إلى القوة العضلية جيدة من جراء التدريب فإنه يستطيع المحافظة عليها بمجهود قليل وذلك بأن يتدرب الفرد مرتين أو ثلاثة أسبوعيا وفي حالة عدم التمرين فإن القوة العضلية تقل بسرعة تصل إلى نسبة 10 في الأسبوع.

7 لقد أثبت "matveyev" أن تنمية القوة العضلية والقدرة إلى مستوى عال لها يتم عن طريق التدريب السنوي المستمر والمنتظم، أما التتابع السريع للفترات والمراحل الخاصة بتنمية القوة فينتج عنه نقص كبير في مستوى نمو الحالة التدريبية.

8 ويقول "HeHinger" أنه بعد 12 أسبوعا من التدريب على القوة فإنه يتوقف نموها وهذا ما لاحظته خلال تجاربه.

9 لقد أثبت "wasslev" أن متوسط نمو عضلة قوة عضلة في 10 ساعات الأولى من مجموع 40 ساعة تدريبية قد تتجاوز أكثر من 50 للمجموع الكلي لنمو القوة العضلية عقب نهاية 40 ساعة تدريب كما تمكن من إثبات أن 10 ساعات التدريبية الأخيرة لم يحدث فيها درجة تذكر من التغيير في القوة العضلية.

2-2-4 أهمية القوة: إن القوة العضلية تلعب دورا بالغ الأهمية في إنجاز الأداء اللاعب كرة القدم خلال المباراة ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف، خاصة عند الوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب على المرمى أو التمريرات الطويلة بأنواعها المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة كما تظهر أهميتها فيما تتطلب المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم الاستحواذ علما الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء المباراة.¹

من المعروف أنه كلما كانت العضلات قوية حمت الرياضي وقللت من إصابات المفاصل، كما أن القوة تزيد من المدخرات الطاقوية مثل الكرياتين والفوسفات والكيلوجين، كما تربي لدى اللاعب الصفات الادارية الخاصة بلعبة كرة القدم أهمها الشجاعة، الجرأة والعزيمة والثقة بالنفس.

وبما أن القوة بمختلف أشكالها تعد عاملا مهما في تحقيق النتائج الرياضية وجب علينا أن نوليها أهمية كبيرة، كما هناك بعض الحركات المهارية التي لا يمكن أن تؤدي بدون مستوى معين من القوة، فتطوير القوة إذن قد يؤثر على فعالية النظام التدريبي الطويل المدى إما بالإيجاب أو السلب.

¹أمر الله البساطي: التدريب والاعداد البدني ج...كرة القدم، مطبعة الاسكندرية، مصر، 1980، ص143.

7-2-4: السرعة:

7-2-4-1: مفهوم السرعة:

نفهم من السرعة كصفة حركية، قدرة الانسان على القيام بحركات في أقصر مدة زمنية، وفي ظروف معينة، ويفترض في هذا الحالة تنفيذ لا يستمر طويلاً.¹

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن، وتتوقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.² ويعرفها "علي البيك" بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن.³

7-2-4-2: أنواع السرعة:

السرعة في كرة القدم لا تقتصر على نوع واحد من الحركات، وإنما هي تدخل في جميع مقتضيات اللعبة منها الحركات المتكررة للتهديف والفعاليات المركبة لحركة استلام وتمرير الكرات بأنواعها والاستجابات الحركية للمواقف المختلفة والمتغيرة للعبة. وعليه يمكن أن نقسم السرعة إلى ما يلي:

* أولاً: السرعة الانتقالية (السرعة القصوى): ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن . إن العدد الكبير من الحركات هو الشرط الأساسي للسرعة القصوى، فكلما زاد انتاج الحركات بأسلوب وتكتيك جديد زادت نسبة السرعة القصوى.⁴

ثانياً: سرعة الحركة (سرعة الأداء): والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية في أقل زمن ممكن مثل حركة ركل الكرة أو حركة التصويب نحو المرمى، أو المحاورة بالكرة، أو سرعة استلام وتحريك الكرة، أو سرعة المحاورة والتصويب.¹

¹قاسم حسن حسين: مكونات الصفات البدنية الحركية، بغداد، العراق، 1984، ص118.

²H . Donhoff . martin : l'enducation phisique et sportive , office des publisation universaire, algar , 1993, p82 .

³علي قهمي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص90.

⁴كورت مانيل: التعلم الحركي، ترجمة عبد العالي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1987، ص192.

ويقصد بها كذلك أداء حركات ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متوالي من المرات في أقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد في أقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة. وهذا النوع من السرعة غالبا ما تشمل المهارات المختلفة التي تتكون من مهارة حركية واحدة والتي تؤدي لمرة واحدة مثل حركة ركل الكرة، حركة تصويب الكرة، أو حركة المحاورة بالكرة (خد وهات) أو سرعة المحاورة وتصويب الكرة، أو في بعض الأحيان يطلق على هذا النوع من السرعة مصطلح سرعة حركة أجزاء الجسم، نظرا لأنه يختص بأجزاء ومناطق معينة من الجسم، فهناك السرعة الحركية لذرعان، والسرعة الحركية للرجلين، وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب اتجاه الحركة المؤداة.²

إن السرعة الحركية ضرورة من الضروريات كرة القدم، وخاصة سرعة استلام الكرة تمريرها وتهديفها وكذلك سرعة الاقتراب من الخصم، لذلك فإن السرعة الحركية ت؟أتي نتيجة القوة العضلية، فاللاعب يحتاج إلى قوة أكبر في عضلات رجليه، لذا فعلى المدرب عندما يهدف إلى تحسين سرعة أداء اللاعب أن يهتم بتنمية القوة.³

ثالثا: سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة): ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو معين، مثل سرعة بدء الحركة لملاقاة الكرة بعد تمرير الزميل، أو السرعة تغيير الاتجاه نتيجة لتغيير موقف مفاجئ أثناء المباراة.⁴

إن سرعة رد الفعل في انعكاس وظيفي لكفاءة الجهاز العصبي المركزي حيث يعرفها "فاينك" بالزمن الواقع ما بين أول أداء الحركة حتى اكتمالها.

¹ أبو العلا عبد الفاتح: فيسيولوجيا التدريبات في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص47.

² ريسان مجيد غريبط: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، جامعة البصرة، العراق، 1989، ص79.

³ سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1987، ص237.

⁴ بوداود عبد اليمين: أثر الرسائل السمعية البصرية (الفيتيو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 1996، ص13.

وفي مجال اللعبة فإنما تتمثل في قدرة اللاعب على سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي كالكرة أو المنافس، ومقدرة اللاعب على سرعة التصرف نتيجة لتحركهم، وتتوقف هذه الصفة لدى اللاعب على سرعة التصرف بسلامة حواسه ومقدرته على صدق التوقع وسرعة التفكير وسرعة الأداء الحركي.

7-2-4-4: مبادئ وطرق تنمية السرعة:

تكمّن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي:

- 1- أن تطوير معدل السرعة يعتمد أساساً على بدل المجهود، وأيضا التصميم وقوة الإرادة كأن يضغط اللاعب على نفسه حتى يصل إلى أعلى كفاءة، ولذلك لا بد من وجود الحافز الخارجي والحقيقي أثناء.
- 2- التدريب على السرعة وذلك عن طريق التقويم والقياس أو المسابقات المختلفة.¹
- 2- التدرج والإيضاح لإيقاع كمية الحركة أثناء التدريبات على السرعة وذلك بأن تقسم مراحل التقدم إلى وحدات تدريبية وعلى فترات ويقصد بالإيضاح مدى البطء والزيادة في سرعة الحركة.
- 3- لتجنب تقلص العضلات والأربطة لا بد من تهيئة اللاعب نفسياً لسرعة الأداء وكذلك بعد تحسين وتجهيز جيد ليصبح التدريب على السرعة فعالاً.
- 4- في مختلف الألعاب وخاصة كرة القدم وجد أن السرعة العالية يمكن أن تصل إلى لاشيء أي لا تحقق أي عائد من خلال اللعب بسبب الحالة النفسية السيئة التي تظهر في أداء اللاعبين.
- 5- لتطوير الأداء نوصي بالتركيز بدون كرة فهي طريقة تصل باللاعب لقمة الأداء والتقدم، وفي نفس الوقت يجب التدريب بالكرة لتحويل الأداء إلى نشاط عملي أثناء المباريات لتنمية سرعة الانتقال بالكرة أو الجري بالكرة مع المحاورة.
- 6- إن عنصر السرعة من الممكن أن يفقد نسبياً من حيث المستوى إذ لم يستمر التدريب عليه بدرجة مناسبة خلال مراحل وفترات التدريب السنوي.

¹ طه اسماعيل: كرة القدم بين النظري والتطبيقي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989، ص119-120.

7- ينصح بعض الخبراء بمراعاة شدة العمل كالتدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى، وبالنسبة لحجم العمل يكون التدريب باستخدام المسافات القصيرة والتي تبلغ في كرة القدم ما بين 10 إلى 30 م، نظر لكبر حجم الملعب وبفضل تكرار التمرين الواحد على السرعة ما بين 5-10 مرات، أما فترات الراحة بين كل تمرين وآخر فتتراوح غالبا ما بين 2-5 دقائق وفقا لشدة وحجم الحمل.

8- لقد أثبتت دراسات " korobkov " أن السرعة الانتقالية وسرعة الحركة تتأثر بالموانع التي تبطئ الحركة كمقاومة المنافس وذلك تجاربه على التغير المختلف لسرعة الحركة أثناء التدريب مع مقاومة مختلف الشدة.

9- لقد استطاع " osllin " أن يثبت أن تردد الحركة في العد ويمكن أن يزداد بمساعدة تمارين القوة العضلية.

10- وبخصوص سرعة الاستجابة لمؤثر معين (رد الفعل) تختلف من لاعب إلى آخر وهي إلى حد ما صفة خلقية وطبيعية في الفرد دون إرادة منه، أي فرد يستطيع أن يزيد من سرعة حركة لدرجة معينة حتى وإن لم يستطع أن يحقق نفس السرعة التي يمتلكها شخص آخر أيضا في حدود معينة.

7-2-4-5: أهمية السرعة:

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، لدى فالتدريب عليها بنمي ويطور هذين الجهازين لما لها من أهمية وفائدة في الحصول على نتائج رياضية وكذا الفوز في المباريات. كما أن هذه الصفة لها أهمية من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة التخزين الطاقوي من الكرياتين، الفوسفات وأديوزين ثلاثي الفوسفات.¹

وتتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء والتمرير والتحرك وتغير المراكز، وتؤكد دراسات تحليل النشاط التحركي للمباريات الدولية أن السرعة بأنواعها من مميزات لاعب كرة القدم الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فاعلية الضغط الهجومية.²

وتكمن كذلك أهمية السرعة في أداء اللاعب للمهارات الأساسية بالسرعة والدقة والتكامل والآلية تحت الضغط المنافس وخاصة عند التصويب بدقة على المرمى أو عند التمرير الدقيق أو قطع الكرة.

¹ Edganthip : mannel de l'edution sportif, edition vigoy, 1977, p157.

² Zdgar thil : mande de l'education sportif , edition vigot , 1977, p157.

كما تنتمي لدى المهاجم والمدافع الاستجابات المتعددة لمواقف اللعب المختلفة والحركات الخطيرة وهذا بالنسبة لتغير موضع الكرة والزملاء والمنافسين طيلة المباراة فبالنسبة للمدافع يستطيع أن يستعيد صحة موقفه، بعد الخدمات التي يمكن أن يقوم بها المهاجم.

7-2-5- الرشاقة:

7-2-5-1 مفهوم الرشاقة: يعرف مانيل الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس.¹

ويعرف كيرتن الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تنسم بالدقة

مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة، ولا يتطلب القوة العظمى أو القدرة.²

والرشاقة استعداد جسمي حركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهي استعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على هذا الأداء أو ذلك، فعندما نريد أن نصل إلى الإتقان والتثبيت في الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة ممارسة حيث أنها تفقد وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة معينة.³

7-2-5-2: أنواع الرشاقة:

أولاً: الرشاقة العامة: هي نتيجة تعلم حركي متنوع أي نجده في مختلف الأنشطة الرياضية.⁴ وتشير أيضا إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.⁵

ثانياً: الرشاقة الخاصة: وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكنيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي إتقان المهارات الخاصة باللعبة، وتعكس قدرة اللاعب على الأداء الحركي في الرياضة

¹ أمر الله الباسطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، مطبعة الإسكندرية مصر، 1980، ص41.

² كمال عبد الحميد، محمد صبحي حمانين: اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1978، ص84.

³ وجيه محبوب علم الحركة، مطابع دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1989، ص84.

⁴ Ladisbar kacaniet harososkg : entrainement de football, edition BC ,Belgique ,1986, p24.

⁵ مفتي ابراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة - دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص200.

المختارة بأسرع ما يمكن وكذلك بسهولة وأقل ما يمكن من أخطاء وبدقة عالية، وترتبط بخصائص المهارات الحركية الأساسية من خلال تكرار أداء تلك المهارات المختلفة بدقة عالية.¹

7-2-5-3- مبادئ وطرق تنمية الرشاقة:

تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي:

1- بإمكان تطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة، وتسهم الألعاب الرياضية المختلفة في تنمية وتطوير الرشاقة نظرا لما يتخللها لمختلف المواقف والظروف المتغيرة والغير معروفة سلفا.²

- 1 - يقول "arbley" أنه كلما زادت الرشاقة لدى اللاعبين كلما استطاع بسرعة تحسين مستواه (بصفة عامة) ويوحى بمراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب في التدريب على حركات الرشاقة.
- 2 - ينصح "hane" "matveiv" باستخدام الطرق التالية في غصون عمليات التدريب لتنمية وتطوير صفة الرشاقة:

- الأداء العكسي للتمرين: مثل التصويب بالقدم الأخرى وكذا المحاورة بها في كرة القدم.
- التغيير في سرعة وتوقيت الحركات كأداء الحركات المركبة كتخطيط الكرة والتصويب.
- تغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين: مثل التصويب بالقدم الأخرى وكذا المحاورة بها في كرة القدم.
- التغيير في أسلوب أداء التمرين: كأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس من الثبات والجري.
- تصعيب التمرين ببعض الحركات الإضافية كأداء التصويب من الدرجات الأمامية والخلفية أما الدوران أو تدريبات حارس المرمى كالقفز لالتقاط الكرة من وضع الطيران.
- أداء بعض التمرينات المركبة دون إعداد أو تمهيد سابق: مثل أداء مهارة حركية جديدة بارتباطها بمهارة سبق تعلمها.

¹ عريس الجبالي: التدريب الرياضي للنظرية والتطبيق، دار للطباعة والنشر، القاهرة، 2001، ص485.

² طه اسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989، ص119.

- التغيير في نوع المقاومة بالنسبة كالتمرينات القفز والتمرينات الزوجية كاستخلاص الكرة من أكثر من منافس، أو القفز مع حمل كرة لضرب كرة بالرأس.

- خلق مواقف غير معتادة لأداء التمرين: كالتدريب على الملاعب الرملية بدلا من الخضراء وأيضا على الجبل الصناعي والترتان.

3 - يجب عند تدريب الرشاقة مراعاة تشكيل التدريبات بالصورة القريبة من مواقف اللعب في كرة القدم حيث كان اللاعب يحتاج إلى الدقة والسيطرة في التعامل مع الكرة.

4 - يجب مراعاة العوامل التي تحد من تطوير الأداء المهاري عند التدريب على تنمية الرشاقة مثل وزن اللاعب وطوله، فاللاعب الطويل يكون مركز ثقله على ارتفاع كبير فلهذا يتطلب عملا عضليا أكبر والتحكم في أجزاء جسمه بما يتناسب مع الأداء فعلى سبيل المثال اللاعب الطويل عند التصويب يميل بجذعه إلى الأمام حتى لا تعلق الكرة على الهدف أو المرمى.

وحسب "matveiv" يمكن تنمية صفة الرشاقة باستخدام الأداء العكسي للتمرين مثل التصويب بالقدم الأخرى، وكذلك المحاورة بها والتغيير في السرعة وأداء الحركات المركبة كتطيط الكرة والتصويب، وتغيير الحدود المكانية لإجراء التمرين مثل تصغير مساحة اللعب مع سرعة الأداء المهاري وتصعيب التمرين كبعض الحركات الاضافية كأداء تصويب من الدرجة الأمامية والخلفية أو الدوران حول الشواطئ.¹

ويمكن أن تطور صفة الرشاقة في كرة القدم بما يلي:²

* التمارين الجمناستيكية المختلفة.

* تمارين الألعاب والمسابقات.

* التمارين الثنائية.

* تمارين الدرجة من خلال الشواخص وكالأعلام.

¹ طه اسماعيل وآخرون، مرجع سبق ذكره، ص159.

² سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، كتاب منهجي كلية التربية البدنية، بغداد، 1987، ص273.

* التمارين المعقدة.

* التمارين الخاصة بكرة القدم (المهارات الأساسية).

7-2-5-4- أهمية الرشاقة:

تلعب الرشاقة دورا بارزا في الحياة الإنسانية بصورة عامة وأكثر الاحتياجات لهذه الصفات البدنية نجدها في الأنشطة والفعاليات الرياضية وبالأخص عند أداء الفرد الرياضي للحركات الصعبة والمركبة، فالفرد الذي يمكن من تغيير أوضاع جسمه أو تغيير اتجاهه من جهة إلى أخرى بالسرعة القصوى والتوافق الحركي المتكامل يوضح لنا ويؤكد على أن هذا الفرد يمتلك مستوى عال من اللياقة البدنية ومن أجل نجاح الفرد أيضا في جميع عدة مهارات حركية، وأن الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أوضاعها في الهواء أو على الأرض، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التدريب والتغيير ويقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق.¹

وعليه فإن الرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي، كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسات وخاصة التي يتطلب الإدراك الحركي فيها على التعاون والتناسق وتغيير المراكز والموافق، ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح للأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدان توازنه كالتعثر أو الاصطدام، ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات واقتصاد في العمل الحركي، والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي، كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها وبالتالي تطوير التكنيك.²

¹ مفتي ابراهيم حماد: مرجع سبق ذكره، ص 200.

² Waeineck jurgain : manuel emtrainem+ent, edition vigot, paris, 1986, p230.

7-2-6 المرونة:

7-2-6-1 مفهوم المرونة:

وهي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع، وبسهولة ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العامة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء في كرة القدم.

ويعرف Harre و frey المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء الحركات لمدى الواسع وبأكبر حرية في المفاصل بإرادته وتحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة الزميل.¹

وتعرف المرونة كذلك بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركي كبير وتبعاً لذلك فإن الحد الأعلى لمدى السعة أو القدرة على الحركات هي المقياس للمرونة، وتقاس المرونة بالدرجات أو السنتيمترات في مجال النشاط الرياضي.

ويعرف "ZATCIORSKY" المرونة بأنها "القدرة على أداء الحركات المدى الواسع، ويضيف البعض بأنها مدى وسهولة الحركة في المفاصل المختلفة، ويذكر BARROW أن مرونة المفاصل تتغير من وقت إلى آخر، ويتوقف ذلك على الإحماء ودرجة الحرارة، وشدة المجهود والاسترخاء والقدرة على الاحتمال، والمرونة الحركية من بين الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية، كما أنها تشكل مكونات الأداء الحركي أو البدني كالقوة العضلية والسرعة التحمل، الرشاقة الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي.²

7-2-6-2: أنواع المرونة:

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة، وبين المرونة السلبية، فنقول المرونة العامة عندما تكون مكانزمات المفاصل متطورة بشكل كاف مثل العمود الفقري بمعنى قدرة الفرد على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل، أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد بمعنى القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقاً للناحية الفنية الخاصة بنشاط رياضي معين.

¹ Corbean goeij : football l'ecole aux association revue E . P. S. PARIS , 1988, P13 .

² محمد حسين علاوي: اختبارات الأداء الحركي، مطبعة شركة دار الصف للطباعة، مصر، 1982، ص318.

أما المرونة الايجابية فهي قابلية الفرد على تحقيق حركة بنفسه، بمعنى امكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة في المفصل على حساب المجموعة العضلية العاملة على هذا المفصل والتي تقوم بأداء تلك الحركة، أما المرونة السلبية فنحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل أو الحوادث بمعنى إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو المساعدة في أدائها.¹

7-2-6-3 مبادئ وطرق تنمية المرونة:

يمكن تنمية صفة المرونة عن طريق التدريب من خلال تمارين الإطالة ومن أهم المبادئ والطرق التي يجب احترامها أثناء التدريب على صفة المرونة نجد:²

- 1- تلعب المرونة دورا هاما في ترابط الأداء الحركي ولذا يجب أن يكون هناك نوعا من التنسيق في تمارين تنمية المرونة وخاصة التمرينات التي تزيد من مطاطية وإطالة العضلات بشكل منتظم وكافة المجموعات العضلية المختلفة.
- 2- لابد من أن يكون هناك نوعا من التنسيق بين التدريبات القوة وتدرجات المرونة حيث أن القوة تساعد الفرد الرياضي على أن يصل إلى المدى المطلوب للحركة أي المرونة اللازمة لذا ولا بد أن يؤخذ في الاعتبار الترابط بين تمارين زيادة معدل قوة تنمية المرونة. ولقد أوضح "hellen bnontit" في أبحاثه أن زيادة سعة أنسجة العضلات لا تتأثر في حالة كثافة البرنامج التدريبي (الخاص بزيادة عمل القوة) حيث لابد وأن تكون المرونة محدودة الأداء (حد معين) فقط أو بطريقة آمنة ويرجح ذلك لقوة العضلات.
- 3- لا بد من الاعتماد على التدريب الایزوتي (الحركي) عند تنمية المرونة حيث أن العضلة تعمل في حالتين القصر والطول وكذا الأربطة مما يساعد على المرونة المفاصل وإطالة العضلات والأربطة.
- 4- fred . I. allen. J. rayan : أنه يمكن تنمية المرونة لمفصل معين عن طريق تقوية العضلات المضادة في نوع العمل على المفاصل (عضلات تؤدي إلى تثبيت المفصل وأخرى تؤدي إلى حد المفصل) بنفس النسبة وبنفس القوة ولو تم تقوية مجموعة من العضلات على حساب المجموعة الأخرى

¹DAHAR NOURDINE et autre : technique d'évaluation physique des athletes , in prinerdu pain sportif algerien ,alger,19901, p13.

²طه اسماعيل وآخرون، مرجع سبق ذكره، ص119-120.

لأدى ذلك إلى نقص المجال للمفصل في اتجاه الذي تعمل فيه العضلة الضعيفة، وإضافة إلى أن الخمول وعدم النشاط يؤدي إلى نقص مرونة المفاصل.

5- وتحدد العديد من المراجع بعض المبادئ لتنمية المرونة فيما يلي:

أ- ينصح عند اختيار تدريبات المرونة الخاصة بكرة القدم أن نعتد تلك التدريبات أساسا على الاحتياجات والمتطلبات الخاصة باللعبة وخاصة خلال المباريات كأن تكون اتجاهات تلك التمارين في نفس اتجاهات الأداء المهاري في كرة القدم كالتصويب، وامتصاص الكرة بالقدم من أعلى أو ضربات الرأس ورمية التماس.

ب- لا بد من العناية بتنمية المرونة العامة لمفاصل الجسم وذلك بالعمل على الارتقاء بمدى الأرجحيات لكل أعضاء الجهاز الحركي لجسم الانسان وذلك عن طويق التمرينات لاطالة العضلات والأرطة والأو...وزيادة مدى الحركة في المفاصل.

ج- يمكن تنمية المرونة في زمن قصير نسبيا وذلك باستخدام التكرار دائما لأداء تمرينات الاطالة، وقد أثبتت البحوث التي قام بها (لبيريانسكاي) من أن المران اليومي المستمر يعمل على زيادة الواضحة المرونة أكثر من المران كل يومين.

د- لابد من مراعاة أسس التدريب عند التدريب اليومي للمرونة وخاصة العلاقة بين حجم الحمل وشدته.

7-2-6-5: أهمية المرونة:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي لأداء الحركات كما ونوعا وبصورة جيدة، كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الابض الناتجة عن الجهد البدني، وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات، مما يعطي دفعا ايجابيا من الناحية السيكولوجية للاعبين، وبالتالي تحقيق نتائج رياضية جيدة، فالرياضي الذي نادرا ما يصاب يمكن أن يحسن مستواه، كما أن حركاته تكون أكثر حرية في المفاصل وبالتالي يكون أداة المهاري جيدا.¹

¹:Turpin bernard : preparation et entrainement du foot balleur , edition, amphora , paris, 1990, p57.

والمرونة هي العضلة التي تسمح باستعمال أحسن وأوسع وأعلى لكل قدرات الرياضي، حيث تساعد على قدرة التعلم السريع للحركة وسرعة اتخاذ القرار أثناء المنافسة وقدرة التكرار لتمرين الدقة.¹

¹ Dahhar mondire et aut : technique d'évaluation phyrique des athletes, impremerie du pain sportif alderierien, alger, 1990, p14.

ثانيا : الفئة العمرية (المراهقة)

1- مفهوم المراهقة :

ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد عبر فترة المراهقة تتميز هذه الفترة بتغيرات جسمانية لا تقتصر مظاهرها ووظائفها على الجانب الجسمي فقط بل تمتد هذه التغيرات ويتسع نطاقها بحيث تتناول الجوانب النفسية و الاجتماعية أيضا .
وينبغي التمييز بين البلوغ و المراهقة كما يحدث عادة من الخلط بينهما في استعمال أحدهما موقع الاخر¹

2- تعريف المراهقة :

1-2 : المراهقة لفظا و معناها :

- وقلنا راهق الفتى وراهقت الفتاة بمعنى أنهما نميا نموا مضطرد
- فالمراهقة بهذا تعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد وتنتع أحيانا بأنها مرحلة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة وسميات الرجولة فهي انتقالية لأن المراهق يجتهد للانفعالات من الطفولة على الكبار محاولا ولوج باقات الاستقلال الذاتي الذي يتمتع بها سائر الراشدين².

2-2 : لغة :

جاء على لسان العرب لابن منظور ، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق ، و راهق الغلام إذ قارب الاحتلام و المراهق الغلام الذي قارب الحلم ، و يقال جارية راهقت و غلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر .

إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم و بذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى الحلم ، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج .

ويعرفها انجلش وانجلش : بأنها فترة أو مرحلة من مراحل النمو للكائن البشري من بداية البلوغ الجنسي أي النضوج الأعضاء التناسلية لدى الذكر و الأنثى وقدنتهما على اداء وظائفهما إلى الوصول إلى اكتساب النضج وهي بذلك مرحلة انتقالية خلالها يصبح المراهق رجلا راشدا و امرأة راشدة¹.

¹ - أسامة كامل راتب : النمو الحركي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص131.

² - عبد العالي الجسماني : سيكولوجية الطفل و المراهقة ، الدار العربية للعلوم ، 1994 ، ص 196.

كما عرفها الدكتور " عبد الحميد الهاشمي " بأنها الفترة الممتدة من مرحلة الطفولة إلى سن الرشد وهي في العادة تكون ما بين 12-13 سنة فالمرهق كما تعرف تطورات جسدية عميقة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط ².

عرفها " شايلى هول " : " إن المراهقة هي فترة عواصف وتوتر و شدة تميزها وتكتنفها الازمة النفسية وتسودها المعاناة و الإحباط و الصراع و القلق و المشكلات و صعوبات التوافق " ³.

عرفها كذلك روجرز على انها فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية و مرحلة ذهنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة " ⁴.

أما ديباس فتتطرق إلى تعريف المراهقة من جانبين أساسيين : " المراهقة هي فترة التحولات الجسمية و النفسية التي تحدث بين الطفولة و بين الرشد " ⁵.

ويرى أريكسون المراهقة على انها تكوين الهوية الشخصية هو الناتج الإيجابي لمرحلة المراهقة و بالمثل فإن اضطرابات الدور او الفصل في الإجابة على أسئلة أساسية تتصل بالهوية هو الناتج السلبي لهذه المرحلة ⁶.

3- مرحلة المراهقة (مرحلة التفكير المجرد 11-21 سنة) :

في الفترة من (11-12 سنة) المعروفة باسم مرحلة المراهقة يطور المراهق قوة تفكير تفتح افاقا معرفية و إجتماعية ، هذا التفكير تجريبي أكثر ، منطقي مثالي ، معه يصير المراهق أقدر على تفحص أفكاره و أفكار الآخرين ، و ما لذي يفكر به الآخرون و له علاقة به ، و يصير أكثر رغبة في تفسير و عرض العالم الإجتماعي من حوله .

¹ - عبد الرحمان العيبوسي : المراهق و المراهقة ، ط1 ، دار النهضة العربية ، لبنان ، 2005 ، ص 15.

² - عبد الحميد محمد الهاشمي : علم النفس التكويني و أسسه ، مكتبة الخالجي القاهرة ، 1976 ، ص 186

³ - حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، عالم الكاتب ، جامعة عين شمس القاهرة ، 1995 ، ص 323.

⁴ - مصطفى فهمي ، بيولوجية المراهقة ، مكتبة مصر ، القاهرة ، ط1 ، 1997 ، ص 824

⁵ - عبد الرحمن العيسوي عن (ديباس) : التربية النفسية للطفل و المراهق ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، ط1 ، 2000 ، ص 63

⁶ - محمد عودة الريماوي ، علم نفس النمو الطفولة ، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ، عمان ، ط1 ، 2008 ، ص 33،34

يعتقد بياجيه أن المراهق ينشغل بالتفكير المنطقي ، و التفكير في المجردات ليصير قادرا على حل المعادلات الرياضية مثلا ، و التفكير في المثالية لذاتها من منظور هو أو من منظور الآخرين ليقارن من مثاليته و مثالية الآخرين و معايير هذه المثالية ، و ينقل للمستقبل خيالاته و في نفس الوقت يفكر تفكيراً منطقياً يحل المشكلة و يختبر هذا الحل ، و يتقن المنطق الصوري به ليصل إلى نتائج من مقدماتها التفكير الاستنباطي¹.

4- خصائص مرحلة المراهقة :

من اهم خصائص المراهقة مايلي :

- النمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية .
- التقدم نحو النضج الجسمي (أقصى طول) .
- التقدم نحو النضج الجنسي .
- التقدم نحو النضج العقلي حيث يتم تحقق الفرد واقعياً من قدراته و ذلك من خلال الخبرات و الموافق و الفرص التي يتوفر فيها الكثير من المحركات التي تظهر قدراته وتعرف حدودها ، فقد نجح و فشل و قيم نفسه و قيمه الاخرون و هكذا .
- التقدم نحو النضج الانفعالي و الاستقلال الانفعالي .
- التقدم نحو النضج الاجتماعي و التطبع الاجتماعي و اكتساب المعايير السلوكية الاجتماعية و الاستقلال الاجتماعي و تحمل المسؤوليات و تكوين علاقات اجتماعية جيدة و جديدة و القيام بالاختبارات و اتخاذ القرارات فيما يتعلق بالتعليم و المهنة و الزواج .
- تحمل المسؤولية و مسؤولية توجيه الذات و ذلك بتعرف المراهق على قدراته و إمكانياته و تمكنه من التفكير و اتخاذ القرارات بنفسه لنفسه .
- اتخاذ فلسفة في الحياة و مواجهة نفسه و الحياة في الحاضر و التخطيط للمستقبل .

5- نظرية جيمس مارسيا في تكوين هوية المراهق:

تناول جيمس مارسيا المرحلة الخامسة من مراحل النمو النفسي الاجتماعي في نظرية أريكسون ، مرحلة تحديد الهوية في مرحلة المراهقة و ذلك بوصف أربعة بدائل يمكن أن تحدث للمراهق وهو يحاول

¹ - محمد عودة الريماوي ، علم نفس النمو الطفولة و المراهقة ، مرجع سابق ، ص 215

اختيارهويته ، كل بديل يمثل حالة ، ومن المهم أن نتأكد من ان الناس غالبا ما يعاودون زيارة هذه الحالات و يقيمون مجددا قيمهم و هوياتهم و معتقداتهم ... إلخ عبر دورة الحياة¹.

6- اتجاهات المراهقين وقيمهم:

يتقمص المراهق في طفولته شخصيات والديه و قيمهم و مثلهم الاعلى ، ثم عندما يصل إلى مرحلة المراهقة يتقمص مايسود من قيم و اتجاهات رفاقه ثم مع استمرار نضجه يتقمص الاتجاهات و القيم التي تشيع بين الكبار في حضارته و في المجموعات التي يرتبط بها ، و المحك الحقيقي لنضج الفرد عندما يتحقق له مكانة و منزلة تقوم على مايصدر من أفعال و ليس إستنادا إلى جماعة و تعاليم جماعة بالذات .

وليس من شك أن قليل من المراهقين من يتحقق لهم نسبة عالية من هذه المحكات التي ذكرت وواجب أن ننسبها لدى المراهق .

7- تطور القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة :

- القدرات الحركية : بالنسبة للنمو الحركي يظهر الغتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العدد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان ، كما يلاحظ إرتقاء مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذا المرحلة يمكن إعتبرها دورة جديدة للنمو الحركي و منها يستطيع الفتى و الفتاة إكتساب و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الانشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لهاته الصفة أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى اعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة و الجمباز و التمرينات الفنية².

وبذلك ترى تحسن في المستوى في بداية مرحلة المراهقة ، و ثبات و استقرار و تأزر حركي في نهايتها بين الخصائص التقويمي المختلفة للحركة ، و عليه فالحركات بشكل عام تتميز بالانسايابية و الدقة ، و الإيقاع الجميل المتقن و الموزون حيث تخلوا المهارات من الحركات الزائدة و الزوايا الحادة

¹ - حامد عبد السلام زهران : علم نفس الطفولة و المراهقة ، مرجع سابق ، ص 324 ، 323

² - بسطويسي احمد : أسس و نظريات الحركة ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص 184

ويعزي " شانيل 1978 ، و فنتر 1979 " تقدم هذا المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل و الإكتساب المميز للمهارات العقلية ، و التي تميز هذه المرحلة ، و يضيف " حامد زهران 1982 " أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار و التفكير السليم ، و الاختياري و الثقة بالنفس و الاستقلالية في الفكر و كذلك الحرية في الاكتشاف ، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل و إنما يؤثر كذلك على شخصية المتكاملة¹.

8- أهمية المراهقة في التطور الحركي للمراهقين :

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج و النمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة ، النادي فالمنتخبات القومية و تكتسي المراهقة أهمية كونها :

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنين بل بين الجنس الواحد أيضا و بدرجة كبيرة .
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة " رياضة المستويات العالية " .
- مرحلة أداء مميز عالي من الحركات الشاذة و التي تتميز بالدقة و الإتقان و الإيقاع الجيد
- لاتعتبر مرحلة تعلم بقدر إعتبارها مرحلة تطور و تثبيت في المستوى للقرارات و المهارات الحركية .
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من درات فنية و مهارات حركية.
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها ، و التي تساعد على إظهار مواهب و قدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين².

9- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية تسلية ، و ترويح لكلا الجنسين : هذا حيث أنها تحفز المراهق فكريا و بدنيا كما تزوده من المهارات ، الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس ، و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية و عصبية عند إنفجاره فيحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة ، التي لايسطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب للرياضي و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق و الملل و بعد الرياضة

¹ - بسطويسي أحمد : أسس ونظريات الحركة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1996 ص 184

² - بسطويسي أحمد : مرجع سابق ص 184

يتعب المراهق عضليا و فكريا فيستسلم حتما للراحة و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل و الخمول ، و يضيع وقته فيما لا يرضي الله ، و لا النفس و لا المجتمع ، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغييرات الجسمية ، النفسية و العقلية التي يمر بها .

- إعطاء المراهق نوع من الحركية و تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته و إستعداداته كحرية إختيار أماكن اللعب مثلا .
- التقليل من الأوامر و النواهي .
- مساعدة المراهق على اكتساب المهارات و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية و الرياضية لتوفير الوسائل و الإمكانيات و الجو الذي يلائم ميول المراهق ، فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح و الإرشاد و الثقة و التشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد و توجيه و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي¹.

9-1 خصوصية التدريب تبعا لكل مرحلة :

تتوزع أهداف التخطيط طويل المدى تبعا لمراحل التدريب و لكل مرحلة اهداف يجب تحقيقها و ذلك من

خلال تخطيط ملائم و منسجم لحمل التدريب و هذه المراحل هي :

أ- **مرحلة تدريب الناشئين و المبتدئين** : تهدف هذه المرحلة إلى :

- بناء قاعدة عريضة و متينة للقدرات الحركية و الصفات البدنية العامة
- تنمية قاعدة كبيرة من الاداء الرياضي العام للمهارات.

ب- **مرحلة تدريب المتقدمين** : تهدف هذه المرحلة إلى :

- بناء المستوى الرياضي لا بتدريب الرياضيين بتخصصاتهم الدقيقة
- تطوير الصفات البدنية الخاصة باللعبة أو الفعالية الرياضية .
- الإعداد النفسي المناسب للتدريب و المنافسات .

ج : **مرحلة تدريب رياضيو المستوى العالي** : تهدف هذه المرحلة إلى :

- الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى ممكن من الإنجاز

¹ - سعد جلال علاوي محمد : علم النفس التربوي ، دار المعارف ، مصر 1996 ص 87

• الحفاظ على المستوى العالي من الإنجاز ¹ .

10- مشاكل المراهقة (مشكلات يواجهها المراهق) :

تتميز مرحلة المراهقة بالفوضى و التناقض ، فيبحث الفرد عن هوية جديدة ويحاول تجاوز هذه الأزمات و التأثيرات بالرياضة و الأعمال الفنية ، ففي الأول تبدأ الأزمة ببطء ثم تتفجر ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف و الخجل و الخطأ ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء ، كما يمكن إرجاء هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة و عوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع العدواني فيصبح يفحص الأمور و يناقشها ويزنها بتفكيره وعقليته و عندما يشعر لأن البيئة تتصارع معه و لا تقدر مواقفه و تحس بأحاسيسه الجديدة ، يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه ثورته و نموه و عناده إذا كان كل من المدرسة و الأسرة و الأصدقاء يفهمون قدراته ومواهبه ² .

وتتلخص كل هذه المشاكل في النقاط التالي :

1-10 : المشاكل النفسية :

أن من الطبيعي أن تتسم الحياة النفسية للمراهق بالفوضى التناقض و التجارب العديدة التي يقوم بها و قد تكون فاشلة و قد تكون ناجحة ، فهو بذلك يعين في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا بالعدوان و التمرد على الأعراف و التقاليد فهو يعتقد أنه يجب على المجتمع الاعتراف بشخصيته و قد يؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب و القهر فيؤدي به إلى الاكتئاب و الانعزال أو إلى السلوك العدواني وتستطيع صرف النظر عن هذه المشاكل بإدماج المراهق في النشاط الرياضي و الكشفى أو الاجتماعي لكي يتكيف مع حياة الجماعة و يتعلم روح المسؤولية ³

2-10 : المشاكل الاجتماعية :

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع و الإحساس بأن فرد مرغوب فيه و يميل المراهق إلى أظهار مظهره و يتميز بالصراحة التامة و الإخلاص في مسايرة الجماعة تقل شيئاً فشيئاً و يحل محل هذا الشعور اتجاه اخر يقوم أساساً على

¹ - أحمد يوسف متعب الحساوي : مهارات التدريب الرياضي ، ط1 ، دار الصف للنشر و التوزيع ، عمان ، الأردن ، 2014 ، ص 152.

² - خليل ميخائيل عوض : مشكلات المراهق في المدن و الريف ، بدون طبعة ، دار المعرف ، مصر 1971 ، ص72

³ - عبد الرحمان الحيساوي : دراسات في تفسير السلوك الإنساني ، ط4 ، دار الراتب الجامعية ببيروت ، 1999 ص 41،

تأكيدات الذات و الرغبة بالاعتراف به كفرد يعمل وسط جماعة نظرا للنضج العقلي و الاجتماعي السبب الذي يدعوا إلى اللانسجام في الجماعة في أول مرحلة للمراهق هو تجنب سلوك الرغبة في تأكيد الذات إذ أنه يسعى لأن يكون له مركز بين الجماعة و تعترف هذه الاخيرة بشخصيته حيث أنه يميل إلى القيام بالأعمال التي تجلب الانتباه كما يحاول التصنع في طريقة كلامه ، و يشعر المراهق كذلك أنه عليه مسؤوليات نحو الجماعة أو الجماعات التي ينتمي إليها ، إذ أنه يحاول القيام بأرائه فيعتقد أنها تريد أن تحطم عبقريته¹.

10-3- مشاكل جنسية :

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الاخر و لكن التقاليد في مجتمعنا تقف حاجزا دون أن ينال مايبغي ، عندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل إلى إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الاخر ، و قد يتعرض للانحراف و غيره من السلوك المنحرف بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع كعاكسة الجنس الاخر أو للتشهير له او الانحراف في بعض العادات و الأساليب المنحرفة .

10-4 : المشاكل الإنفعالية :

أن العامل الانفعالي لدى المراهق في حياته يبدو واضحا في انفعاله ووحده و اندفاعه و هذا الاندفاع أساسي يرجع إلى التغيرات الجسمية بإحساس المراهق بنمو جسمه و شعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال ، فيشعر المراهق بالفخر و لكن يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها و التي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه و تصرفاته و قد يتسرع و يندفع في سلوكات خاطئة تورطه في مشاكل مع الأسرة أو المجتمع كما تمتاز الأفعال بسرعة التغيير و التقلب و كذا كثرة الصراعات التي يعانها المراهق نذكر منها :

- صراع بين جيله و جيل الماضي.
- صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر و بين ما يصدره تفكيره الجديد.
- صراع بين مغريات الطفولة و الرجولة.
- صراع بين شعوره الشديد بذاته و شعوره الشديد بالجماعة.

¹ مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة و المراهقة ، ط1 ، مكتبة مصر ، 1974 ، ص 233

10-5- مشاكل صحية :

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة و لكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الاكل و العرض على طبيب مختص فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين عن الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج¹

11- أهمية التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للمراهقين:

تعتبر التربية البدنية و الرياضية مادة مساعدة و منشطة و مكيمة لشخصية و نفسية المراهق لكي يحقق فرصة اكتساب الخبرات و المهارات الحركية التي تزيد رغبة و تفاعلا في الحياة فتجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل على توفيقها له ، لهذا يجب على مناهج التربية البدنية أن تفسح المجال من أجل إنماء و تطوير الطاقات البدنية و النفسية له ، و هذا بتكثيف ساعات رياضية داخل الثانوية من أجل إستعادة نشاطه الفكري و البدني و تجعل المراهقين يعبرون عن مشاعرهم و أحاسيسهم التي تتصف بالإضطراب و العنف وهذا عن طريق الحركات الرياضية المتوازنة المنسجمة و المتناسقة التي تخدم و تنمي أجهزتهم الوظيفية و العضوية و النفسية .

¹ - خليل ميخائيل عوض : مشكلة المراهقين في المدن و الريف ، مرجع سابق ص 72 ، 73

خلاصة :

إن تطور كرة القدم لن يتوقف عند هذا الحد سواء من حيث اللعب أو من حيث القوانين التي تتحكم فيها ، فنلاحظ تغيير في بعض القوانين ولكنها تتماشى مع الجيل الذي تم فيه هذا التغيير .

وعموما فإن رياضة كرة القدم أصبحت أكثر شعبية في العالم وهذا ما جعل الدول تهتم أكثر بها وحتى الشركات العالمية أكثر من رياضة أخرى وفي الأخير نستخلص بان هذه الرياضة لن يتوقف تطورها ،ولكنها ستبقى في تطور مستمر من حيث طريقة اللعب.

اماموضوع المراهقة شاسع و عميق لا يمكن شرحه في بضعة صفحات و الشيء الذي يتضح لنا بعد تقديم المحتوى هو إن مرحلة المراهقة فترة غير عادية تصاحبها تغيرات نفسية فسيولوجية و هي مرحلة انتقالية بين الطفولة و النضج الكامل و هي من أهم و أصعب المراحل التي يمر بها الفرد في حياته بحكم التغيرات التي تحدث له نجد المراهق يمتلك سلبيات و المتمثلة في الانفعالات التي يمكن نشاط البدني أن يتحكم أو على الأقل التخفيف من حدتها و الإيجابيات هي التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية و كذلك يمكن للنشاط الرياضي أن يستثمر فيها كون الرياضة تجلب للمراهق المتعة بإشباعه لمختلف الحاجات التي يتطلبها نموه و الراحة و الترويح عن النفس .

وما يمكن قوله واستخلاصه كنتيجة نهائية هو أن الحديث عن مرحلة النمو و محاولة ربطها مع أهم القدرات التي تتصف بها هذه الفئة و كيفية إعداد برنامج تدريبي يتماشى مع خصائص هذه الفئة العمرية.

الجانج

التطبيقي

الفصل الأول:

الإجراءات

المنهجية للدراسة

تمهيد:

إن البحوث العلمية عموماً تهدف إلى الكشف على الحقائق، حيث تكمن قيمة هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، ومصطلح المنهجية يعني مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه وبالتالي فإن الوظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وتركيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على الثوابت الظاهرة المراد دراستها. و بهدف توضيح الطرق التي تم اعتمادها في تصنيف وترتيب وقياس وتحليل المعلومات التي تم جمعها في الجانب النظري

1 الدراسة الاستطلاعية:**1-1 تعريف الدراسة الاستطلاعية:**

البحث الاستطلاعي هو البحث الذي يستهدف التعرف على المشكلة فقط وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة.

2 - مجالات الدراسة :**1-2 المجال المكاني :**

بعض فرق ولاية جيجل.

2-2 المجال الزمني : بين الفترة المحصورة بين شهري مارس و ماي.**3-مجتمع الدراسة :****1-3 تعريف المجتمع :**

هو مجموعة من الخصائص التي يحددها الباحث تكون مضبوطة عند كافة أعضاء العينة، ويعتبر من النقاط الأساسية التي ينبغي أن يراعيها الباحث ويوليها اهتماما كبي را، فبدون تحديد المجتمع وتحديد العناصر الداخلة فيه لا يستطيع الباحث التحكم في كافة المتغيرات المرتبطة بالبحث¹

2-3 مجتمع الدراسة :

يتمثل مجتمع الدراسة الحالي في 30 مدرب لكرة القدم لولاية جيجل .

4-عينة الدراسة :

هي جزء من الكل نقوم باختيارها بطريقة معينة لدارستها من أجل التحقق من الظاهرة في هذا الكل كما تعرف بأنها مجموعة من الأفراد تختار بطرق مختلفة من مجتمع كبير لدارسة ظاهرة فيه وبشكل عام فإن العينة نعرفها بأنها مجموعة من الأفراد تؤخذ من المجتمع الأصل بحيث تكون ممثلة له تمثيلا صادقا، وتم اختيار عينة الدارسة بطريقة مقصودة ولا يتم تعميم نتائجها إلا بعد المقارنة وإجراء دارسة أخرى ويمكن أن تستعمل العينة المقصودة عندما يكون المجتمع الأصلي قليل العدد وخاصة في

¹ عبد اليمين بوداود ، عطاء الله أحمد: المرشد في البحث لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات، الجزائر، ص69.

الرياضيات الفردية مثل رياضة الجمباز أو رياضة العاب القوى و يمكن كذلك استخدامها عندما تريد قصد دراسة بعينها كأن تقصد دراسة الحالة البدنية لرياضي معين لا غير إلى غير ذلك من المواقف التي تدفعنا إلى القصد في الدراسة و البحث .¹ تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية حيث شملت 30 مدرب فرق لولاية جيجل صنفى أكابر و أواسط.

5- منهج الدراسة:

هو الطريقة التي يتعين على الباحث أن يلتزمها في بحثه حيث يتقيد بإتباع مجموعة من القواعد العامة التي تهيمن على سير البحث ويسترشدها بها الباحث في سبيل الوصول إلى الحلول الملائمة لمشكلة البحث².

ولقد تم اختيار المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة دراستنا.

6- أداة جمع البيانات :

تم جمع البيانات عن طريق الاستبيان تمثل في الاستمارة.

7- الأساليب الإحصائية:

- النسب المئوية.

- التكرارات المئوية.

¹ عبد اليمين بوداود، مرجع سابق ، ص 67 - 72 .

² عبد اليمين بوداود ، مرجع سابق ، ص 111-136 .

خلاصة:

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وأن كل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وان تتوفر منهجية علمية معينة ومناسبة، وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث ولا بد له أن لدى الباحث الذي يقوم تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستنبان... إلخ، تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع، ومنه فإن ، العمل بالمنهجية يعد أمراً ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية و الأدوات المستخدمة في البحث واضحة وغامضة من الغموض والتناقضات.

الفصل الثاني :

تحليل ومناقشة

النتائج

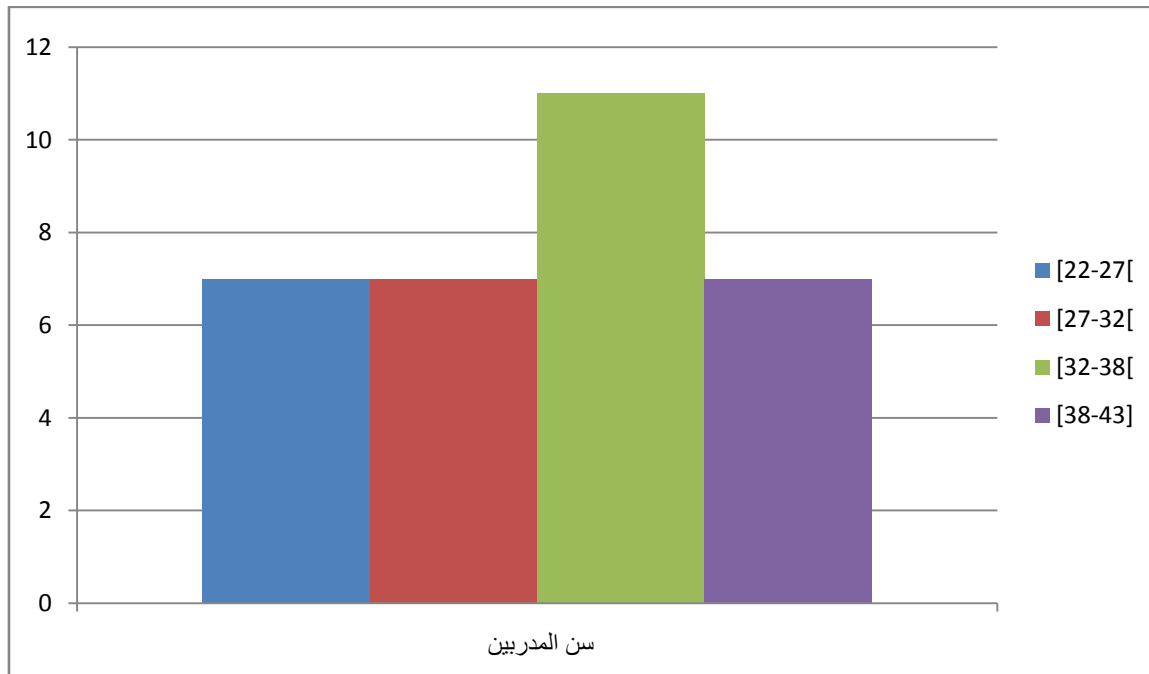
المحور الاول : البيانات الشخصية

جدول رقم 01 :يمثل سن المدربين

النسبة	التكرار	السن
23.33%	7	[من 22 الى 27]
16.66%	5	[من 27 الى 32]
36.66%	11	[من 32 الى 38]
23.33%	7	[من 38 الى 43]
100	30	المجموع

من خلال مناقشة الجدول أعلاه يتبين لنا أن غالبية سن المبحوثين يتراوح ما بين (32 سنة و 38 سنة) و ذلك بنسبة 36.66 ، في حين بلغت اقل نسبة لاصحاب الاعمار ما بين (27 سنة و 32 سنة)

الشكل رقم 01 : يمثل سن المدربين

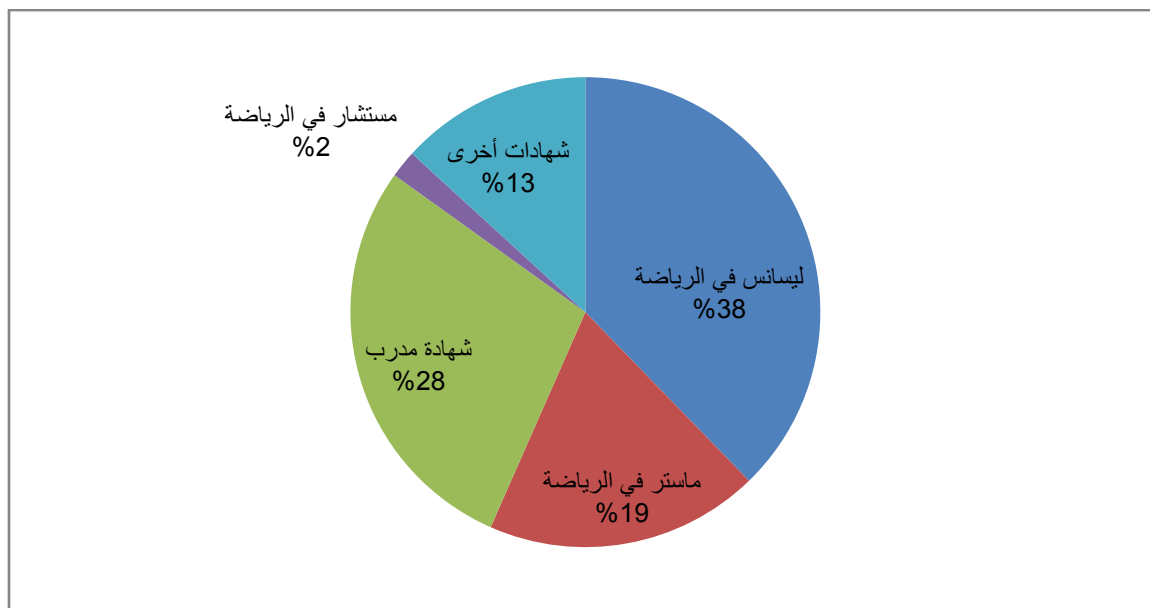


جدول رقم 02 :يمثل نوع الشهادة المتحصل عليها

النسبة	التكرار	نوع الشهادة
64.5%	20	ليسانس في الرياضة
32.3%	10	ماستر في الرياضة
48.4%	15	شهادة مدرب
3.2%	1	مستشار في الرياضة
22.6%	7	شهادات أخرى
100%	53	المجموع

ملاحظة : يوجد بعض المدربين المتحصلين على أكثر من شهادة ولهذا نجد أن عدد التكرارات تجاوزت ما يلاحظ من الجدول أعلاه أن غالبية المدربين متحصلين على شهادة ليسانس في الرياضة 30 تكرار . و ذلك بنسبة 64.5 بالمئة ، في حين أن 3.2 بالمئة متحصلين على شهادة مستشار في الرياضة

الشكل 02 : يمثل نوع الشهادة المتحصل عليها

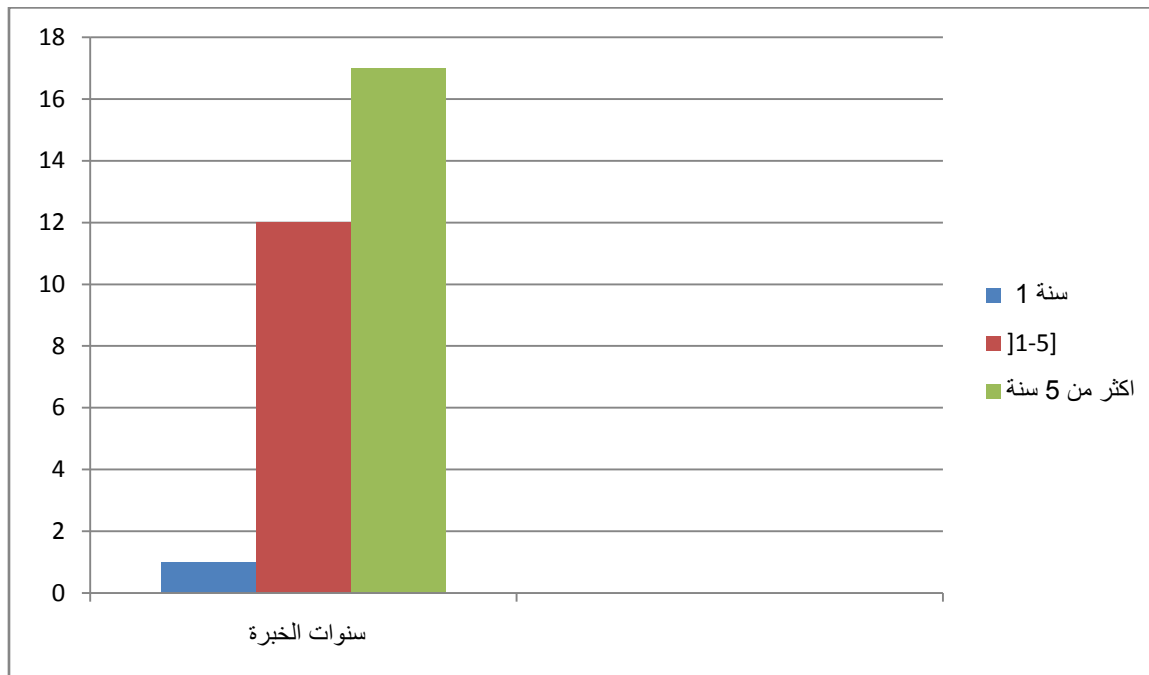


الجدول رقم 03 : يمثل سنوات الخبرة لدى المدربين

النسبة	التكرارات	سنوات الخبرة
3.33%	1	01 سنة
40%	12	[01 الى 05]
56.66%	17	اكثر من 5 سنوات
100%	30	المجموع

من خلال مناقشة الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية المبحوثين لديهم خبرة عمل أكثر من 5 سنوات وذلك بنسبة 56.66 بالمئة ، في حين كانت نسبة اللذين لديهم خبرة تساوي سنة واحدة هي 3.33 بالمئة . نستنتج من خلال النتائج أن معظم المدربين لديهم خبرة في المجال الرياضي أكثر من 5 سنوات .

شكل رقم 03: يمثل سنوات الخبرة في المجال الرياضي



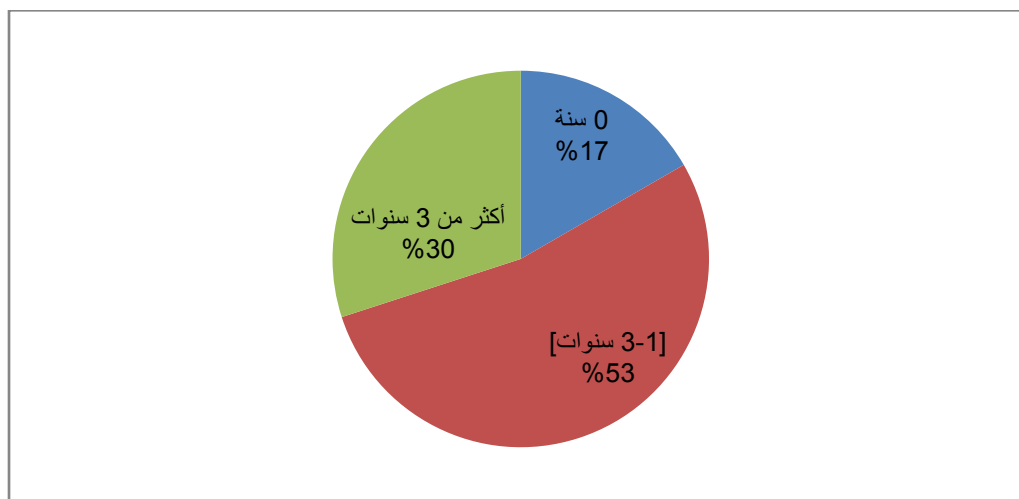
الجدول رقم 04 : يمثل سنوات الخبرة لدى المدربين مع صنف أكابر

النسبة	التكرارات	سنوات الخبرة
16.66%	5	0 سنة
53.33%	16	[01 الى 03]
30%	9	اكتر من 3 سنوات
100%	30	المجموع

من خلال مناقشة نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن غالبية المدربين لديهم خبرة تدريبية مع صنف الأكاير تتراوح من سنة الى 3 سنوات و نسبتها 53.33 بالمئة ، في حين كانت نسبة الذين ليس لديهم خبرة تدريبية مع صنف أكابر هي 16.66 بالمئة

نستنتج من خلال تحليل الجدول أن معظم المدربين الذين تعاملنا معهم لديهم خبرة من سنة الى 3 سنوات مع صنف أكابر .

الشكل 04 : يمثل سنوات الخبرة لدى المربي مع صنف أكابر



المحور الثاني

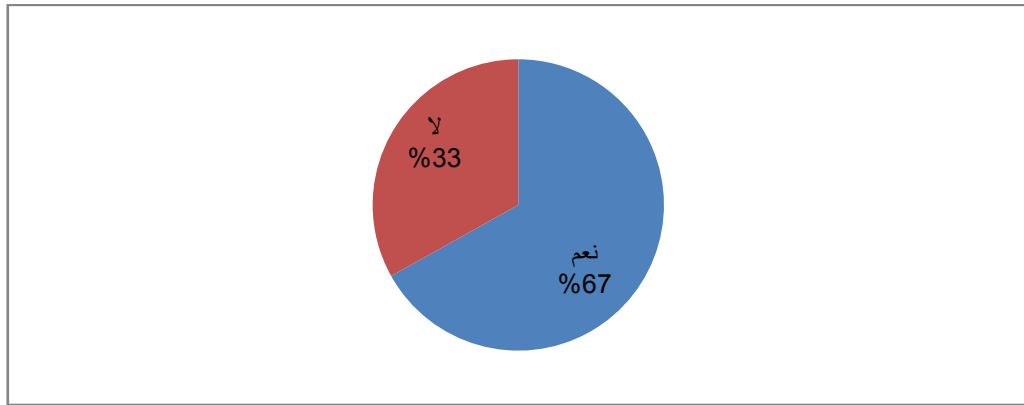
الجدول 05: يمثل مشاركة المدربين في دورات تكوينية في التحضير البدني.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	20	66.7%	3.32	3,84	0,05	01	غير إحصائي
لا	10	33.3%					
المجموع	30	%100					

من خلال مناقشة نتائج الجدول أعلاه تبين لنا أن أغلبية المدربين شاركوا في دورات تكوينية في التحضير البدني و ذلك بنسبة 66.7% ، فيما بلغت نسبة المدربين الذين لم يشاركوا في الدورات التكوينية 33.3% .

وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن كا² المحسوبة 3.32 أصغر من كا² الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية. يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا و تحليل نتائج الجدول أن أغلب المدربين سبق لهم و أن شاركوا في دورات تكوينية في التحضير البدني.

الشكل 05 : يمثل نسبة مشاركة المدربين في دورات تكوينية في التحضير البدني.



السؤال 06: هل تقومون بإجراء الفحوصات الطبية قبل بداية التحضير البدني العام ؟

الجدول 06: يمثل نتائج السؤال :

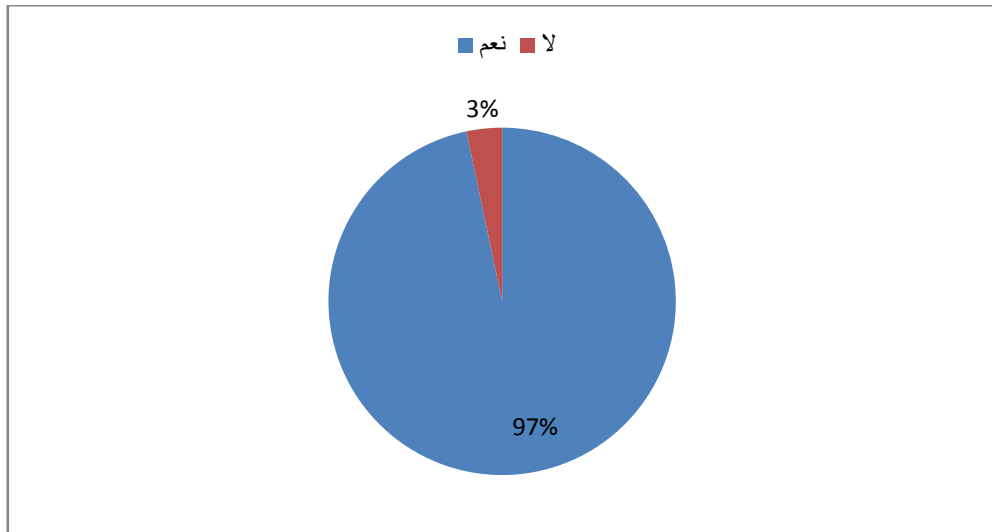
الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	29	96.7%	26.12	3,84	0,05	01	دالة إحصائية
لا	01	3.3%					
المجموع	30	100%					

من خلال مناقشة الجدول أعلاه نجد بأن أغلبية المدربين يقومون بإجراء الفحوصات الطبية قبل بداية التحضير البدني العام و ذلك بنسبة 96.7% ، فيما بلغت نسبة الذين لا يقومون بإجراء الفحوصات الطبية 3.3%.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن كا² المحسوبة 26.12 أكبر من كا² الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا و تحليل نتائج الجدول أن أغلب المدربين يقومون بإجراء الفحوصات الطبية قبل بداية التحضير البدني العام.

الشكل 06: يمثل نسبة إجراء الفحوصات الطبية قبل بداية التحضير البدني العام.



السؤال 07: هل لديك الخبرة الكافية للتدخل عند حدوث الإصابات أثناء عملية التحضير البدني ؟

الجدول 07 : يمثل نتائج السؤال .

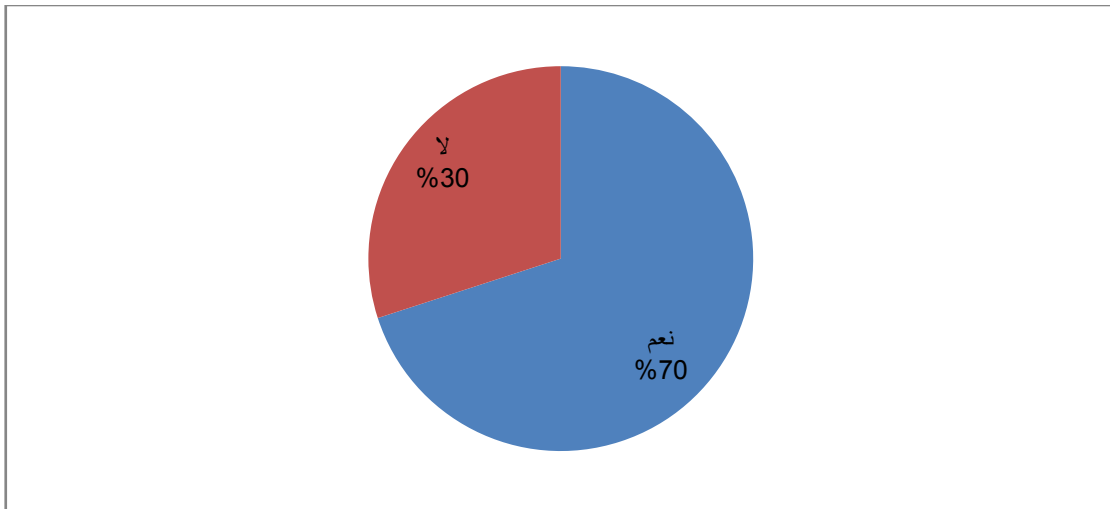
الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	21	70%	4.8	3,84	0,05	01	دالة إحصائية
لا	09	30%					
المجموع	30	%100					

من خلال مناقشة الجدول أعلاه نجد بأن أغلبية المدربين لديهم خبرة كافية للتدخل عند حدوث الإصابات الرياضية أثناء عملية التحضير البدني و ذلك بنسبة 70% في حين بلغت نسبة المدربين الذين ليس لهم خبرة في التدخل عند حدوث الإصابات الرياضية أثناء عملية التحضير البدني نسبة 30% .

وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن كا² المحسوبة 4.8 أكبر من كا² المجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج من خلال مناقشتنا و تحليل نتائج الجدول أن أغلبية المدربين لهم خبرة في التدخل عند حدوث الإصابات الرياضية أثناء عملية التحضير البدني.

شكل 07 : يمثل خبرة المدربين في لتدخل عند حدوث الإصابات الرياضية أثناء التحضير البدني.



السؤال 08: هل تتبع الطرق العلمية في تحضيرك البدني ؟

الجدول 08 يمثل نتائج السؤال أعلاه.

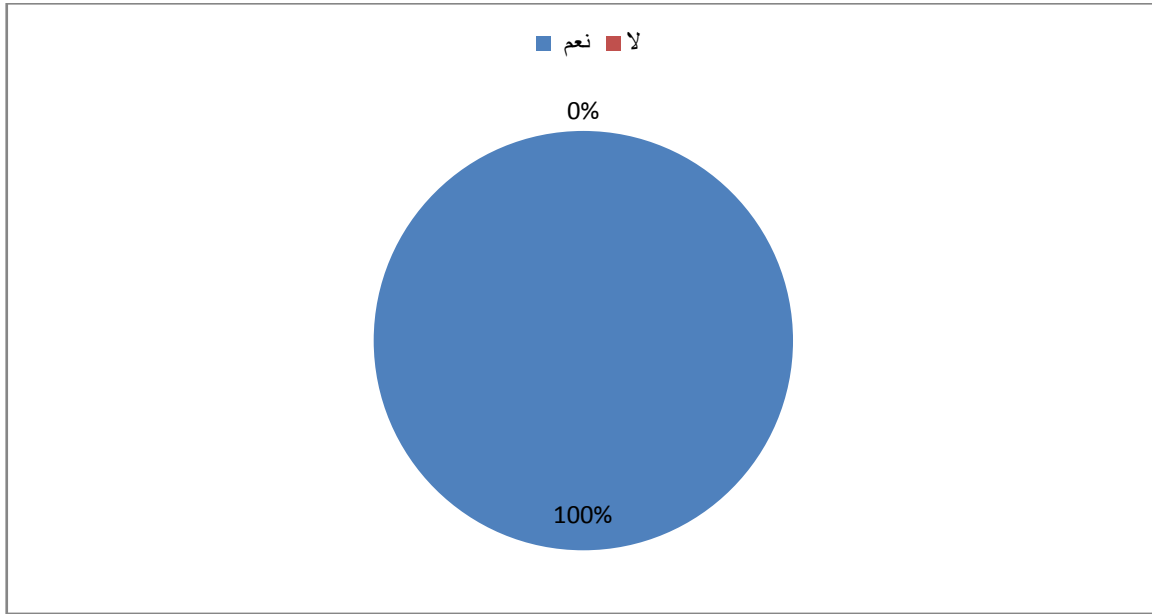
القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الأجوبة
دالة إحصائية	01	0,05	3,84	30	%100	30	نعم
					%00	00	لا
					%100	30	المجموع

من خلال مناقشة الجدول أعلاه نجد بأن كل المدربين يتبعون الطرق العلمية خلال التحضير البدني و ذلك بنسبة 100%.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن كا² المحسوبة 30 أكبر من كا² الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج من خلال مناقشتنا و تحليل نتائج الجدول بأنه كل المدربين يتبعون الطرق العلمية خلال التحضير البدني .

الشكل 08 : يمثل إتباع المدربين للطرق العلمية خلال عملية التحضير البدني.



السؤال 09 : كم هي المدة التي تستغرقها في التحضير البدني العام ؟

الجدول 09 :يمثل المدة المستغرقة خلال التحضير البدني العام.

الأجوية	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
[2 أسبوع – 3 أسابيع]	2	%6.66	9.64	9,49	0,05	4	دالة
[من 3 أسابيع-4 أسابيع]	9	%30					إحصائية
[من 4 أسابيع-5 أسابيع]	10	%33.33					
[من 5 أسابيع-6 أسابيع]	7	%23.33					
[من 6 أسابيع-7 أسابيع]	2	%6.66					
المجموع	30	%100					

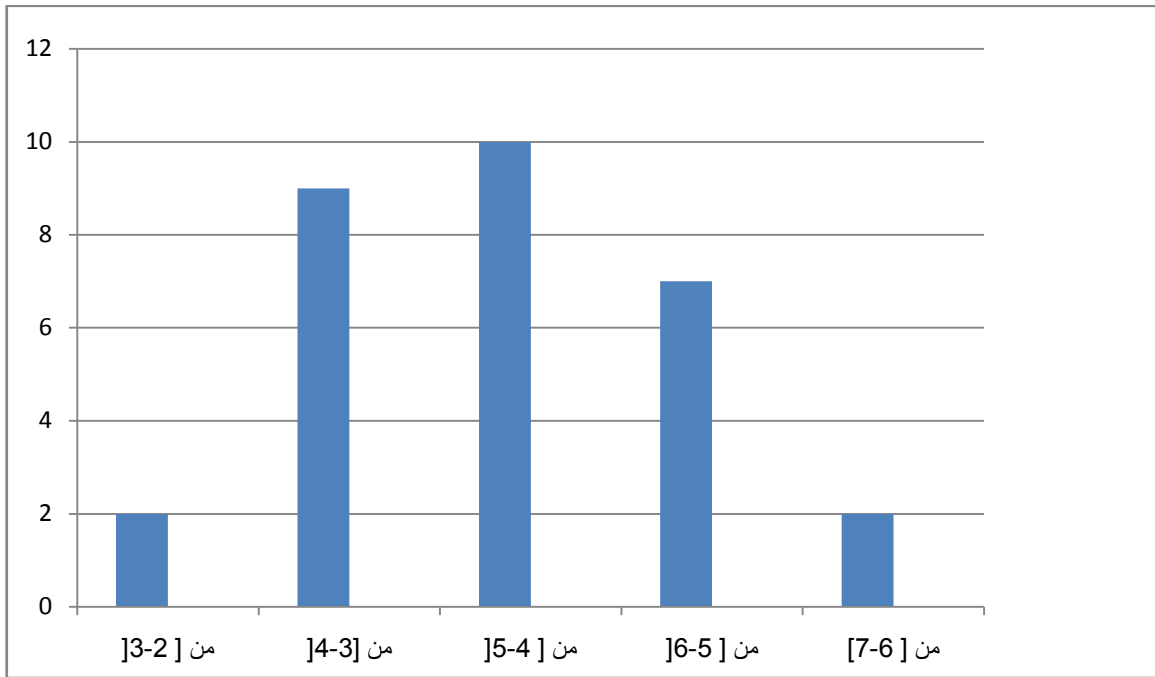
من خلال مناقشة الجدول أعلاه نجد بأن هنالك اختلاف بين المدربين في مدة التحضير البدني العام بحيث نجد بأن مدربين فقط يجرون التحضير البدني العام في مدة تتراوح بين [2 أسبوع – 3 أسابيع] و ذلك بنسبة تمثل %6.66 من عينة الدراسة ، بينما نجد 9 مدربين يجرون التحضير البدني العام في مدة تتراوح بين [من 3 أسابيع – 4 أسابيع] و يمثلون بنسبة %30 ، و بالنسبة للفترة الممتدة بين [من 4 أسابيع – 5 أسابيع] نجد بأن العدد الأكبر من المدربين يستغلونها خلال التحضير البدني العام و بلغت نسبتهم % 33.33 هي تمثل أعلى نسبة ، في حين الفترة المتراوحة بين [من 5 أسابيع – 6 أسابيع]

و [من 6 أسابيع - 7 أسابيع] تمثلت في استغلالها من طرف 7 و 2 مدربين على الترتيب و ذلك بنسبة 23.33% و 6.66% على الترتيب كذلك.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (02) نلاحظ أن χ^2 المحسوبة 9.64 أكبر من χ^2 الجدولة 9,49 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 04، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج من خلال مناقشتنا و تحليل نتائج الجدول أعلاه بأنه أغلب المدربين يجرون التحضير البدني العام في فترة تتراوح بين 4 إلى 6 أسابيع.

شكل 09 : يوضح المدة المستغرقة خلال التحضير البدني العام.



السؤال 10: هل ترى أن مدة التحضير البدني العام كافية للوقاية من الإصابات الرياضية؟

الجدول 10: يمثل الإجابة عن السؤال أعلاه.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار

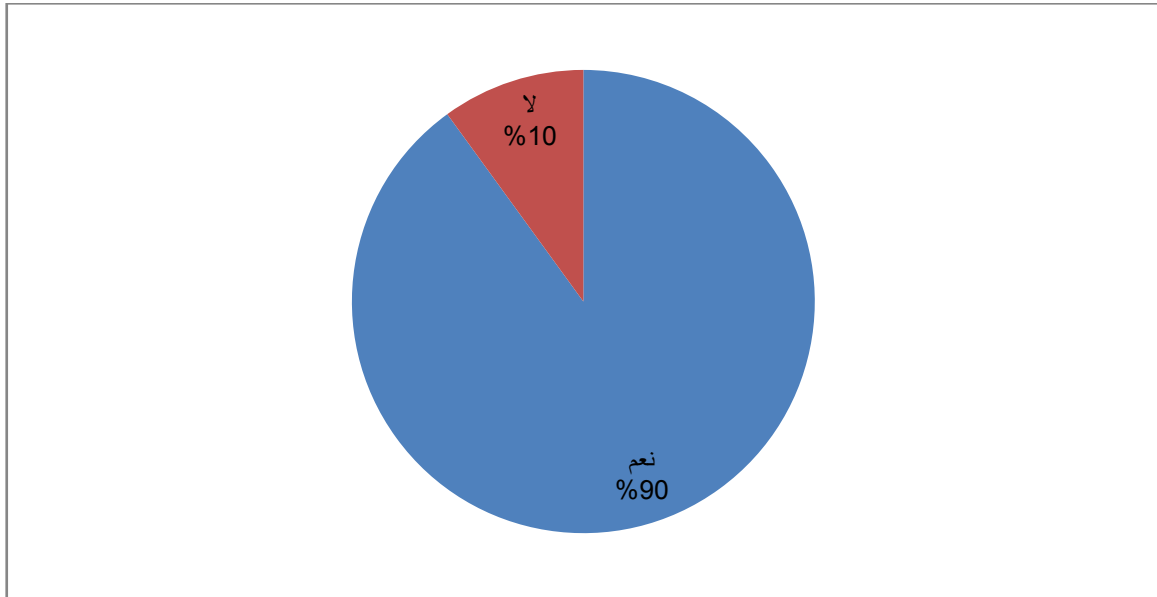
دالة إحصائية	01	0,05	3,84	19.2	90%	27	نعم
					10%	03	لا
					%100	30	المجموع

نلاحظ من الجدول أعلاه بأن 27 مدرب و بنسبة تمثلت في 90% من عينة الدراسة يرون بأن مدة التحضير البدني العام التي قاموا بها كافية للتقليل من الإصابات الرياضية ، بينما 3 مدربين و التي كانت نسبتهم 10% يرون بأن مدة التحضير البدني العام غير كافية للتقليل من الإصابات الرياضية.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن χ^2 المحسوب 19.2 أكبر من χ^2 الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج من نتائج الجدول بأن 90% من المدربين يرون بأن مدة التحضير البدني العام كافية للتقليل من الإصابات الرياضية.

شكل 10: يوضح هل كانت مدة التحضير البدني العام كافية للتقليل من الإصابات الرياضية.



السؤال 11: ما هي العناصر التي تولون لها أهمية كبيرة أثناء التحضير البدني العام ؟

الجدول 11: يوضح العناصر البدنية الأكثر أهمية في التحضير البدني العام.

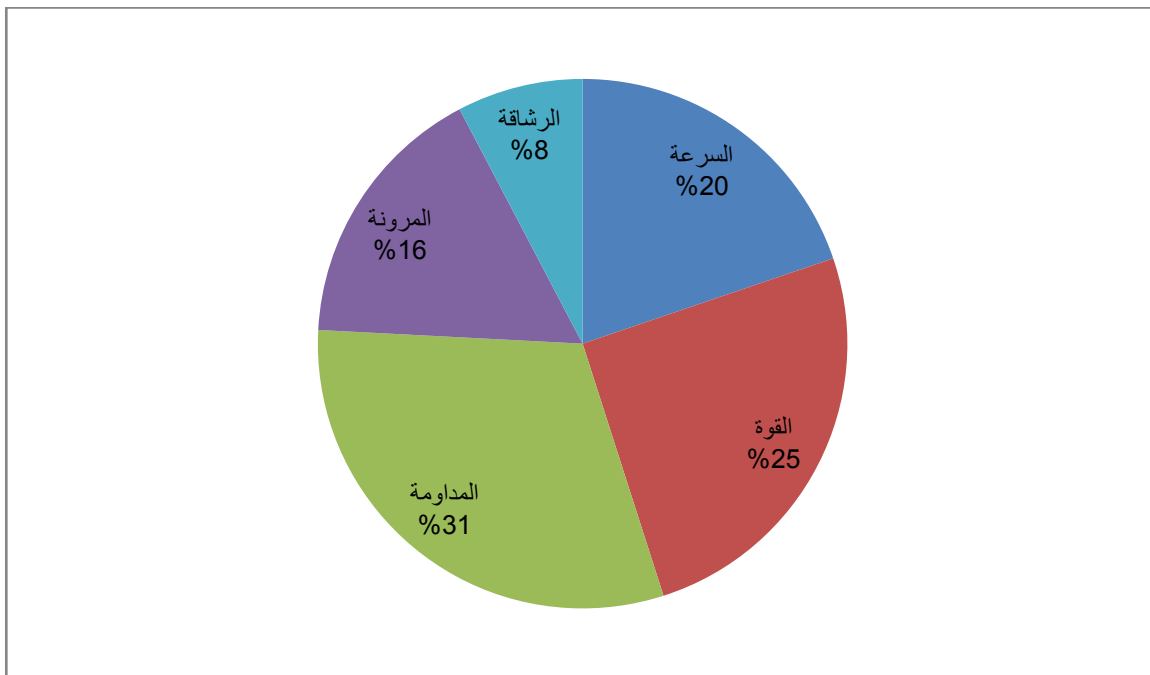
الأجوبة	التكرار	النسبة	كا ²	مستوى	درجة	القرار
---------	---------	--------	-----------------	-------	------	--------

	الحرية	الدلالة	المجدولة	المحسوبة	المئوية		
دالة إحصائية	4	0,05	9,49	166.48	60%	18	السرعة
					76.7%	23	القوة
					93.3%	28	المدائمة
					50%	15	المرونة
					23.3%	7	الرشاقة
					303.3%	30	المجموع

نلاحظ من الجدول أعلاه بأن 93.3% من المدربين أكدوا على أن صفة المدائمة هي العنصر المهم خلال التحضير البدني و كذلك صفة القوة و التي أكد 76.7% من المدربين أنها لا تقل أهمية عن صفة المدائمة في حين أن صفة الرشاقة أكد المدربين و بنسبة 23.3% أنها اقل صفة من حيث الأهمية خلال التحضير البدني العام.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن كا² المحسوبة 166.48 أكبر من كا² المجدولة 9.49 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 04، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الشكل 11 : يوضح العناصر البدنية الأكثر أهمية في التحضير البدني العام.



السؤال 12 : هل سبق أن تعرض أحد لاعبيك لإصابة خلال التحضير البدني العام؟

الجدول 12: يمثل تعرض اللاعبين إلى الإصابة خلال التحضير البدني العام.

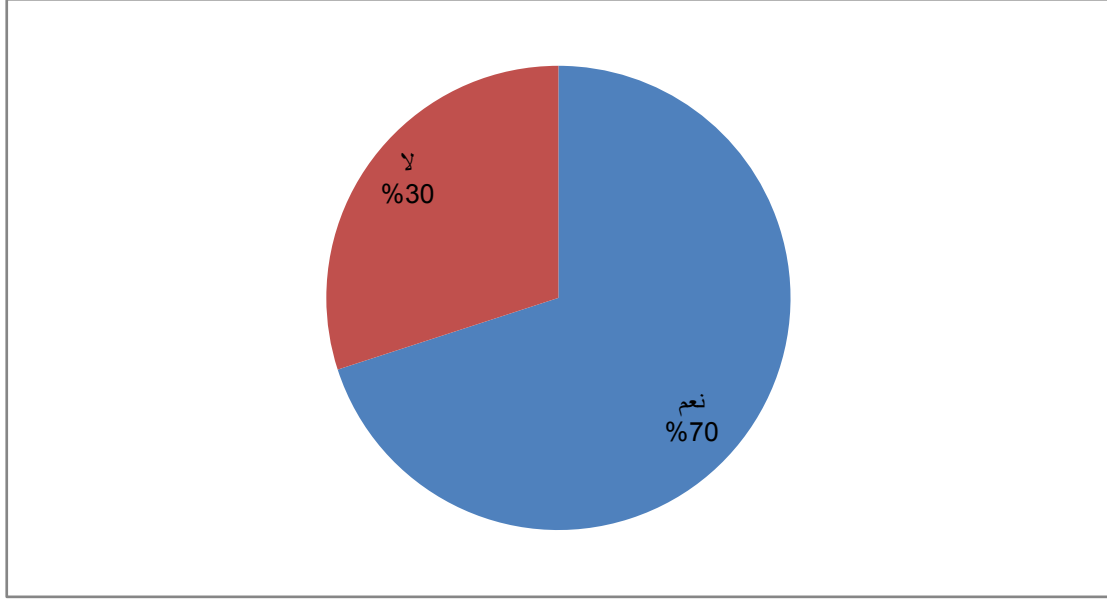
الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	21	70%	4.8	3,84	0,05	01	دالة إحصائية
لا	09	30%					
المجموع	30	100%					

نلاحظ من الجدول أعلاه بأنه سبق للاعبين الإصابة خلال التحضير البدني العام و ذلك ما صرح به 21 مدرب و بنسبة 70% من عينة الدراسة ، بينما بقية المدربين و المقدر عددهم 09 مدربين صرحوا بأنه لم يتعرض لاعبوهم للإصابة خلال التحضير البدني العام.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن كا² المحسوبة 4.8 أكبر من كا² الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال نتائج الجدول نستنتج بأن الأغلبية من اللاعبين تعرضوا للإصابة خلال التحضير البدني العام.

الشكل 12: يوضح هل يتعرض اللاعبون للإصابة خلال التحضير البدني العام.



المحور الثالث

السؤال 13 : هل ترى أن مدة التحضير البدني الخاص كافية للوقاية من الإصابات الرياضية؟

الجدول 13: يمثل الإجابة عن السؤال أعلاه.

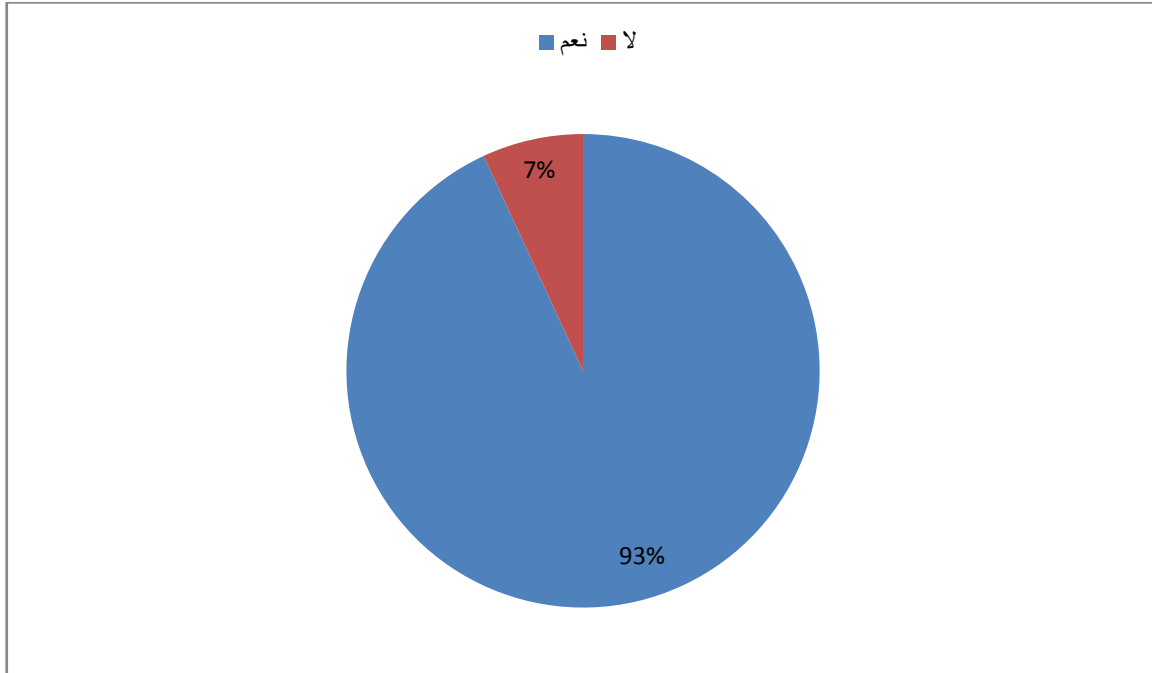
الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	28	93.3%	22.52	3,84	0,05	01	دالة إحصائية
لا	02	6.7%					
المجموع	30	100%					

نلاحظ من الجدول أعلاه بأن 28 مدرب و بنسبة تمثلت في 93.3% من عينة الدراسة يرون بأن مدة التحضير البدني الخاص التي قاموا بها كافية للتقليل من الإصابات الرياضية ، بينما 2 مدربين و التي كانت نسبتهم 6.7% يرون بأن مدة التحضير البدني العام غير كافية للتقليل من الإصابات الرياضية.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن كا² المحسوبة 22.52 أكبر من كا² الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج من نتائج الجدول بأن 93.3% من المدربين يرون بأن مدة التحضير البدني العام كافية للتقليل من الإصابات الرياضية.

شكل 13 : يوضح هل كانت مدة التحضير البدني الخاص كافية للتقليل من الإصابات الرياضية.



السؤال 14 : كم هي المدة التي تستغرقها في التحضير البدني الخاص ؟

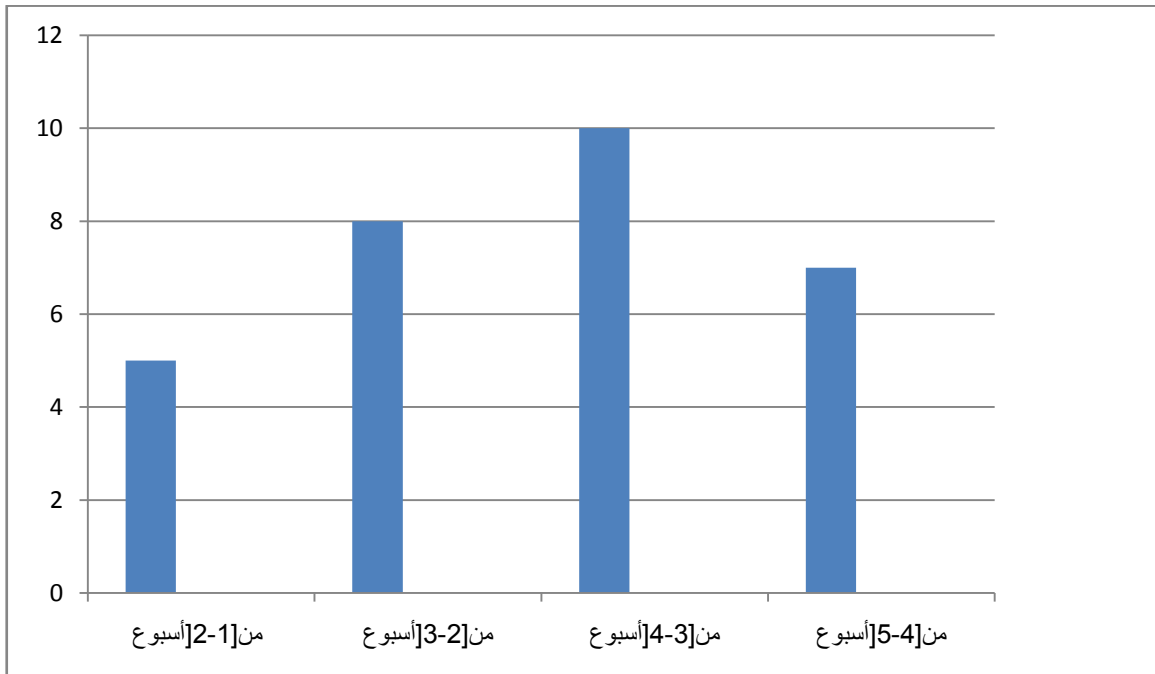
الجدول 14: يمثل المدة المستغرقة خلال التحضير البدني الخاص.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
[أسبوع - 2 أسابيع]	05	16.66%	1.72	7,81	0,05	03	غير دال
[2 أسابيع - 3 أسابيع]	08	26.66%					
[3 أسابيع - 4 أسابيع]	10	33.33%					
[4 أسابيع - 5 أسابيع]	07	23.33%					
المجموع	30	100%					

من خلال مناقشة الجدول أعلاه نجد بأن هنالك اختلاف بين المدربين في مدة التحضير البدني الخاص بحيث نجد بأن 5 مدربين يجرون التحضير البدني الخاص في مدة تتراوح بين [1 أسبوع - 2 أسابيع] وذلك بنسبة تمثل 16.66% من عينة الدراسة ، بينما نجد 08 مدربين يجرون التحضير البدني الخاص في مدة تتراوح بين [من 2 أسابيع - 3 أسابيع] و يمثلون بنسبة 26.66% ، و بالنسبة للفترة الممتدة بين [من 3 أسابيع - 4 أسابيع] نجد بأن العدد الأكبر من المدربين يستغلونها خلال التحضير البدني الخاص و بلغت نسبتهم 33.33% و هي تمثل أعلى نسبة ، في حين الفترة المتراوحة بين [من 4 أسابيع - 5 أسابيع]تمثلت في استغلالها من طرف 07 مدربين و ذلك بنسبة 23.33% .

وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن χ^2 المحسوب 1.72 أصغر من χ^2 الجدولة 7,81 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 03، وبالتالي لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج من خلال مناقشتنا و تحليل نتائج الجدول أعلاه بأنه أغلب المدربين يجرون التحضير البدني الخاص في فترة تتراوح بين 3 إلى 4 أسابيع.

الشكل 14 : يوضح المدة المستغرقة خلال التحضير البدني الخاص.



السؤال 15 : هل ترى أن مدة التحضير البدني الخاص كافية للوقاية من الإصابات الرياضية؟

الجدول 15: يمثل الإجابة عن السؤال أعلاه.

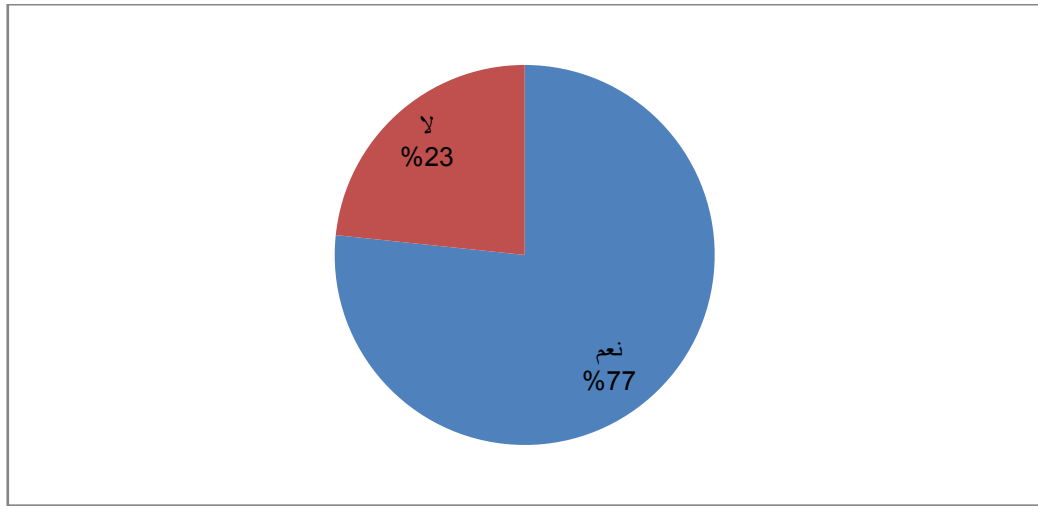
الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	23	%76.7	8.52	3,84	0,05	01	دالة إحصائية
لا	07	%23.3					
المجموع	30	%100					

نلاحظ من الجدول أعلاه بأن 23 مدرب و بنسبة تمثلت في 76.6% من عينة الدراسة يرون بأن مدة التحضير البدني الخاص التي قاموا بها كافية للتقليل من الإصابات الرياضية ، بينما 07 مدربين و الذين كانت نسبتهم 23.3% يرون بأن مدة التحضير البدني العام غير كافية للتقليل من الإصابات الرياضية.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن كا² المحسوبة 8.52 أكبر من كا² الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج من نتائج الجدول بأن 76.6% من المدربين يرون بأن مدة التحضير البدني العام كافية للتقليل من الإصابات الرياضية.

الشكل 15: يوضح هل كانت مدة التحضير البدني العام كافية للتقليل من الإصابات الرياضية ؟



السؤال 16: كيف تقوم بتقنين و التحكم في حمولة التدريب الأسبوعية لتفادي الإصابات الرياضية ؟

الجدول 16: يمثل المبدأ المستخدم في تقنين و التحكم في حمولة التدريب الأسبوعية

الأجوبة	التكرار	النسبة	كا ²	كا ²	مستوى	درجة	القرار
---------	---------	--------	-----------------	-----------------	-------	------	--------

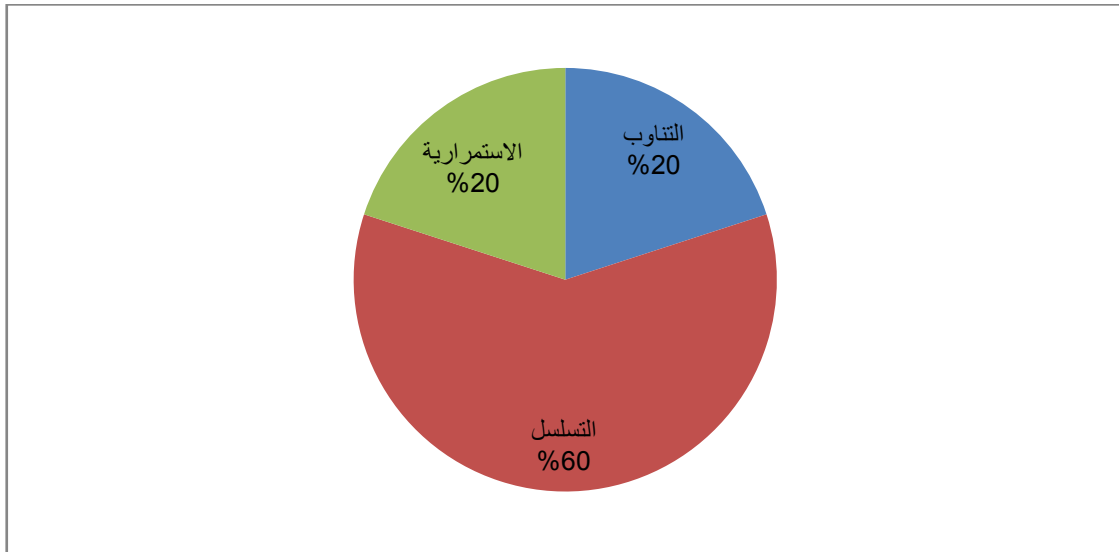
	الحرية	الدلالة	المجدولة	المحسوبة	المئوية		
دالة إحصائية	2	0,05	5,99	9.6	20%	06	التناوب
					60%	18	التسلسل
					20%	06	الاستمرارية
					100%	30	المجموع

نلاحظ من تحليل الجدول بأن 18 مدرب و بأعلى نسبة تمثلت في 60% يستخدمون مبدأ التسلسل في تقنين و التحكم في حمولة التدريب الأسبوعية لتفادي الإصابات ، بينما 12 مدرب المتبقي يستخدمون مبدأ التناوب و الاستمرارية بنسبة 20% لكل منهما في تقنين و التحكم في حمولة التدريب الأسبوعية لتفادي الإصابات الرياضية.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن χ^2 المحسوبة 9.6 أكبر من χ^2 الجدولة 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 02، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج من معطيات الجدول بأن معظم المدربين يستخدمون مبدأ التسلسل في تقنين و التحكم في حمولة التدريب الأسبوعية لتفادي الإصابات الرياضية.

الشكل 16 : يوضح المبدأ المستخدم في تقنين و التحكم في حمولة التدريب الأسبوعية لتفادي الإصابات الرياضية.



السؤال 17: هل هنالك تمارين رياضية خاصة تساهم في التقليل من الإصابات الرياضية ؟

الجدول 17 : يوضح الإجابة عن السؤال أعلاه.

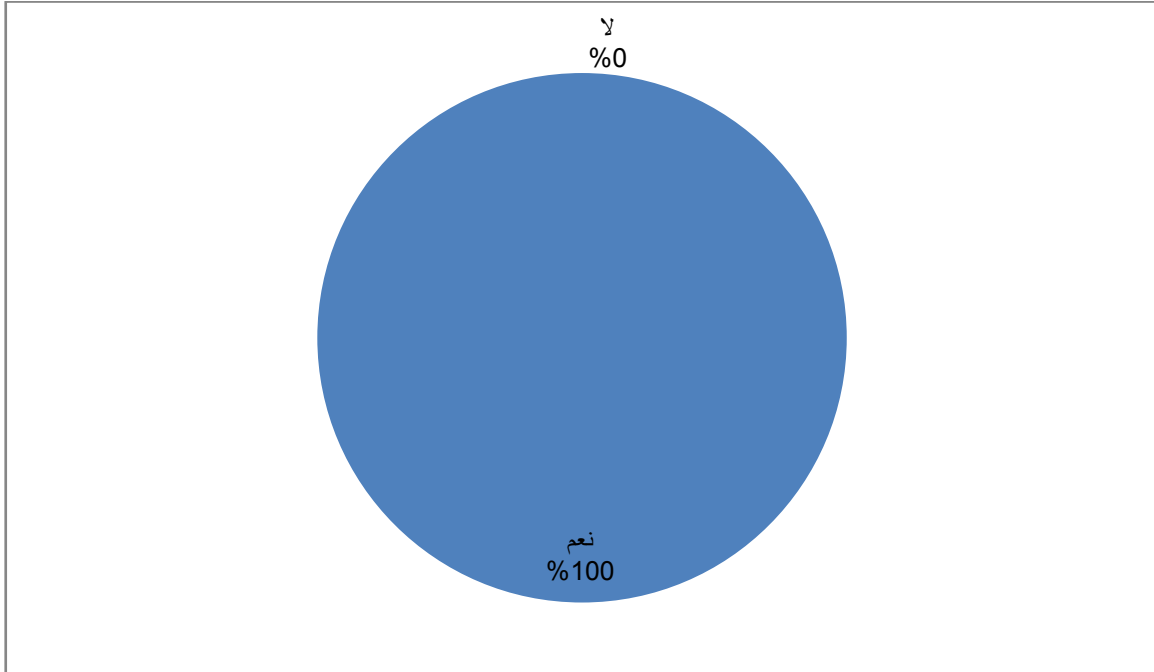
الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	30	%100	30	3,84	0,05	01	دالة إحصائية
لا	00	%00					
المجموع	30	%100					

نلاحظ من الجدول بأن كل المدربين أجابوا بنسبة 100% بأنه هنالك تمارين رياضية تساهم في التقليل من الإصابات الرياضية.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن كا² المحسوبة 30 أكبر من كا² الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج من معطيات الجدول بأنه هنالك تمارين رياضية تساهم في التقليل من الإصابات الرياضية.

الشكل 17 : يوضح هل هنالك توجد تمارين رياضية تساهم في التقليل من الإصابات الرياضية.



السؤال 18: كيف تقوم بتقنين و التحكم في حمولة التدريب داخل الحصة التدريبية لتفادي الإصابات الرياضية؟

الجدول 18: يمثل المبدأ المستخدم في تقنين و التحكم في حمولة التدريب داخل الحصة التدريبية.

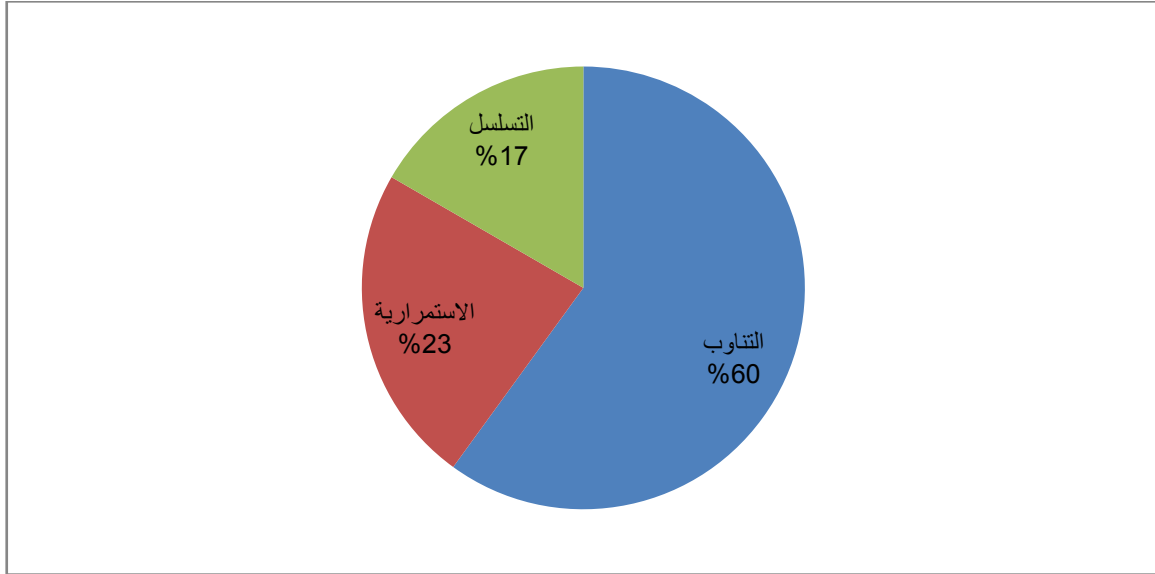
الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
التناوب	18	60%	9.8	5,99	0,05	02	دالة إحصائية
التسلسل	07	23.33%					
الاستمرارية	05	16.66%					
المجموع	30	100%					

نلاحظ من تحليل الجدول بأن 18 مدرب و بأعلى نسبة تمثلت في 60% يستخدمون مبدأ التناوب في تقنين و التحكم في حمولة التدريب داخل الحصة التدريبية لتفادي الإصابات ، بينما 07 مدربين و بنسبة 23.33% يستخدمون مبدأ التسلسل ، و في الأخير 05 مدربين و بنسبة 16.66% يستخدمون مبدأ الاستمرارية في تقنين و التحكم في حمولة التدريب داخل الحصة التدريبية لتفادي الإصابات الرياضية.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن كا² المحسوبة 9.8 أكبر من كا² المجدولة 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 02، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج من نتائج الجدول بأن 60% من المدربين يستخدمون مبدأ التناوب في تقنين و التحكم في حمولة التدريب داخل الحصة التدريبية لتفادي الإصابات الرياضية.

الشكل 18 : يوضح المبدأ المستخدم في تقنين و التحكم في حمولة التدريب داخل الحصة التدريبية لتفادي الإصابات الرياضية.



السؤال 19: في مشاركتك هل سبق أن تعرض أحد لاعبيك لإصابة أثناء التحضير البدني الخاص ؟

الجدول 19 : يمثل الإجابة عن السؤال أعلاه.

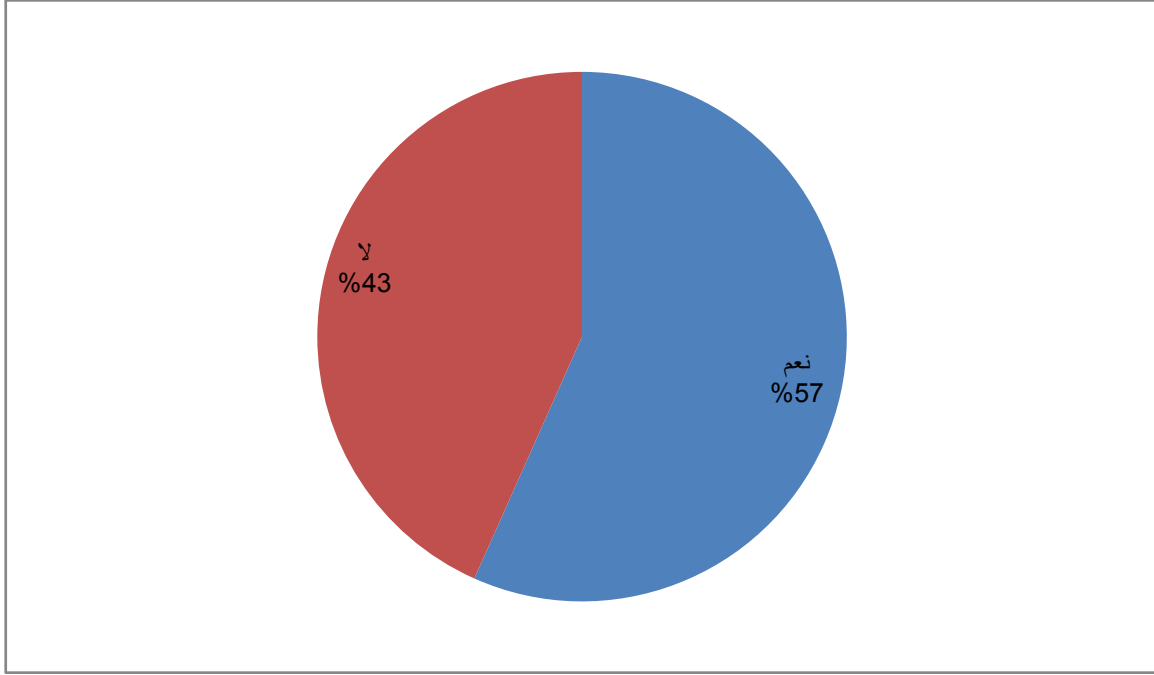
الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	17	56.7%	0.52	3,84	0,05	01	غير دال
لا	13	43.3%					
المجموع	30	100%					

نلاحظ من الجدول أعلاه بأنه سبق للاعبين الإصابة خلال التحضير البدني العام و ذلك ما صرح به 17 مدرب و بنسبة 56.7% من عينة الدراسة ، بينما بقية المدربين و المقدر عددهم 13 مدرب صرحوا بأنه لم يتعرض لاعبوهم للإصابة خلال التحضير البدني الخاص.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن كا² المحسوبة 0.52 أصغر من كا² الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال نتائج الجدول نستنتج بأن الأغلبية من اللاعبين تعرضوا للإصابة خلال التحضير البدني الخاص.

الشكل 19: يوضح هل يتعرض اللاعبون للإصابة خلال التحضير البدني الخاص.



السؤال 20: في نظرك ما هو التحضير البدني الذي تراه أكثر أهمية في التقليل من الإصابات الرياضية ؟

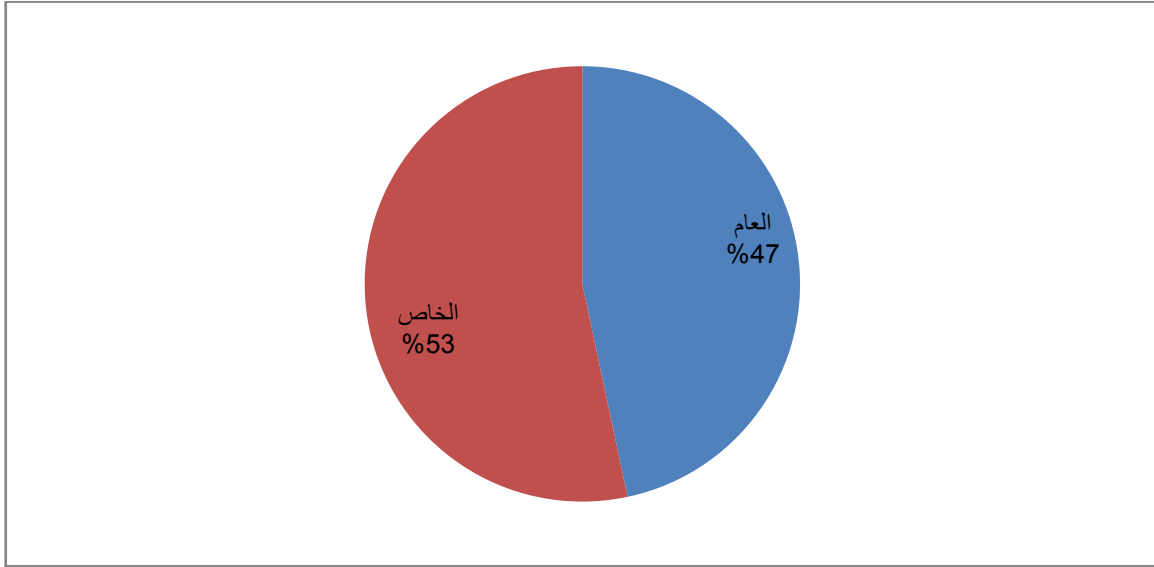
الجدول 20: يمثل الإجابة على السؤال أعلاه.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
العام	14	46.7%	0.12	3,84	0,05	01	غير دال
الخاص	16	53.3%					
المجموع	30	100%					

نلاحظ من معطيات الجدول بأن 14 مدرب و بنسبة 46.7% صرحوا بأن التحضير البدني العام له دور أكبر في التقليل من الإصابات الرياضية و 16 مدرب بنسبة 53.3% عبروا لى ان للتحضير الخاص الدور الفعال في التقليل من الإصابات الرياضية.

وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن χ^2 المحسوباً 0.12 أكبر من χ^2 الجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج من تحليل الجدول بأن لكل من التحضير البدني العام و الخاص دور في التقليل من الإصابات الرياضية.

الشكل 20: يوضح نوع التحضير البدني الأكثر أهمية في التقليل من الإصابات الرياضية.



1- مناقشة و تحليل نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات :

1-1- في ضوء الفرضية الأولى : و التي مفادها أن للتحضير البدني العام دور في تقليل بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم و للتحقق من صحة الفرضية أو ثباتها تم حساب التكرارات و النسب المئوية للجدول من 05 إلى 12 حيث تم التوصل إلى ما يلي :

تم التوصل إلى أن أغلب المدربين شاركوا في دورات تكوينية في التحضير البدني وكانوا يقومون بإجراء الفحوصات الطبية قبل بداية التحضير البدني العام ، كما أنهم يتمتعون بالخبرة الكافية للتدخل عند حدوث الإصابات أثناء عملية التحضير البدني و يتبعون الطرق العلمية في تحضيرهم البدني.

وتم التوصل أيضا إلى أن أغلب المدربين يجرون التحضير البدني العام في فترة تتراوح بين 4 إلى 6 أسابيع و يرون أن مدة التحضير البدني العام كافية للوقاية من الإصابات الرياضية، ويولون لعنصر

المدائمة أهمية كبيرة أثناء التحضير البدني العام ، ورغم ذلك يتعرض أحد لاعبيهم لإصابة خلال التحضير البدني العام.

ومن خلال هذا الجانب التطبيقي الذي عرضنا فيه نتائج الاستبيان المتحصل عليها، تم تحليلها إلى استنتاج خاص لكل سؤال، هذه الأسئلة التي تمت صياغتها لخدمة الفرضية إذا كانت سليمة ومحقة. والتي أثبتت أن للتحضير البدني العام دور في تقليل بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

1-2- في ضوء الفرضية الثانية : و التي مفادها أن للتحضير البدني الخاص دور في تقليل بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم و للتحقق من صحة الفرضية أو ثباتها تم حساب التكرارات و النسب المئوية للجدول من 13 إلى 20 حيث تم التوصل إلى ما يلي :

تم التوصل إلى أن أغلب المدربين يرون أن مدة التحضير البدني الخاص كافية للوقاية من الإصابات الرياضية و ان يجرون التحضير البدني الخاص في مدة تتراوح بين 03 إلى 04 أسابيع، كما تم التوصل انهم يرون بأن مدة التحضير البدني الخاص كافية للوقاية من الإصابات الرياضية و أغلبهم يستخدمون مبدأ التسلسل في تقنين و التحكم في حمولة التدريب الأسبوعية لتفادي الإصابات الرياضية و أن كل المدربين و بنسبة 100% يقولون أنه هنالك تمارين رياضية خاصة تساهم في التقليل من الإصابات الرياضية.

تم التوصل أيضا إلى أن غالبية المدربين يستخدمون مبدأ التناوب في تقنين و التحكم في حمولة التدريب داخل الحصة التدريبية لتفادي الإصابات الرياضية و سبق أن تعرض أحد لاعبيهم لإصابة أثناء التحضير البدني الخاص و يرون أن التحضير البدني الخاص أكثر أهمية في التقليل من الإصابات الرياضية.

وفيما يخص الفرضية الجزئية الثانية التي تقول بأن : للتحضير البدني الخاص دور في تقليل بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم والتي تحققت من خلال نتائج الجدول المرقمة من 13 إلى 20 التي أثبتت أن للتحضير البدني الخاص دور في تقليل بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

1-3- النتيجة العامة للدراسة :

بعد تفريغ البيانات الميدانية ، و بعد تحليلها و تفسيرها و بعد تحليل كذلك نتائج الدراسة في ضوء الفروض المطروحة توصلنا أخيرا إلى النتيجة العامة للدراسة و هي :

للتحضير البدني العام و الخاص دور في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

و بالتالي و من خلال تحقق الفروض الفرعية فان الفرضية العامة للدراسة قد تحققت ، حيث أوضحت نتائج الدراسة أن التحضير البدني العام دور في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ، و أنه كذلك للتحضير البدني الخاص الدور في ذلك.

2- نتائج الدراسة في ضوء الدراسات المشابهة:

بعد تعرضنا في الإطار النظري إلى طرح الإشكالية البحثية في ضوء مراجعتنا لبعض الأدبيات التي تناولت مواضيع ذات صلة بموضوع دراستنا الحالية و التي اتسمت بتعدد الرؤى الفكرية و المنطلقات النظرية في معالجتها لتلك المواضيع ، سنحاول فيما يلي استعراض مختلف ما توصلت اليه الدراسات المتشابهة التي أجريت في بيئات مختلفة حول مختلف جوانب الموضوع الذي تمت معالجته في هذه الدراسة ، و ذلك من خلال مقارنة الدراسة الحالية مع الدراسات المشابهة من حيث : المنهج ، تقنيات الدراسة ، عينة الدراسة ، الأساليب الاحصائية و أخيرا أهم نتائج الدراسة.

2-1: من حيث المنهج :

ما يلاحظ من خلال الدراسات المشابهة اعتمادها على المنهج الوصفي لدراسة المواضيع المطروحة و هو نفس المنهج المعتمد في دراستنا الحالية.

2-2 : من حيث العينة :

يقوم الباحثون في دراستهم بتحديد عينة ممثلة لمجتمع البحث عندما يكون المجتمع الأصلي كبيرا ، أما اذا كان مجتمع البحث محدود العناصر فان الباحثون يقومون بالبحث عن طريق المسح الشامل للمجتمع حيث أجري البحث البحث في دراسة (غباش عادل) قد قدرت ب 22 لاعب في كرة القدم ، أما دراسة (

منصوري طارق و داودة سفيان) قد قدرت ب 16 مدرب في كرة القدم ، حيث تم استرجاع (30) استمارة.

- في الدراسة الحالية تم استعمال العينة غير العشوائية القصدية حيث شملت 30 مدرب في كرة القدم لولاية جيجل.

2-3: من حيث تقنيات الدراسة :

يستخدم الباحثون عادة وسائل و أدوات متعددة لجمع البيانات الميدانية حول موضوع ما و ذلك حسب ما يراه الباحث وسيلة مناسبة لجمع المعطيات من الميدان ، و على غير العادة فقد استخدم جميع الباحثون في الدراسات السابقة على أداة الاستبان كوسيلة رئيسية لجمع المعلومات الميدانية.

- في الدراسة الحالية تم الاعتماد على أداة الاستبان كوسيلة رئيسية لجمع المعلومات و البيانات

2-4: من حيث الأساليب الإحصائية :

يقوم الباحثون في دراستهم لأي موضوع معين حول أي ظاهرة أو مشكلة علمية يحاولون إيجاد الحلول العلمية و المنطقية لها اتباع أحد الأساليب الإحصائية أو أكثر من أسلوب بحسب تفسيرها أو طبيعة المعلومات.

اشترك جميع الباحثين في اعتماد دراستهم على النسب المئوية كأسلوب من الأساليب الإحصائية.

- اعتمدت الدراسة الحالية على النسب المئوية كأسلوب من الأساليب الإحصائية.

3- الاستنتاج العام :

انطلقت هذه الدراسة من إشكالية دور التحضير البدني العام و الخاص في التقليل من الإصابات الرياضية التي يمكن أن يتعرض لها لاعب كرة القدم ، وذلك في ظل غياب أو نقص الوسائل المادية و البشرية.

لتسطير و تطبيق برامج علمية التحضير البدني و انعكاسه على مردود لاعب كرة القدم و لما كانت هذه الدراسة تدخل في مجال ال تحضير البدني الرياضي ،فقد أكدنا على إدماج هذا الأخير و

إعطائه المكانة اللازمة كغيره من الجوانب الأخرى كالتدريب التقني و التكتيكي و النفسي، على اعتبار أن اللاعب شخصيته ذو ثلاثة أبعاد (بدنية، معرفية، نفسية).

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

لقد بنيت فرضيات هذا البحث على أساس محورين اثنين ، المحور الأول على فكرة أن التحضير البدني العام يقلل من الإصابات التي يتعرض لها لاعب كرة القدم ،أما الثاني فقد كان حول أ ن لتحضير البدني الخاص دور في التقليل من الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم . من خلال عرض نتائج كل سؤال و نتائجها ،ومن خلال خلاصات المحور بين خرجنا بنتيجة خاصة بالدراسة الميدانية التي قمنا بها و التي أكده لنا صحة ما افترضناه.

أولا: لقد ثبتت صحة الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها: أن التحضير البدني العام دور في التقليل من الإصابات الرياضية لدى لاعب كرة القدم.

ثانيا :لقد ثبتت صحة الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها: : أن التحضير البدني الخاص دور في التقليل من الإصابات الرياضية لدى لاعب كرة القدم.

و بالتالي فقد ثبتت صحة الفرضية العامة التي مفادها: : أن التحضير البدني العام و الخاص دور في التقليل من الإصابات الرياضية لدى لاعب كرة القدم.

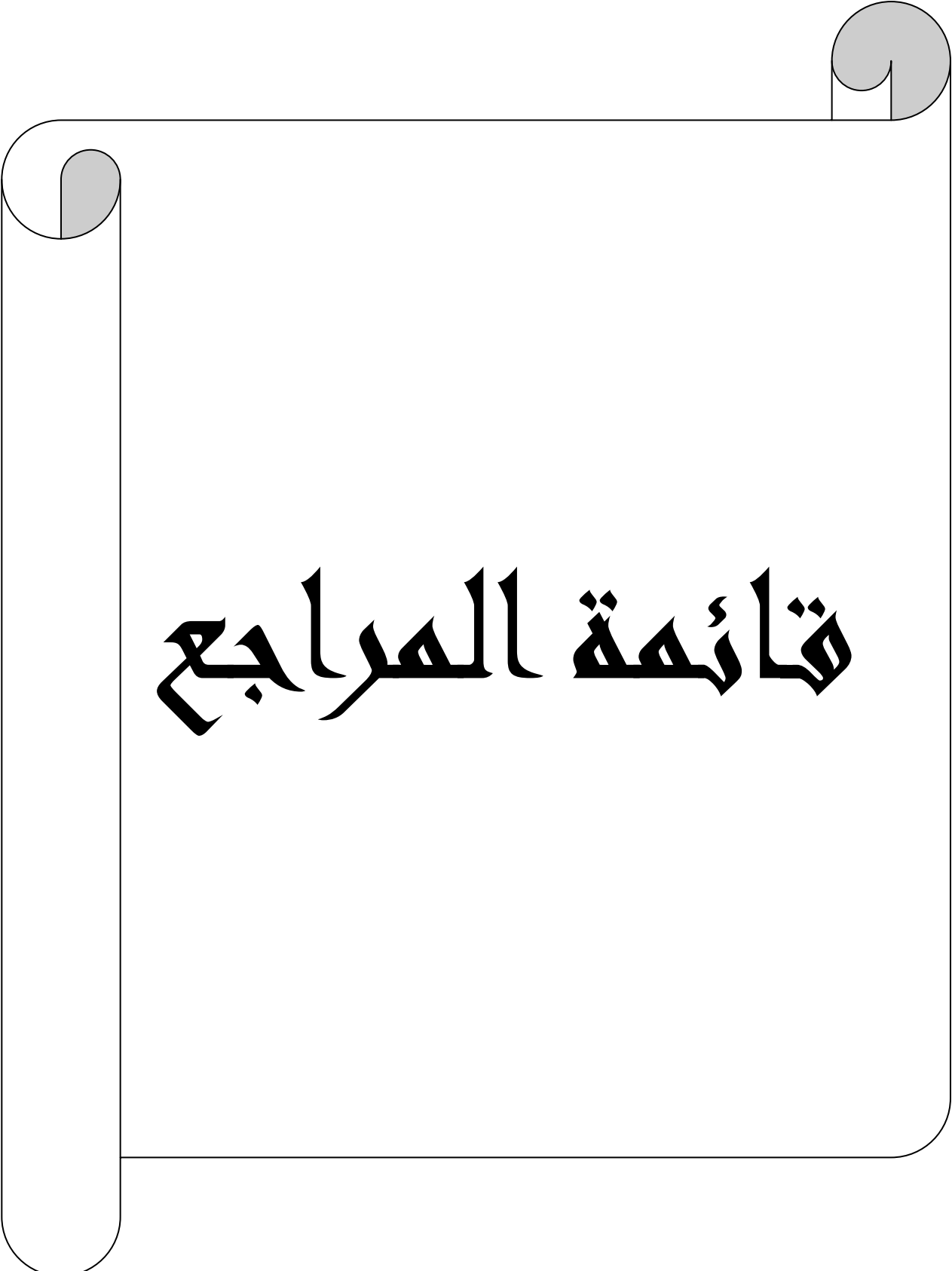
4- الاقتراحات و التوصيات :

من خلال هذه الدراسة ارتأينا أن نقترح بعض التوصيات و الاقتراحات في هذا المجال منها :

- إدراج دراسات وتكوينات معمقة لتطوير مهنة التدريب.
- الإهتمام بتنمية الصفات البدنية بصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية.
- إتباع الطرق العلمية في تطوير الصفات البدنية من خلال وضع تمارين تتماشى و برامج التدريب الحديثة.
- عدم إهمال التحضير البدني العام و الخاص لماله من الأثر الإيجابي في التقليل من الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.
- توفير الوسائل والإمكانيات المادية (الهيكل،العتاد،وسائل الإسترجاع).....والبشرية كإدماج محضرين بدنيين ضمن الطاقم الفني.
- السعي لتنمية أداء المدربين وإكسابهم معارف و خبرات بالمشاركة في الدورات التكوينية خاصة فيما يتعلق بالإصابات الرياضية وطرق التدريب الرياضي الحديث.
- عقد دورات تدريبية وذلك بإنشاء مراكز تكوين لمدربي كرة القدم متخصصة في التحضير البدني.
- ضرورة الإستعانة بالمحضر البدني ضمن الأجهزة الإدارية والفنية للأندية، يساعد المدرب في المتابعة البدنية للاعبين حتى يتسنى بذلك تحقيق الأهداف المسطرة سالفا.
- الاعتماد على الاختبارات البدنية الخاصة التي تمكن من التنبؤ بحدوث الإصابات الرياضية و ذلك لتجنبها.
- تقنين حملات الحصص التدريبية وفق مبادئ و أسس التدريب لتجنب الوقوع في الإصابات الرياضية.

خاتمة:

من خلال هذه الدراسة التي سعت إلى إبراز دور التحضير البدني العام و الخاص في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم و التي وضحناها من خلال الإطار النظري للدراسة تم التوصل إلى أن التحضير البدني العام الخاص يعتبران من الركائز الأساسية التي تساعد في التقليل من الإصابات الرياضية أثناء المنافسة ، و منه العمل على زيادة مردود اللاعبين و الوصول بهم إلى أعلى درجة من الجاهزية الرياضية و بالتالي الحصول على أداء راقى و منه تحقيق النتائج الجيدة.



قائمة المراجع

قائمة المراجع :

1- الكتب العربية:

- 1) أبو العلاء عبد الفاتح: فيسيولوجيا التدريبات في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 2) أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان: "فسيولوجيا التدريب الرياضي"؛ دار الفكر العربي، مصر، 1994.
- 3) أبو عبده حسين السيد: الأسس الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم ، دار الإشعاع ، مصر ، ط1 ، مصر ، 2000.
- 4) أحمد موسى عادل الشيشاني، الإسعاف الفوري لحالت بلع اللسان، إرشادات المدربين، رئيس ومؤسس قسم التأهيل الرياضي، الجامعة هاشمية، الأردن، 2014.
- 5) أحمد يوسف متعب الحسنوي : مهارات التدريب الرياضي ، ط1 ، دار الصف للنشر و التوزيع ، عمان ، الأردن ، 2014 .
- 6) أسامة رياض : الطب الرياضي و إصابات الملاعب ، دار الفكر العربي ، مصر ، 2002 .
- 7) أسامة رياض: الإسعافات الأولية لإصابات لملاعب، د ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- 8) أسامة رياض :الطب الرياضي وكرة اليد، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 9) أسامة رياض، الإسعافات الأولية لإصابات لملاعب، د ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- 10) أسامة رياض، أمام حسن مجد النجمي، الطب الرياضي والعلاجي، مركز الكتاب للنشر، مصر، ط1 ، 2007.
- 11) أسامة كامل راتب : النمو الحركي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 12) أمر الله أحمد الساطي ، التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم ، الإسكندرية منشأ المعارف.
- 13) أمر الله البساطي: التدريب والإعداد البدني ج...كرة القدم، مطبعة الإسكندرية، مصر، 1980.
- 14) برس رزق الله : التدريب في مجال التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العراق ، 1994.
- 15) بسطويسي احمد : أسس و نظريات الحركة ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، 1996.
- 16) بطرس رزق الله: طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1984.
- 17) تامر محسن سامي الصفار : أصول التدريب في كرة القدم ، دار الكتاب للطباعة و النشر ، العراق، 1988 .
- 18) تامر محسن، واثق تاجي: كرة القدم وعناصرها الأساسية، مطبعة الجامعية بغداد، العراق، 1989.

- 19) حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، عالم الكاتب ، جامعة عين شمس القاهرة ، 1995.
- 20) حرس هدوز : كرة القدم الخطط المهارية ، ترجمة موفق المولى و تامر محسن ، مطبعة العالم ، العراق ، 1998.
- 21) حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"؛ ط 1، مكتبة ومطبعة الإشتعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2001.
- 22) حسين عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4 دار العلم للملايين، بيروت، 1999.
- 23) حنفي محمد مختار: الأسس العالمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1988.
- 24) حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مطبعة الفكر العربي القاهرة، 1980.
- 25) حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1980.
- 26) خليل ميخائيل عوض : مشكلات المراهق قي المدن و الريف ، بدون طبعة ، دار المعرف ، مصر 1971 .
- 27) الرابطة الوطنية لكرة القدم: " دليل " ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، عين مليلة، بدون سنة.
- 28) ريسان مجيد غريبط: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، جامعة البصرة، العراق، 1989.
- 29) ريسان مجيد خريبط : موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، جامعة بغداد ، 1989.
- 30) ريسان مجيد خريبط: موسوعة القياسات والاختبارات، جامعة البصرة، العراق، 1989.
- 31) زينب العالم: التديك الرياضي و إصابات الملاعب، ط 5، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 32) زينب عبد الحميد العالم، التديك الرياضي و إصابات الملاعب ، دار الفكر العربي ، ط5، القاهرة ، 1998.
- 33) زينب عبد الحمدي العالم : التديك الرياضي و إصابات الملاعب ، ط4 ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1995 .

- 34) سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1987.
- 35) سامي الصفار وآخرون: كرة القدم، كتاب منهجي كلية التربية البدنية، بغداد، 1987.
- 36) سعد جلال علاوي محمد: علم النفس التربوي، دار المعارف، مصر 1996.
- 37) سيد عبد جواد: العلاقة بين كل من القوة العضلية ومدى الحركة في المفاصل للاعبين المستويات المختلفة في كرة الطائرة، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع، القاهرة، جامعة سلوان، 1984.
- 38) طه اسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظري والتطبيق، دار الفكر العربي، بلقاهرة، 1989.
- 39) طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1989.
- 40) طه اسماعيل، عمرو أبو المجد، ابراهيم شعلان: كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989.
- 41) عبد الحكيم البصري، كدم العظام، دار المعرفة، بغداد، 1995.
- 42) عبد الحميد محمد الهاشمي: علم النفس التكوين وأسسه، مكتبة الخليلي القاهرة، 1976.
- 43) عبد الرحمان الحيساوي: دراسات في تفسير السلوك الإنساني، ط4، دار الراتب الجامعية بيروت، 1999.
- 44) عبد الرحمان العيبوسي: المراهق و المراهقة، ط1، دار النهضة العربية، لبنان، 2005.
- 45) عبد الرحمان زاهر، موسوعة الإصابات الرياضية و اسعافاتها الأولية، الطبعة 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2008.
- 46) عبد الرحمن العيسوي عن (ديباس): التربية التفسيرية للطفل و المراهق، دار الراتب الجامعية، بيروت، ط1، 2000.
- 47) عبد الرحمن عبد الحاميد زاهر: موسوعة الإصابات الرياضية و إسعافاتها الأولية، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2004.
- 48) عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل و المراهقة، الدار العربية للعلوم، 1994.
- 49) عريس الجبالي: التدريب الرياضي للنظرية والتطبيق، القاهرة، 2001.
- 50) علي فهمي بيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 51) علي فهمي البيك: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 52) فراج عبداحمد توفيق: كيمياء الإصابات العضلية، دار الوفاء لطباعة، مصر، 2004.
- 53) فؤاد افرام البستاني: منجد المخاطب، ط3، دار المشرق، بيروت، 1955.

- 54) فيصل العياس، لحر عبد الحق: المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، الجزائر، 1997.
- 55) فيصل رشيد عياش الدليمي ولحر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997.
- 56) قاسم حسن حسين: مكونات الصفات البدنية الحركية، بغداد، العراق، 1984.
- 57) قاسم حسن حسين، عبد العلي نصيف: علم التدريب الرياضي للمراحل الرابعة، جامعة الموصل، العراق، 1987.
- 58) كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسين: اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، مطابع الدجلجى، القاهرة، 1978.
- 59) كمال عبد الحميد، محمد صبحي حمانين: اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1978.
- 60) كورت مانيل: التعلم الحركي، ترجمة عبد العالي نصيف، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 1987.
- 61) كورت ماينل و عبد علي نصيف : التعلم الحركي ، دار الكتب للطباعة والنشر ، بغداد ، 1987 .
- 62) مأمور بن حسن ال سلمان : كرة القدم بين المصالح و المقاصد الشرعية، ط2، دار ابن الحزم، لبنان، 1998.
- 63) محمد عودة الريماوي ، علم نفس النمو الطفولة ، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ، عمان ، ط1 ، 2008 .
- 64) محمد توفيق الدليلي: تدريب المنافسات ، القاهرة، 2000.
- 65) محمد حسين علاوي: اختبارات الأداء الحركي، مطبعة شركة دار الصف للطباعة، مصر، 1982.
- 66) محمد حسين علاوي: علم التدريب الرياضي ، ط12 ، دار المعارف ، مصر ، 1994.
- 67) محمد رضا الوفاء: التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة، القاهرة، 2003.
- 68) محمد رفعت ، كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية ، دار البحار ، لبنان ، 1998 .
- 69) محمد قدري علي جلال الدين : الإصابات الرياضية و التأهيل ، المكتبة المصرية للنشر ، مصر ، 2011.
- 70) محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطئ: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983 .

- 71) محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون ، الجزائر ، 1992.
- 72) محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي: نظريات وطلرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، للجزائر، 1992.
- 73) مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة معارف بيروت، لبنان، 1988.
- 74) مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة و المراهقة ، ط1 ، مكتبة مصر ، 1974 .
- 75) مصطفى فهمي ، بيولوجية المراهقة ، مكتبة مصر ، القاهرة ، ط1 ، 1997 .
- 76) مفتي إبراهيم حماد : "الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم "؛ دار الفكر العربي ، مصر ، 1978.
- 77) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، ط ، 2، القاهرة ، 2001 ، ص 167 .
- 78) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تطبيق - تخطيط - قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 79) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 80) مفتي إبراهيم حماد: الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 81) مفتي إبراهيم حمادة: بناء فريق ككرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1999،
- 82) منهاج التربية البدنية: منشورات لوزارة التربية الوطنية، 1984.
- 83) موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999.
- 84) وجيه محبوب : علم الحركة، مطابع دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1989.

2- أطروحات الدكتوراه :

- 1) بوداود عبد اليمين: أثر الرسائل السمعية البصرية (الفيديو) على تعلم المهارات الأساسية بمدارس كرة القدم الجزائرية، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 1996.
- 2) شريط عبد القادر: الإصابات الرياضية و مدى تأثيرها على سلوك النفسي الرياضي ، أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في ن.م.ت.ب.ر، 2013 جامعة الجزائر 3 ، الجزائر.

3- رسائل الماجستير :

- 1) رضوان برجم :أنواع وأسباب الإصابات الرياضية لدى ممارسي النشاطات البدنية والرياضية في فترة المراهقة، مذكرة ماجستير، معهد سديدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2012- 2013 .
- 2) احمد أسحن : اثر منهاج عملي مقترح في مقياس كرة القدم على تطوير متوسط الصفات البدنية و المهارية مقارنة مع المنهج المقرر ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المدرسة العليا للأساتذة ، التربية البدنية مستغانم ، 1996 .

4- الكتب الأجنبية :

- 1) TELMANE ROM : FOOT BALL PERFORMANCE. EDITION ANPHARA, 1991.
- 2) Corbean goeej : football l'ecole aux aussociation revue E . P. S. PARIS , 1988.
- 3) Dahhar mondire et aut : tecknique d'evaluation phyrique des athletes, inpremerie du pain sportif alderierien, alger, 1990.
- 4) Edganthip : mannel de l'edution sportif, edition vigoy, 1977.
- 5) Telmane rene : foot boll perfomance edition amphorer , paris, 1991.
- 6) Waeineck jurgain : manuel emtrainem+ent, edition vigot, paris, 1986.
- 7) Zdgar thil : mande de l'education sportif , edition vigot , 1977.
- 8) Abdelkeder touil, l'arbitrage dans le foot ball moderne , edition la phoniquek alger, 1993.
- 9) TARPIN BERNAR : priparation et entrainement du footboleur, edition amphora, paris, 1990 .
- a. Turpin bernard : preparation et entrainement du foot balleur , edition, amphora , paris, 1990.
- 10) DekkarNourEdine et Aut:Technique D'evaluation Physique des Athlètes , Imprimerie du Poin Sportif Alger,1990, p13 .

- a. Taelman (R) :**Foot Ball Techniques Nouvelle D'entraînement**,Edition Ampfora ,paris , 1990.
- 11) waeinecr jurgain : manneh entrainement, edition vigat, paris, 1986.
- 12) Akramov :sélection et préparation des jeunes footballeur , paris , 1985.
- 13) CorbeanjoelK :Foot Ball de L'école ,Aux Association ,EditonRevuee, P,S,Paris,1988 .
- 14) DAHHAR NOURDINE et autre : tecknique d'évaluation phyrique des athletes , inprinerdu pain sportif algerien ,alger,19901.
- 15) H . Donhoff . martin : l'enducation phisque et sportive , ofice des publisation universaire, algar , 1993.
- 16) Jobbes B–leveque M–football – : La préparationPhysique , Ed amphora Paris , 1987.
- 17) Ladisbar kacaniet harososkg : entrainement de football, edition BC ,Belgique ,1986.
- 18) R.telman,Jsimon:Football performace.Edition amphora,paris,1991.
- 19) Ren taelman : football techniques nouvelle d'entrainement ,OPCIT.
- 20) Waeineck jurgain : manuel entrainement, edition vigat, paris, 1986.
- 21) Weinech jurgain : manuel entrainement , edition vigot, paris.
- 22) WeineckJurgain :Manuel D'entraînement , Edition Vigot ,Paris ,1986.

المواقع الالكترونية :

- 1) [Http://www.iraqacad.org/lib/atheer/atheer6.htm](http://www.iraqacad.org/lib/atheer/atheer6.htm).
- 2) شبكة الزهرة سوريا، إصابات الجلد، صممت وبرمجت من قبل السورية لخدمات انترنت.

قائمة الملاحق

جامعة محمد الصديق بن يحي -جيجل-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



التخصص: تحضير بدني رياضي

الشعبة: تدريب رياضي

إستمارة إستبيان

- موجهة للمدربين -

في إطار إنجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تحت عنوان : دور التحضير البدني العام و الخاص في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم. يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجين منكم مساعدتنا من خلال إجابتكم على الأسئلة المقترحة في هذه الاستمارة ، مع فائق الاحترام و الشكر و التقدير.

دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية جيجل

تحت إشراف:

الدكتور: بلفريطس ياسين.

إعداد الطلبة

- بوطالب مصعب.

- لعتر عبد الرؤوف.

السنة الجامعية: 2020-2021

المحور الأول : البيانات الشخصية.

س 01 : السن سنة.

س2 : الشهادة المتحصل عليها.

1- شهادة مدرب.

2- ليسانس في الرياضة.

3- ماستر في الرياضة.

4- مستشار في الرياضة.

5- شهادات أخرى أذكرها.....

س03 : سنوات الخبرة في المجال الرياضي سنة.

س 04 : سنوات التدريب مع صنف الأكابر سنة.

المحور الثاني : دور تحضير البدني العام في تقليل بعض الإصابات الرياضية.

س05 : هل خضعت إلى دورات تكوينية في طرق التحضير البدني ؟.

نعم لا

س06 : هل تقومون بإجراء الفحوصات الطبية قبل بداية التحضير البدني العام ؟

نعم لا

س07 : هل لديك الخبرة الكافية للتدخل عند حدوث الإصابات أثناء عملية التحضير البدني ؟

نعم لا

س 08 : هل تتبع الطرق العلمية في تحضيرك البدني ؟.

نعم لا

س 09 : كم هي المدة التي تستغرقها في التحضير البدني العام ؟.

..... أسبوع.

س 10 : هل ترى أنها كافية للوقاية من الإصابات الرياضية؟.

لا

نعم

س 11 : ما هي العناصر التي تولون لها أهمية كبيرة أثناء التحضير البدني العام؟.

1- السرعة

2- القوة

3- المتداومة

4- المرونة

5- الرشاقة

س 12 : هل سبق أن تعرض أحد لاعبيك لإصابة خلال التحضير البدني العام؟.

لا

نعم

المحور الثالث : دور التحضير البدني الخاص في تقليل بعض الإصابات الرياضية.

س 13 : هل ترى بأن مدة التحضير البدني العام كافية للانتقال إلى التحضير البدني الخاص؟.

لا

نعم

س 14 : كم هي المدة المستغرقة خلال التحضير البدني الخاص؟.

..... أسبوع.

س 15 : هل ترى أنها كافية للوقاية من الإصابات الرياضية؟.

لا

نعم

س 16 : كيف تقوم بتقنين و التحكم في حمولة التدريب الأسبوعية لتفادي الإصابات ؟

1- مبدأ التناوب

2- مبدأ التسلسل

3- مبدأ الاستمرارية

س 17 : هل هنالك تمارين رياضية خاصة تساهم في التقليل من الإصابات الرياضية ؟

لا

نعم

س 18 : كيف تقوم بتقنين و التحكم في حمولة التدريب داخل الحصة التدريبية لتفادي الإصابات ؟

1- مبدأ التناوب

2- مبدأ التسلسل

3- مبدأ الاستمرارية

س 19 : في مشوارك هل سبق أن تعرض أحد لاعبيك لإصابة أثناء التحضير البدني الخاص ؟.

لا

نعم

س 20 : في نظرك ما هو التحضير البدني الذي تراه أكثر أهمية في التقليل من الإصابات الرياضية ؟.

الخاص

العام

ملخص الدراسة :

تهدف هذه الدراسة الى تحقيق هدف رئيسي يتمثل في معرفة دور التحضير البدني العام و الخاص في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ، تأسست إشكالية هذه الدراسة حول تساؤل رئيسي مفاده :

* هل للتحضير البدني العام و الخاص دور في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ؟

هذا التساؤل اندرج عنه تساؤلان فرعيان هما :

1- هل للتحضير البدني العام دور في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

2- هل للتحضير البدني الخاص دور في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

و عليه كانت فرضية رئيسية مفادها :

* للتحضير البدني العام و الخاص دور في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

هذا الفرض اندرج عنه فرضان فرعيان هما :

1- للتحضير البدني العام دور في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

2- للتحضير البدني الخاص دور في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

و قد تم الاعتماد على المنهج الوصفي ، و كانت عينة الدراسة غير الاحتمالية القصدية ، حيث شملت 30 مدرب كرة قدم لولاية جيجل ، و قد تم استخدام تقنية الاستمارة للتحقق من صحة الفرضيتين ، و من بين أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن للتحضير البدني العام و الخاص دور فعال في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

Résumé :

Cette étude a comme objectif l'atteinte du but principal de l'apprentissage, qui consiste à identifier le rôle, que joue la préparation physique générale et spécifique dans la diminution de certaines blessures chez les footballeurs.

La problématique que pose cette étude est la suivante :

La préparation physique générale et spécifique , joue-t-elle un rôle dans la diminution de certaines blessures athlétiques chez les joueurs de football ?

Cette problématique s'articule sur une série de questionnements, à savoir :

- La préparation physique générale joue-t-elle un rôle dans la diminution des blessures chez les joueurs de football ?
- La préparation physique spécifique joue-t-elle un rôle dans la diminution des blessures chez les joueurs de football ?

Nos hypothèses de départ étaient :

- La préparation physique générale peut diminuer les blessures chez les joueurs de football.
- La préparation physique spécifique peut diminuer les blessures chez les joueurs de football.

Dans cette étude, nous avons opté pour l'approche descriptive, à partir d'un échantillon intentionnellement non-probabiliste où une trentaine d'entraîneurs dans la wilaya de Jijel nous ont partagé leurs expériences, en répondant aux formulaires, pour désigner la meilleure méthode de préparation pour diminuer les blessures.

En conclusion, la préparation physique générale et spécifique joue un rôle déterminant dans la diminution de certaines blessures chez les joueurs de football.