

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



عنوان المذكرة:

دراسة تحليلية لارتفاع إصابات الأطراف السفلية لدى
لاعبي كرة القدم أكابر
- دراسة ميدانية على بعض نوادي ولاية جيجل -

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص تحضير بدني

إشراف الأستاذة :

- قبائلي ليلية

إعداد الطلبة:

- سعودي سليم

- زيغة محمد

لجنة المناقشة

- 1- رئيسا
- 2- قبائلي ليلية مشرفا ومقررا
- 3- عضوا مناقشا

السنة الجامعية 2017 - 2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر وتقدير

الشكر والحمد لله الواحد الأحد كثيرا طيبا مباركا ولك على ما أنعم علينا من قوة وصبر والذي وفقنا بقضاء وقدر لإنهاء هذا العمل .
نتقدم بشكرنا وعرفاننا وبالغ امتناننا لأستاذتنا الكريمة " قبايلي ليلية " التي أشرفت على عملنا هذا وسهلت لنا الطريق في إنجاز هذا البحث، والتي لم تبخل علينا بنصائحها وتوجيهاتها القيمة فكانت نعم المشرف ونعم الأستاذ .

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة على تقبلها مناقشة هاته المذكرة
كما نتقدم بالشكر لكافة هيئة التدريس بقسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .
إلى كل من قدم لنا المساعدة من الزملاء والأصدقاء من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل .
فألف شكر لكل هؤلاء وبارك الله فيهم



سليم - محمد

قائمة المحتويات:

الصفحة	الموضوع
أ	الشكر والعرفان
ب	قائمة المحتويات
و	قائمة الجداول
ي	قائمة الأشكال
ن	قائمة الملاحق
01	مقدمة
مدخل عام للدراسة	
04	01 الإشكالية
07	02 أهداف الدراسة
08	03 الفرضيات
08	04 أهمية الدراسة
09	05 أسباب اختيار الموضوع
10	06 تحديد المفاهيم والمصطلحات
11	07 الدراسات السابقة
18	08 التعليق على الدراسات السابقة
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة	
الفصل الأول: الإصابات الرياضية الشائعة عند لاعبي كرة القدم	
21	تمهيد
22	1-1 مفهوم الإصابات الرياضية
22	2-1 أنواع الإصابات الرياضية
24	3-1 درجات الإصابات الرياضية
25	4-1 الأسباب العامة للإصابات الرياضية
29	5-1 إصابات الجزء السفلي
37	6-1 أهمية وسائل الاسترجاع في الوقاية من الإصابات الرياضية
43	خلاصة
الفصل الثاني: المدرب الرياضي وكفاءاته العلمية والعملية	

45	تمهيد	
46	تعريف المدرب الرياضي	1-2
47	شخصية المدرب الرياضي	2-2
48	خصائص المدرب الرياضي	3-2
49	دور المدرب في تماسك الفريق	4-2
50	واجبات المدرب الرياضي	5-2
51	أهداف المدرب الرياضي	6-2
52	المدرب وقيادة الفريق	7-2
52	أنواع المدربين	8-2
53	الأنماط القيادية للمدربين	9-2
57	دور المدرب في الحد والوقاية من الإصابات الرياضية	10-2
59	كفاءة المدرب	11-2
61	مؤهلات المدرب الرياضي	12-2
63	خلاصة	
الفصل الثالث: كرة القدم والمنافسة الرياضية		
65	تمهيد	
66	تعريف كرة القدم	1-3
66	تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم	2-3
69	كرة القدم في الجزائر	3-3
70	متطلبات كرة القدم الحديثة	4-3
70	مميزات كرة القدم الحديثة	5-3
74	مفهوم المنافسة الرياضية	6-3
75	المنافسة الرياضية كعملية	7-3
78	أنواع المنافسة الرياضية	8-3
79	إيجابيات المنافسة الرياضية	9-3
79	سلبيات المنافسة الرياضية	10-3
80	أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب	11-3
80	أهمية المنافسة الرياضية	12-3

81	أعراض المنافسة	13-3
82	العوامل المؤثرة في المنافسات الرياضية	14-3
86	خلاصة	
الجانب الميداني		
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة		
88	تمهيد	
89	تحديد متغيرات البحث	1-4
89	المنهج المتبع	2-4
90	الأسس العلمية للاختبار	3-4
92	مجتمع البحث	4-4
92	عينة البحث	5-4
96	مجالات البحث	6-4
96	أدوات الدراسة	7-4
98	الأساليب الإحصائية	8-4
99	خلاصة	
الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة		
101	تمهيد	
102	عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية (أسئلة الاستبيان المقدمة إلى لاعبي كرة القدم)	1-5
150	عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية (أسئلة الاستبيان المقدمة إلى مدربي كرة القدم)	2-5
183	خلاصة	
الفصل السادس:		
185	تمهيد	
186	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى	1-6
189	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية	2-6
192	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	3-6
196	خلاصة	

197	الاستنتاج العام
198	فرضيات مستقبلية
199	خاتمة
	المصادر والمراجع
	الملاحق

الرقم	الصفحة
01	يمثل المنافسة الرياضية كعملية
02	يمثل مدى تنوع المدرب لعملية التدريب
03	يمثل مدى اهتمام المدرب بالإعداد البدني العام قبل المنافسة
04	يمثل مدى تنفيذ اللاعبين لتعليمات المدرب بدقة
05	يمثل مدى اهتمام المدرب بالصفات البدنية للاعبين وأهم هذه الصفات
06	يمثل مدى مراعاة المدرب لنوع التدريب حسب الفصول
07	يمثل مدى تقديم المدرب الإرشادات لتفادي الوقوع في الإصابات
08	يمثل مدى اهتمام المدرب بالجانب الصحي للاعبيه
09	يمثل مدى اقتصار دور المدرب على عملية التدريب فقط
10	يوضح مدى تقديم المدرب للإسعافات الأولية للاعبين في حالة تعرض أحدهم للإصابة في الملعب
11	يوضح مدى قيام المدرب بإشراك اللاعبين في المباريات رغم عدم شفاءهم التام من الإصابة
12	يمثل معرفة مدى إستفادة اللاعبين من الإمكانيات المادية التي يوفرها النادي
13	يمثل معرفة ما إذا كان للفريق طبيب خاص
14	يمثل معرفة إذا كان النادي يهتم بتوفير الوسائل الطبية
15	معرفة مدى اهتمام مسيري النادي بتوفير وسائل ومستلزمات الاسترجاع
16	يمثل معرفة مدى اهتمام مسيري النادي بالجانب الغذائي للاعبين
17	يمثل معرفة المسؤول عن عملية الإحماء في الحصص التدريبية وأثناء المنافسة
18	يمثل معرفة ما إذا كان النادي يتوفر على قاعة للتدليك الرياضي
19	يوضح مدى توفير النادي لحمام الساونا
20	يوضح مدى توفر النادي على حمام البخار
21	يوضح مدى حرص مسيري النادي على توفير وسائل الإسترجاع

	اللازمة	
132	لمعرفة ما إذا كان النادي يتعامل مع مختص في إعادة التأهيل الوظيفي	22
133	يمثل مدى استخدام اللاعبين لحمام الثلج بعد اجراء التدريبات العالية أو بعد المنافسات الرياضية	23
135	يوضح ما إذا كان تعرض اللاعب للإصابة يعود إلى كثافة المباريات المبرمجة	24
137	يمثل مدى شعور اللاعبين بتدني مستواهم البدني بسبب المنافسة	25
138	يوضح ما إذا كان لكثافة المباريات المبرمجة دور في الانهيار البدني للاعب	26
139	يمثل ما إذا كان التعب والإرهاق يؤثر على مستوى وضعية اللاعب أثناء المنافسة الرياضية	27
141	يوضح مدى تأثير إجراء مباراتين أو أكثر في الأسبوع على المستوى البدني للاعب	28
142	يمثل معرفة مدى تأثير المنافسات على الحالة الصحية للاعب	29
144	يمثل معرفة مدى تأثير الشدة العالية والحجم الكبير الذي يميز المنافسات على ارتفاع نسبة الإصابات	30
145	يوضح ما إذا كان للإحتكاك الذي يميز كرة القدم تأثير على إصابات الأطراف	31
147	معرفة ما إذا كان الجهد المبذول من اللاعب أثناء المنافسة دور في ارتفاع إصابات الأطراف	32
148	يمثل معرفة تأثير كثافة المنافسة على طبيعة نوع اللاعب	33
150	يمثل مدى اعتماد المدرب على التخطيط والبرمجة أثناء الموسم الرياضي	34
152	يمثل مدى إلمام المدرب بأهمية الاعداد البدني	35

153	يمثل مدى تركيز المدرب على الجانب البدني في خطته السنوية	36
154	يمثل مدى إلمام المدرب بأنجع الطرق التدريبية	37
155	يمثل مدى إلمام المدرب بطرق ومبادئ التدريب	38
156	يمثل مدى إلمام المدرب بمبدأ التنوع في التدريب	39
157	يمثل مدى إلمام المدرب بالجانب الطبي والوقائي	40
158	يمثل مدى اهتمام المدرب بتطوير معارفه التدريبية واكتشاف كل جديد في مهنته	41
159	يمثل مدى إلمام المدرب بأهمية التسخين للوقاية من الإصابات	42
161	يمثل أسباب تعرض اللاعبين للإصابات	43
162	يمثل مدى إلمام المدرب بأهمية الاسترجاع بعد المنافسات	44
164	يمثل ما إذا كان المدرب هو المسؤول عن البرنامج الغذائي الخاص باللاعبين	45
165	يمثل مدى اهتمام المدرب بمهارة الاسترخاء	46
166	يمثل مدى إلمام المدرب بأهمية حمامات الساونا والبخار في عملية الاسترجاع	47
167	يمثل مدى حرص المدرب على أهمية الاسترجاع للاعبين	48
168	يمثل مدى أهمية توفير قاعة تدليك في النوادي الرياضية	49
169	يمثل مدى لجوء المدرب لحمام الثلج بعد إجراء التدريبات الشاقة للاعبين	50
171	يمثل مدى برمجة المدرب لحصص استرخائية في حمامات الساونا أو البخار للاعبين	51
172	يمثل معرفة أسباب تدني نتائج الفرق وكثرة الإصابات أوساط اللاعبين	52
173	يمثل مدى تأثير كثرة المباريات المشارك فيها على صحة اللاعبين	53
175	يمثل معرفة احتمالية زيادة نسبة إصابات اللاعبين يرجع إلى زيادة كثافة المنافسة وشدة مستواها	54
176	يمثل معرفة الفترات التي تكثر فيها إصابات الأطراف السفلية عند اللاعبين	55
177	يمثل تأثير كثافة المنافسات والمباريات على اللاعبين	56

178	يمثل مدى شعور المدرب بتدني مستوى لاعبيه بعد المباريات	57
180	يمثل مدى تأثير البرنامج المسطر للمنافسات المختلفة على صحة اللاعبين	58
181	يمثل مدى تعرض اللاعبين لإصابات مختلفة أثناء المباريات المهمة	59

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
91	يمثل حساب ثبات الاستبتيان الموجه للاعبين	01
91	يمثل حساب ثبات الاستبتيان الموجه للمدربين	02
93	يوضح جميع مواصفات العينة الخاصة بلاعبي كرة القدم	03
95	يوضح جميع مواصفات العينة الخاصة بمدربي كرة القدم	04
102	يمثل مدى تنوع المدرب لعملية التدريب	05
103	يمثل مدى اهتمام المدرب الإعداد البدني العام قبل المنافسة	06
105	يمثل مدى تنفيذ اللاعبين لتعليمات المدرب بدقة	07
106	يمثل مدى اهتمام المدرب بالصفات البدنية للاعبين وأهم هذه الصفات	08
108	يمثل مدى مراعاة المدرب لنوع التدريب حسب الفصول	09
109	يمثل مدى تقديم المدرب الإرشادات لتفادي الوقوع في الإصابات	10
110	يمثل مدى اهتمام المدرب بالجانب الصحي للاعبيه	11
112	يمثل مدى إقتصار ور المدرب على عملية التدريب فقط	12
113	يوضح مدى تقديم المدرب للإسعافات الأولية للاعبين في حالة تعرض أحدهم للإصابة في الملعب	13
114	يوضح مدى قيام المدرب بإشراك اللاعبين في المباريات رغم عدم شفاءهم التام من الإصابة	14
117	يمثل معرفة مدى إستفادة اللاعبين من الإمكانيات المادية التي يوفرها النادي	15
118	يمثل معرفة ما إذا كان للفريق طبيب خاص	16
120	يمثل معرفة إذا كان النادي يهتم بتوفير الوسائل الطبية	17
121	معرفة مدى اهتمام مسيري النادي بتوفير وسائل ومستلزمات الاسترجاع	18
123	يمثل معرفة مدى اهتمام مسيري النادي بالجانب الغذائي للاعبين	19
124	يمثل معرفة المسؤول عن عملية الإحماء في الحصص التدريبية وأثناء المنافسة	20

126	يمثل معرفة ما إذا كان النادي يتوفر على قاعة للتدليك الرياضي	21
127	يوضح مدى توفير النادي لحمام الساونا	22
129	يوضح مدى توفر النادي على حمام البخار	23
130	يوضح مدى حرص مسيري النادي على توفير وسائل الإسترجاع اللازمة	24
131	لمعرفة ما إذا كان النادي يتعامل مع مختص في إعادة التأهيل الوظيفي	25
133	يمثل مدى استخدام اللاعبين لحمام الثلج بعد اجراء التدريبات العالية أو بعد المنافسات الرياضية	26
135	يوضح ما إذا كان تعرض اللاعب للإصابة يعود إلى كثافة المباريات المبرمجة	27
136	يمثل مدى شعور اللاعبين بتدني مستواهم البدني بسبب المنافسة	28
138	يوضح ما إذا كان لكثافة المباريات المبرمجة دور في الانهيار البدني للاعب	29
139	يمثل ما إذا كان التعب والإرهاق يؤثر على مستوى وضعية اللاعب أثناء المنافسة الرياضية	30
141	يوضح مدى تأثير إجراء مباراتين أو أكثر في الأسبوع على المستوى البدني للاعب	31
142	يمثل معرفة مدى تأثير المنافسات على الحالة الصحية للاعب	32
143	يمثل معرفة مدى تأثير الشدة العالمية والحجم الكبير الذي يميز المنافسات على ارتفاع نسبة الإصابات.	33
145	يوضح ما إذا كان للإحتكاك الذي يميز كرة القدم تأثير على إصابات الأطراف	34
146	معرفة ما إذا كان الجهد المبذول من اللاعب أثناء المنافسة دور في ارتفاع إصابات الأطراف.	35
148	يمثل معرفة تأثير كثافة المنافسة على طبيعة نوع اللاعب	36
150	يمثل مدى اعتماد المدرب على التخطيط والبرمجة أثناء الموسم	37

	الرياضي	
151	يمثل مدى إلمام المدرب بأهمية الاعداد البدني	38
152	يمثل مدى تركيز المدرب على الجانب البدني في خطته السنوية	39
154	يمثل مدى إلمام المدرب بأنجع الطرق التدريبية	40
155	يمثل مدى إلمام المدرب بأنجع الطرق التدريبية	41
156	يمثل مدى إلمام المدرب بمبدأ التنوع في التدريب	42
157	يمثل مدى إلمام المدرب بالجانب الطبي والوقائي	43
158	يمثل مدى اهتمام المدرب بتطوير معارفه التدريبية واكتشاف كل جديد في مهنته	44
159	يمثل مدى إلمام المدرب بأهمية التسخين للوقاية من الاصابات	45
161	يمثل أسباب تعرض اللاعبين للإصابات	46
162	يمثل مدى إلمام المدرب بأهمية الاسترجاع بعد المنافسات	47
163	يمثل ما إذا كان المدرب هو المسؤول عن البرنامج الغذائي الخاص باللاعبين	48
165	يمثل مدى اهتمام المدرب بمهارة الاسترخاء	49
166	يمثل مدى إلمام المدرب بأهمية حمامات الساونا والبخار في عملية الاسترجاع	50
167	يمثل مدى حرص المدرب على أهمية الاسترجاع للاعبين	51
168	يمثل مدى أهمية توفير قاعة تدليك في النوادي الرياضية	52
169	يمثل مدى لجوء المدرب لحمام الثلج بعد إجراء التدريبات الشاقة للاعبيه	53
170	يمثل مدى برمجة المدرب لحصص استرخائية في حمامات الساونا أو البخار للاعبين	54
172	يمثل معرفة أسباب تدني نتائج الفرق وكثرة الإصابات أوساط اللاعبين	55
173	يمثل مدى تأثير كثرة المباريات المشارك فيها على صحة اللاعبين	56
174	يمثل معرفة احتمالية زيادة نسبة إصابات اللاعبين يرجع إلى زيادة كثافة المنافسة وشدة مستواها	57
176	يمثل معرفة الفترات التي تكثر فيها إصابات الأطراف السفلية عند	58

	اللاعبين	
177	يمثل تأثير كثافة المنافسات والمباريات على اللاعبين	59
178	يمثل مدى شعور المدرب بتدني مستوى لاعبيه بعد المباريات	60
179	يمثل مدى تأثير البرنامج المسطر للمنافسات المختلفة على صحة اللاعبين	61
180	يمثل مدى تعرض اللاعبين لإصابات مختلفة أثناء المباريات المهمة	62

مقدمة

بلغت كرة القدم من الشهرة والمجد مرتبة لم تبلغها رياضة أخرى في العالم، إذ نسجت خيوطا شعبية داخل مختلف طبقات المجتمع وحظيت باهتمام مجموع الهيئات العاملة في ميدان الرياضة ووسائل الإعلام والسلوك السياسي والدبلوماسي والجمعيات الثقافية والاجتماعية حتى أثارت حفيظة العديد من الباحثين التدريب الرياضي الذين تناولوها بالدراسة والتحليل وحلّلوا المتفاعلين فيها والمساهمين في نجاحها.

حيث عرف العالم في العصر الحالي ثورة في الطب الرياضي والعلاج الطبيعي وعلوم التدريب المختلفة، وازدياد المنافسات الرياضية، والزيادة والتكثيف والإرتقاء الملحوظ في التكنيك المهاري والأدائي المستخدم من قبل الأفراد الرياضيين والفرق الرياضية.

ومع كل هذا الإرتقاء بالمستويات الرياضية إلا أن ظاهرة الإصابات وخاصة إصابة الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم باتت تهدد مستقبلهم الرياضي وحتى الشخصي في بعض الأحيان، فتقضي على طموحاتهم في الوصول إلى أعلى المستويات وتكون هي الفيصل بين قدرة اللاعب على الإستمرارية في اللعب، العطاء والإنجاز على الصعيد الفردي والجماعي، أو الإعتزال المبكر والإبتعاد عن المنافسات الرياضية وميادين كرة القدم، وفي بعض الحالات تكون السبب في الهبوط المفاجئ في مستوى أدائه البدني أو المهاري أو حتى النفسي بالنسبة لزملائه المعافين من الإصابة.

ولهذا قمنا بتقسيم دراستنا إلى ستة فصول بعنوان الإصابات الرياضية الشائعة عند لاعبي كرة القدم حيث تطرقنا فيه إلى تعريف الإصابات الرياضية، أنواعها، درجاتها، والأسباب العامة لها، وكذلك إصابات الجزء السفلي، وبعدها تطرقنا إلى أهمية وسائل الإسترجاع في الوقاية منها (التدليك، الوسائل الغذائية، حمام الثلج، حمام الساونا، حمام البخار، النوم، الراحة) وتطرقنا في الفصل الثاني والذي كان بعنوان المدرب الرياضي وكفاءته العلمية والعملية إلى التعريف بالمدرّب الرياضي، شخصيته، خصائص

المدرّب الناجح، دوره في تماسك الفريق الرياضي، واجباته، أنواع المدربين وكذا الأنماط القيادية للمدربين، دور المدرب في الحد والوقاية من الإصابات الرياضية، مؤهلات المدرب الرياضي وكفاءاته، أما الفصل الثالث وكان بعنوان كرة القدم والمنافسة الرياضية والذي تطرقنا فيه إلى تحديد مفهوم كرة القدم، تاريخها، متطلباتها، ميزاتها، وبعدها انتقلنا إلى تحديد مفهوم المنافسة الرياضية، المنافسة كعملية، أنواعها، إيجابياتها وسلبياتها، أوجه الاختلاف بينها، أهميتها وأغراضها وفي الأخير العوامل المؤثرة فيها، وفي الفصل الرابع والذي كان بعنوان الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة، تطرقنا إلى عرض متغيرات الدراسة، المنهج المتبع، حساب صدق وثبات الإستبيان، عينة الدراسة، كيفية إختيارها، مجالات الدراسة، أدوات الدراسة، الأساليب الإحصائية المتبعة.

أما الفصل الخامس والذي كان بعنوان "عرض وتحليل النتائج" وفيه قمنا بعرض وتحليل نتائج الدراسة.

وأخيرا الفصل السادس والذي كان بعنوان "مناقشة النتائج في ضوء الخلفية النظرية والدراسات السابقة، وفيه تمت مناقشة نتائج الدراسة التي تحصلنا عليها وذلك في ضوء الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

وفي الأخير خرجنا باستنتاج عام، اقتراحات وخاتمة.

مدخل عام للدراسة

1- الإشكالية:

لقيت المنافسة الرياضية اهتماما كبيرا من طرف شعوب العالم واستطاعت بذلك أن تتبوء مكانة مرموقة بين الأنشطة الحيوية الأخرى، وهذا ما ساعد على ازدهارها، حيث عرفت تطورا كبيرا عبر مختلف أنحاء العالم، ومن بين الأنشطة الرياضية التي عرفت انتشارا واسعا بين الشعوب رياضة كرة القدم، حيث أن هذه الأخيرة لاقت استحسانا وإقبالا شديدين من طرف كل فئات المجتمع من الجنسين¹. وللحفاظ على هذا التطور ومسايرته وجب الاهتمام بتطوير مختلف الصفات البدنية الخاصة باللعبة رغم أنها قد تنامت بشكل ملحوظ في الآونة الأخيرة نتيجة ما يسمى بالكرة الشاملة، وهذا ما أدى إلى وقوع أعباء كبيرة على جسم اللاعبين دفاعا وهجوما، حيث انطوى بواجبات حركية تستدعي كمية كبيرة كم الحركة يترتب عنها استنزاف كبير للطاقات، والتي تستلزم بذلك وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات وهذا ما أدا إلى ارتفاع نسبة الإصابات.²

وبما أن موضوع الإصابات الرياضية من المواضيع الهامة التي تؤرق الرياضيين والممارسين للأنشطة الرياضية من الخطورة التي تكون متأهلة في بعض الألعاب التي تكون فيها الإحتكاك مباشرة مع الخصم أو نتيجة لعدم الوعي الكافي بالممارسة الرياضية، فاحتمال التعرض للإصابة الرياضية وارد عند جميع الرياضيين والممارسين.³ فلموضوع الإصابات الرياضية أهمية قصوى حيث يلقي الضوء على أنواع الطرق والوسائل المختلف التي تساعد على التقليل من حدوث الإصابات، وذلك بالتعرف على أسبابها.⁴

¹ - كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صيحي حسين: كرة اليد الحديثة الجزء الأول، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001، ص 17.

² - أونادي نجيب: تأثير صفة السرعة على فعالية تنفيذ اللقطات التكتيكية لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر، 2008، ص 06.

³ - طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين الأنشطة والتطبيق الإعداد البدني في كرة القدم، د ط، دار الفكر العربي، مصر، 1989، ص 199.

⁴ - الحشوش خالد محمد: الرياضة وإصابة اللاعب، د ط، دار ياخا للنشر، عمان، الأردن، 2003، ص 07.

وحسب خصائص كرة القدم ونوعية اللعب فيها والتي لا تسمح للاعبين بلمس الكرة بالذراعين، لهذا معظم الإصابات فيها مرتبطة بالجزء السفلي من الجسم.¹ فارتفاع معدلاتها وحجمها وتفاقم خطورتها يجعل من الضروري وضع القوانين واللوائح وتوفير عوامل الأمن والسلامة كإجراءات وقائية للحد منها، وكضوابط تضع الممارسة الرياضية في إطارها التربوي والعلمي الصحيح، وتوضع الإجراءات والتدابير الطبية والصحية والقوانين واللوائح التي تنظم اللعبة وتوفر المناخ المناسب لها، والمناهج التدريبية العلمية السليمة للحد من خطورتها، فالرياضيين في حاجة إلى توفير الوقاية والحماية المناسبة لهم أملا في مستقبل أفضل أكثر أمنا وسلامة سواء في حياتهم العادية أو في حياتهم المهنية الرياضية ضد مخاطر الإصابات الرياضية.² هذه الأخيرة التي تعد من المعوقات الأساسية التي تؤدي إلى هبوط مستوى اللاعب البدني والمهاري وتعيقه على الاستمرار في التدريب وقد تسبب له ولو بعد إتمام الشفاء الأداء الناقص والمهارة غير المكتملة كما تقلل من مستوى الأداء المهاري بسبب الابتعاد عن الملاعب وعدم التدريب لفترات طويلة.³

وبما أن المدرب الرياضي هو المحرك الأول لفريق وفي بعض موقف الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة المعلم، فمهنته الأساسية بناء لاعبيه وإعدادهم بدنيا ونفسيا ومهاريا وفنيا للوصول بهم إلى أعلى المستويات.⁴ كما يجب عليه أن يتوفر على مجموعة من الكفاءات التدريبية للوصول بالفريق إلى أعلى المستويات، ككفاءته الأكاديمية، كفاءة التخطيط، التنفيذ، التقويم، التواصل وغيرها. وأن يكون ملما كذلك بطرق مبادئ التدريب الرياضي المختلفة وكذا كيفية توزيع الأحمال التدريبية من شدة وحجم وراحة،

¹ - خوجة عبد الحميد توفيق: كيمياء الإصابة العضلية والمجهود البدني للرياضيين، ط1، در الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004، ص 15.

² - الحشوش خالد محمد: مرجع سبق ذكره، ص 36.

³ - خوجة عبد الحميد توفيق: نفس المرجع، ص 15.

⁴ - زكي محمد حسن: المدرب الرياضي، أسس العمل ومهن التدريب، نشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1997، ص

وذلك من أجل الحد أو حتى التقليل من نسبة الإصابات الرياضية التي يتعرض لها اللاعبون، فالحقيقة التي يجب أن يعرفها المدرب واللاعب على حد سواء هي أن أي مجهود بدني زائد سوف يؤديه في الوقت الذي يجب أن يخصص لراحته واستعادة طاقته تهيئاً لبدل أقل جهد يوم المنافسة سوف يؤثر سلباً على كفاءته البدنية وأدائه البدني وكذا صحته العامة.¹

فمن أهم النجاح للاعب كرة القدم الحديثة نجد الإسترجاع، والذي أجمع العديد من الباحثين والعلماء في مجال التدريب الرياضي الحديث على أنه يجب الاهتمام بشكل كبير بتوفير مختلف الوسائل والإمكانيات المساعدة لإنجاح هذه العملية والتي تدخل ضمن المخطط التدريبي المبني على أسس علمية منهجية.² فالتفكير والسلوك الخطي الصحيح ك محاولة لتغلب على المنافس، وتوزيع الجهد والتوقيت الصحيح وحسن إختيار القيام بمهارات حركية وغير ذلك بالإضافة إلى اكتساب الخبرات الانفعالية المختلفة والتحكم في المؤشرات الداخلية لا يتسنى للفرد تعلمه إلا في المنافسات الرياضية.³

ونظراً إلى تفاقم الإصابات الرياضية وخاصة إصابات الأطراف السفلية في الوسط الرياضي وبالأخص كرة القدم، بالإضافة إلى حالات العجز الجسدي وحتى الإعاقة والقضاء على المستقبل الرياضي التي تحدث للاعبين أحيانا، جعلنا نتساءل عن: ما هي العوامل المسببة لارتفاع إصابات الأطراف لسفلية عند لاعبي كرة القدم أكابر بنوادي ولاية جيجل؟

وفي ظل هذا التساؤل العام تندرج ثلاث أسئلة جزئية تم صياغتها على هذا الشكل:

¹ - أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في المجال الرياضي، دار الإشعاع الفكري العربي، القاهرة، مصر، 1990، ص 207.

² - خوجة إدريس محمد رضا: آلية التأثير الفسيولوجي للتدليك الإستشفائي على سرعة الإسترجاع.

www.webreview.dz

³ - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، مفاهيم وتطبيقات ، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 21.

هل يعود ارتفاع اصابات الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم أكابر بنوادي ولاية جيجل إلى نقص كفاءة واهلية المدرب؟

هل لنقص امكانيات الاسترجاع عامل مسبب لإصابات الأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم أكابر بنوادي ولاية جيجل؟

هل لمستوى المنافسة وكثافتها سبب لارتفاع اصابات الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم أكابر بنوادي ولاية جيجل؟

2- أهداف الدراسة

لكل دراسة من الدراسات غاية ترضى من ورائها وأهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود، وذلك بإسهام هذا البحث في رفع كفاءته وبالتالي استيعاب طبيعة البحث العلمي، والالمام بما يحمله هذا البحث، ومن خلال بحثنا هذا نريد تحقيق بعض الأهداف التي يمكن حصرها في ما يلي:

- التعرف على الانعكاسات التي تنتج عن نقص كفاءة وأهلية المدرب على لاعبي كرة القدم أكابر بنوادي ولاية جيجل.
- إبراز أهمية امكانيات الاسترجاع للنادي الرياضي للحد من اصابات الأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم أكابر بولاية جيجل.
- التعرف على الانعكاسات التي تولدها كثافة المنافسات الرياضية.

3- فرضيات الدراسة

الفرضية العامة:

حقيقة توجد أسباب كثيرة لارتفاع اصابات الأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم أكابر بنوادي ولاية جيجل.

الفرضيات الجزئية:

☞ يعود ارتفاع اصابات الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم أكابر بنوادي ولاية جيجل إلى نقص كفاءة وأهلية المدرب.

☞ نقص إمكانيات الاسترجاع عامل مسبب لإصابات الأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم أكابر بنوادي ولاية جيجل.

☞ لمستوى المنافسة وكثافتها سبب لارتفاع اصابات الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم أكابر بنوادي ولاية جيجل.

4- أهمية الدراسة

يتمحور بحثنا حول "دراسة وتحليل إرتفاع إصابات الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم أكابر بنوادي ولاية جيجل " ولأن القيام بالبحث العلمي هو الاحساس بالمشكلة وفائدتها وأهميتها، فدراستنا تكمن فيما يمكن أن تقدمه من اسهامات نظرية وتطبيقية ومن خلال دراستنا لهذا الموضوع الذي يسمح لنا بإبراز العوامل المسببة لارتفاع إصابات الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم أكابر، فهذه الدراسة تعطينا نظرة عامة على الاصابات الرياضية وأسباب حدوثها وتزويد الاطارات المعنية والمختصة لا سيما مدربي كرة القدم، وكذا إفادة القراء بمعلومات حول أسباب الاصابات عند اللاعبين.

5- أسباب اختيار الموضوع

اختيار موضوع الدراسة مرحلة هامة وأساسية لبناء أي بحث علمي، فهو لم ينطلق من العدم وإنما من اعتبارات كبيرة تجعل الباحث يتوجه إلى هذا النوع من المواضيع دون غيرها، واختيارنا لموضوع " العوامل المسببة لارتفاع إصابات الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم أكابر" كان انطلاقاً من عدة أسباب ذاتية وأخرى موضوعية:

فالذاتية منها تكمن في:

- حب الاكتشاف والتعرف على أسباب ارتفاع إصابات الأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم أكابر.
 - الخبرة الشخصية لكوننا رياضيين وتعرضنا لإصابات رياضية مختلفة عرقلت استمرارنا للممارسة الرياضية لفترة زمنية طويلة مما طرح لدينا الإشكال الرئيسي لحدوثها وطرق الوقاية والعلاج منها.
 - الرغبة في تسليط الضوء على الأسباب المؤدية إلى حدوث الإصابات الرياضية.
- أما الموضوعية منها فكانت كالآتي:

- ✓ أهمية معرفة أسباب حدوث إصابات الأطراف السفلية وانعكاسها على الأداء الرياضي لتفاديها التسجيل.
- ✓ اهتمام المدربين بالنتائج وإهمالهم لصحة اللاعبين.
- ✓ نقص الوعي، التوجيه والتوعية سواء للمدربين أو الرياضيين.
- ✓ يعد تكملة وإثراء البحوث السابقة التي اهتمت بهذا الجانب.

✓ تعرض لاعبي كرة القدم إلى إصابات رياضية عموماً والأطراف السفلية على وجه الخصوص مما أدى إلى اختيار هذا الموضوع.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات

6-1- الإصابة:

المفهوم الاصطلاحي:

هي خلل عضو أو أكثر من أعضاء الجسم مما يؤدي إلى تعطيل هذا العضو بشكل مؤقت أو دائم عن القيام بالوظيفة الطبيعية¹.

المفهوم الاجرائي:

حسب زاوية دراستنا الإصابة هي تعرض جزء أو منطقة من جسم الانسان إلى مؤثر خارجي يؤدي إلى عدم قدرة ذلك الجزء أو المنطقة على أداء وظائفها بشكل سليم.

6-2- الإصابة الرياضية:

المفهوم الاصطلاحي:

هي الإصابات التي تصيب أعضاء أو جسد الرياضيين خلال التمرينات أو المباريات مما يؤدي إلى تعطيل هذه الأعضاء عند القيام بوظيفتها الطبيعية بصورة مؤقتة².

أو هي تعطيل أو إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة وأعضاء جسم الرياضي المختلفة، وغالباً ما يكون هذا المؤثر مفاجئاً وشديداً مما قد ينتج عنه غالباً تغييرات وظيفية (فسيولوجية)، مثل ألم وورم مكان الإصابة مع تغير لون الجلد وتغيرات تشريحية تحد من العمل الحركي للعضلة أو المفصل¹.

¹ - الحشوش خالد محمد: الرياضة واصابات الملاعب، دار العلمية للنشر، عمان، الأردن، د ط، 2004، ص07.

² - نفس المرجع، ص07.

أو هي عبارة عن تعرض أي جزء من أجزاء الجسم إلى مؤثر خارجي (صدمة) أو داخلي (وظيفي) كفقدان السوائل والارهاق وتجمع حامض اللاكتيك، أو مؤثر ذاتي كالإحماء غير الكافي والأداء الخاطئ، مما يحدث تغيرات تشريحية فسلجية تؤدي إلى تعطيل وظيفة ذلك العضو المصاب جزئياً أو كلياً، بصورة دائمة أو مؤقتة².

التعريف الاجرائي:

حسب زاوية دراستنا للإصابات الرياضية حيث تهتم بإصابات لاعبي كرة القدم وبالأخص إصابات الأطراف السفلية كمواضع شائعة للإصابة، في هذا التخصص وهي تعرض أي جزء من أجزاء الجسم السفلية كالركبة أو عضلة الفخذ رباعية الرؤوس... إلخ إلى مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل وظيفة هذا الجزء جزئياً أو كلياً.

7- الدراسات السابقة

الدراسة الأولى:

دراسة بعنوان: "الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية"

تم إعدادها من طرف الطالب "ميهوبي عيسى" في إطار إنجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير في ت. ب. ر عام 2007/2006 من جامعة الجزائر 03، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية، وقد استخدم

¹ - أسامة رياض: الطب الرياضي واصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص22.

² - عمران روز غازي: الاصابات الرياضية واسعافاتها، دار أمجد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2015، ص143.

فيها المنهج الوصفي في البحث وكأداة بحث تم الاستعانة بالاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات وقد طبق على عينة تتمثل في 120 تلميذ وكأداة احصائية تم فيها استخدام قانون النسبة المئوية.

وتوصلت هذه الدراسة إلى أن أكثر الأماكن عرضة للإصابة عند التلاميذ هي إصابة الكاحل بنسبة 28% ثم إصابة الفخذ بنسبة 20% تليها إصابة الركبة بنسبة 12,86%.

الدراسة الثانية:

دراسة بعنوان: "علاقة الإصابات الرياضية بدافعية الانجاز لحصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الطور الثانوي".

تم إعدادها من طرف الطالب "فريد بلبول" في إطار إنجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير في ت.ب.ر عام 2009/2008 من جامعة الجزائر 03.

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد طبيعة العلاقة بين الإصابات الرياضية ودافعية الانجاز عند تلاميذ الطور الثانوي اثناء حصة ت.ب.ر، وقد استخدم فيها المنهج الوصفي في البحث وكأداة بحث تم الاستعانة بالاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات والذي تضمن شطرين استبيان موجه للتلاميذ وضم 22 سؤال واستبيان موجه للأساتذة وضم 20 سؤال، وقد طبق على عينة من 70 تلميذ وكأداة احصائية تم فيها استخدام معامل الارتباط بيرسون، اختيار ك² المتوسط الحسابي والنسب المئوية.

وتوصلت هذه الدراسة إلى أن:

- الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على سلوك التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا للإصابات الرياضية وذلك أثناء قيامهم بحصة التربية البدنية والرياضية.
- تخفيض الإصابات الرياضية من مستوى أداء هؤلاء التلاميذ أثناء الحصة.

- تؤثر الإصابات الرياضية سلبا على مستوى التنافس عند التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا للإصابات الرياضية وذلك أثناء قيامهم بالألعاب الجماعية التنافسية.
- تخفض الإصابات الرياضية من رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل.

الدراسة الثالثة:

دراسة بعنوان: "دراسة تحليلية للإصابة الرياضية في كرة القدم لدى لاعبي أندية ولاية عين الدفلى".

تم إعدادها من طرف الطالب "قادة بن سلطان أيوب" في إطار إنجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في ت. ب. ر عام 2016/2015 في جامعة خميس مليانة، هدف هذه الدراسة معرفة أنواع الإصابة في كرة القدم ومعرفة أكثر أجزاء الجسم عرضة للإصابة في رياضة كرة القدم، والإدراك والوعي بمخاطر الإصابات الرياضية، وضرورة الإلهام بمسبباتها، وقد استخدم الباحث فيها المنهج الوصفي في البحث وكأداة بحث تم الاستعانة بالاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات وقد طبق على عينة تتمثل في 48 لاعب من 06 أندية مختلفة وكأداة إحصائية استخدم فيها قانون النسبة المئوية وكا².

وتوصلت هذه الدراسة إلى أن:

- إهمال فترة الإحماء والتدريب غير العلمي وكذا التدخلات العنيفة من المسببات الرئيسية للإصابة.
- ارتفاع نسبة الإصابات في فترة المنافسة مقارنة بفترة التدريب والراحة.

الدراسة الرابعة:

دراسة بعنوان: "الإصابات الرياضية ومدى تأثيرها على السلوك التقني الرياضي".

تم إعدادها من طرف الطالب "شريط عبد الحكيم عبد القادر" في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة ماجستير في ت. ب. ر عام 2009/2008 من جامعة الجزائر 03.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الإصابات الأكثر شيوعا والتي تصيب مختلف الأطراف من الجسم في الألعاب الرياضية المختلفة وفقا لأنواعها، مناطق حدوثها، أسبابها، شدتها، التعرف على نسب الإصابات الرياضية للاعبين وفق متغيرات الطول، الوزن، العمر، والتدريب والتعرف على نسب الإصابات وأنواعها في ألعاب رياضية مختلفة وحسب خصوصية كل لعبة، وقد استخدم فيها المنهج الوصفي بأسلوب المسح في البحث وكأداة بحث تم الاستعانة بالمقابلة وكذلك استمارة استبيان وقد طبق على عينة تتمثل في 485 مصاب من أصل 2210 لاعب يمارسون مختلف الألعاب الرياضية في أندية الجزائر العاصمة لموسم 2009/2008 الذين راجعوا مركز الطب الرياضي، وكأداة إحصائية تم فيها استخدام النسبة المئوية ومربع كا (كا²).

وتوصلت الدراسة إلى أن:

- أكثر الألعاب التي تحدث فيها الإصابات هي لعبة كرة القدم تليها كرة اليد ثم كرة السلة.
- تميزت ألعاب كرة القدم وكرة اليد وكرة السلة عن غيرها من الألعاب الرياضية بحدوث الإصابات الرياضية وخاصة التمزق والكدمات والكسور.
- ظهور نسبة عالية من الإصابات الرياضية في منطقة الكتف استنادا إلى تصنيف نوع الإصابات حسب مناطقها.
- يعد الإحماء أحد أهم أسباب الإصابات الرياضية لدى اللاعبين في حين كان النسبة الأقل تأثيرا هو سوء الحالة النفسية عند اللاعبين.
- أن الإصابات الأكثر شيوعا ظهرت لدى اللاعبين الناشئين.

الدراسة الخامسة:

دراسة بعنوان: "الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم وعلاقتها بالتحضير البدني أثناء المنافسة الرياضية".

تم إعدادها من طرف الطالبين "بومعيزة محي الدين وتومي موسى" في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة ماستر في ت. ب. ر عام 2015/2014 من جامعة الجليلي بونعامة بخميس مليانة، هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير الإصابات الرياضية على المستوى الرياضي خلال المنافسة، معرفة إن كانت هناك علاقة بين انخفاض مستوى اللياقة البدنية والإصابات الرياضية خلال فترة المنافسة، الوصول إلى أسباب حدوث الإصابات الرياضية، التوصل إن كان التحضير البدني دخل في حدوث الإصابات البدنية والرياضية أثناء المنافسة، وقد استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي والمنهج التجريبي معا، وكأداة بحث تم الاستعانة بالاستبيان موجه للاعبين ووزع على عينة الدراسة المقررة ب 20 لاعبا، وأيضا قاما بإجراء أربعة اختيارات بدنية على نفس العينة، وكأداة احصائية استخدم الباحثان مربع كاي، النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري.

وتوصلت هذه الدراسة إلى:

- وجود إصابات رياضية شائعة تحدث للاعبين خلال المنافسة.
- التحضير البدني له دخل في حدوث الإصابات البدنية والرياضية أثناء المنافسة.
- القيام بالإسعافات الأولية لها دور مباشر في الحد من خطورة تفاقم الإصابة.

الدراسة السادسة:

دراسة بعنوان: "دراسة تحليلية للإصابات الرياضية عند طلبة كلية التربية البدنية والرياضية".

تم إعدادها من طرف الدكتورة "سميحة خليل محمد" دراسة ميدانية بكلية الجادية عام 2002، وهدفت الدراسة على معرفة أنواع وأسباب وموقع حدوث الإصابات الرياضية، وضع أسس وقائية يمكن أن تحقق بها المناهج الدراسية من خلال كشف نقاط الخلل من أجل تنفيذ المفردات المقررة دون إعاقة قدر الإمكان، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واعتمدت الباحثة على أداة الاستمارة حيث استعانت

باستمارتي استبيان، الأولى تخص معلومات عن الطلبة المصابين موزعة على المراحل الدراسية الأربع أما الاستمارة الثانية فكانت موجهة للمدرسين الذين يشرفون على الدروس العملية في الكلية لاستطلاع آراءهم حول الإصابات، تكونت عينة البحث من طلبة كلية ت. ب. ر بالجادرية المصابين للمراحل الدراسية الأربع تمثلت العينة في 2004 مصاب من أصل 1845 طالب اعتمدت الباحثة على الأساليب الاحصائية الآتية: النسبة المئوية، الوسط الحسابي الانحراف المعياري، اختبار آ، وكا².

وتوصلت هذه الدراسة إلى أن هناك نسبة عالية من إصابات الاستواء في مختلف المفاصل وتليها الرضوض ثم المتمزقات ثم الخلع، وسجلت الكسور أقل نسبة وخاصة في المراحل المبكرة (م1، م2)، ارتفاع نسبة إصابات الأطراف السفلي وخاصة مفصلي الركبة والكاحل ثم إصابات الظهر، زيادة نسبة الإصابات في الأنشطة متعددة التكنيك والممارسات التي تتطلب سرعة الأداء.

الدراسة السابعة:

دراسة بعنوان موانع التحضير البدني الخاص والاسترجاع في المخطط السنوي عند فرق النخبة الجزائرية.

تم اعدادها من طرف الطالبة قبايلى ليلية في إطار انجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في ت.ب.ر عام 2013/2012 من جامعة الجزائر.

هدفت هذه الدراسة الى محاولة التعرف على كيفية تخطيط الاسترجاع في مرحلة التحضير البدني الخاص ومدى مراعاة الفروق الفردية للاعبات الكرة الطائرة في الفرق النخبوية محاولة التعرف على واقع التخطيط للاسترجاع في مرحلة التحضير البدني الخاص ومكانته في المحافظة على التكيف بتغطية التكيف الزائد عند لاعبات الكرة الطائرة في الفرق النخبوية ومحاولة التعرف على مدى استعمال عوامل الاسترجاع ودورها في وقاية لاعبات الكرة الطائرة في الفرق النخبوية من الإصابات الرياضية وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي واعتمدت على اداتي الاستمارة موجهة للاعبات والمقابلة مع مدربي

هذه الفرق لاستطلاع آرائهم مكونة عينة البحث من لاعبات القسم الوطني الأول للكرة الطائرة (والمرتبة من 01 إلى 10) والمكونة من 50 لاعبة وكأدوات إحصائية اعتمدت الباحثة على النسب المئوية ك2 معامل الارتباط ألفا كرومباخ.

وتوصلت إلى النتائج التالية:

- المدربون لا يعتمدون على الاختبارات الأكثر دقة في بناء وتحديد البرامج التدريبية الخاصة بكل لاعبة في الفريق.
- تخطيط عامل الراحة في مرحلة التحضير البدني الخاص، لا يتم حسب الفروق الفردية للاعبات من حيث السن، القدرات الفردية خاصة الفيزيولوجية منها وأدوارهن في الفريق.
- معظم المدربين يهتمون بالحصّة التدريبية فحسب، ويهملون طريقة استرجاع اللاعبات فيها بعد الحصّة التدريبية في مرحلة التحضير البدني الخاص.
- المدربون لا يهتمون بالمشاكل الفعلية التي تتعرض لها اللاعبات، وتعيق السير الحسن للنظام التدريبي للإصابات الرياضية، التدريب الزائد، عدم توفر عوامل الاسترجاع للاعبات.
- المدربون لا يعطون أهمية لترتيب اللاعبات لنظام حياتهن الخاصة من حيث العمل، الدراسة العائلية على سبيل الذكر، ولا لممارسة نشاط رياضي آخر بهدف الاسترجاع في مرحلة التحضير البدني الخاص.
- تحدث حالة التدريب الزائد عند لاعبات الكرة الطائرة في الفرق النخبوية، نتيجة لعدم احترام مبدأ التناوب بين عاملي "الجهد والراحة" أثناء الحصّة التدريبية في مرحلة التحضير البدني الخاص.
- معظم المدربين غير واعين بأهمية عامل التغذية في إرجاع لاعباتهم لحالة التكيف، عند تعرضهن لحالة التدريب الزائد في مرحلة التحضير البدني الخاص.
- النوادي النخبوية لا توفر وسائل كافية تعتمد فقط على استعمال الوسائل التربوية المتلخصة في النوم الراحة لتفادي وقوع لاعباتها في حالة التدريب الزائد والتعرض للإصابات الرياضية، إذ يعد ذلك العامل المثير للحالتين في مرحلة التحضير البدني الخاص.

- إهمال عوامل الاسترجاع بعد الحصة التدريبية هو سبب الإصابات التي تتعرض لها اللاعبات في مرحلة التحضير البدني الخاص.

- عدم استفادة اللاعبات من الراحة الكاملة بعد إصابتهن، هو سبب مضاعفات الإصابات الرياضية في مرحلة التحضير البدني الخاص.

8- التعليق على الدراسات السابقة

تطرق لموضوع الإصابات الرياضية العديد من الباحثين في كثير من الدراسات والتي تناولتها من عدة جوانب، فهناك من الدراسات ما اهتمت بدراسة العوامل المؤثرة في ارتفاع الإصابات الرياضية في بعض الرياضات الفردية والجماعية لكرة اليد والجيمناستيك، على سبيل الذكر لا الحصر، وهناك من تناولت تأثيرها على مختلف الجوانب التقنية الرياضيين أو الجوانب النفسية، وأيضاً هناك منها من تناولت هذا الموضوع من منظور تأثيرها على الدافعية للإنجاز الرياضي، وأيضاً من الدراسات من تطرقت إلى تحليل الإصابات الرياضية، أو دراسة نوع واحد من الإصابات الرياضية وتأثيرها على الأداء في رياضة من الرياضات سواء أكانت فردية أو جماعية، وقد توصلت معظم الدراسات إلى النتائج التالية:

✎ أكثر الأماكن عرضة للإصابة عند التلاميذ هي إصابة الكاحل، إصابة الفخذ ثم تليها إصابة الركبة.

✎ تؤثر الإصابات الرياضية سلباً على مستوى التنافس عند التلاميذ الذين سبق لهم التعرض لإصابات رياضية.

✎ إهمال فترة الإحماء والتدريب غير العلمي وكذا التدخلات العنيفة من الحسابات الرئيسية للإصابة.

✎ ارتفاع نسبة الإصابات في فترة المنافسة مقارنة بفترة التدريب والراحة.

✎ أكثر الألعاب التي تحدث فيها الإصابات هي لعبة كرة القدم تليها كرة اليد ثم كرة السلة.

- ✎ وجود إصابات رياضية شائعة تحدث للاعبين خلال المنافسة.
 - ✎ القيام بالإسعافات الأولية لها دور مباشر في الحد من خطورة تفاقم الإصابة.
 - ✎ ارتفاع إصابات الأطراف السفلى وخاصة مفصلي الركبة والكاحل ثم إصابات الظهر.
 - ✎ النوادي النخبوية لا توفر وسائل كافية تعتمد فقط على استعمال الوسائل التربوية المتخصصة في النوم الراحة لتفادي وقوع لاعباتها في حالة التدريب الزائد والتعرض للإصابات الرياضية، إذ يعد ذلك العامل المثير للحالتين في مرحلة التحضير البدني الخاص.
 - ✎ إهمال عوامل الاسترجاع بعد الحصة التدريبية هو سبب الإصابات التي تتعرض لها اللاعبات في مرحلة التحضير البدني الخاص.
- هذه الدراسات شكلت لنا انطلاقة فعلية في دراستنا حيث مكنتنا من معرفة جميع العراقيل التي واجهها الباحثون وكذلك الاستفادة منها وأخذ العبرة من الأخطاء التي وقعوا فيها، وهذا ما سمح لنا بالإلمام والربط بين كل حيثيات الموضوع وضبط متغيرات الدراسة، وقد أفادتنا أيضا في الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية الدراسة وكذا أدوات الدراسة وتحديد المنهج العلمي المناسب لدراستنا.

الفصل الأول

الإصابات الرياضية الشائعة
عند لاعبي كرة القدم

تمهيد:

تترافق الإصابات الرياضية دوماً مع النشاط الرياضي، ومعدل الإصابات في بعض أنواع الرياضة وهو أعلى من غيرها، خصوصاً في الرياضات التي تتطلب احتكاكاً واصطدام اللاعبين ببعضهم البعض ككرة القدم، وبقدر تفهم طبيعة الإصابات الرياضية يمكن العمل على الحماية والوقاية منها.

والرياضي أكثر ما يخشاه هو التعرض لإصابة خصوصاً لدى لاعب المستوى الهام لما تخلفه من خسائر على كافة المستويات، فهي تؤثر بصورة مباشرة على مهارته وأدائه الرياضي، وقد تخلق لديه تشوهات وجروح وعجز وظيفي ينعكس على حياته المهنية وأيضاً كرياضي، وللعمل على الحد من هذه الظاهرة التي تترافق جميع الممارسين الرياضيين وبدرجات متفاوتة بدلاً من التعرف على الإصابات الرياضية التي يواجهها لاعبي كرة القدم، وما لها من انعكاسات سلبية على اللاعب المصاب وعلى الفريق. وكذلك معرفة طرق ووسائل الاسترجاع اللازمة والضرورية للحد من خطورة الإصابات الرياضية في حالة حدوثها.

1-1- مفهوم الإصابة الرياضية:

تعرفها سميحة خليل محمد "بانها تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي إلى تغيرات تشريحية أو فيسيولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك الجهاز"¹. ويرى أسامة رياض "بأن الإصابة هي تعطيل أو إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة وأعضاء الجسم الرياضي المختلفة، وغالبا ما يكون هذا المؤثر، مفاجئا وشديدا مما قد ينتج عنه غالبا تغيرات وظيفية (فيسيولوجي) مثل كدم وورم مكان الإصابة مع تغير لون الجلد وتغيرات استراتيجية تحد من العمل الحركي للعضلة أو المفصل"².

بينما نجد زينب العالم "تعريفها يكونها أي تلف سواء كان هذا التلف مصاحب أو غير مصاحب بتهتك الأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي، وعادة ما يكون هذا التأثير مفاجئا وشديدا"³.

1-2- أنواع الإصابات الرياضية:**1-2-1- إصابات العضلات:**

إن إصابات العضلات بأنواعها المختلفة تعتبر من الإصابات الأكثر انتشارا بين الرياضيين وقد تصل معدلات حدوثها إلى حوالي 80% من الإصابات المختلفة، ويرجع ذلك إلى أن العضلات هي الأداة الرئيسية المنفذة لمتطلبات الأداء الرياضي وهي مكون رئيسي في الجهاز الحركي للإنسان، ونجد ضمنها الكدمات، الشد العضلي، التمزق العضلي، التقلص العضلي، التهاب وتلف العضلات⁴.

¹ - سميحة خليل محمد: الإصابات الرياضية، الأكاديمية الرياضية الراقية، بغداد، 2007، ص 05.

² - أسامة رياض: الطب الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 22.

³ - زينب العالم: التدليك الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، ط4، القاهرة، 1995، ص 91.

⁴ - مدحت قاسم عبد الرزاق، أحمد محمد عبد الفتاح: الإصابات والتدليك، تطبيقات عملية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2015، ص 53.

1-2-2- إصابات المفاصل:

تعتبر إصابات المفاصل من الإصابات الهامة التي يتعرض لها اللاعبون والتي تؤثر بشكل ملحوظ على أدائهم الحركي، نظرا لأن المهارات الأساسية والمتطلبات البدنية لأي لعبة تعتمد بدرجة كبيرة على المفاصل، ويتعرض المفصل العديد من الإصابات وفقا لمكوناتها وتركيبها التشريحي، ووفقا لمدى وطبيعة الحركة التي يقوم بها وأيضا وفقا للجهد الذي يتعرض له أثناء الأداء الحركي ومن بينها، التواء أو جرد المفصل، خلع المفصل¹.

1-2-3- إصابات العظام:

يتكون العظم من نسيج صام ويمتاز هذا النسيج بصلابته حيث يتجمع فيه أملاح، كالسيوم في الجسم، ويوجد على سطح العظم نسيج رقيق يعرف نسيج السمحاق تمر من خلال له الأوردة والشرايين لنسيج العظام وكذلك الأعصاب والأوعية الدموية ويتكون الجهاز العظمي من 206 عظمة منها 85 عظمة زوجية، العظمة السلمية لا تنكسر إلا تحت ضغط قوي فإذا كانت الإصابة بسيطة وغير كافية بكسرها يحدث شرخ بالعظام وكدم بالعظمة ومن إصابات العظام نجد كدم العظام والكسور².

1-2-4- إصابات الجلد:

تعتبر إصابات الجلد من بين أكثر الإصابات شيوعا فالجلد يمثل الطبقة الخارجية التي تغطي الجسم وهي أول جزء يتأثر من جراء الإصابة الرياضية ومهما كان تأثيرها، وقد تحدث الإصابة في هذه الطبقة على شكل جروح أو كدمات أو حروق أو نزيفا³.

¹ - مدحت قاسم عبد الرزاق، أحمد محمد عبد الفتاح: مرجع سبق ذكره، ص ص66-67.

² - مدحت قاسم عبد الرزاق، أحمد محمد عبد الفتاح: نفس المرجع، ص73.

³ - حياة عياد روفائيل: إصابات الملاعب (وقاية، اسعاف، علاج)، دار المعارف، الاسكندرية، مصر، 1986، ص86.

1-3-3- درجات الإصابات الرياضية:**1-3-1- الإصابات البسيطة:**

هي تلك الإصابات التي لا ينتج عنها تهتكات أو مضاعفات كبيرة كما تؤدي أيضا إلى نقصان في الكفاءة العامة أو الكفاءة الرياضية للشخص وقد يستمر اللاعب في الأداء دون أن يظهر عليه أعراض الإصابة ونسبتها حوالي 60% من مجمل الإصابات الرياضية ومن أمثلتها نجد الكدمات الخفيفة التقلصات البسيطة، الشد العضلي، السحجات الجلدية، الالتواء البسيط...إلخ.

1-3-2- الإصابات المتوسطة:

وهي التي ينتج عنها تأثيرات على الجسم كما تؤدي إلى نقص في كفاءة اللاعب وتظهر على اللاعب عدم القدرة على الأداء عند زيادة المجهود أو القيام بحركات مفاجئة وشديدة، بينما في حالة بذل مجهود خفيف أو متوسط لا يظهر عليه أعراض الإصابة ونسبتها حوالي 25% من مجمل الإصابات الرياضية، ومن أمثلتها نجد الكدمات الشديدة، التمزقات العضلية البسيطة، الجروح القطعية...إلخ.

1-3-3- الإصابات الشديدة:

وهي التي تؤدي إلى خلل في الأداء وعدم القدرة على الاستمرار في التدريب أو المباراة، وهذه الدرجة من الإصابات الرياضية قد تؤدي إلى عدم ممارسة النشاط الرياضي لفترة طويلة نسبيا وتراجع نسبي في كفاءة اللاعب، ونسبتها حوالي 14% من مجمل الإصابات الرياضية ومن أمثلتها نجد التمزقات العضلية الشديدة، تمزقات غضروف الركبة، الكسور...إلخ.

1-3-4- الإصابات الخطيرة:

وهي التي ينتج عنها تأثير حاد على الصحة العامة وتحتاج لإسعافها النقل إلى المستشفى وتأخذ وقتا طويلا للعلاج، وقد يفقد المصاب بعدها القدرة على مزاولة النشاط الرياضي وقد تحدث وفاة، ونسبتها

حوالي 1% من مجمل الإصابات الرياضية ومن أمثلتها التمزق العضلي الكامل، قطع أربطة الركبة، الكسور المضاعفة والشديدة، إصابات العمود الفقري... إلخ.¹

1-4-1- الأسباب العامة للإصابات الرياضية:

هناك عدة أسباب يمكن أن تؤدي إلى الإصابات الرياضية منها ما يتعلق باللعب في حد ذاته، ومنها ما يتعلق بطرق التدريب وظروف اللعب وفيما يلي أهم الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابات الرياضية:

1-4-1-1- نوع الرياضة:

تختلف الإصابات الرياضية تبعا لنوع الرياضة الممارسة فإصابات الرياضات الجماعية تختلف عن إصابات الرياضات الفردية، ويمكن ملاحظة أن نسبة الإصابات الرياضية تزداد في الرياضات ذات الاحتكاك البدني المباشر (كرة القدم، كرة اليد، المصارعة...) بينما تقل نسبتها في الرياضات التي ليس فيها احتكاك مثل: التنس الأرضي... إلخ.

كما تختلف باختلاف طبيعة الأداء في اللعبة فمثلا وجد أن إصابات الأطراف السفلية في كرة القدم تمثل حوالي 69% من مجمل الإصابات في تلك الرياضة، في حين وجد أن إصابات الأطراف العليا في رياضة الجمباز تمثل حوالي 70% من نسبة إصابات تلك الرياضة نظرا للاستخدام المستمر للأطراف السفلى في كرة القدم والأطراف العليا في الجمباز.²

¹ - مدحت قاسم عبد الرزاق، أحمد محمد عبد الفتاح: مرجع سبق ذكره، ص 32- 34.

² - أسامة رياض: الطب الرياضي وإصابات الملاعب، مرجع سبق ذكره ، ص 24.

1-4-2- كفاءة اللاعب:

تختلف الإصابات الرياضية تبعاً لكفاءة اللاعب البدنية والنفسية إذ كلما كانت لياقته البدنية منخفضة كلما كان أكثر عرضة للإصابات الرياضية، كما أن استعداد اللاعب النفسي والثقافي السليم يقلل من احتمالية إصابته نظراً لأن تفكيره حينئذ سيكون سوياً مما يهيئ له التصرف الصحيح في الملعب.

1-4-3- برامج التدريب الخاطئة:

يخضع اللاعبون وفي مختلف الرياضات إلى برامج تدريبية قصد تطوير أدائهم ويبني هذا البرنامج على أسس علمية تراعي إمكانيات اللاعب من جهة والامكانيات المتوفرة للبرنامج التدريبي من جهة أخرى، وتحدث في بعض الأحيان أن يكون البرنامج التدريبي غير ملائم كأن يحمل الرياضي جهداً أكثر من طاقتها ينتج عنه تعرض الرياضي لخطر الإصابة الرياضية.

يجب الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية وعدم الاهتمام بجزء منها على حساب الآخر حتى لا يتسبب ذلك في حدوث إصابات، ففي كرة القدم مثلاً إذا اهتم المدرب بتدريبات السرعة وأهمّل الرشاقة فإنه يعرض اللاعب للإصابة عند أي تغيير للاتجاهات حسية بصورة مفاجئة لذلك يلزم الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية كقاعدة يبني عليها اللياقة البدنية والمهارية والخطئية.

ومن بين أهم العوامل التي تدخل ضمن نطاق برامج التدريب الخاطئة والتي يمكن لها أن تؤدي إلى

حدوث الإصابات الرياضية ما يلي:

✓ عدم تكامل الوحدات التدريبية.

✓ عدم التنسيق والتوافق في تدريب المجموعات العضلية.

✓ عدم الاهتمام بالإحماء الكافي.

✓ سوء اختيار وقت التدريب

✓ انعدام المتابعة من طرف المدرب كأن يشرك لاعبا مريضا أو مصاب في الحصة التدريبية¹.

1-4-4- مستوى المنافسة:

قد تكمن عوامل بعض الإصابات البدنية الرياضية في شدة وعنف المنافسة الرياضية أو طبيعية الملاعب الرياضية التي تتميز بصلابتها بالإضافة إلى شدة الاستشارة التي تنتاب بعض اللاعبين كنتيجة للدافعية المبالغ فيها ومحاولة الفوز بأي وسيلة لارتباط ذلك بمزيد من الحوافز والبواعث المادية والمعنوية المتنوعة للاعبين².

إذ كلما زاد مستوى التنافس كلما زاد احتمال تعرض اللاعبين للإصابة، فإصابات المنافسات النخبوية تكون أكثر وأشد مقارنة بإصابات منافسات الدرجة الأولى أو الثانية في الأقسام المحلية، كما أن مستوى التنافس في المباريات الودية يختلف عنه في المباريات المصيرية التي لا مجال فيها للخسارة.

1-4-5- استخدام الأدوات الرياضية غير الملائمة:

يقصد بها الأدوات التي يستخدمها اللاعب في مجال رياضية مثل كرة القدم وسلاح المبارزة إذ يجب أن يكون هناك تناسب بين عمر اللاعب والأداة المستعملة فلا يصح أن يستخدم اللاعب الناشئ أدوات الكبار.

كما أن استخدام الأدوات الغير صالحة الاستعمال أو التي تحتوي على عيوب صناعية قد يؤدي إلى إصابة الرياضي فمثلا إذا استخدم الملاكم واقي الرأس أو واقي الأسنان غير صالحين فإنه يكون أكثر عرضة للإصابة الرياضية³.

¹ - أسامة رياض: الطب الرياضي وإصابات الملاعب، مرجع سبق ذكره، ص 07.

² - محمد حسن علاوي: سيكولوجية الإصابة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة 1998، ص 14.

³ - أسامة رياض: الطب الرياضي وإصابات الملاعب، مرجع سبق ذكره، ص ص 27، 28.

1-4-6- سوء المستلزمات الرياضية:

ويقصد بها أرضية الميدان والملابس والأحذية الرياضية، فأرضية الميدان الغير ملائمة يمكن أن تكون سببا رئيسيا في حدوث الإصابات الرياضية، وتنتشر هذه الظاهرة أكثر في الأوساط المدرسية نتيجة عدم الاهتمام واللامبالاة بحصص التربية البدنية والرياضية.

ونشير هنا إلى أن معظم تشوهات القدم غير الخلقية وتشمل التشوهات الوظيفية والتشوهات الجمالية في المجال الرياضي تنتج من سوء اختيار الأحذية المناسبة لكل رياضة بما يناسب كل قدم، فمثلا حذاء لاعب المباراة يختلف عن حذاء لاعب كرة القدم وهكذا فالأحذية المناسبة وأرضية الملعب الجيدة تشكل حماية دائمة لقدم اللاعب ومثال ذلك فإن أحذية الأرض ذات الحشائش في كرة القدم تختلف عن أحذية الأرض الاصطناعية وتشير هنا أن هذا الاختبار يشارك فيه أخصائي الطب الرياضي بإبداء الرأي الفني للاعب والمدرب¹.

1-4-7- استخدام اللاعب للمنشطات:

المنشطات هي استخدام مختلف الوسائل الصناعية لرفع الكفاءة البدنية والنفسية للفرد في مجال المنافسات أو التدريب الرياضي مما قد يؤدي إلى حدوث ضرر صحي².

1-4-8- عدم مراعاة العوامل والظروف المناخية:

يتم إجراء العديد من المباريات وفي مختلف الرياضات وسط ظروف مناخية غير ملائمة نظرا لأنه قد تم برمجة تلك اللقاءات مسبقا ولا يمكن تأجيلها مما يعرض اللاعبين لخطر الإصابات الرياضية³.

¹ - أسامة رياض : الطب الرياضي وإصابات الملاعب، مرجع سبق ذكره، ص 29.

² - أسامة رياض، إمام حسن النجمي : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1999، ص 187.

³ - سميحة خليل محمد : الإصابات الرياضية، مرجع سبق ذكره، ص 07.

1-4-9- انعدام الروح الرياضية:

يعتبر الحماس والشحن النفسي المبالغ فيه من طرف المدرب أو حتى من طرف وسائل الإعلام أو الجمهور ومحاولة توجيه اللاعب إلى تعمد العنف والخشونة أثناء اللعب لتخويف المنافس من الأسباب التي قد تؤدي إلى إصابة المنافس أو اللاعب نفسه.

1-4-10- مخالفة المواصفات الفنية والقوانين الرياضية:

أي عدم الاهتمام بما يمليه المدرب على اللاعبين وكذلك الاخلال بالقوانين المنظمة لنوع الرياضة الممارسة.

1-4-11- عدم التقيد بنتائج الفحوص والاختبارات الطبية:

وذلك من خلال مشاركة لاعب مصاب أو مريض في التدريبات أو المباريات وخاصة الهامة منها وعدم مراعاته لحالته الصحية¹.

1-5-5- إصابات الجزء السفلي:

يعد الجزء الأكثر تعرضاً للإصابة في كرة القدم وتتنوع الإصابات في هذا الجزء نتيجة لطبيعة اللعبة.

1-5-1- الكسور:

من الإصابات التي تحدث في ملاعب كرة القدم والتي سببها الاحتكاك المباشر بالجزء السفلي للجسم ومنها كسر عظمي القصبة والشظية، والتي يكون سببها المباشر ضرب اللاعب على الساق مباشرة أما السبب الآخر فهو سقوط حارس المرمى على قدم المهاجم أو مسكها والدوران للخلف بطريقة سريعة مع

¹ - أسامة رياض، إمام حسن النجمي : مرجع سبق ذكره، ص146.

عدم لف القدم نتيجة التصاقها بأرضية الملعب من العوامل التي تؤدي إلى وقوع ضرر بمفصل القدم وكذلك كسر الطرف السفلي لعظم الشظية.

وتكسر عظام القدم والأصابع كنتيجة لضربة مباشرة، ويجب أن تعلم أن اللاعبين الناشئين أكثر عرضة لكسر الألواح الكرد وسية.

1-5-2- إصابات الفخذ:

تحدث بعض الإصابات السطحية للجلد، ويكون السبب في ذلك التزحلق، السقوط وتؤثر نوعية أرض الملعب على درجة هذه الإصابة أما بالنسبة للعضلات فأكثر العضلات عرضة للإصابة هي:

✎ العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية أي المجموعة الأمامية.

✎ العضلة المقربة للفخذ.

✎ العضلة ذات الرأسين الفخذية أي المجموعة الخلفية¹.

○ يحدث تمزق العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية في معظم الحالات نتيجة لقيام اللاعب بحركة

دفع أو تمرير أو التصويب على المرمى أيضا عندما اللاعب وأيضا عند القيام بحركة المد الزائد

للحصول على الكرة هذه الأنواع من الإصابات نلاحظ وقوعها في الجزء المبكر من مرحلة

الإعداد البدني.

ويحدث التمزق العضلي الحاد في عضلات الشرج ومن أشكاله انشقاق أو تفتق العضلة وذلك خلال

التمزق المفرط.

○ العضلة ذات الرأسين الفخذية تكون عرضة للإصابة في مرحلة العدو، وكذلك عند القيام بعمل

حركة المد الزائد وعند تمرير الكرة أو تصويبها، وتمزق العضلات الخلفية للفخذ ليس من

¹ - الحشوش خالد: الرياضة وإصابات الملاعب، دار يافا العلمية، د ط، عمان، الأردن، 2004، ص ص 40، 41، 42.

الإصابات التي نراها دائما خلال الموسم الرياضي، ولكنها كما سبق القول تحدث للاعبين الذين يفتقرون لعنصر المرونة في الجذع، كما تحدث نتيجة لضربة مباشرة من المنافس.

○ إصابات العضلة المقربة الطويلة، تعد قليلة نسبيا ولكنه يحدث أيضا كنتيجة للمد الزائد للحصول على الكرة.

مع ملاحظة أنه لا يوجد مانع لحدوث تلك الإصابات سالفة الذكر سواء في التدريب أو أثناء المباريات¹.

إن إصابة الفخذ الناتجة عن ضربة خارجية مباشرة عن طريق اللاعب الآخر بواسطة القدم أو الركبة تعد من الإصابات التي تحدث ألما شديدا وتؤدي إلى تكوين تجمع دموي مع شعور اللاعب المصاب بعدم الراحة وقد تؤدي هذه الإصابة إلى أبعاد اللاعب المصاب بعد الراحة، وقد تؤدي هذه الإصابة إلى أبعاد اللاعب عن استكمال المباراة.

إن إصابة عضلات الفخذ من الإصابات المركبة خاصة بعد إصابتها بقوة خارجية وبشكل مباشر تؤدي هذه الإصابة في أغلب الأحيان إلى التهاب الأنسجة العضلية وكذلك مركز التعظم في المنطقة المصابة.

1-5-3- إصابة الركبة:

يتكون الرباط الجانبي القصي لمفصل الركبة من شريط عريض يبلغ طوله 12سم.

يتكون الرباط الجانبي الشظوي الوحشي لمفصل الركبة من حبل قصير يبلغ طوله حوالي 5سم.

يلاحظ أن القرص المفصلي الهلالي ملتحم مع الرباط الجانبي القصي لمفصل الركبة، وذلك

عكس القرص الوحشي الذي لا يتصل برباط جانبي الشظوي الوحشي للمفصل، ينبثق كل من الرباط

¹ الحشوش خالد: مرجع سابق، ص42.

الغضروفي الفخذي الأمامي والخلفي من القرص المفصلي الهلالي الوحشي وترجع تسميتها إلى أمامي وخلفي بالنسبة لعلاقتها بالرباط المتصلب الخلفي، حيث يقع أحدهما أمامه والآخر خلفه.

تسمى الأربطة المتصالية بالرباط الأمامي والخلفي بالنسبة لاتصالها بعظم القصبة، يمتد الرباط المتصالب الأمامي إلى الأعلى والخلف، والوحشية حتى يصل بالجهة للقامة الوحشية لعظم الفخذ أما الرباط المتصالب الخلفي فإنه يتجه إلى أعلى والأمام والأنسية حتى يتصل بالجهة الوحشية للقامة الأنسية لعظم الفخذ¹.

1-3-5-1- كدم الركبة: ينتج كدم الركبة عن السقوط المباشر على المفصل.

1-1-3-5-1- أعراض كدم الركبة:

- ألم شديد نتيجة تراكم سوائل بالمفصل.
- نزيف دموي في تجويف المفصل.
- يمكن أن ينشأ عن كدم الركبة الكيس الزلالي أما الرضفي.

1-3-5-1-2- علاج كدم الركبة:

- عمل كمادات باردة على مفصل الركبة والركون إلى الراحة.
- الحد من النشاط الحركي حوالي 24 ساعة أو 48 ساعة على حسب شدة الإصابة ولا تستعمل الحرارة الموضعية أو التدليك أو تمارينات نهائيا إلا بعد 48 ساعة.
- عمل رباط ضاغط على المفصل المصاب.
- تدليك الكدم بمراهم طبية مثل مرهم "هيموك لار"².

¹- الحشوش خالد: مرجع سابق، ص ص43، 44.

²- علي جلال الدين: الإصابات الرياضية (الوقاية والعلاج)، ط ح، د ن، القاهرة، مصر، 2005، ص42.

1-5-3-2- ورم مفصل الركبة:

ليس المقصود بهذه التسمية اسم مرض معين وإنما ظاهرة تحدث كرد فعل طبيعي للإصابة في المفصل مثل: كدم الركبة، شد في الأربطة، شد في العضلات، تمزق أربطة، شد في العضلات، تمزق أربطة أو كسر أحد العظام داخل المفصل...) ورد الفعل هو علامة لإصابة مفصل الركبة والتي قد يكون ارتشاح أو انسكاب دموي أو كلاهما كما تتسبب العودة للملاعب بدون احترام لفترات الراحة للإصابة السابقة في مفصل الركبة أو الضغط أعلى قدراتها المفصلية التكرار للإصابة وحدث الارتشاح بصفة مزمنة¹.

1-5-3-2-1- أعراض ورم مفصل الركبة:

- زيادة الضغط داخل المفصل.
- تأثير على الدورة الدموية أو اللمفاوية، والألم الحاد يقلل من القدرة على استخدام المفصل وبالتالي تضرر العضلات وتضعف.
- يسبب أحيانا تقلص وانقباض في العضلات قد تتكون أنسجة مختلفة مغايرة للمفصل.
- الإعاقة والحد من الحركة الطبيعية للمفصل (المد والثني).

1-5-3-2-2- علاج ورم مفصل الركبة:

- عدم تحريك الركبة المصابة.
- تبريد المنطقة المصابة لمدة طويلة لا تقل عن نصف ساعة.
- عمل رباط ضاغط على الركبة والمفصل في حالة تمدد كامل.
- راحة كاملة لمدة 24 ساعة من وضع الرقود على الظهر ورفع الساق عاليا في تنشيط الدورة الدموية.

¹- أسامة رياض: علاج طبيعي وتأهيل الرياضيين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، ص172.

- تأكد من الإصابة بعمل صور بالأشعة بواسطة أخصائي في العظام.
- بعد 24 ساعة يبدأ المصاب في عمل حركات انقباضيه لعضلات الفخذ (العضلة ذات الأربع رؤوس) ويبدأ بحوالي 50 مرة كل ساعة طول فترة الرقود مع ملاحظة عدم تتي الركبة والتأكد من أن الإصابة لا تستدعي تدخلا علاجيا ويمكن البدء في عمل العلاج اللازم بصورة متدرجة وبدون إحداث أي التهاب في المفصل¹.

1-5-3-3- التمزق الغضروفي بمفصل الركبة:

يعتبر من أشهر الإصابات الرياضية وخاصة في رياضات مثل كرة القدم، السلة، الطائرة، المبارزة، الجمباز، الهوكي، رياضات العاب القوى، ألعاب القوة، التنس، الاسكواتش والغطس، إذ تحدث نتيجة لف محوري من الفخذ على ثبات نسبي لعظم الساق، ويحتاج إلى خبرة في التشخيص، والعلاج هذا التمزق له عدة صور مثل التمزق الأمامي، الخلفي أو الطولي، مما يسبب ألما عند إجراء الفحوص الفنية الاكلينيكية مع عدم القدرة على تتي الركبة في بعض الأحيان مع فقدان الإلتزان الفيسيولوجي النسبي للمفصل.

ويتم التشخيص بالفحص الاكلينيكي وصور الأشعة الملونة وبالفحص بالمنظار أما العلاج فيتم بالتدخل الجراحي مع إجراء برنامج تأهيل فني بالعلاج الطبيعي ما بعد الجراحة، والتأهيل هنا نفس أهمية الجراحة في سرعة عودة اللاعب بنفس لياقته البدنية السابقة إلى الملاعب ويلزم أي يتم على أيدي متخصصة وخبرة.

1-5-3-3-1- إصابات التمزقات بأربطة مفصل الركبة:

تحدث الإصابات الرياضية للأربطة الخارجية والداخلية لمفصل الركبة في معظم أنواع الرياضات البدنية.

¹- زينب العالم : مرجع سبق ذكره، ص168.

وإصابة أحد هذه الأربطة وخاصة إذا ما صاحبه تمزق بالمحافظة الزلائية المغلقة للمفصل يعتبر سببا هاما لفقدان الاتزان الحركي الفسيولوجي لمحور ارتكاز مفصل الركبة، مما يستلزم التدخل الجراحي بالطرق الفنية المختلفة والخاصة، غالبا بالرباط الأمامي¹.

وتشير هنا إلى وجود أربطة تسمى بالأربطة التاجية فيما بين غضروف الركبة الأيمن والأيسر أعلى رأس عظم الساق والتي قد تصاب بسد أو تمزق يشابه في أعراضه التمزق الغضروفي ولكن بدون حدوث عدم القدرة الفجائية على تني مفصل الركبة، كما أن الألم الحادث يكون أسفل المكان التشريحي لغضاريف وعلاج ذلك يتم طبيا وبالعلاج الطبيعي فقط ونجد نوعين من إصابات أربطة مفصل الركبة وهما:

1-5-3-2- اصابات الأربطة الخارجية الجانبية:

✓ ويتم علاجها بالعلاج الطبي والطبيعي المناسب.

1-5-3-3- اصابات الأربطة المتعمدة الداخلية:

وهي الرباط الأمامي والخلفي الداخلي للركبة ويوجدان متقاطعين وتحدث الإصابة في أحدهما أو كليهما بسبب عنف شديد ومباشر في أثناء الممارسة الرياضية، ويقوم الرباط الأمامي والخلفي وليس فقط بالتحكم في الحركة الأمامية والخلفية لمفصل الركبة بل أيضا يقومان بعمل محور ارتكاز إلتقائي للمفصل أثناء فرد المفصل في الأعمال اليومية العادية².

¹ - عمران روز غازي : الإصابات الرياضية واسعافاتها، دار أمجد للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2015، ص ص31،

32.

² - عمران روز غازي : مرجع سبق ذكره، ص32.

1-5-4- إصابات الكاحل:**1-5-4-1- كدمات الكاحل:**

كدمات الكاحل هي كدمات للجلد والأنسجة التي تحتها لصدمة مباشرة هذه الكدمات تسبب نزيف من الشعيرات الدموية الصغيرة، مما يسمح للنزيف بغزو الأنسجة المحيطة مثل العضلات والأوتار، هذه الكدمات شائعة ولكنها إصابات غير خطيرة.

1-5-4-2- أعراض كدمات الكاحل:

- تورم موضعي إما سطحي أو عميق.
- ألم فوق منطقة الكدم.
- شعور بالصلابة في منطقة الإصابة.
- تغير لون الجلد (يبدأ باللون الأحمر ويتدرج إلى اللون الأزرق والأسود).

1-5-4-3- كيفية علاج كدمات الكاحل:

- استعمال رباط ضاغط مع وضع قطعة من الاسفنج المطاطي على المنطقة المصابة لمدة 72 ساعة.
- استعمال التدليك بالتلج لمدة 15 دقيقة من 3-4 مرات يوميا وقبل التمرين أو المسابقات.
- استعمال الثلج الحراري بعد 72 ساعة.
- التدليك المسحي يساعد على تقليل التورم.
- بداية النشاط الرياضي بعد يوم أو يومين من الإصابة.

- تناول غذاء يحتوي على كمية كبيرة من البروتينات والسوائل، من الممكن استعمال الفيتامينات والأملاح المعدنية كذلك¹.

1-6-1 - أهمية وسائل الاسترجاع في الوقاية من الإصابات الرياضية

1-6-1-1 - التدليك:

إن عملية إعداد المستوى العالي للرياضيين التي تتصف بالفترة الطويلة والحمل التدريبي العالي على مرات متعددة في الدورة الأسبوعية يمكن لأن تؤدي بدرجة محسوسة إلى إجهاد زائد نتيجة التدريب المفرط، ومن هنا اتجه بعض علماء الرياضة بالبحث عن أقصر الوسائل التي تمكن من إعادة وبناء القدرة على العمل البدني في أقصر وقت ممكن.

كما أثبتت التجارب أن الوسائل الحرارية لها تأثير إيجابي على إعادة القدرة على العمل بعد المجهود البدني أصبح التدليك نظرا لما له من تأثيرات مختلفة وكثيرة يمكن أن يزيل أو يخفف ظهور أي توتر ويمكن أن يقضي على التعب، كما يسرع عمليات البناء ويرفع قدرة الجسم على العمل بدون فقدان النشاط الحيوي².

1-6-1-1-1 - التأثيرات الرئيسية للتدليك:

- زيادة التخلص من نفايات التفاعلات الأيضية.
- التخلص من الالتصاقات التي تحدث بالأنسجة الرخوة.
- التخلص السريع من المواد الكيميائية المجهزة أو المسببة للألم.
- التخلص من التوتر العضلي والآلام العضلية والتقلص العضلي.
- تنشيط الدورة الدموية ورفع درجة الحرارة.

¹ - عمران روز غازي : مرجع سابق الذكر، ص33-36.

² - زينب عبد الحميد العام، ياسر علي نور الدين: التدليك للرياضيين وغير الرياضيين، دار الفكر العربي، د ط، القاهرة، 2005، ص103.

- التنام الأنسجة المصابة خاصة عند تطبيق التدليك على إصابات الملاعب.
- يعالج الإصابات الناتجة عن حركات غير سليمة.
- يخفف التشنج والشد العضلي ويساعد على مرونة المفاصل¹.

1-6-2- الوسائل الغذائية:

تعد التغذية الجيدة والمتوازنة والمناسبة لنوع الجهد المبذول إحدى العوامل المهمة لرفع مستوى الكفاءة البدنية وزيادة سرعة عمليات الاستشفاء ومقاومة التعب.

ويتطلب تهيئة احتياجات الرياضي اليومية من العناصر الغذائية تخطيط برنامج التغذية بمهارة باعتبار أن الجسم لا يحتاج للغذاء لمجرد كونه وقودا للطاقة وإنما لعمليات البناء المرفولوجي (الشكلي البنائي).

تختلف حاجة الرياضي إلى العناصر الغذائية تبعاً لاختلاف طبيعة الفعالية الرياضية ومتطلبات أدائها إذ تعد المواد الكربوهيدراتية أساسية في جميع التخصصات الرياضية ولكنها تكتب أهمية خاصة في رياضات التحمل، بينما يتطلب الأداء المميز بالقوة والسرعة إلى عنصر البروتين والفيتامينات، وكذلك تعد الدهون مصدراً غذائياً غنياً بالطاقة، فقد يحتوي الغرام الواحد منها على (09) سعرات حرارية كبيرة بينما يحتوي الغرام الواحد من الكربوهيدرات على (04) سعرات حرارية كبيرة، وتتلخص وظائف الدهون الأساسية في توفير الطاقة أثناء العمل العضلي لفترة طويلة وحماية الأجهزة الداخلية من الصدمات وعازلاً للحرارة في حالة البرد وتقوم بنقل الفيتامينات وتزويد من شهية الطعام ولكنها تعد معوقاً للتخلص من حرارة الجسم في الأجواء الحارة ويحتاج الرياضي إلى تناول الفيتامينات ولو بكميات قليلة نسبياً، إذ أنها تؤدي دوراً مهماً في إنتاج الطاقة وبناء الأنسجة والمثيل الغذائي ومقاومة الأمراض وتركيب الأنزيمات ونشاط الغدد الصماء وهضم المواد الغذائية.

¹ - أسامة رياض، إمام حسن محمد: الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، مرجع سبق ذكره، ص 34.

أما الماء فيجب أن تنظم عملية تناول الرياضي للماء تبعا لنوعية التدريب والجهد المبذول ونظام التغذية والظروف الجوية¹.

1-6-3- حمام الثلج:

إن حمامات الثلج أو المياه الثلجية هي حالة علاجية من ظاهرة أوسع نطاقا تسمى العلاج بالتبريد تم استخدامها سابقا في مستشفيات بولندا ولندن لمعالجة مجموعة من الأمراض ليس فقط لعلاج أمراض العضلات والورم والالتهابات بل أيضا الأمراض التي تتعلق بالمشاكل النفسية والاكنتاب حيث يضعون المريض في غرفة بدرجة حرارة منخفضة جدا تصل إلى (-135) مع هواء جاف لفترات قصيرة من الزمن، ولكن هذا الأسلوب غير مفضل لدى العديد من الأطباء نظرا لخطورة الانخفاض الكبير لدرجة حرارة الجسم في الغرفة وما يترتب عليه من خطورة على الأجهزة الوظيفية، وقد اقترح الأطباء حمامات الثلج كوسيلة للمعالجة والتخلص من أوجاع العضلات والأورام والالتهابات، ثم تم تجربتها على الرياضيين لمعرفة مدى فائدتها على عمليات استعادة الاستشفاء (تجديد الطاقات) والتخلص من الألم والورم والالتهابات البسيطة التي تحدث في العضلات وقد أثبتت هذه التجارب والدراسات وما صرح به الرياضيين وبمختلف الألعاب أن الحمامات الثلج تأثيرات ايجابية على عمليات استعادة الاستشفاء وما شعروا به انتعاش وتحسن في مستوى الأداء بعد استخدامهم لحمامات الثلج.

فقد انتشر هذا الأسلوب العلاجي بشكل واسع خلال العقدين الأخيرين وأصبح حاليا جزء من العملية التدريبية وإحدى أساليب تحسين مستوى الانجاز سواء بين الوحدات التدريبية في الدائرة التدريبية الأسبوعية أو خلال المنافسات الرياضية².

¹ - عقيل الخزرجي : الاستشفاء في المجال الرياضي، 2011، منتدى الدكتوراة لمياء الديوان،

www.lanyée.y007.com.2011

² - د. جبار رحيمة الكعبي : حمام الثلج، الأسلوب الأكثر فعالية لتجديد الطاقات في المنافسات والتدريبات، 2004،

www.omriyadat.com

1-6-4- حمّام الساونا:

جهاز الساونا هو عبارة عن حجرة صغيرة الحجم عادة ما تكون مبطنّة بمادة غير قابلة للحرق ويوجد بها جهاز للتحكم بدرجات الحرارة والفكرة الأساسية لجهاز الساونا هي تعرض الجسم لبخار المياه الساخن لفترة زمنية قصيرة في مساحة ضيقة مما يعود على الجسم بالعديد من الفوائد فالساونا تساعد في حرق وإذابة دهون الجسم بالعديد من الفوائد فالساونا تساعد في حرق وإذابة دهون الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتفتيح المسام لخروج العرق والفضلات من الجلد وتنشيط الجهاز التنفسي وتوسيع الشعب الهوائية وتعمل الساونا على تهدئة الأعصاب وتخفيف الشعور بآلام المفاصل والعضلات الناتج عن ممارسة الرياضات العنيفة أو التعرض لمجهود زائد¹.

1-4-6-1- فوائد غرفة الساونا:

- تفتيح مسامات الجلد المغلقة وطرده السموم والشوائب الضارة من الجسم عن طريق إفراز العرق الذي تسببه حرارة بخار الساونا.
- منح العضلات راحة واسترخاء وتقليل آلامها وأوجاعها.
- تذويب نسبة من الدهون والشحوم المتراكمة تحت طبقات الجلد.
- تقليل حالة التوتر والقلق وارتخاء الجسم بشكل فعال.
- تحسين الأوعية الدموية والقلبية وزيادة نشاط حركة الدورة الدموية.
- توسيع القصبات الهوائية وتخفيف التهابات الجيوب الأنفية والشعب الهوائية².

¹ - ناتاشا عيسى: **فوائد حمامات الساونا**، 06 ماي 2014، 08:13، www.mowd003.com

² - اسراء عرعر: **فوائد غرفة الساونا**، 19 فيفري 2017، 08:27، www.mowd003.com

1-6-5- حمام البخار:

حمام البخار هو عبارة عن الجلوس في غرفة تصل درجة الحرارة فيها إلى ما بين 80^0 - 90^0 درجة مئوية، ولديها نسبة رطوبة منخفضة جدا لا تتجاوز 20% يوجد بها مقعد واحد أو عدة مقاعد على ارتفاعات مختلفة أو يتم بناء جدران الغرفة غالبا باستخدام أحد أنواع السيراميك أو الحجر. خلال حمام البخار تستجيب الكثير من أجهزة الجسم لارتفاع درجة الحرارة بما فيهم الأوعية الدموية، وهذا يعني زيادة تدفق الدم في جميع أنحاء الجسم، والمزيد من الدم يعني الأوكسجين وإيصال المغذيات إلى العضلات والخلايا مما يسرع من إصلاح الأنسجة التالفة الناتجة عن ممارسة الرياضة.

1-5-6-1- فوائد حمام البخار:

- تحفيز الاسترخاء الجسدي والعقلي.
- تنظيم ضغط الدم نتيجة لتوسع الأوعية الدموية وزيادة نشاط الدورة الدموية.
- تنظيف الشعب الهوائية.
- تقليل الشعور بالآلام مزمنة في العضلات نتيجة تعرض الجسم لارتفاع درجة الحرارة.
- تحفيز قدرة العقل وزيادة القدرة على التركيز ورد الفعل.
- تعزيز قوة العضلات ورفع القدرة على التحمل¹.

¹- أحمد مجدي، تعريف حمام البخار وأهميته للرياضيين، 21 نوفمبر 2017، www.tamerhandy.com

1-6-6- النوم والراحة:

إن النوم والراحة هو التوازن الايجابي والصحي بين فترات النوم والراحة اللازمة وانتظام فترات الاسترخاء لبناء مستوى عالي من اللياقة البدنية والصحية للاعب، ويأتي ذلك بالحرص على النوم لمدة كافية لا تقل عن المعدل الطبيعي لعدد الساعات التي يحتاجها الجسم للراحة والاسترخاء، فتنفيذ اللاعب ليوم تدريب رياضي من خلال برنامج موضوع بوجهة نظر علمية يؤدي إلى التعب في نهايته، لذلك يجب أن يكون لكل رياضي فترة النوم الخاصة به، وأن يأخذ نصيبه كاملا من النوم، ويمكن أن تزيد فترة النوم بصفة خاصة خلال فترات الموسم الرياضي والتي يزداد فيها عبء التدريب الرياضي أو فترة المنافسات¹.

¹ - محمد السيد الأمين : تأثير توازن الطاقة المكتبة والمفقودة على بعض المتغيرات الدالة على الصحة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية بالمملكة العربية السعودية، بحث مذكور، مجلد الرابع عشر، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1994م، ص262.

خلاصة:

مع الارتفاع الكبير للإصابات الرياضية خاصة في لعبة كرة القدم، وجب الإشارة لضرورة توعية اللاعبين اتجاهها، فإطلاعهم على هذا المجال قليلا، مع أن أهمية هذا الموضوع لا تقل عن التدريب أو التحضير لمباراة أو موسم رياضي، وبالتالي لا بد من العمل على تزويد اللاعبين بالمعلومات وإثراء الجانب المعرفي لديهم لخلق شخصية رياضية متكاملة ومنسجمة توظف كل طاقتها الجسدية والنفسية والمعرفية، وجعل الأسلوب العلمي منهجا في الممارسة الرياضية.

واستخلصنا من هذا الفصل أن الإصابات الرياضية تختلف من نشاط إلى آخر، ومن فرد إلى آخر، كذلك أنها تصيب العظام والمفاصل والأربطة والأوتار والعضلات، وتتفرع أيضا إلى الكسور، الكدم، التمزق، التقلص، الخلع والجروح. وغير ذلك من الإصابات التي تصيب كافة أعضاء جسم لاعبي كرة القدم أثناء الممارسة الرياضية، وعلى المدرب الجيد الحرص على عدم تعرض لاعبيه للإصابات الرياضية أو حتى التقليل منها قدر الامكان، وهذا ما سيتم التطرق إليه في الفصل الثاني من دراستنا.

الفصل الثاني

المدرّب الرياضي وكفاءاته
العلمية والعملية

تمهيد:

عرفت كرة القدم الحديثة تطورا سريعا في السنوات الأخيرة الماضية، وهذا يرجع إلى تحسين إعداد اللاعبين من جميع النواحي (البدنية، الخططية، النفسية)، ولا يتم هذا إلا من خلال بناء الخطط التدريبية بمختلف أنواعها والبرامج المبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

والتدريب عمل جماعي يهدف إلى التغيير ويعتمد على إكمال الفكر في المعلومة لإنتاج معلومة جديدة لتصبح مهارة بعد تجربتها وإضافة الخبرات الشخصية إليها، ويعول في هذا على المدرّب وبشكل كبير من خلال مهاراته وما يتمتع به من صفات شخصية لتحويل المعلومة إلى مهارة قادرة على حل المواقف والتعامل معها.

وعليه سنحاول من خلال هذا الفصل تسليط الضوء على المدرّب الرياضي ودوره ومؤهلاته

العلمية

1-2 تعريف المدرّب الرياضي:

المدرّب يقصد به القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه، الحازم في قراراته، المتزن انفعاليا، المسؤول القادر على التأقلم مع جميع المواقف التي تصادفه.¹

ويعرف كذلك على أنه " المدرس والمربي، وهو شخص ذو دراية كبيرة بالحياة يحتاجه اللاعبون للنصح والمساندة في كثير من نواحي الحياة المختلفة، ولهذا نقول أن المدرّب هو الرفيق الأكبر والمعين في الحياة".²

ويطلق على المدرّب مسميات عديدة فهو قائد ومرشد ورائد الحلقة،

المدرّب يقصد به القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادم على ربط علاقات متزنة بين أفراد فريقه، الحازم في قراراته المتزن انفعاليا، المسؤول القادر على التأقلم مع جميع المواقف التي تصادفه.³

ويعرف كذلك على أنه المدرس والمربي، وهو شخص ذو دراية كبيرة بالحياة يحتاجه اللاعبون للنصح والمساندة في كثير من نواحي الحياة المختلفة، ولهذا نقول أن المدرّب هو الرفيق الأكبر والمعين في الحياة.⁴

ويطلق على المدرّب مسميات عديدة فهو قائد ومرشد ورائد الحلقة، يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه المشاركون لنيل المعرفة والخبرة⁵ ويعرفه مفتي إبراهيم حماد على أنه

¹ نصر الدين الشريف: أثر العلاقات الاجتماعية داخل الفريق الرياضي في تحسين النتائج، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية دالي ابراهيم الجزائر، 2001، ص31.

² ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن 2002، ص31.

³ نصر الدين الشريف: مرجع سبق ذكره، ص71.

⁴ ناهد رسن سكر: مرجع سبق ذكره، ص 31.

⁵ حسن محمد الحسين: طرق التدريب، دار مجد اللاوي، ط2، عمان، الأردن، 2004، ص121.

الشخصية التي يقع على عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين خلال المنافسات.¹

2-2- شخصية المدرّب الرياضي:

أثبتت الاتجاهات التي أجريت على المدرّبين وخاصة المعروفين منهم أن كفاءتهم في مجال التدريب تتطلب ما يلي:

- يجب أن يكون مؤهلاً حتى يكون قادراً على التقدم باستمرار ومسايراً لما هو حديث في اللعبة الرياضية لكي يتولى مهمة تدريب فريقها.
- أن يكون ممن مارسوا اللعبة ووصلوا إلى مستوى عالي فيها.
- أن يكون عادلاً ولديه المرونة في التصرف العادل التربوي والمساواة في المعاملة بين اللاعبين.
- أن يكون مثلاً صالحاً للاعبين من حيث الخلق ومستوى الفهم والذكاء.
- أن يكون مقنعاً للاعبين بحيث يكون له تأثيره القوي عليهم.
- أن يعتبر نفسه ويعتبره اللاعبون الأخ أو الوالد لهم، مع الحرص على تنمية علاقته بأبناء اللاعبين إن أمكن ذلك.
- أن يمتلك المعرفة لأصول التدريب الرياضي الحديث في اللعبة التي يدرّبها وله القدرة على توصيل آرائه وأفكاره للاعبين.
- أن يكون مقبولاً شكله ومرحاً في اتزان ومتعقلاً في تصرفاته.
- أن يعمل دائماً على بث روح الجماعة والعمل الجماعي بين أطراف الفريق وبيتعد عن كل ما يفرق بينهم.
- أن يكون صبوراً وهادئاً وحازماً بدون تكلف يضر بواجبه.

¹ - مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 2001، ص: 31.

- أن يتمتع بالصحة ولائقا بدنيا وأن يدل مظهره على النشاط.
- أن يكون للمدرّب عينا خبيرة قادرة على اكتشاف الأخطاء والعمل على إصلاحها أثناء المباريات كان نجاحه مضمونا، كما أن العين الخبيرة تكون قادرة على اكتشاف المواهب واللاعبين ذوي القدرات الكبيرة.

- أن يكون مؤمنا إيمانا كاملا بهبته ويحترم عمله ونفسه وكل من يعمل معه.¹

2-3- خصائص المدرّب الرياضي الناجح:

بالنسبة لخصائص وصفات المدرّب الرياضي الناجح فإنها تتحدد في النقاط التالية:

- ✓ يتميز بالواقعية وعدم الغرور.
- ✓ يتميز بالإخلاص في العمل.
- ✓ يتميز بالاحترام المتبادل.
- ✓ يتميز بالتفكير العقلاني والمنطقي.
- ✓ يتميز بالثبات الانفعالي والتماسك في المواقف الصعبة.
- ✓ يتميز بالحماس والرغبة في تحقيق الفوز.
- ✓ يتميز بالقدرة على اكتشاف الموهوبين.
- ✓ يتميز بالثقة بالنفس.
- ✓ يتميز بالعمل وعدم التفرقة بين اللاعبين.
- ✓ يهتم بالثقافة الرياضية العامة والخاصة.
- ✓ يتميز بالأخلاق الفاضلة.
- ✓ يتميز بالأمانة وعدم التعدي على الآخرين.

¹- ناهد رسن سكر: مرجع سبق ذكره ، ص 14.

- ✓ قادر على التنظيم والتنسيق في الظروف الصعبة.
- ✓ قادر على التخطيط العلمي السليم لبرامج التدريب.
- ✓ يتميز بالوفاء والجدية في العمل.
- ✓ يستطيع الدعابة والمرح وفقا للظروف المناسبة لذلك.
- ✓ يتميز بالمرونة والقراءة للمواقف الصعبة المتغيرة.
- ✓ يتميز بقدر عال من التأهل المهني.
- ✓ أن يكون لائقا طبيا ورياضيا ويتمتع بصحة جيدة.
- ✓ أن يكون اجتماعيا.
- ✓ أن يكون متمتعا بحب اللاعبين¹.

2-4- دور المدرّب في تماسك الفريق الرياضي:

- ✓ يمكن للمدرّب أن يقوم بالدور الفعال لتحقيق التماسك للفريق الرياضي وذلك من خلال عدة طرق:
- ✓ - تغيير الأدوار الفردية في نجاح الفريق.
- ✓ - تنمية الإعتزاز بالانفس لدى اللاعبين.
- ✓ - وضع أهداف تثير تحدي الفريق.
- ✓ - تشجيع هوية الفريق.
- ✓ - تجنب تشكيل الأحزاب "العصية" الاجتماعية.
- ✓ - تجنب التحولات الكثيرة.
- ✓ - عقد إجتماعات دورية للفريق لحل النزاعات والصراع الدائم.
- ✓ - الإستمرار في مناخ الفريق.

¹ - يحي سيد الحاوي: المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، ط1، المركز العربي للنشر، مصر، 2002، ص ص 33-34.

✓ - الوعي بالأحداث الشخصية لكل عضو في الفريق.¹

2-5- واجبات المدرّب الرياضي:

2-5-1- تخطيط عملية التدريب الرياضي:

وهذا يعني بأن عملية تخطيط البرنامج الرياضي لعملية التدريب، تقع ضمن مسؤولية المدرّب الرياضي هو أقرب الأشخاص إلى اللاعبين، والذي يعرف قدراتهم وامكانياتهم وما توفره له المؤسسة أو المهنية المسؤولة عن الفريق الرياضي، سواء من الناحية المادية أو البشرية وذلك وفق أهداف واضحة ومحدودة ومدروسة.

2-5-2- تنفيذ عملية التدريب الرياضي:

تتوقف عملية التدريب الرياضي على مدى استفادة اللاعبين من قدرات المدرّب الذي يتولى تنفيذ عملية التدريب، والذي يستطيع أن ينقل معلوماته ومعارفه التي تعلمها واستفاد منها، واكسابهم الجوانب الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بقدراتهم وتحسينها، وفي هذا المجال تلعب المعلومات التي جمعها المدرّب من دورات التدريب التي حضرها سواء بالداخل أو بالخارج ومن خبراته السابقة، ومن ثقافته العامة والخاصة.

2-5-3- رعاية اللاعبين:

يجب على المدرّب الرياضي التعرف على العوامل التي قد تؤثر على قدرات لاعبيه الذين هم أحوج الناس إلى الرعاية سواء في الجانب البدني أو الصحي أو النفسي.

¹ - إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، دار الكتاب للنشر، ط 2، عمان، الأردن، 2001، ص 105.

2-5-4- ارشاد اللاعبين وتوجيههم:

يقصد بذلك مساعدة اللاعب في التعرف على قدراته والارتقاء بها، وفق طموحات أفضل،

وبالتالي العمل على استغلال إمكاناته الذاتية.

2-5-5- التقييم الشامل:

ويقصد بالتقييم الشامل، معرفة جميع أوجه القصور والنقص في المتغيرات المؤثرة على عملية

التدريب والتعرف على نقاط القوة فيها وتطويرها ومعالجة أوجه القصور والضعف فيها، ويفضل في هذا

الجانب الاستعانة بتقارير فنية من معاونين للمدرّب سواء أخصائي اللياقة البدنية أو العلاج الطبيعي أو

الأخصائي النفسي وكذا أخصائي التغذية بالنادي¹.

2-6- الأهداف التدريبية للمدرّب:

تتعلق القرارات الأكثر أهمية التي يتخذها المدرّب بالأهداف التي سوف يسمى إلى تحقيقها مع

اللاعبين ولذلك فإنه ينبغي على المدرّب أن يفكر في أهدافه التي يعمل في إطارها، ثم عليه تدوينها

ويضع المدربون غالباً قائمة بأهداف معينة كثيرة يأملون في تحقيقها عند قيامهم بتدريب لاعبيهم وتقع هذه

الأهداف غالباً تحت ثلاثة أهداف رئيسية:

- أن يكون لدى المدرّب فريق قادر على الفوز.
- أن يساعد المدرّب لاعبيه على الاستمتاع أثناء ممارسة النشاط.
- أن يساعد المدرّب لاعبيه على النمو البدني، النمو النفسي والنمو الاجتماعي².

¹ يحي سيد الحاوي: المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، مرجع سبق ذكره، ص 16-19.

² نبيلة أحمد عبد الرحمان، سلوى عز الدين فكري: منظومة التدريب الرياضي؛ دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، مصر، 2004، ص 50.

2-7- المدرب وقيادة التدريب:

لكي ينجح المدرب في قيادة الفريق خلال التدريب لا بد أن تتوفر لديه عددا من القدرات والمعارف التالية:

- دراسة طرائق وأساليب التعلم والتقدم بمستوى مهارات وخطط اللعبة.

- دراسة طرائق وأساليب الإعداد البدني.

- دراسة مبادئ علم التدريب.

- دراسة مبادئ علم التعلم الحركي.

- دراسة مبادئ الإعداد النفسي.

- دراسة وظائف الأعضاء أثناء الجهد البدني.

- دراسة مبادئ الإتصال والتربية.¹

2-8- أنواع المدربين:

يمكن تقسيم المدربين إلى الأنواع التالية:

2-8-1- المدرب المثالي:

المدرب المثالي هو ذلك المدرب الذي يقتنع تماما بأن كل فرصة مناسبة يستطيع اللاعب أن يستفيد منها يجب أن تعطي له وللآخرين بما في ذلك أولئك اللاعبين الذين يتمتعون بالمهارات المتواضعة لأنهم مازالوا في بداية التدريب حتى يشعروا بطاقتهم في الطريق.

2-8-2- المدربون المتنقلون:

وهم المدربون الذين يتميزون بعدم استقرارهم في فريق واحد، بل يفضلون الانتقال إلى آخر، ويغلب عليهم عدم وجود أهداف ظاهرة لهم يهدفون إليها.

¹ - حسام عامر عبده: الإدارة الرياضية الحديثة، ط 1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2007، ص 124.

2-8-3- المدربون الانتهازيون:

وهؤلاء المدربون هم الذين يكون هدفهم في الحياة أن يصلوا إلى القمة في مهنة التدريب، وفي سبيل ذلك يفعلون أي شيء وهنا تكون كلمة الأخلاق في القاموس فقط.

2-8-4- المدربون الطفيليون:

وهم المدربون الذين يستمرون في مهنة التدريب رغم كثير من الظروف التي تعرضهم على ذلك، خائفين أن يفقدوا الدور القيادي الفني الذي يلعبه المدرب.

2-8-5- المدرب الواقعي:

هذا المدرب يفضل أن يطور باستمرار في صفوف فريقه ودائماً يبدئ العمل بشيء جديد، وهو عادة ما يبدأ الارتقاء بصفوف فريقه في الموسم ويركز على النجوم في الفريق ولكن لا ينسى بقية اللاعبين.

2-8-6- المدرب المبرمج:

هو ذلك المدرب الذي يبرمج نفسه وعقله وتفكيره وأساليبه التكتيكية على نمط معين أو شكل معين والتمسك بهذا الأسلوب دون تغييره مهما كانت الظروف فهو على اعتقاده أسلوب ناجح.¹

2-9- الأنماط القيادية للمدرّب الرياضي:

لقد أجريت العديد من الدراسات للتعرف على أنماط القيادة التي يتبعها القادة عند تعاملهم مع أعضاء الجماعة ولقد أوضحت تلك الدراسات أنه يمكن تقسيم أنماط القيادة إلى:

¹ ناهد رسن سكر: مرجع سبق ذكره، ص: 21-23.

2-9-1- القيادة الديمقراطية:

ويطلق عليها القيادة الاقناعية، ويقوم القائد فيها باشتراك الأعضاء في رسم السياسات وفي إتخاذ القرارات، وتحديد الأهداف الخاصة بالجماعة ونشأتها كما يشجع القائد الأعضاء في مناقشاتهم ويعاونهم ويوجههم، وكذلك يشرك للجماعة حرية توزيع العمل بين الأفراد، ويكون حكمه على الأمور موضوعيا، ويشجع النقد والنقد الذاتي وفي هذا النوع من القيادة أيضا يكون لكل فرد وفي الجماعة الحرية في اختيار رفاق العمل واختيار الأعمال التي يرغب في القيام بها في ضوء قدراته وميوله، كما يقدم القائد بعض الحلول المتعلقة بالموضوعات الحيوية الخاصة بالجماعة ويترك للأعضاء حرية الاختيار، ويؤدي هذا النوع من القيادة إلى خلق جو ودي يسوده الحب والتفاهم بين أعضاء الجماعة وإلى رفع روحهم المعنوية وزيادة انتمائهم للجماعة كما تزداد جاذبية الجماعة بالنسبة للفرد وتصبح أكثر تماسكا وترابطا، وينمو لدى الفرد الإحساس بالمسؤولية تجاه جماعته مما ينعكس على إحساس الفرد بأهميته وقيمه بالنسبة للجماعة، ويزداد أيضا الشعور بالثقة المتبادلة بين أفراد الجماعة بعضهم البعض وبين القائد مما يؤدي إلى استقرار الجماعة وتمتع الأفراد بالراحة النفسية.¹

2-9-2- القيادة الفوضوية:

ويطلق عليها أيضا الحرية المطلقة أو قيادة عدم التدخل، وفي هذا النوع من القيادة تكون هناك حرية مطلقة للأفراد في التخطيط للعمل وتحديد الأهداف واتخاذ القرارات واختيار الأصدقاء كذلك فإن سلوك القائد يكون حياديا فلا يشارك إلا بحد أدنى مع إظهار الاستعداد للمعاونة وتقديم النصح إذا طلب من الأعضاء ذلك، ومن نتائج هذا النوع من القيادة أن علاقات الود والثقة المتبادلة بين الأفراد تكون بدرجة متوسطة كذلك ينخفض القلق والتذمر بدرجة متوسطة أيضا.²

¹ يحي السيد الحاوي : المدرّب الرياضي، المركز العربي للنشر، د ط، مصر، 2001، ص: 19.

² حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، الفكر العربي، مدينة نصر، مصر، 1998، ص 45-46.

2-9-3- القيادة الدكتاتورية:

ويطلق عليها كذلك الأوتوقراطية أو الاستبدادية وفيها توضع كل السلطات في يد القائد، فهو الذي يحدد بنفسه سياسة وأهداف الجماعة، وهو الذي يحدد خطوات العمل وأوجه النشاط ويحدد أيضا نوع العمل الخاص بكل فرد في الجماعة حيث لا يكون للأفراد الحرية في اختيار الأعمال التي يرغبون فيها أو اختيار رفاق العمل كذلك القائد لا يترك نشاط الجماعة ويعطي الكثير من الأوامر التي تتعارض مع رغبة الجماعة، ويملي على الأعضاء ما يجب عمله، ويقوم باستخدام أساليب التهديد والضغط لإجبار أعضاء الجماعة على الالتزام بكل ما يصدر لهم من تعليمات ويؤدي هذا النوع من القيادة التي تتميز الأفراد بالعدوانية والسلبية وعدم المبالاة ويشعر الأفراد بالقصور والعجز مما يجعلهم أكثر اعتمادا على القائد، وتتعدم الثقة المتبادلة بين بعضهم البعض وبين القائد، وهذا يؤدي إلى نمو الشعور بالكراهية تجاه القائد كذلك يسود بين الأعضاء شعور بعدم الاستقرار والإحباط والقلق مما يؤدي إلى نقص الروح المعنوية للأعضاء،¹ وفي كرة القدم هذا ما يؤدي إلى كثرة الإصابات الرياضية.

2-9-3-1- صفات القائد الدكتاتوري:

يتصف القائد الدكتاتوري ب:

- إهمال آراء التابعين ورفضها.
- كل السياسات والإجراءات يحددها القائد دون تفسير.
- يبقى القائد بعيدا عن أي مشاركة مع المجموعة.
- التطبيق الحرفي للوائح والقوانين من طرف التابعين.
- يكون الاتصال من الصاعد إلى النازل في الجماعة.

¹- يحي السيد الحاوي: المدرّب الرياضي، مرجع سبق ذكره، ص: 19.

- عدم مشاركة الجماعة في إتخاذ القرارات.
- عدم تقبل النقد من الآخرين وإبداء رأيهم.
- تمركز السلطة والمسؤولية.
- بيده العقاب أو الثواب.¹

2-9-3-2- دوافع الأسلوب الدكتاتوري في قيادة الفريق:

تتمثل هذه الدوافع في:

- إدراك بعض القادة الرياضيين أن دورهم في حد ذاته يمنحهم نوعا من السلطة التي عليهم إستخدامها بحزم وصرامة.
- شعور بعض القادة بالحاجة إلى السيطرة على الآخرين وقيادة الفريق بالأسلوب الدكتاتوري وقد يشبع تلك الحاجات لديهم.²
- تتطلب بعض المواقف الرياضية المتميزة بالاستشارة الانفعالية العالية والضغط النفسي الكبير إتباع الأسلوب الدكتاتوري الذي يتيح للقائد السيطرة على سلوك لاعبي الفرق الرياضية.
- تتطلب عملية التجانس والتآلف بين اللاعبين القيام بدور التابعين لشخص لديه السلطة ويفضلون القائد الذي يتميز بسلوكه الدكتاتوري ويتمكن نوعا ما من السيطرة عليهم من خلال بعض المواقف في المباريات والتدريبات.

¹ - يعقوب حسين نشوان، جميل عمر نشوان: السلوك التنظيمي في الإدارة والإشراف التربوي، د ط، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة، مصر، ص 39.

² - محمد فايز أبو محمد: الأسلوب القيادي وعلاقته بتماسك الفريق ودافعية الإنجاز، أطروحة ودكتوراه، كلية التربية البدنية والرياضية، الإسكندرية، مصر، 2006، ص54.

- عند وجود بعض اللاعبين الذين يميلون إلى التمرد والتحالف وعدم الالتزام بالقواعد والنظم الاجتماعية والحركية التي يتبعها الفريق فإن الأسلوب الديكتاتوري هو الأنسب لانخراطهم كأعضاء فاعلين في الفريق.¹

2-10-10 دور المدرّب في الحد والوقاية من الإصابات الرياضية:

2-10-10-1 معرفة الأسباب العامة للإصابات الرياضية:

إذ أن ذلك يضمن له الإستفادة الكاملة من قدرات وكفاءته من بداية الموسم الرياضي وحت نهايته بفعالية عالية في الأداء.

2-10-10-2 عدم إشراك اللاعب في التدريب أو اللعب بدون إجراء الكشف الطبي الدوري الشامل للرياضي:

وخاصة قبل بداية الموسم ويجب أن يتأكد المدرّب من أن الكشف الطبي الدوري قد يشمل أعضاء وأجهزة جسم اللاعب ويتم ذلك في مراكز الطب الرياضي المتخصصة.

2-10-10-3 عدم إشراك اللاعب على الأداء وهو غير مستعد نفسيًا وبدنيًا وذهنيًا لهذا الأداء:

إذ أن إجبار اللاعب على الأداء وهو غير مستعد يجعل قدرته على التركيز العقلي والعصبي ضعيفة وبالتالي يجعله عرضة للإصابة.

2-10-10-4 عدم إشراك اللاعب وهو مريض:

لأن ذلك يعرضه للإصابة وأيضًا يجب عدم إشراكه وهو مصاب بإصابة لم يتأكد شفاؤه منها نهائيًا لأن ذلك قد يعرضه لتكرار الإصابة أو تحولها إلى إصابة مزمنة.

¹ - محمد فايز أبو محمد: مرجع سبق ذكره ، ص 54.

2-10-5- توفير الغذاء المناسب للرياضي كما ونوعا بمختلف عناصره الغذائية البناءة:

كالبروتينات والمواد التي تمد الجسم بالطاقة كالنشويات (الكربوهيدرات) والسكريات والدهون والمواد التي تمد الجسم بالحيوية المتمثلة في الأملاح والفيتامينات كالفاواكه الطازجة والخضروات.

2-10-6- مراعاة تجانس الفريق (في الألعاب الجماعية):

من حيث العمر والجنس والمستوى المهاري لأن وجود بعض الأفراد غير المتجانسين في أي من هذه العوامل قد يكون مثيرا لهم لمحاربة بذل جهد أكبر من طاقتهم لمجاراة مستوى قدراتهم مما يؤدي إلى إصابتهم.¹

2-10-7- الاهتمام بالإحماء لتجنب الإصابات:

حيث يساعد على تجهيز وتحضير أجهزة الجسم وظيفيا كما يزيد من سرعة وصول الإشارات العصبية إليها، ويزيد من سرعة تليبيتها واستجابتها ويحسن ... العضلية فيها وهذا يؤدي إلى زيادة كفاءة المفاصل لتؤدي الحركة بصورة أفضل وبالتالي تقل الإصابات.

2-10-8- تطبيق التدريب العلمي الحديث:

تجنب الإفراط غير المقنن في التدريب الذي يسبب الإعياء البدني والذي يسبب الإصابات للاعبين.

2-10-9- الراحة الكافية للاعبين:

والتي تتمثل في النوم لفترة تتراوح بين ثمانية وتسع ساعات يوميا بالإضافة إلى الاسترخاء والراحة الإيجابية بين كل تمرين وآخر داخل الوحدة التدريبية، وعلى المدرّب التأكد من ذلك بالملاحظة الدقيقة للاعب.

¹ - أسامة رياض: الطب الرياضي وكرة اليد، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999، ص: 31.

2-10-10- عدم المدرّب التأكد من عدم استعمال اللاعب للمنشطات المحرّمة دولياً:

لأنها تجعل اللاعب يبذل جهداً أكبر من حدود قدراته الطبيعية مما يضر بصحته، وخاصة بجهازه العصبي، والعضلي وبالتالي يكون عرضة للإصابة.

2-10-11- الإلمام بالإصابات الرياضية:

والتصرف السليم حيال الإصابات المختلفة لحظة حدوثها والإلمام بتواجد الأمن والسلامة في الرياضة التي يديرها ويشرف عليها.¹

2-11- كفاءات المدرّب الرياضي:

ظهرت حركة التربية القائمة في الكفايات في إعداد المدرّب كرد فعل للاتجاه التقليدي الذي يقوم برنامج إعداده للمدرّب على إكتساب الطالب المدرّب للمعلومات والمعارف النظرية اللازمة له دون التركيز على الكفايات التي يجب أن يتقنها المدرّب والمرتبطة بدوره في الموقف التعليمي وعدم قدرة البرنامج التقليدي على إحداث تغيير كبير في أداء الخريجين، وضعف الربط بين الجانب النظري والجانب التطبيقي، وقد حدد المختصون الكفايات التدريبية الواجب توفرها في المدرّب الرياضي بسبعة مجالات رئيسية وهي:

2-11-1- الكفايات الأكاديمية والنمو المهني:

وتشمل إتقان مادة التخصص واكتساب حصيلة معرفية متنوعة.

2-11-2- كفايات التخطيط:

وتتضم صياغة الأهداف وتصنيفها في عدة مجالات.

2-11-3- كفاية التنفيذ:

وفيها إثارة إهتمام اللاعبين بهدف التدريب وربط موضوع الحصص بالبيئة.

¹ أسامة رياض: الطب الرياضي وكرة اليد، مرجع سبق ذكره، ص: 32.

2-11-4- كفاية ضبط الصف:

وتعني جذب انتباه اللاعبين وتنمية الشعور بروح المسؤولية والتعامل بحكمة مع المشكلات التي تنشأ أثناء الحصة.

2-11-5- كفاية التقويم:

فيها إعداد الاختيارات مع استخدام التقويم الدوري ثم تحليل وتفسير النتائج.

2-11-6- كفاية إدارية:

تضم التعاون مع الإدارة والمشاركة في تسيير الاختيارات، وتقديم الآراء والمقترحات التي يمكن أن تساهم في تطوير العمل.

2-11-7- كفاية التواصل الإنساني:

فيها يجب تكوين علاقات حسنة مع اللاعبين مع الرؤساء ومع الآباء، ويرى بعض المتخصصين أن تطوير الحالة النفسية للاعب في إطار التكوين الرياضي مهم جداً للسماح لهم بمواجهة مقتضيات المنافسة، أي أن تحضي الفريق على المخطط النفسي يرجع إلى المدرّب وكفاءته، هذا التحضير يتم من خلال وجهتين أو طريقتين (طويل المدى، قصير المدى).¹

لدى يجب على أي مدرّب يخوض تجربة في مجال التدريب أن يضع في ذهنه مخطط مبني على الأسس العلمية ويكون هذا المخطط ذو بعدين، بعد يكون في مخطط قصير المدى ودو أهداف خاصة وبعد آخر يكون مخطط طويل المدى وكذلك ذو أهداف خاصة به.

هناك من المدرّبين من يميلون بطبيعتهم لتدريب فرق الناشئين، وكذلك هناك البعض الآخر يفضل أن يقوم بتدريب الفرق الأعلى سناً.

¹ BAYER.C: HANDA BALL. la formation du joueur.ED3.VIGOT.1993.p324.

2-12- مؤهلات المدرّب الرياضي:**2-12-1- فهم جسم الإنسان:**

العلوم تعرف اليوم عن جسم الإنسان والبحوث المرتبطة بهذا الأخير بينما نجد بعض مستعملو هذا الجسم في العمليات التدريبية ونقص ذلك المدرّب الذي يجب عليه معرفة الحقائق الطبية الحديثة وكل ما يدور بجسم الإنسان لتفادي الأضرار .

2-12-2- القدرة على التحليل الصحيح:

فالمدرّب الكفاء يجب أن يكون لديه مقدرة على تحليل الأداء الذي يقوم به الرياضي وذلك لمعرفة مدى تطور هذا الأداء إلى أفضل مستوى إما يلجأ إلى تصحيح هذا الأداء في حالة ما إذا لم يتحقق الأداء بصورة جيدة.

2-12-3- الإيمان بقيمة المنافسة:

حيث يمكن للمدرّب تعليم الرياضيين الثقة في النفس والانضباط والتعاون وكذلك تعلم كيفية مصادقة المنافس والخصم.

2-12-4- تفهم ردود الفعل النفسية:

إن المدرّب الجيد يعلم أن جميع الرياضيين لا يتعاملون بنفس الأسلوب، فبينما البعض يستجيب لتوجيهات المدرّب، نرى البعض الآخر يظهر مقاومة لهذه التوجيهات وبينما البعض يتحسن أداؤهم نتيجة المدح، فإن البعض الآخر يتحسن أداؤه نتيجة النقد البناء.¹

¹ - مفتي إبراهيم حماد: مرجع سبق ذكره، ص ص 11-12 .

2-12-5- روح الجماعة:

فالرياضي يحتاج لأن يكون عضوا من الجماعة فدور المدرّب هو العمل على تنمية روح الجماعة وذلك يتحقق من خلال وضع أهداف والسعي لتحقيقها مثل الفوز بمسابقات معينة ومما يساعد أيضا في تحقيق ذلك أن يشارك المدرّب الرياضي في إتخاذ القرارات، ولا يعني ذلك أن يكون هناك تسبب في عدم الانتظام كما يجب أن تسود الفريق الروح الديمقراطية.¹

¹ - عمر أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1997، ص ص 55-56.

الخلاصة:

في ضوء ما تطرقتنا إليه في هذا الفصل يتبين لنا أن نجاح المدرّب الرياضي هي عمله يرتبط إلى حد كبير بمستواه ومعلوماته ومعارفه مقدراته في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص في ميدانه، فكما تميز المدرّب بالتأهيل التخصصي العالي كلما زاد إتقانه لمعارف النظرية وطرق تطبيقها، كلما كان أقدر على تنمية وتطوير مستوى الرياضيين، حيث يجب أن يتعرف مدربو أندية كرة القدم بصفة خاصة على العديد من المعلومات المتعلقة بالعملية التدريبية، من طرق وأساليب التدريب والموضوعات المتعلقة بنظم إنتاج الطاقة، وعلم النفس الرياضي، فلا بد أن يلم إمام تاما بالأسس النظرية و العلمية المختلفة لعلم التدريب الرياضي، وأن يتقن المهارات الحركية وخطط اللعب في هذا المجال.

الفصل الثالث

كرة القدم والمنافسة الرياضية

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم، إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه

الرياضات الأخرى، إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير، حيث أصبحت تكتسي أهمية بالغة

عند الجماهير على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به من خصائص ومميزات، فهي تلعب

دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية بين أفراد المجتمع.

وقد مرت رياضة كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية، وطريقة لعبها،

كما أصبح لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها، وتكوين الاطارات المتخصصة فيها، كما ظهرت

شهرتها في شدة الاقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها.

فالمنافسة هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي من ناحية، ومن ناحية أخرى

تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين.

ولهذا الغرض خصصنا لهذا الفصل لإبراز ماهية المنافسة الرياضية وخصائصها وكذا القوانين

التي تضبطها لعبة كرة القدم

3-1- تعريف كرة القدم:

اصطلاحاً: كرة القدم لعبة جماعية تلعب بفريقيين يتكون كل فريق من 10 لاعبين وحارس مرمى، ويشرف على تحكيم المباراة أربعة حكام موزعين أحدهم في وسط الميدان، وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم احتياطي رابع¹.

وقد رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة.

وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة، فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز، ويتم تحريك الكرة بالأقدام، ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء، وتدوم المباراة 90 دقيقة، مقسمة على شوطين كل شوط 45 دقيقة، يتخللها وقت الاستراحة قدره 15 دقيقة، وأي خرق لقوانين اللعبة، فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطئ لعقوبة².

3-2- تاريخ ظهور وانتشار لعبة كرة القدم:

لقد أطلق على كرة القدم أسماء وألقاب كثيرة، فمن خلال استقراء تاريخ هذه اللعبة نجد اليونان قديماً كانوا يسمونها « EP SKYROS »، وكان الرومان يلقبونها "هارباستوم" « HARPASTON ». لقد دارت في إنجلترا منافسات تاريخية بين العلماء المؤرخين كان الغرض منها رسم صورة واضحة عن لعبة كرة القدم.

¹ فيصل رشيد عياش الديلمي، لحرر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، د ط، الجزائر، 1997، ص01.

² ابراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم، دار القومية والنشر، ط1، مصر، 1960، ص60.

كما يذهب بعض المؤرخين لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد، كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد فترة ما بين 206 ق. م و 250 ق. م من كما وردت في أحد مصادر التاريخ الصيني أنها ذكرت باسم "تسو تشو" « TSU-TCHU » أي بمعنى ركل الكرة، وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين يزيد ارتفاعهما عن ثلاثين قدماً، وبينهما شبكة من الخيوط الحديدية يتوسطهما ثقب مستدير نصف قطره قدم واحد¹.

ويتبارى أفضل اللاعبين في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب، وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر، ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن، وكان جزاء الفائز صرف كمية من الفواكه والزهور والقبعات له.

وفي إيطاليا عرفت لعبة كرة القدم قديماً باسم "كاليتشو" « KALCIO » وكانت تلعب في "فلورنسا" مرتين في السنة، الأولى في أول يوم أحد من شهر "مايو"، والثانية في اليوم الرابع والعشرون من "يونيو"، بمناسبة عيد "سان جون" « SANJHON »، وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول أبيض باسم "تبيات كي"، والثاني باسم "روسي"، ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في "تباترا" كان المرمى عبارة عن عرض الملعب كله، وكان اللعب خشناً، والملعب مغطى كله بالرمل.²

ويجمع الكل على أن انتشار كرة القدم كرياضة للشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من فكرة القومية التي بنيت على هزيمة الدانماركيين الغزاة، والتكامل برأس القائد الدانماركي.³

¹ - مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، ط2، بيروت، 1998، ص12.

² - جميل نظيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار الكتب العلمية، ط1، بيروت، 1993، ص342.

³ - حسن عبد الجواد: كرة القدم، دار العلم والملايين، ط2، بيروت، 1984، ص15.

وبدأت الخلافات والمناوشات حول ملامح لعبة كرة القدم، إلى أن تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هناك لعبتين، الأولى باسم "تسوكو" والثانية باسم "تجبيينو" بعدما أسس قانون كرة القدم الانجليزية يوم 26 أكتوبر 1863.

وعاد "جايلز" أستاذ في جامعة أكسفورد وذكر أن شعراء الصين ذكروا كرة القدم، ولكن اتضح بعد ذلك أن هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر، وإنما ترجمها الأستاذ بهذا قائلا: بأن الكرة كانت مستديرة مصنوعة من ثمانية أجزاء من الجلد محشوة بالشعر، ولم تعرف الكرة التي تتفخ بالهواء، إلا في سنة 500 بعد الميلاد، هذه الأفكار ناقشها الكثير من المؤرخين، حيث ذهب المؤرخون البريطانيون إلى القول أن كرة القدم من أفكارهم، واستدلوا على ذلك بواقعة تاريخية، وهي أنهم لما قتلوا القائد الدانماركي الذي احتل بلادهم، داسوا رأسه بأقدامهم كالكرة، وصار هذا بعدها تقليدا قوميا على الثأر والانتقام، واعتبروا هذا فجر ظهور اللعبة واكتشافها.¹

وحول انتشار هذه اللعبة، قامت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم بنشر اللعبة عند جارتها إيرلندا، وفي عام 1831م بدأت "إيرلندا" توفد فريقا منها إلى الولايات المتحدة الأمريكية، وهكذا انتشرت هناك، ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1958 عن طريق عمال مناجم فكتوريا، وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي عام 1882م.²

إن طبيعة الحياة عند الانجليز تتطلب السفر في البحار للتجارة بحكم أن بريطانيا دولة استعمارية، ولكثرة مستعمراتها سهل نقل لعبة كرة القدم إليها، والانجليز من المعروف عنهم أنهم حينما يضعون أرجلهم على أي أرض يلهو شباب جنودهم بلعب كرة القدم.

¹ – Kamal Lamoui : **football technique jeux**, entrainement information édition 2, Alger, 1980, p18.

² – إبراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم، مرجع سبق ذكره، ص62.

وهكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الشباب الانجليزي قبل أن ينشأ القانون، فكانت في ذلك الوقت في أشبع صورها بعيدة عن أهدافها، وبمرور الوقت تم وضع قانون وتشريعات وتشكيلات إدارية وفنية لتنتقلها إلى أوضاعها الصحيحة.¹

3-3- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي رابيس"، الذي أسس سنة 1895 أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير)، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07 أوت 1921 تم تأسيس أول فريق رسمي في كرة القدم، يتمثل في عميد الأندية الجزائرية "مولوديه الجزائر (MCA)، غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921، بعد تأسيس مولوديه الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الاسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الاسلامي للبلدية، والاتحاد الاسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة، نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الاسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م، وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولوديه الجزائر وفريق أولي من "سانت أوجين" (بولوغين حاليا)، التي

¹ - مختار سالم : كرة القدم لعبة الملايين، مرجع سبق ذكره، ص13.

على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956، تجنباً للأضرار التي قد تلحق بالجزائريين.¹

3-4- متطلبات كرة القدم الحديثة:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين عاماً عن أسلوب اللعب حالياً فمنذ سنة 1972 تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خطياً بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف أو العب لعرض الملعب أو البطيء في تحضير الهجمات أو المراوغات غير المجدية، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس ولقد ترتب على قرار الاتحاد بجعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث (03) نقاط والفريق المتعادل على نقطة (01) واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الحضارة تجعله في مرتبة أدنى كثيراً وأثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن عن لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة تختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز.²

3-5- مميزات كرة القدم الحديثة:

لتلبية متطلبات تطوير كرة القدم، يجب توسيع وظائف اللاعبين وتقديم تكوين محكم ومنسجم ومتعدد الأشكال، لأن مجموعة معقدة كفريق كرة القدم يحتاج إلى درجة عالية من التنظيم الذي أن يلبي فيه توزيع المهام الخاصة بالوظيفة التي تقوم بها اللاعب.

¹ - بلقاسم كلي وآخرون : دور الصحافة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مذكرة ليسانس في ت. ب. ر، معهد ت. ب. ر، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، 1997، ص 46.

² - حنفي محمود مختار : المدير الفني في كرة القدم، دار النشر، ص 187-188.

وتعطي هذه المعطيات العامة نظرة حول الطابع الجيد المعقد لأداء اللاعب المنوط أساسا بالعلاقة الوثيقة التي تربط العوامل الخاصة التي تحدد مداه، وبالفعل تعتبر العوامل البنوية (قدرات الرياضي المعين)، والعوامل المعرفية (التقنية والتكتيكية) والعاطفية (السلوك الخلفي والمؤهلات العقلية) اعتبارات تؤدي إلى تحقيق نتائج جيدة إذا تم التوفيق بينها بصفة ذكية، غير أن ذلك غير كاف، لأنه إلى جانب الحالة الصحية للاعب، يجب أن تلبى الوسائل الهيكلية والمادية ووسائل الراحة متطلبات كرة القدم عالية المستوى.

3-5-1- المميزات المورفولوجية:

بالرغم من أن القامة والوزن ليس عاملين أساسيين بالنسبة للاعب كرة القدم أظهرت التجربة الميدانية أن هذين العاملين يزيدان من فعالية اللاعب في مواضيع محددة كحارس المرمى ولاعب قلب الدفاع ووسط الميدان، والتي تتطلب قدرات فردية عالية للتغلب على الخصم في حالة المواجهة¹.

3-5-2- المميزات البدنية:

تتطلب كرة القدم الحديثة درجة عالية من تطور القدرات البنوية، وجود اختلاف طفيف بينها، تبعا لوضعية اللاعب في الفريق والحالات الواجب التحكم فيها أثناء المقابلة الرياضية. وانطلاقا من العمل الأساسي الذي يتبعه اللاعب، وبالخصوص اللاعب بدون كرة والذي يجعل من اللاعب عداء بسرعات متفاوتة، وأخذ بعين الاعتبار العمليات التقنية والتكتيكية الذي يؤديها اللاعب بالكرة والواجب أدائها في فترات زمنية مختلفة، يصبح المستوى العالي للقدرة على التحمل، أساسيا بالنسبة للاعب بغية تلبية المتطلبات السالفة الذكر.

¹ - أونادي مجيد : تأثير صفة 'قوة السرعة' على فعالية تنفيذ اللقطات التكنو تكتيكية لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، معهد ت. ب. ر سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2007-2008، ص 37.

ومن جهة أخرى، يلتزم كل من الانفراد بالكرة والتسجيل وتمرير الكرة وملاحقة الخصم واعتراض تمريراته، قدرا عاليا من السرعة، والشيء نفسه ينطبق على سرعة التحمل التي تظهر جليا من خلال سرعة انطلاق اللاعب، الانفراد المتكرر بالكرة على الأجنحة وكذا صعود وتراجع لاعبي وسط الميدان والمهاجمين.

وتعتبر طاقات القوة التي على اللاعب استغلالها بطرق مختلفة، أساسية للقيام بالعمليات التقنية والتكتيكية، وفي هذا يلعب انفجار الطاقات الكامنة في اللاعب دورا هاما وحاسما، وبالفعل تتجلى هذه الطاقات خصوصا من خلال قوة القذفة (قذفة دقيقة اتجاه المرمى أو رميات طويلة) ومن خلال القفز (الكرات العالية، وعمل حارس المرمى).

وبالإضافة إلى ذلك تعتبر نسبة عالية من القوة المسخرة أثناء المواجهات أساسية للفوز في المنافسة سواء كانت أرضية أو في الكرات العالية.

وتحملنا هذه النظرة الشاملة لشروط الأداء البدني مرة أخرى، على التذكير أن الاستغلال النوعي للقدرات البنيوية اثناء المباراة يتم بطريقة مختلفة ومعقدة وفي هذا الإطار يجب أن تشير إلى العلاقة المتواجدة بين قدرات التنسيق وبالخصوص قدرات التأقلم وتغير الأماكن.¹

3-5-3- المميزات التقنية التكتيكية:

يدعو طابع كرة القدم التي توفير عدة خصائص مرتبطة بنوعية عمل الأعضاء الحسية التي تكون مجموعة معقدة تضم عدة عناصر ذات علاقة بحاسة السمع والبصر وداهليز الأذن وبصفة ذاتية التقبل وحاسة اللمس.

وفي كرة القدم، يؤدي التركيز البصري الموجه أساسا نحو الكرة، عاملين حاسمين في علاقة الانتباه.

¹ - أونادي مجيد: مرجع سبق ذكره، ص ص 37، 38.

وهذه العملية أكثر تعقيدا في كرة القدم، حيث لا يمكن مسك الكرة أو الاحتفاظ بها، بل لمسها لوقت قصير من حيث الآخر، بأعضاء الجسم المحدد في قانون اللعبة، وتبين هذه الخاصية أهمية تطوير الاحساس بالكرة في تحضير القدرات التقنية.

ويستلزم التغيير السريع لوضعية وحركة اللاعب والكرة وكذا الاختبار المتغير للحلول (الوقت والتقنية) بغية تسير اللعب، مستوى عال من تطوير قدرات التنسيق استباق اللعب وعلى القدرات تقدير بصرية حركية، وكذا امكانيات تقنية تكتيكية واسعة للتأقلم والمتغير، وإلى كل هذه الجوانب، يمكن إضافة الاختلافات المرتبطة بكل وضعية، كوضعية وسط الميدان يجب أن يزخر يسجل غني بالعمليات التقنية التكتيكية.

ويعتبر التحكم في المراوغة ومخادعة الخصم خاصية لازمة في كل لاعب ذو مستوى جيد، الإشارة إلى أن القدرات البنيوية والتقنية للاعبين، يجب أن تتجاوز وتتأقلم مع خطة اللعب، ولهذا السبب ما فتأت تزداد المتطلبات في ميدان المعارف التكتيكية والتفكير التكتيكي.

وعلى أساس معرفة أسس ومقاييس السلوك التكتيكي للفريق، تمثل الخبرة التكتيكية (خبرة اللاعب) عاملا حاسما في أداء اللاعب، وإلى جانب تلك يتطلب هذا الأخير، انضباطا تكتيكية خاصة بالنسبة للاعبين الدفاع ووسط الميدان وكذا قدرات عالية على الارتجال بالنسبة للمهاجمين ومنظمي اللعب.¹

3-5-4- المميزات النفسية والخلقية:

يعتمد أداء لاعب كرة القدم كثيرة على سلوكه النفسي الخلق، وانطلاقا من الطابع الخاص الذي يميز مقابلة كرة القدم، يتجلى السلوك الخلق من خلال ثلاث جوانب:

¹ - أونادي مجيد: مرجع سبق ذكره، ص ص38، 39.

✓ من خلال مستوى إظهار اللاعب لخصائص إرادته التي يميزها حب بدل مجهود في منافسة الخصم في الجري وراء الكرة وفي المواجهات وكذا أخذ كرة الخصم والاحتفاظ بها، بالإضافة إلى المثابرة للقيام بالمهام الموكلة له.

✓ من خلال السلوك (عمل مساندة اللاعب الذي يحوز الكرة) بعدوانية متماشية مع القانون الرياضي والتحكم في النفس في حالة وقوع تجاوزات من قبل الخصم.¹

3-6- مفهوم المنافسة الرياضية:

يعني التنافس الرياضي كفاح شخص أو أكثر أو جماعة أو أكثر من أجل الحصول على هدف واحد لا يمكن للجميع المشاركة فيه، وقد يكون الأفراد أو الجماعات على وعي بهذا التنافس وقد لا يكونون، وهم يضعون نصب أعينهم الحصول على ما يريدون من فوز وليس هزيمة أو تحطيم منافسيهم. وعندما يكونون على وعي بالمنافسة كما في حالة كرة القدم أو اليد فإن الثقافة تكون قد أرسلت قواعد معينة لخوض هذا التنافس ومن يخسر المباراة يستقبل النتيجة بكل روح رياضية.²

وكلمة المنافسة لاتينية وتعني البحث المتواصل من طرف عدة أشخاص على نفس المنصب ونفس المنفعة، وحسب كتاب "روبان" الذي يعرف المنافسة على أنها كل شكل من مزاحمة تهدف للبحث عن النصر في مقابلة رياضية، ويأتي ما أتفق عليه ليكمل هذا التعريف بقوله " هذا النشاط الذي يحصل في إطار مسابقة في إطار أو نمط استعدادات معروفة وثابتة مع الدقة القصوى.³

كما أن هناك العديد من التعاريف التي قدمها بعض الباحثين لمفهوم المنافسة من بينها:

¹ - أونادي مجيد: مرجع سبق ذكره، ص 39.

² - محمد مصطفى السبعيني: دراسات في علم الاجتماع، د ط، دار النهضة العربية، القاهرة، 2001، ص 53.

³ - METVIEN. TP. Spectes : fondamentaux de l'entrainement, édition vigot, 1983, p 13.

التعريف الذي قدمه "مورتون دوتشيت" deutxt " 1969 والذي أشار فيه إلى المنافسة بصفة عامة على أنها "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم"

وهذا التعريف الذي يقدمه "دوتشيتش" كان قد أساء إلى المقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على العكس من التنافس، يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة.¹

3-7- المنافسة الرياضية كعملية:

أشار "رايتر مارتينز" MARTENS " 1994 إلى أنه كي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية، فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية " process " تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مداخل " التقييم الإجتماعي".

وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها " العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل، وهذا الشخص يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة.

ويلاحظ أن التعريف الذي قدمه " مارتينز " يتجه نحو إعتبار أن المنافسة الرياضية "موقف" إنجاز إجتماعي" نظرا لأن مواقف الإنجاز تتطلب تقييم الأداء في ضوء مستوى معين.

وقد أشار إلى وجود أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

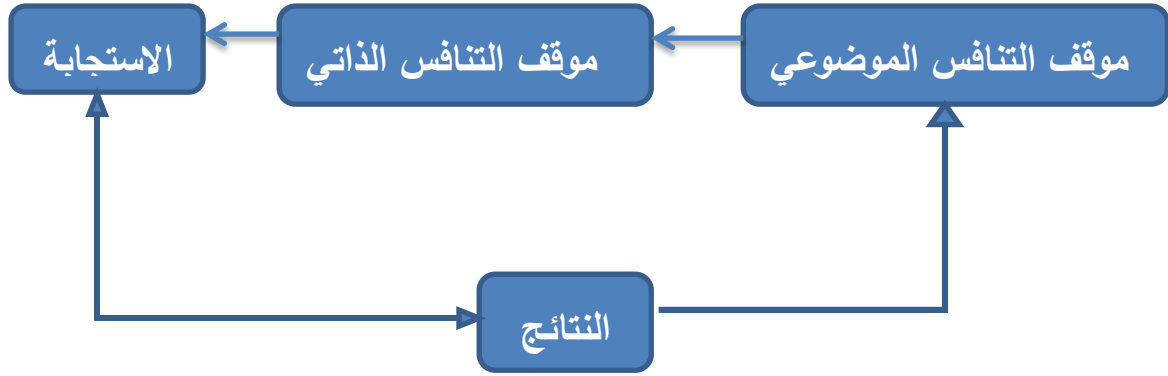
*الموقف التنافسي الموضوعي.

⁻¹ محمد حسن علاوي: علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية، د ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 28.

*الموقف التنافسي الذاتي.

*الإستجابة.

*النتائج¹



الشكل (1): يمثل المنافسة الرياضية كعملية (محمد حسن علاوي)

3-7-1- الموقف التنافسي الموضوعي:

ويعني بالجانب الموضوعي لموقف المنافس جميع المثيرات المرتبطة بموقف المنافسة وتتضمن نوعاً من الواجبات المطلوبة. مستوى التنافس، القواعد والشروط الخاصة بالأداء ويطلق على هذا الجانب متطلبات الهدف المراد تحقيقه ويجدر الإشارة إلى أن متطلبات الهدف المراد تحقيقه والمنافسة تحدد إلى درجة كبيرة في ضوء معرفتنا ما يجب أن يفعل الفرد لتحقيق أو تسجيل مستوى رقمي معين أو تتبع معدل تقدم لمستوى أداء الشخص في ضوء خبرته أدائه السابقة. ويتحدد الجانب الموضوعي لموقف المنافسة من خلال متطلبات البيئة بالنسبة للشخص حيث أن هذه المتطلبات قد تتضمن بعض مصادر التهديد بالنسبة له ومنها ما يرتبط بالمنافسة الاجتماعية ومنها ما يرتبط بالمنافسة البدنية.

¹ - محمد حسن علاوي: علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية، مرجع سبق ذكره، ص 31.

3-7-2- الموقف التنافسي الذاتي:

ويعني كيف يدرك أو يتقبل أو يقيم الفرد الجوانب الموضوعية المحيطة بالمنافسة، بالمعنى الآخر يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط ببعض العوامل مثل إستعداد الفرد، إتجاهاته، قدراته إضافة إلى العوامل الشخصية الأخرى المتداخلة ويبدو أغلب البحوث التي إهتمت بدراسة المنافسة تبنت إفتراض عام مفاده أن الجانب الموضوعي لموقف المنافسة يقيم أداءه على نحو متماثل بالرغم من تباين وإختلاف الأفراد، وهذا إفتراض جانب الثواب وأن الشيء المنطقي إذا أردنا الفروق بينم من حيث إدراكهم لموقف المنافسة وإدراك هؤلاء الأشخاص لأنفسهم.¹

3-7-3 الإستجابة:

تحدد درجة استجابة الفرد نحو موقف المنافسة الموضوعي تبعاً لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة ويمكن عندئذ أن يستجيب الفرد وفقاً لمستويات ثلاث:

- الاستجابة السلوكية: مثل ذلك الأداء الجيد.
- الاستجابة الفيزيولوجية: مثل ذلك زيادة نبضات القلب.
- الاستجابة النفسية: مثل ذلك زيادة القلق.

(1) أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، مفاهيم وتطبيقات، ط 4، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007، ص ص

3-7-4- النتائج:

إن تقييم نتائج المنافسة غالبا ما يكون بالاعتماد على حكم النجاح والفشل. ويعتبر النجاح عادة نتيجة إيجابية بينما ينظر إلى الفشل على انه نتيجة سلبية. وهذا يعتبر تتبع نتائج التي يحققها شخص ما خلال مواقف المنافسة السابقة أمرا مفيدا يساعد على التنبؤ في درجه إقباله أو إجمامه من الاشتراك في المنافسة.¹

3-8- أنواع المنافسة الرياضية:**3-8-1- المنافسة التمهيدية :**

يعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد اللاعبين على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

3-8-2- المنافسة الاختيارية:

وتستخدم المنافسة الاختيارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي. ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية والتعرف على نقاط الضعف والقوة ودراسة ترتيب النشاط التنافسي، وبناءا على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم تخطيط البرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

3-8-3- المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي. وبصفة خاصة على الدور المطلوب من خلال هذه المنافسة. وفي هذه الحالة يجب توفر كيف تدور في الرئيسية في أقصى درجه ممكنة.

3-8-4- منافسات الانتقاء:

يتم بناء على هذه المنافسة انتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

¹ - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، مفاهيم وتطبيقات، مرجع سبق ذكره، ص 163.

3-8-5- المنافسة الرئيسية:

يعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة الإمكانيات الرياضية البدنية والمهارية والخطبية والنفسية.¹

3-9- إيجابيات المنافسة الرياضية :

يمكن تلخيص إيجابيات المنافسة الرياضية فيما يلي:

- ✓ المنافسة في اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد.
- ✓ المنافسة هي نوع من العمل التربوي.
- ✓ المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية والاجتماعية.
- ✓ المنافسة تساهم في ارتقاء الأجهزة الحيوية للاعب.
- ✓ ترتبط المنافسة الرياضية بالانفعالات المتعددة.²
- ✓ المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع.
- ✓ المنافسة الرياضية تحدث في حضور المشاهدين.
- ✓ تجري المنافسة طبقاً لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها.
- ✓ تعاضم البث التلفزيوني للمنافسات.³

3-10- سلبيات المنافسة الرياضية :

فيما يلي نعرض بعض الأخطار التي ترتبط بالمنافسة الرياضية وخاصة في قطاع رياضة البطولات أو المستويات ويمكن تلخيصها فيما يلي:

التطرف في إشراك الشباب.

¹- أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلاني: فيزيولوجيا التدريب الرياضي، د ط، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص 25-26.

²- مصطفى فهمي: التكيف النفسي، مكتبة القاهرة، ط1، مصر، 1988، ص ص 32-33-34.

³- محمد حسن علاوي: علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية، مرجع سبق ذكره، ص 35.

التوجيه الاجتماعي السيئ.

تعاطي العقاقير المنشطة المحظورة دولياً.

العدوان والعنف.¹

مشكله الهواية والاحتراف.

الاستثمار السياسي.²

3-11- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب:

تتصدر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:

- تحتل المنافسة أهمية كبيرة تفوق أهميه الحصة العادية لدى اللاعبين نتيجة انه يحضرها في الغالب متفرجون يفوق عددهم الجمهور الموجود خلال الحصة العادية.
- تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين.
- نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي، بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصة العادية.
- يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة الحصة العادية مقارنة بالمنافسة.³

3-12- أهمية المنافسة الرياضية:

- للتنافس دور كبير في التحضير الجيد حيث أن هناك العديد من الرياضيين الذين استعملوا التنافس كدافعية إيجابية من أجل الاستمرار في تطور وتجديد الاستعدادات ومن هنا فواجب المدربين تبيين للشباب أن يكون من المناسب جمع كل الجهود من أجل أغلبية تحسن النتائج الأكثر إيجابية منها السلبية عند الرياضيين.

¹ - أسامة كامل راتب: خلق المنافسة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1997، ص ص 125-127.

² - محمد حسن علاوي: المرجع نفسه، ص 37.

³ - ناهد رسن سكر: مرجع سبق ذكره، ص 56.

ومهما يكن كما أشار الخولي 1996 انطلاقاً من أعمال "ولانديلي" أن المنافس عموماً يشتركون في الرياضة يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري فهي كلها مضامين تندرج تحت مفهوم التنافس رغم أن مشاعر التنافس كثيراً ما لا يعمد الناس إلى إخفائها وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة، ولكن الرياضة لا تستحي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وربطها بالقيم والمعايير الاجتماعية من خلال الأطار القيمي للرياضة مثل قوانين الألعاب، وقوانين التنافس والالتزام باللوائح والتشريعات الرياضية واللعب النظيف و التنافس الشريف في أطار المعايير الاجتماعية التي تعمل على تدريب الأطفال و الشباب على عملية التنافس.¹

3-13- أغراض المنافسة:

في مجال النشاط الرياضي لا يقابل الجهد المبذول اكتشاف اللياقة البدنية المتكاملة في تعلم المهارات الفنية أو الجماعية التكتيكية والتكتيك وخطط اللاعب... الخ من اللاعب بارتياح إذا لم يجد هذا اللاعب الفرصة لاستخدام هذه المهارات والخبرات جميعاً في المنافسة ذات معنى بالنسبة له، ولما كانت معرفة الهدف أو الغرض وتفهمه واستيعابه أولى خطوات العمل على تنفيذها وتحقيقها لذا كان الواجب علينا أن نعمل على تحقيقها.

ومن أهم هذه الأغراض:

- تطوير طرق التدريب والارتقاء بالمستوى الفني للأداء الرياضي.

- الاهتمام بالمهارات العقلية

- اكتساب ونمو الصحة المتكامل وتوازن الشخصية وتكاملها.

- النمو الاجتماعي

¹- أمين الخولي: الرياضة والمجتمع، ط1، عالم المعرفة، الصفات، 1996، ص ص 204-205.

- ممارسة الأسلوب الديمقراطي في الحياة.

- التدريب على القيادة البناءة.

- تدريب الصفات الخلقية الإيجابية.¹

3-14- العوامل المؤثرة في المنافسات الرياضية:

3-14-1 التوقيت الملائم للأداء قبل المنافسة:

يرى أسامة كامل راتب 1990 أنه من المعروف جدا أن الأداء الإنساني يطرأ عليه التغير خلال الأربع والعشرين ساعة بحيث تكون هناك أوقات معينة يفضل فيها الأداء عن أوقات أخرى.

والجدير بالذكر أن التعميم الذي سبق ينطوي على اللاعب و أدائه الرياضي حيث من المفترض أن هناك توقيت معين خلال اليوم يحدث أن يحقق اللاعب فيه تفوق في الأداء يزيد عن بقية ساعات اليوم ومن ثم إذا جاءت المنافسة في التوقيت الملائم لأداء اللاعب كلما توقع مزيدا من تحسين الأداء و على ضوء هذه الفكرة يمكن الاستفادة من التحكم في الوقت الملائم لأداء اللاعب خلال فترة الاستعداد والحرية للأيام القليلة أو الساعات التي تسبق المنافسة، و عندما نتحدث عن التوقيت الملائم لأداء اللاعب فإن هناك ثلاثة جوانب تجدر مناقشتها هي الجانب البدني، الجانب المعرفي والجانب الانفعالي.²

3-14-1-1 الجانب البدني

تعتبر الدورة البدنية المرتبطة بالحالة البدنية من المؤشرات التي تسهل التعرف عليها بالنسبة للاعب وتعكس مدى استعداده البدني لتحقيق أفضل أداء، إنها بمثابة الإحساس بالطاقة البدنية والرغبة

¹- WIHING.AT. Psychologies sportif. Edition. 1976. P24.

²- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في المجال الرياضي، د ط، دار الإشعاع الفكري العربي، القاهرة، 1990، ص

في بذل النشاط ويستطيع اللاعب الحصول على هذا الإحساس عندما ينال القسط الملائم من الراحة والغذاء، والاسترخاء، لذا يجب أن يتعرف كل من "اللاعب و المدرب" على التوقيت الذي يلائم اللاعب، بحيث يتوقف عن التدريب البدني ليحصل على حاجته من الراحة التي تضمن له استعادته لطاقته البدنية يوم المنافسة بدلا من الاشتراك في المنافسة وهو يعاني من التعب و الإجهاد البدني.

إن الحقيقة التي يجب أن يعرفها "المدرّب واللاعب" أن أي مجهود بدني زائد سوف يؤديه في الوقت الذي يجب أن يخصص لراحته واستعادة طاقته تهيأ لبذل أقل مجهود يوم المنافسة سوف يؤثر سلبا على كفاءته البدنية وأدائه البدني.

3-14-1-2- الجانب المعرفي:

إن وجه الشبه الكبير بين طبيعة الدورة البدنية والدورة المعرفية من حيث أهمية أن يتاح للاعب فترة ملائمة من الراحة لجعل التدريب البدني خلال الأيام التي تسبق المنافسة وهذا متوقع من الجانب المعرفي حيث يجب أن يقل التركيز على النواحي المعرفية أو اكتساب مهارات جديدة وتعلم بعض الخطط التي تتطلب قدرا كبيرا من التفكير والتركيز. وإنما الأولى هو التركيز على النواحي المعرفية والخطية التي سبق واكتسبها اللاعب على نحو جيد.

ويمكن القول أن اللاعب خلال الأيام التي تسبق المنافسة يحتاج إلى التهذئة الذهنية مثل حاجته إلى التهذئة البدنية، وإن انشغاله في زيادة القدرة بزيادة سرعة العمل الفكري والدهني للاعب من حيث نقاء المهارات واكتساب خطط جديدة تعتبر نوعا من إلحاق الضرر أكثر من تقديم العون والمساعدة للاعب.

3-14-1-3- الجانب الانفعالي:

يتمثل الجانب الانفعالي في الطريقة التي يشعر بها اللاعب خلال فترة ما قبل وأثناء المنافسة وأن هناك صفات مشتركة بين الدورات الثلاث المعرفية والبدنية والانفعالية، تتمثل في حاجة اللاعب إلى مقدار ملائم من الراحة تضمن وصول اللاعب إلى أفضل مستوى أثناء المباراة، و إن ما يميز الجانب

الانفعالي فترة راحة أكبر وتبدأ قبل الدورتين السابقتين بأيام قليلة وتستمر إلى ساعة أو ساعتين قبل المنافسة مع العلم أن كلما قلت الإثارة الانفعالية قبل المنافسة كلما زاد المردود واستثمار طاقته الانفعالية على نحو أفضل أثناء المباراة.

مع العلم أن تأثير الجوانب الثلاثة قد تحدث في آن واحد أو فترة واحدة وأن كل واحدة تؤثر على الأخرى.

3-14-2- السلوك الملائم قبل المنافسة:

يؤكد كامل راتب 1990 أن هناك سلوك يميز بعض اللاعبين قبل المنافسة، يبدو في حرص اللاعب على ارتدائه زيا معيناً أو زياره مكان محدد أو أداء الإحماء في مكان خاص حيث يمكن الاستفادة من ذلك لأنه لا يصبح اللاعب أكثر ثقة بالأشياء التي يفعلها قبل أدائه الرياضي ومن ثم يساعد ذلك على سيطرته على حالته الانفعالية قبل المنافسة.

فالواقع أن هذا السلوك لا شعورياً في تهيئة اللاعب كمشير منبه لهيئته من الناحية البدنية والذهنية والانفعالية.

3-14-3- الانتقال إلى مكان المنافسة:

رغم تفاوت المسافات وتباين الأماكن التي تعقد فيها المنافسات فإنه يمكن للاعب أن يسلك سلوكاً مستقر يعمل كمؤثر جيد لتكبيت التهيئة للمنافسة وهو أن يصل إلى مكان المنافسة بفترة زمنية يستحسن أن تتراوح بين ساعة وساعة ونصف، وذلك قبل بداية المباراة من أجل التأقلم الجيد مع المحيط بما فيه الميدان والجمهور، الجو، كما تمكنه هذه المدة من الإحماء الجيد والقيام بالإجتماع الذي يسبق المباراة بين اللاعبين والطاقم الفني داخل غرفة اللاعبين من أجل التحضير التكتيكي والفني للاعب (خطة اللعب).

3-14-4- الطعام:

يراعي أن يتناول اللاعب وجبة الطعام الأخيرة التي تسبق المنافسة في وقت أقل من ثلاث ساعات قبل بداية المباراة ما يستحسن أن تكون الوجبة خفيفة ثلاث- سلطة عجائن، فواكه عصير غني بالسكريات¹

3-14-5- الاتصال مع الأخرى:

ما يميز اللاعب هو أن بعض السكوت ولهذا لا ينصح المحب للكلام أن يكون ذلك التوقيت معين سبق المباراة، مع الأخذ بعين الاعتبار اللحظات القليلة التي تسبق المباراة للتوقف وإنما يجب الاستفادة منها للتركيز والانتباه.²

¹ - أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في المجال الرياضي، مرجع سبق ذكره، ص 209.

² - أسامة كامل راتب: نفس المرجع، ص 200.

خلاصة:

لقد تناولنا في هذا الفصل كرة القدم والمنافسة الرياضية حيث تكلمنا بشكل مفصل عن كرة القدم وخاصة في الجزائر ومتطلبات اللعبة ومميزاتها ثم تطرقنا إلى طبيعة المنافسة في هذه اللعبة، حيث تلعب المنافسة الرياضية دورا كبيرا في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، حيث تساهم في تحسين مختلف قدرات ومهارات الفرد الرياضي، كما تساعد في عملة إخراج المكونات الداخلية للرياضي أو الفرد العادي.

كما أنها تعد وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب جموع الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام هذه المنافسات والبطولات الرياضية.

ومن خلال دراستنا لهذا الفصل نجد أن المنافسة الرياضية عدة أنواع وقوانين تضبطها.

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة

تمهيد:

تهدف البحوث بشكل عام إلى الكشف عن الحقائق الكامنة وراء المواضيع التي تعالجها، وتكمن أهمية هذه البحوث في التحكم في المنهجية المتبعة وذلك لأن الموضوع ومهما كانت طبيعته يخضع للدراسة العلمية، واستعمل المنهج الوصفي تماشياً مع طبيعة الدراسة، فبعد محاولتنا وضع الإطار النظري للبحث، سنحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا ودراسته ميدانياً، حتى نعطيه طابعاً ومنهجية علمية، وبعد زيارتنا للفرق الرياضية والقيام بالخطوات الميدانية من أجل جميع البيانات لتحليلها سنقوم الآن بعرض هذه النتائج والخطوات المتبعة في هذا البحث.

4-1 - تحديد متغيرات البحث:**المتغير المستقل:**

وهو العامل الذي يتناوله الباحث بالتعبير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع لموضوع الدراسة.¹

وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسة قد

تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.²

المتغير المستقل: ويتمثل المتغير المستقل في:

- إصابات الأطراف السفلية.
- في دراستنا بما أنها دراسة تحليلية فقد اعتمدنا فيها على متغير واحد.

4-2 - المنهج المتبع:

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية باختلاف مشكلة البحث وأهدافها فالمنهج حسب

رابح تركي هو عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر من الظواهر كما في قائمة في

الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها³ ويعرفه عمار بوحوش أيضا على

أنه طريقة لوصف الظاهرة المدروسة، ولتصويرها كما هي وهذا عن طريق جمع المعلومات المقننة من

المشكلة ومن ثمة القيام بتصنيفها وتحليل إخضاعها للدراسة العميقة.⁴

¹ - حسن عماد مكاوي: الإتصال ونظرياته المعاصر، الدار المصرية اللبنانية للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص26.

² - محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1999، ص219.

³ - رابح تركي: مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984، ص23.

⁴ - عمار بوحوش: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحث، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 1995، ص129.

فهي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطلق فموضوع بحثنا يتمثل في "انعكاس إصابات الأطراف السفلية على مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أكابر لولاية جيجل"، وبناء على ذلك ارتأينا أن المنهج الوصفي هو المنهج المناسب لطبيعة هذا الموضوع الذي ندرسه في بحثنا هذا.

4-3- الأسس العلمية للاختبار:

4-3-1- الصدق:

اختبار الصدق يسعى لتأكيد صحة أداة البحث أو المقياس المستخدم في الدراسة وصلاحيته سواء في جمع البيانات أو قياس المتغيرات، بدرجة عالية من الكفاءة والدقة¹، ومن الطرائق التي يمكن أن يلجأ إليها الباحث للحصول على صدق المحتوى هي اللجوء إلى عدد من المحكمين ذو التخصص في ميدان التدريب الرياضي ومجالات البحث العلمي والخبرة، وفي بحثنا هذا قمنا بعرض استمارتنا على عدد من المحكمين والخبراء ذو درجة علمية أستاذ التعليم العالي، أستاذ محاضر "أ" و "ب" من أجل تحكيمها وضبط أسئلتها حيث تم ضبط بعضها والتخلي عن أخرى وإعادة صياغة بعضها،

الملحق رقم (02).

4-3-2- الثبات:

يقصد بالثبات مدى الدقة أو الاتفاق أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهر التي وضع من أجلها والثبات يعزي على اتساق القياس.²

¹ - منال هلال المزاهرة: منهج البحث الاعلامي، دار الجيزة، ط1، دمشق، سوريا، 2012، ص203.

² - محمد حسن علاوي: نصر الدين رضوان: القياس في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط1، نصر، مصر، 2008، ص278.

وللتأكد من ثبات الاستبيان الذي قمنا بوضعه، حيث قمنا باختبار 10 لاعبين و4 مدربين عشوائياً وقمنا بتوزيع الاستبيان عليهم وبعدها بمدة قمنا بجمعهم، مع الآخر بعين الاعتبار أننا استثنينا هؤلاء اللاعبين والمدربين من العينة الأصلية، وبعدها قمنا بحساب الثبات باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، وكان الاستبيان في درجة عالية من الثبات وكانت نسبة ألفا كرونباخ 0.831 في استبيان اللاعبين و 0.722 في استبيان المدربين ، الملحق رقم (03).

جدول رقم (01) يمثل حساب ثبات الاستبيان الموجه للاعبين

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0.831	0.846	30

جدول رقم (02) يمثل حساب ثبات الاستبيان الموجه للمدربين

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0.722	0.814	12

4-3-3- الموضوعية:

وهو عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام والتحرر من التحيز أو التعصب¹.

¹ - عبد الرحمن محمد عيساوي: الاختبارات والمقاييس النفسية، منشأة المعارف الاسكندرية، ط1، مصر، 2003.

4-4 - مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية: هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة وقد تكون هذه

المجموعة: مدارس، فرق تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى.¹

واشتمل مجتمع البحث في دراستنا على لاعبي أندية كرة القدم في ولاية جيجل ولهذا فقد اعتمد

ثاني بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث من بعض أندية ولاية جيجل وهي أندية من القسم الثاني هواة

وقسمي الجهوي الأول والثاني والمتمثلة في شباب جيجل JSD ، شباب حي موسى CRVMJ، شباب

الطاهير FCT، شباب الميلية CRBEM، اتحاد الميلية USEM، شباب القنار CRBEK، أمل السعدي

الشقفي ESC.

حيث في كل نادي كان هناك 25 لاعبا مسجلا أي مجتمع البحث يحتوي على 175 لاعب.

4-5 - عينة البحث:

تعتبر العينة من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على

معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث حيث عينة البحث هي معلومات عن عدد الوحدات التي

تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا.²

وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة بعض لاعبي أندية ولاية جيجل المنتمين لقسم

الثاني هواة وقسمي الجهوي الأول والثاني، وقد تم اختبار العينة بطريقة عشوائية طبقية حيث اشتملت

على 70 لاعب من 7 أندية مختلفة بمعدل 10 لاعبين من كل نادي وذلك من أجل إعطاء فرص

متكافئة لكل اللاعبين للإجابة على التساؤلات، و7 مدربين (مدرب لكل نادي).

¹ - محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، د ط، القاهرة،

2003، ص14.

² - عبد العزيز فهمي: مبادئ الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994، ص95.

مواصفات العينة الخاصة باللاعبين:

الجدول رقم (03) يوضح جميع مواصفات العينة الخاصة بلاعبي كرة القدم.

الرقم	السن	العدد	النسبة المئوية	المجموع
01	السن	15	%21.43	70
		31	%44.28	
		16	%22.86	
		08	%11.43	
02	الخبرة	08	%11.43	100%
		36	%51.43	
		26	%37.14	
		09	%12.86	
03	المركز في الفريق	17	%24.29	100%
		24	%34.28	
		20	%28.57	
		09	%12.86	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن أكبر نسبة من اللاعبين تتراوح أعمارهم ما بين 20 إلى

25 سنة وهذه الفترة العمرية تتميز بأنها الفترة التي يكون فيها اللاعب في أعلى مستوياته البدنية وهي

التي يمكن للاعب فيها الوصول إلى أقصى جهد الذي يبذله خلال التدريبات والمنافسات حيث قدرت

نسبتهم بـ %44.28 والمقدر عددهم 31 لاعبا تليها فئة من 25 إلى 30 سنة والمقدرة بنسبة %22.86

والمقدر عددهم بـ 16 لاعبا، تليها فئة أقل من 20 سنة بنسبة %21.43 والمقدر عددهم بـ 15 لاعبا

غير أن الاعتماد على هذه الفئة من اللاعبين الذين يعتبرون خارج التصنيف أو صغار السن يؤدي في

أغلب الأحيان إلى حدوث الإصابات لديهم بسبب الحمل الزائد على أجهزتهم الوظيفية، أخيرا نجد فئة أكثر من 30 سنة والمقدرة نسبتهم بـ 11.43% وعدددهم 8 لاعبين، ومن خلال الجدول أيضا نلاحظ أن أكبر نسبة من اللاعبين لديهم خبرة من 5 إلى 10 سنوات في ممارسة اللعبة وتقدر نسبتهم بـ 51.43% وعدددهم 36 لاعبا، ونسبة 37.14% تمثل اللاعبين الذين لديهم خبرة أكثر من 10 سنوات من الممارسة وعدددهم 26 لاعبا بينما نجد أقل نسبة والمقدرة بـ 11.43% وهي التي تمثل اللاعبين الذين لديهم خبرة أقل من 5 سنوات في الممارسة، ونلاحظ من خلال الجدول أن مراكز اللاعبين الذين تم استجوابهم متنوعة ومنسجمة حيث نجد نسبة 34.28% والتي تمثل لاعبي وسط الميدان، والمقدر عددهم بـ 24 لاعبا ونسبة 28.57% والتي تمثل المهاجمين وعددهم 20 ونسبة 24.29% تمثل المدافعين والمقدر عددهم بـ 17 بينما أقل نسبة هي للحراس والمقدرة بـ 12.86% وعددهم 9 حراس.

مواصفات العينة الخاصة المدربين:

الجدول رقم (04) يوضح جميع مواصفات العينة الخاصة بلاعبي كرة القدم.

الرقم	المواصفات	الخاصية	العدد	النسبة المئوية	المجموع
01	السن	أقل من 25 سنة	01	%14.29	%100
		من 25 إلى 35 سنة	04	%57.13	
		من 35 إلى 45 سنة	01	%14.29	
		أكبر من 45 سنة	01	%14.29	
02	المستوى الدراسي (المؤهل العلمي)	مستوى جامعي	05	%71.43	%100
		مستوى ثانوي	02	%28.57	
		مستوى ادنى	00	%00	
03	سنوات الخبرة في التدريب	أقل من 5 سنوات	02	%28.57	%100
		من 5 إلى 10 سنوات	03	%42.86	
		من 10 إلى 15 سنة	02	%28.57	
		أكثر من 15 سنة	00	%00	

نلاحظ من خلال الجدول رقم(04) ان اكبر نسبة من المدربين تتراوح اعمارهم ما بين 25 الى

35 سنة حيث تقدر ب %57.13 والمقدر عددهم ب4 من اصل 7 مدربين تليها على التوالي فئات اقل

من 25 سنة و من 35 الى 42 سنة بنسبة %14.29 اي مدرب في كل فئة عمرية و من خلال الجدول

ايضا نلاحظ ان اكبر نسبة من المدربين لديهم مستوى جامعي حيث تقدر نسبتهم ب %71.43 و المقدر

عددهم ب5 مدربين و يمتلكون شهادات تدريبية متمثلة في(-FAF3-FAF2-FAF1- CAFA-CAFB-

CAFC) تليها النسبة الباقية و التي تمثل المدربين الذين لديهم مستوى ثانويو المقدر ب %28.57 و

عدد 2 و نلاحظ انه لا يوجد اي مدرب منهم بدون مستوى اما فيما يخص سنوات الخبرة التي يتمتع بها المدربون فنجد ان اكبر نسبة من المدربين يملكون خبرة في الميدان تتراوح ما بين 5 سنوات و 10 سنوات حيث تقدر ب 42.86% و المقدر عددهم ب 3 مدربين تليها فئتي المدربين الذين يملكون سنوات خبرة تتراوح بين 10 و 15 سنة و كذا فئة اقل من 5 سنوات بنسبة 28.57% و المقدر عددهم بمدربين لكل فئة.

4-6- مجلات البحث:

4-6-1- المجال المكاني: تم توزيع الاستبيان على اللاعبين والمدربين المنتمين لقسم الثاني هواة والجهوي الأول والثاني التابعين لولاية جيجل.

4-6-2- المجال الزمني: تم بدأ البحث منذ أوائل شهر ديسمبر 2017 إلى غاية نهاية شهر ماي 2018.

4-6-3- المجال البشري: لاعبي ومدربي أندية ولاية جيجل المنتمين لقسم الثاني هواة والقسم الجهوي الأول والثاني.

4-7- أدوات الدراسة:

4-7-1- الاستبيان:

استخدمنا في بحثنا هذا كأساس في دراستنا الميدانية أداة الاستبيان والذي يعرفه محمد حسن علاوي على أنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والمعلومات فتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة وبين إيجابيات هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما

أنها تساهم في الحصول على البيانات من العينات في أقل وقت وتوفير شروط التقنيين من صدق وثبات وموضوعية¹.

وقد قمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة، وكذلك لكونه الأنسب لمثل هذه البحوث، وقد استعملنا في بحثنا هذا الأسئلة نصف مغلقة (1، 4 المحور الثاني، 1، 4، 7، المحور الثالث) (السؤال 4، 8 م1) وباقي الأسئلة كانت مغلقة، وبالنسبة للاستبيان الخاص باللاعبين، الأسئلة نصف مغلقة (8 م1، 7 م2، 9 م3) وباقي الأسئلة كانت مغلقة بالنسبة للاستبيان الخاص بالمدرسين، وقد احتوى بحثنا على استمارتي استبيان الأولى موجهة لمدربي كرة القدم أما الثانية فكانت موجهة للاعبين.

4-7-1-1- الاستبيان الموجه للاعبين:

وتتضمن الاستبيان (32) سؤالاً موزعاً على ثلاث محاور (م1 10 أسئلة) (م2 12 سؤال) المحور الثالث (10 أسئلة)، الملحق رقم (03).

4-7-1-2- الاستبيان الموجه للمدرسين:

وتتضمن الاستبيان (26) سؤالاً موزعاً كذلك على ثلاث محاور (محور الأول 9 أسئلة، المحور الثاني 9 أسئلة، المحور الثالث 8 أسئلة)، الملحق رقم (03).

¹ محمد حسن علاوي: أسامة كامل راتب: مناهج التربية البدنية، د ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999، ص134.

4-8- الأساليب الإحصائية:

4-8-1- النسب المئوية:

يتمثل الهدف من استعمال تقنية النسب المئوية لكل سؤال على حدا لتحليل البيانات، وذلك بتحويل إجابة أفراد عينة البحث من معلومات عامة إلى نتائج ذات معنى، قمنا بتدوينها في جدول، ثم تحليلها وتفسيرها، وللحصول على النسب المئوية نستخدم المعادلة التالية:

$$\text{النسبة المئوية} \% = \frac{\text{عدد التكرار } 100x}{\text{عدد العينة}}$$

4-8-2- اختبار كا² (كاف تربيع):

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كما يلي:

$$\text{كا}^2 = \sum \frac{(O-E)^2}{E} \quad \text{مجموع } (ت_ح - ت_م)^2 / ت_م$$

كا² = مجموع (التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة) / التكرارات المتوقعة

$$\frac{\text{التكرارات المتوقعة}}{\text{عدد المتغيرات}} = \frac{\text{التكرارات مجموع}}{\text{عدد المتغيرات}}$$

▪ درجة الخطأ المعياري مستوى الدلالة: $\alpha = 0,05$.

▪ درجة الحرية $n = 1 - h$ ، حيث "هـ" تمثل عدد الفئات / $df = N - 1$ ¹

¹ عبد الكريم بوحفص: الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية والإنسانية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، الجزائر، 2006، ص198.

خلاصة الفصل:

لقد كان هذا الفصل بمثابة القاعدة الأساسية وذلك بتسليط الضوء على الإجراءات المنهجية ووضع حجر الأساس للعمل الميداني عن طريق الوسائل والأساليب المستعملة على عينة البحث، وتحديد مجالات الدراسة، وكذلك الدراسة الاحصائية، حيث أن مثل هذه الإجراءات تسهل منهجيا في موضوع البحث في تحليل النتائج التي يتوصل إليها الباحث ومن جهة تؤكد العمل الميداني من خلال أسلوب منهجي سليم خلال التطرق إلى الدراسة التحليلية من قبل الباحث.

الفصل الخامس

عرض وتحليل نتائج
الدراسة

تمهيد:

بعدها قمنا بوضع الإجراءات المنهجية المناسبة لدراستنا سنتطرق في هذا الفصل إلى توضيح ما

توصلنا إليه من نتائج من خلال عرض النتائج في جداول والتعليق عليها، ثم استخلاص نتائج منها.

5-1- عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية (أسئلة الاستبيان المقدمة إلى لاعبي كرة

(القدم)

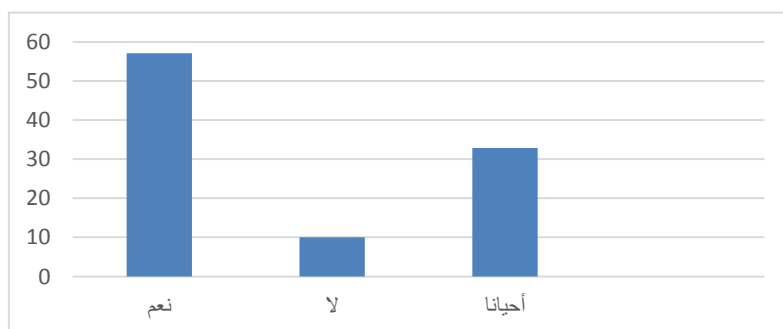
المحور الأول:

السؤال رقم 1: هل مدرب فريقك ينوع في عملية التدريب؟

الغرض منه: معرفة مدى تنوع المدرب لعملية التدريب.

الجدول رقم (5): يمثل مدى تنوع المدرب لعملية التدريب.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	40	57.14 %	27.22	5.99	02	0.05	دال
لا	07	10.00 %					
أحيانا	23	32.86 %					
المجموع	70	100 %					



الشكل رقم (2): يمثل مدى تنوع المدرب لعملية التدريب

من خلال الجدول رقم 5 نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند

مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وبدرجة حرية (2) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 27.22 وهي أكبر من قيمة

كأ² المجدولة والتي بلغت 5.99، ومعنى ذلك أن نسبة 57.14 % من اللاعبين يؤكدون على أن المدرب ينوع في عملية التدريب، بينما نسبة 32.86 % منهم يرون بأن المدرب يقوم بذلك من حين لآخر، وهناك نسبة ضئيلة والمقدرة بـ 10.00 % من اللاعبين يرون أنه لا يقوم بذلك.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث ترى أن المدرب يقوم بتنوع عملية التدريب، وهذا ما يتوافق مع رأي الباحث « claude bayer » "على المدرب أن تتوفر على مجموعة من الكفاءات من بينها كفاءة التخطيط"¹

بهذا نرى أن المدرب يعي جيدا أهمية الإعتماد على مبدأ التنوع في برنامجه التدريبي.

السؤال رقم (2): هل هناك اهتمام كبير من المدرب بالإعداد البدني العام قبل المنافسة في برنامج

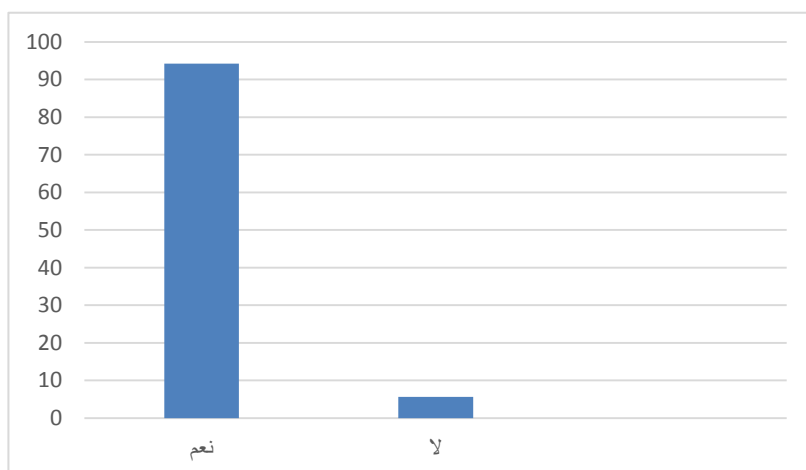
عمله؟

الغرض منه: معرفة مدى اهتمام المدرب بالإعداد البدني العام قبل المنافسة.

الجدول رقم (6): يمثل مدى اهتمام المدرب بالإعداد البدني العام قبل المنافسة.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كأ ² المحسوبة	كأ ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	66	94.29 %	54.91	3.84	01	0.05	دال
لا	04	5.71 %					
المجموع	70	100 %					

¹ - Claude bayer Handball la formation du joueur. ED3, VIGOT, 1993, p 324.



الشكل رقم (3): مدى اهتمام المدرب الإعداد البدني العام قبل المنافسة.

من خلال الجدول رقم (6) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 1 حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 54.91 وهي أكبر من قيمة χ^2 المجدولة والتي بلغت 3.84، ومعنى ذلك أن نسبة 94.29% من اللاعبين يرون بأن مدربيهم يهتمون بالإعداد البدني العام قبل المنافسة، بينما نسبة 5.71% منهم يرون أنهم لا يقومون بذلك.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث ترى أن المدرب يهتم بالإعداد البدني العام قبل المنافسة في برنامج عمله، وهذا ما يؤكد "ناهد رسن سكر: الإعداد البدني هو الواجب الأول للمدرب إذ أن اللاعب بدون قدرة بدنية لا يستطيع أن يؤدي المباراة" ¹

بهذا نرى أن الإعداد البدني هو الركيزة الأساسية للعملية التدريبية.

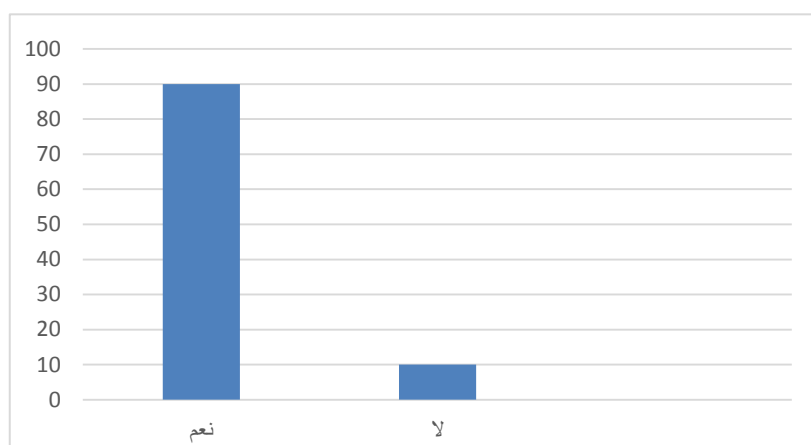
¹ - ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، مرجع سابق، ص 27.

السؤال رقم (3): هل تتفد بدقة كل ما يطلبه المدرب منك؟

الغرض منه: معرفة مدى تنفيذ اللاعبين لتعليمات المدربين.

الجدول رقم (7): يمثل مدى تنفيذ اللاعبين لتعليمات المدرب بدقة.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	63	90.00 %	44.80	3.84	01	0.05	دال
لا	07	10.00 %					
المجموع	70	100 %					



الشكل رقم (4): يمثل مدى تنفيذ اللاعبين لتعليمات المدرب بدقة

من خلال الجدول رقم (7) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند

مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 1 حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 44.80 وهي أكبر من قيمة

كا² الجدولية والتي بلغت 3.84.

ومعنى ذلك أن نسبة 90.00 % من اللاعبين أكدوا أنهم ينفذون بدقة كل ما يطلبه المدرب منهم، في

حين أن نسبة 10.00 % منهم لا يقومون بذلك.

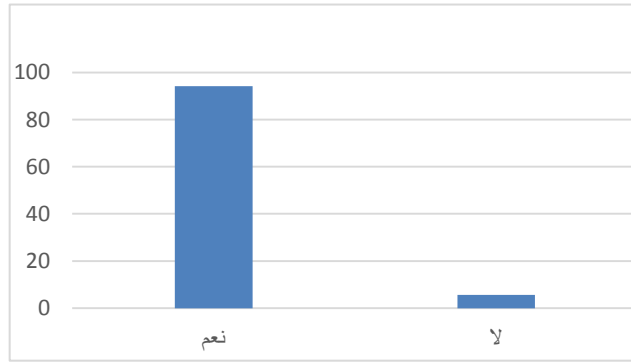
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث أكدت على أنها تنفذ كل ما يطلبه المدرب منهم، تحت امثال توجيهاته أثناء التدريبات والمنافسات، وخاصة أثناء عملية الإحماء لأنه من مسببات الإصابة الرياضية، والذي يجب أن يكون تحت إشراف المدرب أو مساعده أو المحضر البدني.

السؤال رقم (4): هل يولي مدربكم اهتماما كبيرا بتتمية الصفات البدنية؟

الغرض منه: معرفة مدى اهتمام المدرب بالصفات البدنية للاعبين.

الجدول رقم (8): يمثل مدى اهتمام المدرب بالصفات البدنية للاعبين وأهم هذه الصفات.

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات			
							النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات	
دال	0.05	1	3.84	54.91	94.29 %	66	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات	نعم
							32.69%	51	التحمل	
							26.28%	41	السرعة	
							23.08%	36	القوة	
							6.41%	10	الرشاقة	
							11.54%	18	المرونة	
							100%	156	المجموع	
5.71%	04	لا	المجموع							
100%	70									



الشكل رقم (5): يمثل مدى اهتمام المدرب بالصفات البدنية للاعبين وأهم هذه الصفات

من خلال الجدول رقم (8) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 1 حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 54.91 وهي أكبر من قيمة χ^2 المجدولة والتي بلغت 3.84.

ومعنى ذلك أن نسبة 94.29 % من اللاعبين أكدوا على اهتمام المدرب بتنمية الصفات البدنية، حيث ركزوا على تنمية صفات التحمل، السرعة والقوة على التوالي، بينما نسبة 5.71 % من اللاعبين أكدوا عكس ذلك.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث ترى بأن المدربين يهتمون بتنمية الصفات البدنية بدرجات متفاوتة حيث ركزوا على التحمل والقوة والسرعة مهملين الرشاقة والمرونة وهذا ما أكده " أسامة رياض" يرى بأنه يجب الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية وعد الاهتمام بجزء منها على حساب الآخر حتى لا يتسبب ذلك في حدوث الإصابات.¹

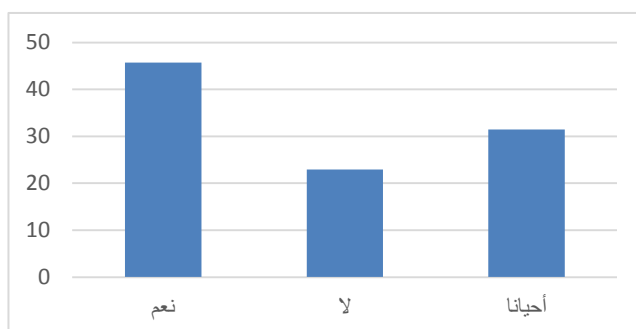
¹ - أسامة رياض: الطب الرياضي وإصابات الملاعب، مرجع سبق ذكره، ص 07.

السؤال رقم (5): هل يراعي المدرب نوع التدريب حسب الفصول (صيف، شتاء)؟

الغرض منه: معرفة مدى إلمام المدرب بمبادئ التدريب.

الجدول رقم (9): يمثل مدى مراعاة المدرب لنوع التدريب حسب الفصول.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	32	45.71 %	15.38	5.99	02	0.05	دال
لا	16	22.86 %					
أحيانا	22	31.43 %					
المجموع	70	100 %					



الشكل رقم (6): يمثل مدى مراعاة المدرب لنوع التدريب حسب الفصول

من خلال الجدول رقم (9) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند

مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وبدرجة حرية (2) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 15.38 وهي أكبر من قيمة

كا² الجدولة والتي بلغت 5.99.

ومعنى ذلك أن نسبة 45.71 % من اللاعبين يرون بأن المدرب يقوم بتنويع التدريب حسب الفصول،

بينما نسبة 31.43 % منهم يرون بأنه لا يقوم بذلك إلا أحيانا، وهناك نسبة ضئيلة والمقدرة بـ 22.86 %

من اللاعبين الذين يرون بأن المدرب لا يراعي نوع التدريب حسب الفصول (صيف، شتاء).

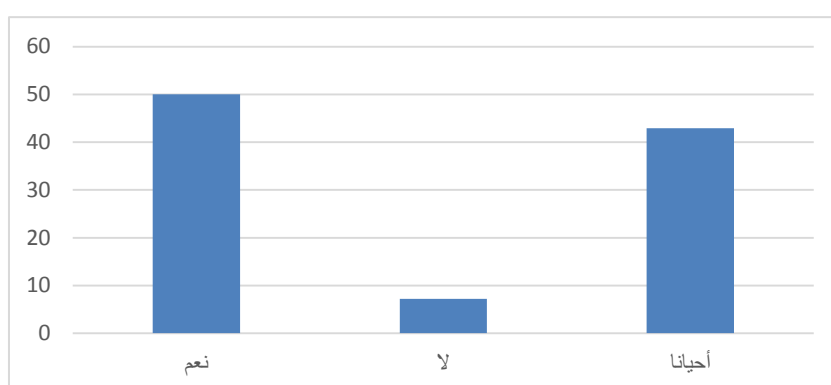
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث ترى أن المدرب يراعي نوع التدريب حسب الفصول، وهذا ما يتوافق مع ما يرى " أسامة رياض" إن سوء اختيار وقت التدريب يؤدي إلى الإصابات الرياضية.¹

السؤال رقم (6): هل يقدم لكم مدركم أثناء التدريبات إرشادات لتفادي الوقوع في الإصابات؟

الغرض منه: معرفة مدى تقديم المدرب الإرشادات للاعبين لتفادي التعرض للإصابة.

الجدول رقم (10): يمثل مدى تقديم المدرب الإرشادات لتفادي الوقوع في الإصابات.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	35	50.00 %	26.42	5.99	02	0.05	دال
لا	05	7.14 %					
أحيانا	30	42.86 %					
المجموع	70	100 %					



الشكل رقم (7): يمثل مدى تقديم المدرب الإرشادات لتفادي الوقوع في الإصابات.

¹ - أسامة رياض: الطب الرياضي وإصابات الملاعب، مرجع سبق ذكره، ص 07.

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وبدرجة حرية (2) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 26.42، وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت 5.99.

ومعنى ذلك أن نسبة 50.00 % من اللاعبين يرون بأن المدرب يقدم لهم الإرشادات اللازمة لتفادي التعرض للإصابة، بينما نسبة 42.86 % منهم أكدوا أن مدربهم لا يقوم بذلك إلا أحيانا، وهناك نسبة ضئيلة قدرت بـ 7.14 % من اللاعبين يرون بأن المدرب لا يقدم لهم الإرشادات اللازمة لتفادي الوقوع في الإصابة.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث ترى بأن المدرب يقوم بتقديم الإرشادات اللازمة لتفادي التعرض للإصابات وهو ما يؤكد الباحث "أسامة رياض: مخالفة المواصفات الفنية والقوانين الرياضية يؤدي إلى الإصابة."¹

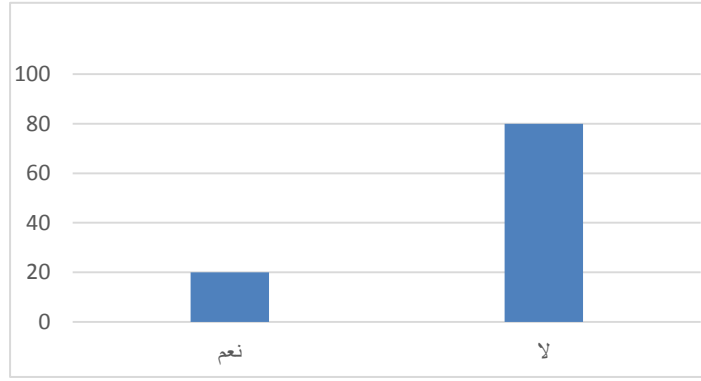
السؤال رقم (7): هل يطلب منك المدرب اللعب في حال عدم وجود بديل لك وأنت مصاب؟

الغرض منه: معرفة مدى اهتمام المدرب بالجانب الصحي للاعبين.

الجدول رقم (11): يمثل مدى اهتمام المدرب بالجانب الصحي للاعبين.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	14	20.00 %	25.20	3.84	01	0.05	دال
لا	56	80.00 %					
المجموع	70	100 %					

¹ - أسامة رياض: الطب الرياضي وإصابات الملاعب، مرجع سبق ذكره، ص 146.



الشكل رقم (8): يمثل مدى اهتمام المدرب بالجانب الصحي للاعبيه.

من خلال الجدول رقم (11) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 1 حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 25.20 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت 3.84.

ومعنى ذلك أن نسبة 80.00 % من اللاعبين يرون بأن المدرب لا يطلب من لاعبيه اللعب في حال تعرضهم للإصابة وعدم وجود بديل لهم، بينما 20.00 % منهم يؤكدون على أنه يطلب منهم ذلك. من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث تؤكد بأن المدرب لا يطلب منهم اللعب في حال إصابتهم وعدم وجود بديل لهم، وهذا ما يتوافق مع رأي "أسامة رياض" الذي يرى بأن عدم التقيد بنتائج الفحوص والاختبارات الطبية يؤدي إلى الإصابات الرياضية.¹

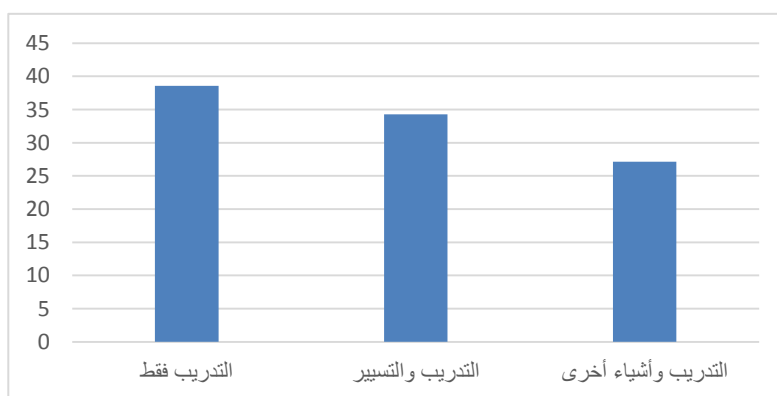
¹ - أسامة رياض: الطب الرياضي وإصابات الملاعب، مرجع سبق ذكره، ص 146.

السؤال رقم (8): على مدى يقتصر دور مدركم؟

الغرض منه: معرفة مدى اهتمام المدرب بالجانب التدريبي فقط.

الجدول رقم (12): يمثل مدى إقتصار دور المدرب على عملية التدريب فقط.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
التدريب فقط	27	38.57 %	12.58	5.99	02	0.05	دال
التدريب والتسيير	24	34.29 %					
التدريب وأشياء أخرى	19	27.14 %					
المجموع	70	100 %					



الشكل رقم (9): يمثل مدى إقتصار دور المدرب على عملية التدريب فقط.

من خلال الجدول رقم (12) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وبدرجة حرية (2) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 12.58، وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت 5.99.

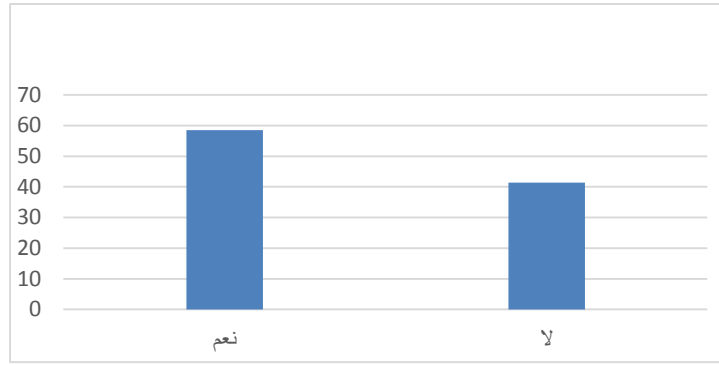
ومعنى ذلك أن نسبة 38.57 % من اللاعبين أكدوا على اقتصار دور مدبرهم على التدريب، بينما نسبة 34.29 % منهم أكدوا على أن دور مدبرهم مقتصر على التدريب والتسيير، وهناك نسبة ضئيلة بلغت 27.14 % أكدوا على أن دور مدبرهم تعدى التدريب إلى أشياء أخرى. من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن المدربين في هذا المستوى لا يقتصر دورهم على التدريب فقط بل تعداه إلى أمور أخرى.

السؤال رقم (9): هل يقدم لكم المدرب الإسعافات الأولية في الملعب في حالة تعرض أحدكم للإصابة؟

الغرض منه: معرفة مدى تقديم المدرب للإسعافات الأولية للاعبين في حالة تعرضهم للإصابة في الملعب.

الجدول رقم (13): يوضح مدى تقديم المدرب للإسعافات الأولية للاعبين في حالة تعرض أحدهم للإصابة في الملعب.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	41	58.57 %	2.04	3.84	01	0.05	غير دال
لا	29	41.43 %					
المجموع	70	100 %					



الشكل رقم (10): يوضح مدى تقديم المدرب للإسعافات الأولية للاعبين في حالة تعرض أحدهم للإصابة في الملعب

من خلال الجدول رقم (13) نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 1 حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 2.04 وهي أصغر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت 3.84.

ومعنى ذلك أن نسبة 58.57% من اللاعبين يرون بأن المدرب يقوم بتقديم الإسعافات الأولية للاعبين في حالة تعرضهم للإصابة في الملعب، بينما نسبة 41.43% منهم يؤكدون بأن المدرب لا يقوم بذلك.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث ترى بأن المدرب يقوم بتقديم الإسعافات الأولية للاعبين في الملعب في حالة تعرضهم للإصابة، وهذا ما يتوافق مع رأي "أسامة رياض" على المدرب التصرف السليم حيال الإصابات الرياضية المختلفة لحظة حدوثها.¹

¹ - أسامة رياض: الطب الرياضي وإصابات الملاعب، مرجع سبق ذكره، ص 32.

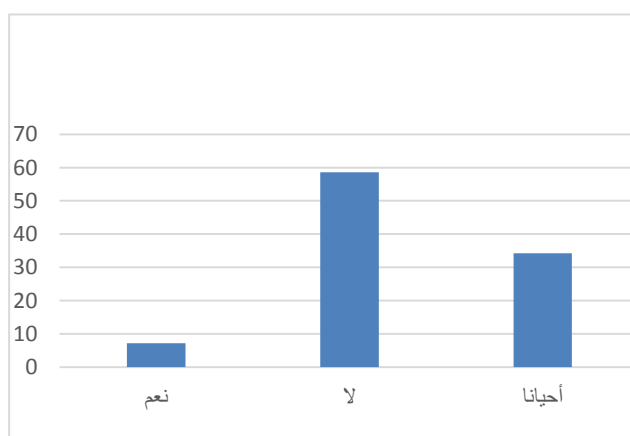
السؤال رقم (10): هل يقوم المدرب بإشراككم في المباريات رغم عدم الشفاء التام؟

الغرض منه: معرفة مدى اهتمام المدرب بالجانب الصحي للاعبيه.

الجدول رقم (14): يوضح مدى قيام المدرب بإشراك اللاعبين في المباريات رغم عدم شفاءهم التام من

الإصابة.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	05	% 7.14	30.18	5.99	02	0.05	دال
لا	41	% 58.57					
أحيانا	24	% 34.29					
المجموع	70	% 100					



الشكل رقم (11): يوضح مدى قيام المدرب بإشراك اللاعبين في المباريات رغم عدم شفاءهم

التام من الإصابة

من خلال الجدول رقم (14) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وبدرجة حرية (2) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 30.18، وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت 5.99.

ومعنى ذلك أن نسبة 58.57 % من اللاعبين أكدوا على أن المدرب لا يقوم بإشراكهم في المباريات إذا لم يتم شفاءهم الكامل من الإصابة، بينما نسبة 34.29 % منهم أكدوا أن مدربهم يقوم بإشراكهم رغم عدم الشفاء التام من الإصابة من حين لآخر، وهناك نسبة ضئيلة والمقدرة بـ 7.14 % من اللاعبين والذين يقرون بذلك.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث ترى بأن المدرب لا يعتمد على اللاعبين المصابين في المباريات الهامة إلا عادة وهذا ما يتوافق مع رأي الباحث "أسامة رياض": يرى بأن "غياب المتابعة من طرف المدرب كأن يترك لاعبا مريضا أو مصاب في التدريب أو المنافسة يؤدي إلى حدوث الإصابة." ¹

¹ - أسامة رياض : الطب الرياضي وإصابات الملاعب، مرجع سبق ذكره، ص 07.

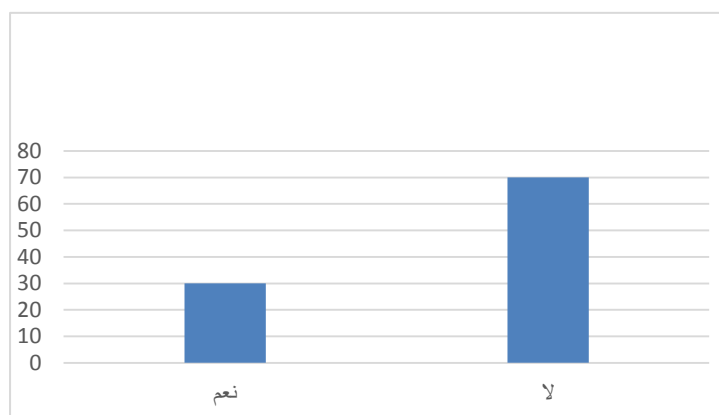
المحور الثاني:

السؤال رقم 1: تستفيد من الإمكانيات المادية المفروض تواجدها في ناديك؟

الغرض منه: معرفة مدى إستفادة اللاعبين من الإمكانيات المادية التي يوفرها النادي.

الجدول رقم (15): يمثل معرفة مدى إستفادة اللاعبين من الإمكانيات المادية التي يوفرها النادي.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	21	30.00 %	11.2	3.84	01	0.05	دال
لا	49	70.00 %					
المجموع	70	100 %					



الشكل رقم (12): يمثل معرفة مدى إستفادة اللاعبين من الإمكانيات المادية التي يوفرها النادي

من خلال الجدول رقم (15) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى

عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 1 حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 11.2 وهي أكبر من

قيمة كا² الجدولة والتي بلغت 3.84.

ومعنى ذلك أن نسبة 70.00 % من اللاعبين يرون أنهم لا يستفيدون من إمكانات المادية المفروض تواجدها في النادي، بينما نسبة 30.00 % منهم يرون أنهم يستفيدون منها.

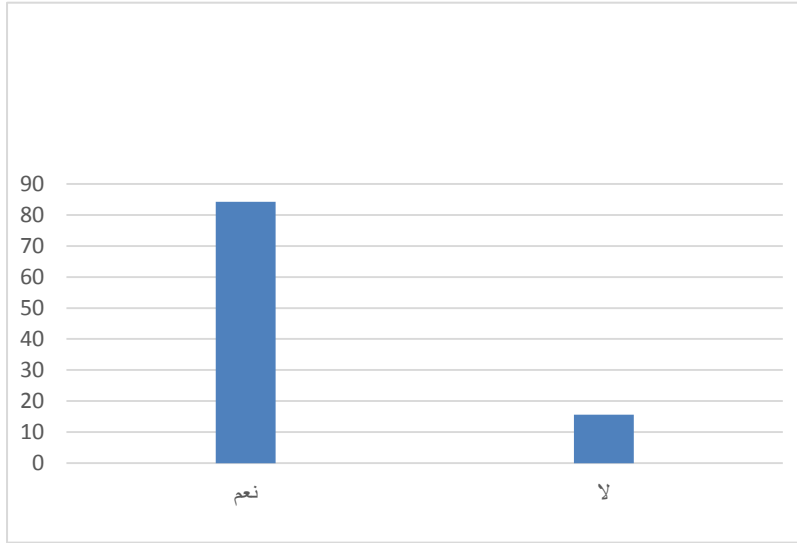
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث ترى بأنها لا تستفيد من الإمكانيات المادية المفروض تواجدها في النادي رغم أهميتها، وبهذا نرى أن النوادي لا تهتم بتوفير وسائل الإسترجاع اللازمة للفريق.

السؤال رقم (2): هل في ناديكم طبيب خاص بالفريق؟

الغرض منه: لمعرفة ما إذا كان للفريق طبيب خاص.

الجدول رقم (16): يمثل معرفة ما إذا كان للفريق طبيب خاص.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	59	84.29 %	32.98	3.84	01	0.05	دال
لا	11	15.71 %					
المجموع	70	100 %					



شكل رقم (13): يمثل معرفة ما إذا كان للفريق طبيب خاص

من خلال الجدول رقم (16) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 1 حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 32.98 وهي أكبر من قيمة χ^2 المجدولة والتي بلغت 3.84.

ومعنى ذلك أن نسبة 84.29 % من اللاعبين أكدوا على أن ناديهم يتوفر على طبيب خاص، بينما نسبة 15.71 % منهم أكدوا أنه لا يوجد طبيب في ناديهم.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث يرون بأن النوادي تمتلك طبيب خاص بها.

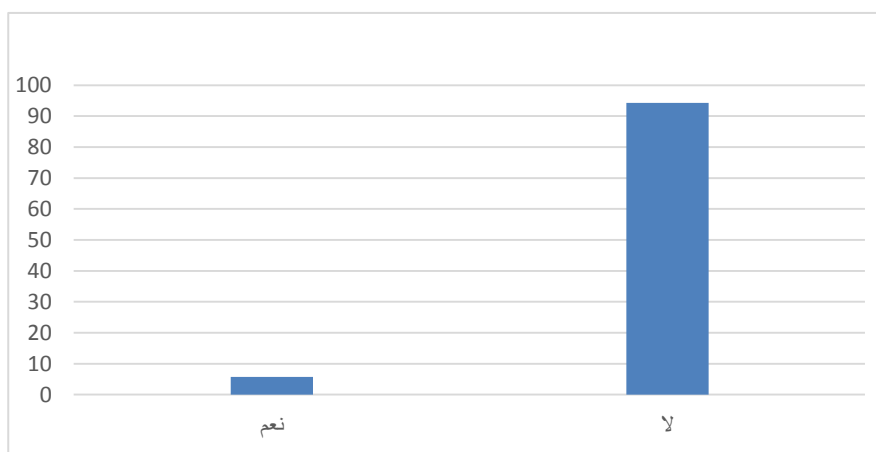
بهذا نرى أن الطبيب الرياضي عنصر فعال في الفريق الرياضي ولا يمكن الاستغناء عنه في أي حال من الأحوال لما له من دور في الحد من خطورة الإصابات الرياضية لاتخاذ الإجراءات اللازمة فور وقوعها.

السؤال رقم (3): هل يتوفر ناديكم على قاعة خاصة بالعلاج والمتابعة الطبية؟

الغرض منه: لمعرفة مدى اهتمام النادي بتوفير الوسائل الطبية اللازمة للفريق.

الجدول رقم (17): يمثل معرفة إذا كان النادي يهتم بتوفير الوسائل الطبية.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	04	% 05.71	54.91	3.84	01	0.05	دال
لا	66	% 94.29					
المجموع	70	% 100					



الشكل رقم (14): يمثل معرفة إذا كان النادي يهتم بتوفير الوسائل الطبية

من خلال الجدول رقم (17) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى

عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 1 حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 54.91 وهي أكبر من

قيمة كا² الجدولية والتي بلغت 3.84.

ومعنى ذلك أن نسبة 94.29 % من اللاعبين يرون بأن نواديهم لا تتوفر على قاعة خاصة بالعلاج والمتابعة الطبية، بينما نسبة 5.71 % منهم يؤكدون على توفرها.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث تؤكد على عدم توفر نواديهم على قاعة علاج خاصة بالمتابعة الطبي رغم أهميتها في النادي.

وبهذا نرى ضرورة توفير قاعات خاصة بالعلاج والمتابعة الطبية للاعبين خاصة في هذه

المستويات الرياضية.

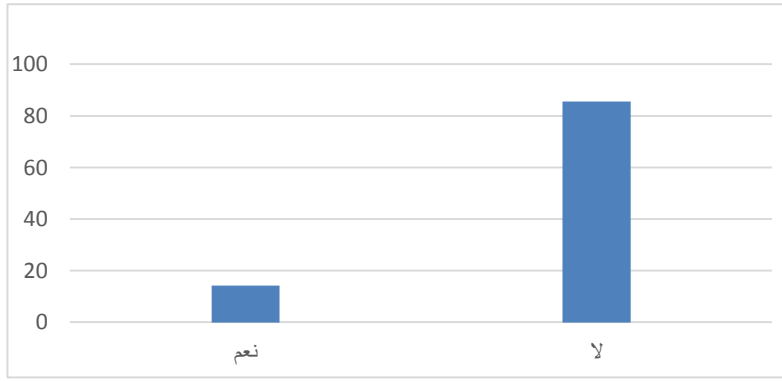
السؤال رقم (4): هل يعمل مسيري ناديكم على برمجة وتوفير وسائل ومستلزمات الاسترجاع ما بعد

التدريب والمنافسات؟

الغرض منه: لمعرفة مدى اهتمام مسيري النادي بتوفير وسائل ومستلزمات الاسترجاع.

الجدول رقم (18): معرفة مدى اهتمام مسيري النادي بتوفير وسائل ومستلزمات الاسترجاع.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	10	14.29 %	35.71	3.84	01	0.05	دال
لا	60	85.71 %					
المجموع	70	100 %					



الشكل رقم (15): معرفة مدى اهتمام مسيري النادي بتوفير وسائل ومستلزمات الاسترجاع

من خلال الجدول رقم (18) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 1 حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 35.71 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت 3.84.

ومعنى ذلك أن نسبة 85.71% من اللاعبين يرون بأن مسيري النوادي لا يهتمون بتوفير وسائل ومستلزمات الإسترجاع ما بعد التدريب والمنافسات، بينما نسبة 14.29% منهم يرون بأن مسيري نواديهم يهتمون بذلك.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث ترى بأن مسيري النوادي لا يعطون أهمية لبرمجة وتوفير وسائل ومستلزمات الإسترجاع ما بعد التدريب والمنافسات رغم أهميتها وهذا ما يتوافق مع ما يرى " أسامة كامل راتب" إن أي مجهود بدني زائد في الوقت الذي يجب أن يخصص لراحة اللاعب واستعادة طاقته سوف يؤديه ويعرضه للإصابة.¹

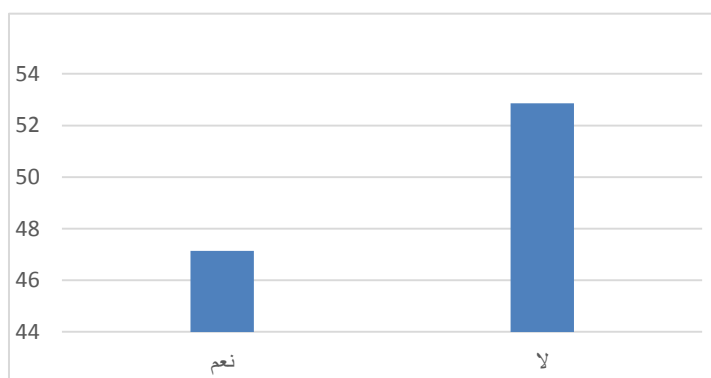
¹ - أسامة كامل راتب: دوافع التفوق فب المجال الرياضي، مرجع سبق ذكره، ص 209.

السؤال رقم (5): هل يقوم مسيرو ناديكم أثناء التجمعات الفريقية بتقديم برامج غذائية خاصة؟

الغرض منه: للتعرف على مدى اهتمام مسيري النادي بالجانب الغذائي للاعبين.

الجدول رقم (19): يمثل معرفة مدى اهتمام مسيري النادي بالجانب الغذائي للاعبين.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	33	47.14 %	0.22	3.84	01	0.05	غير دال
لا	37	52.86 %					
المجموع	70	100 %					



الشكل رقم (16): يمثل معرفة مدى اهتمام مسيري النادي بالجانب الغذائي للاعبين

من خلال الجدول رقم (19) نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى

عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 1 حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 0.22 وهي أصغر من

قيمة كا² الجدولة والتي بلغت 3.84.

ومعنى ذلك أن نسبة 52.86 % من اللاعبين يرون بأن مسيري ناديهم لا يقومون بتقديم برامج

غذائية خاصة للاعبين أثناء التجمعات الفريقية، بينما نسبة 47.14 % منهم يرون بأن المسيرين يقومون

بذلك.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث ترى بأن مسيري النادي لا يقومون بتقديم برامج غذائية خاصة باللاعبين رغم أهميتها في عملية الاسترجاع، وهذا ما يتوافق مع رأي الباحث "بهاء الدين إبراهيم سلامة" يرى بضرورة توفير احتياجات الرياضي اليومية من العناصر الغذائية¹ وبهذا نرى بأن الغذاء من أهم وسائل الاسترجاع للاعبين في المجال الرياضي.

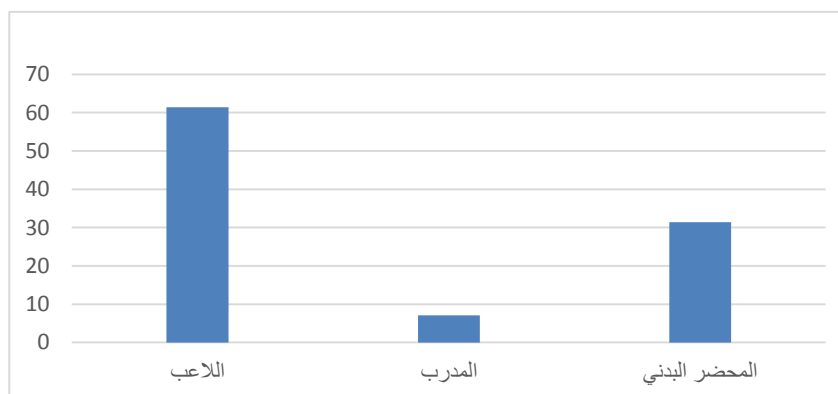
السؤال رقم (6): من يقوم بعملية الإحماء في الحصص التدريبية وأثناء المنافسة؟

الغرض منه: لمعرفة من هو المسؤول عن عملية الإحماء في الفريق

الجدول رقم (20): يمثل معرفة المسؤول عن عملية الإحماء في الحصص التدريبية وأثناء المنافسة.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
اللاعب	43	61.43 %	32.35	5.99	02	0.05	دال
المدرّب	05	07.14 %					
المحضر البدني	22	31.43 %					
المجموع	70	100 %					

¹ - بهاء الدين إبراهيم سلامة: مرجع سبق ذكره، ص 201.



الشكل رقم (17): يمثل معرفة المسؤول عن عملية الإحماء في الحصص التدريبية وأثناء

المنافسة

من خلال الجدول رقم (20) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وبدرجة حرية (2) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 32.35، وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت 5.99.

ومعنى ذلك أن نسبة 61.43 % من اللاعبين أكدوا على أنهم المسؤولون عن عملية الإحماء أثناء الحصص التدريبية وأثناء المنافسة، بينما نسبة 31.43 % منهم يقرّون بأن المحضّر البدني هو المسؤول عن عملية الإحماء، وهناك نسبة ضئيلة منهم تقدر بـ 7.14 % تؤكد بأن المدرّب هو المسؤول عن عملية الإحماء في الفريق.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث تؤكد بأن اللاعب هو المسؤول عن عملية الإحماء في الفريق، وهذا ما يتوافق مع دراسة "شريط عبد الحكيم" الذي توصل إلى أن نقص الإحماء يؤدي إلى حدوث الإصابة الرياضية.¹

بهذا نرى أن الإحماء الجيد يقلل من حدوث الإصابات الرياضية.

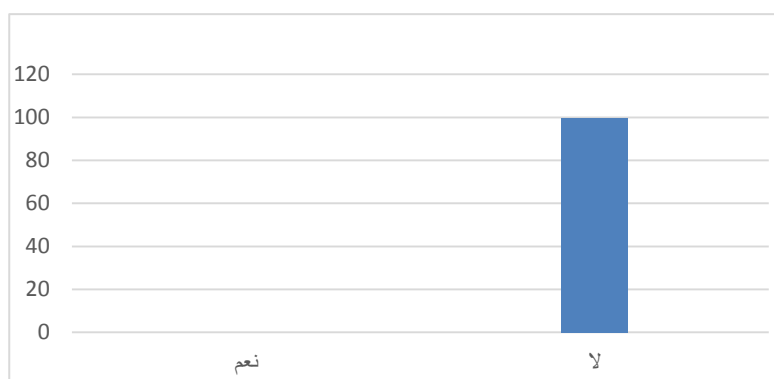
¹ - شريط عبد الحكيم عبد القادر: الإصابات الرياضية ومدى تأثيرها على السلوك التقني الرياضي، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة الجزائر3، 2009، ص 296.

السؤال رقم (7): هل يتوفر ناديك على قاعة لتدليك رياضي؟

الغرض منه: للتعرف على ما إذا كان النادي يتوفر على قاعة للتدليك الرياضي.

الجدول رقم (21): يمثل معرفة ما إذا كان النادي يتوفر على قاعة للتدليك الرياضي.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	00	% 0.00	70	3.84	01	0.05	دال
لا	70	% 100					
المجموع	70	% 100					



الشكل رقم (18): يمثل معرفة ما إذا كان النادي يتوفر على قاعة للتدليك الرياضي

من خلال الجدول رقم (21) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند

مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 1 حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 70 وهي أكبر من قيمة كا²

المجدولة والتي بلغت 3.84.

ومعنى ذلك أن نسبة 100 % من اللاعبين أكدوا على عدم توفر قاعة خاصة بالتدليك الرياضي

في النادي.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن كل عينة البحث ترى بأنه لا توجد قاعة خاصة بالتدليك الرياضي في النادي، رغم أهمية ذلك، وهذا ما يتوافق مع ما ترى "زينب عبد الحميد" يهدف التدليك عقب المجهود البدني إلى تقصير مرحلة التجديد والبناء وسرعة استعادة الشفاء للوظائف المختلفة للجسم.¹

وبهذا نرى بأن التدليك من أهم وسائل الاسترجاع الضرورية لرفع المستوى الرياضي والوقاية من الإصابات الرياضية.

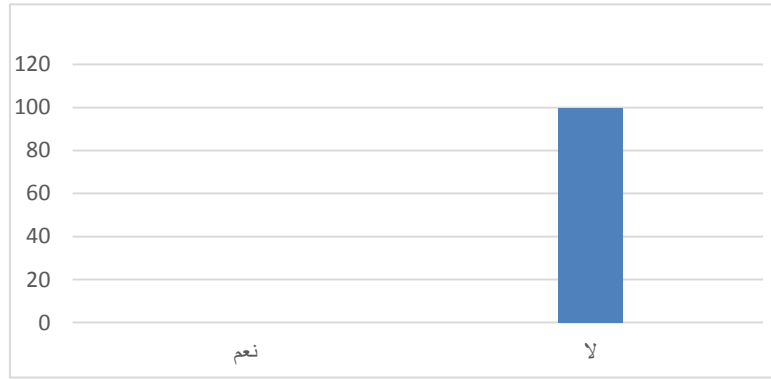
السؤال رقم (8): هل يوجد حمام الساونا في ناديكم؟

الغرض منه: لمعرفة مدى توفير النادي حمام الساونا للاعبين.

الجدول رقم (22): يوضح مدى توفير النادي لحمام الساونا.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	00	% 0.00	70	3.84	01	0.05	دال
لا	70	% 100					
المجموع	70	% 100					

¹ - زينب عبد الحميد، ياسر علي نور الدين: مرجع سبق ذكره، ص 106.



الشكل رقم (19): يوضح مدى توفير النادي لحمام الساونا

من خلال الجدول رقم (22) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 1 حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 70 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت 3.84.

ومعنى ذلك أن نسبة 100 % من اللاعبين أكدوا على أنه لا يوجد حمام الساونا في ناديهم.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن كل عينة البحث تؤكد بأنه لا توجد على مستوى

نواديهم حمامات ساونا، رغم أهميتها في عملية الاسترجاع .

وبهذا نرى بأن حمام الساونا من الوسائل الحديثة التي يستخدمها التدريب الرياضي من أجل

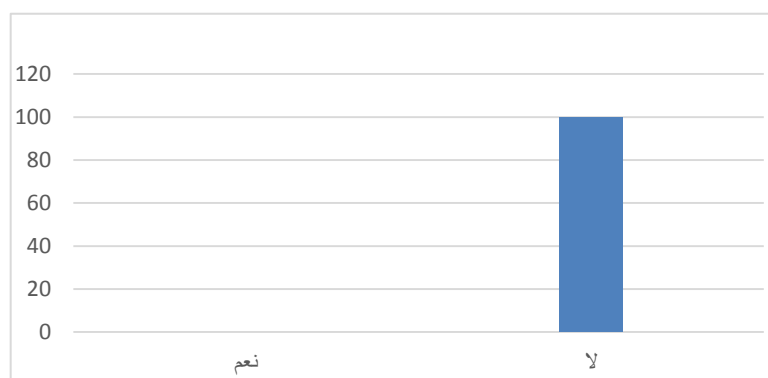
الاسترجاع البدني للاعبين.

السؤال رقم (9): هل يتوفر ناديكم على حمام البخار؟

الغرض منه: التعرف على مدى اهتمام النادي بتوفير حمام البخار للاعبين.

الجدول رقم (23): يوضح مدى توفر النادي على حمام البخار.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	00	% 0.00	70	3.84	01	0.05	دال
لا	70	% 100					
المجموع	70	% 100					



الشكل رقم (20): يوضح مدى توفر النادي على حمام البخار

من خلال الجدول رقم (23) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى

عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 1 حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 70 وهي أكبر من قيمة

كا² المجدولة والتي بلغت 3.84.

ومعنى ذلك أن نسبة 100 % من اللاعبين أكدوا على عدم توفر حمام بخار في نواديهم.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن كل عينة البحث أكدت على عدم توفر حمام بخار

في النادي، رغم الأهمية الكبيرة للاسترجاع.

وبهذا نرى بأن الاسترجاع الجيد يؤدي إلى رفع مستوى اللاعبين وتقليل نسبة الإصابات في

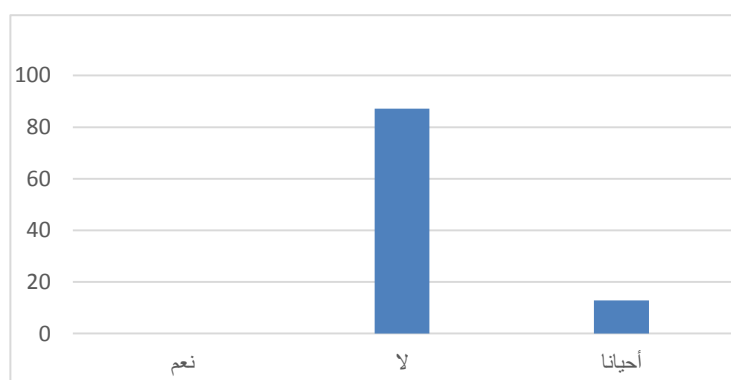
أوساطهم.

السؤال رقم (10): هل يقوم مسيري ناديتكم أثناء التجمعات الفريقتية ببرمجة حصص لحمامات الساونا؟

الغرض منه: معرفة مدى حرص مسيري النادي على توفير وسائل الإسترجاع اللازمة للاعبين

الجدول رقم (24): يوضح مدى حرص مسيري النادي على توفير وسائل الإسترجاع اللازمة.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	00	% 0.00	73.62	5.99	02	0.05	دال
لا	61	% 87.14					
أحيانا	09	% 12.86					
المجموع	70	% 100					



الشكل رقم (21): يوضح مدى حرص مسيري النادي على توفير وسائل الاسترجاع

من خلال الجدول رقم (24) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ وبدرجة حرية (2) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 73.62، وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت 5.99.

ومعنى ذلك أن نسبة 87.14 % من اللاعبين يرون بأن مسيري ناديتهم لا يقومون ببرمجة حصص لحمامات الساونا أثناء التجمعات الفريقية، بينما نجد نسبة 12.86 % منهم يرون بأنهم يقومون بذلك من حين لآخر.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث ترى بأن مسيري النادي لا يقومون ببرمجة حصص لحمامات الساونا أثناء التجمعات الفريقية رغم أهمية حمام الساونا في سرعة الإسترجاع للاعبين خاصة في هذه الفترة .

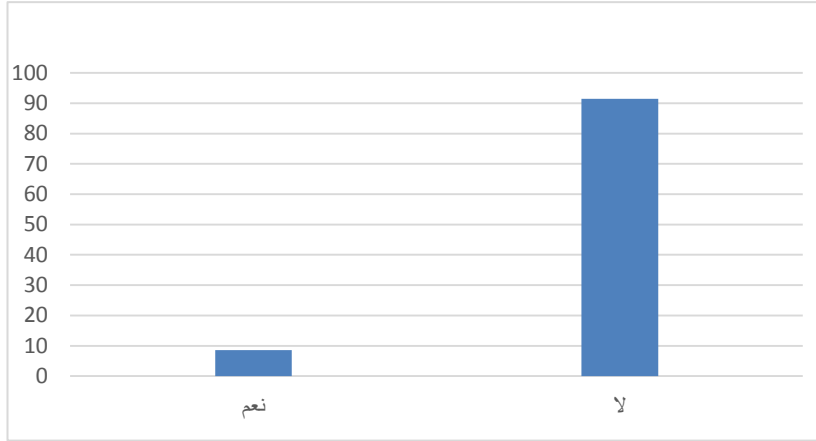
وبهذا نرى أن توفير وسائل الإسترجاع مهم لتحقيق النتائج المرغوبة خاصة أثناء التجمعات الفريقية.

السؤال رقم (11): هل في ناديتكم مختص في إعادة التأهيل الوظيفي؟

الغرض منه: لمعرفة ما إذا كان النادي يتعامل مع مختص في إعادة التأهيل الوظيفي.

الجدول رقم (25): لمعرفة ما إذا كان النادي يتعامل مع مختص في إعادة التأهيل الوظيفي.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	06	08.57 %	48.05	3.84	01	0.05	دال
لا	64	91.43 %					
المجموع	70	100 %					



الشكل رقم (22): لمعرفة ما إذا كان النادي يتعامل مع مختص في إعادة التأهيل الوظيفي

من خلال الجدول رقم (25) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 1 حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 48.05 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت 3.84.

ومعنى ذلك أن نسبة 91.43 % من اللاعبين أكدوا على عدم وجود مختص في إعادة التأهيل الوظيفي في ناديتهم، بينما نسبة 8.57 % منهم أكدت على وجوده. من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث تؤكد على عدم وجود مختص في إعادة التأهيل الوظيفي في أنديةهم، رغم أهمية وجوده فيها للحد من تفاقم خطورة الإصابات الرياضية أثناء حدوثها. وبهذا نرى ضرورة وجود مختص في إعادة التأهيل الوظيفي أثناء المنافسات والتدريبات.

السؤال رقم (12): هل تستخدمون حمام الثلج بعد إجراءكم التدريبات العالية أو بعد المنافسات الرياضية؟

الغرض منه: لمعرفة مدى اهتمام المدرب بأحدث رق الإسترجاع واستخدامها للاعبين.

الجدول رقم (26): يمثل مدى استخدام اللاعبين لحمام الثلج بعد اجراء التدريبات العالية أو بعد المنافسات الرياضية.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	00	% 0.00	70	3.84	01	0.05	دال
لا	70	% 100					
المجموع	70	% 100					



الشكل رقم (23): يمثل مدى استخدام اللاعبين لحمام الثلج بعد اجراء التدريبات العالية أو بعد

المنافسات الرياضية

من خلال الجدول رقم (26) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى

عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 1 حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 70 وهي أكبر من قيمة

كا² الجدولة والتي بلغت 3.84.

ومعنى ذلك أن نسبة 100 % من اللاعبين لا يلجؤون إلى حمام الثلج بعد اجراءهم التدريبات العالية أو بعد المنافسات الرياضية

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن كل عينة البحث أكدت أنها لا تلجأ لحمام الثلج بعد إجرائها للتدريبات العادية أو بعد المنافسات الرياضية، وهذا ما يتوافق مع ما ترى الباحثة " جبار رحيمة الكعبي " يقوم حمام الثلج بتهديئة العضلات والألياف العضلية كذلك يفيد الحمام البارد في التعافي من الإصابات والآلام العضلية.¹

وبهذا نرى بأن حمام الثلج يعد من وسائل أو تقنيات الإسترجاع الحديثة الضرورية للرفع من المستوى الرياضي.

¹ - جبار رحيمة الكعبي :مرجع سبق ذكره ص01.

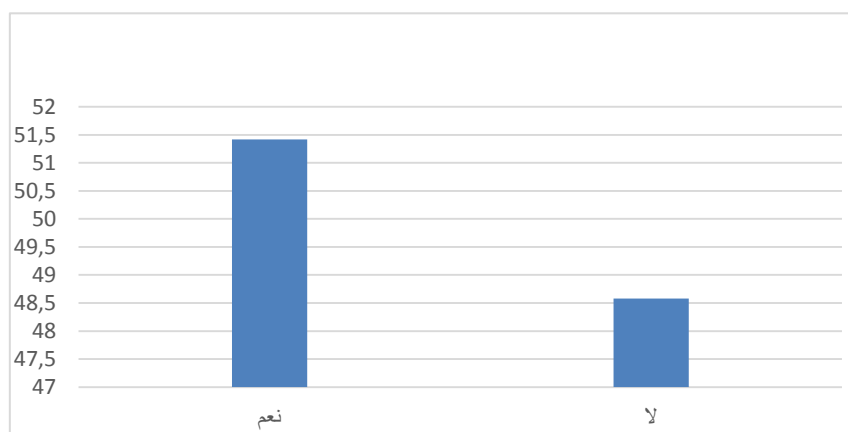
المحور الثالث:

السؤال رقم 1: حسب رأيك هل تعرضك للإصابة يعود إلى كثافة المباريات المبرمجة؟

الغرض منه: لمعرفة تأثير كثافة المنافسة على الناحية الصحية للاعب.

الجدول رقم (27): يوضح ما إذا كان تعرض اللاعب للإصابة يعود إلى كثافة المباريات المبرمجة.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	36	51.42 %	0.05	3.84	01	0.05	غير دال
لا	34	48.58 %					
المجموع	70	100 %					



الشكل رقم (24): يوضح ما إذا كان تعرض اللاعب للإصابة يعود إلى كثافة المباريات

المبرمجة

من خلال الجدول رقم (27) نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى

عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 1 حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 0.05 وهي أصغر من

قيمة كا² الجدولة والتي بلغت 3.84.

ومعنى ذلك أن نسبة 51.42 % من اللاعبين يرون بأن تعرضهم للإصابة الرياضية يعود إلى كثافة المباريات المبرمجة، بينما نسبة 48.58 % منهم يرون أن تعرضهم للإصابة لا يعود لذلك.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث يرون بأن تعرضهم للإصابة الرياضية يعود لكثافة المباريات المبرمجة، وهذا ما يؤكد رأي "أسامة كامل راتب" بأن أي مجهود زائد سوف يؤدي اللاعب يؤثر على كفاءته البدنية وأدائه البدني والرياضي ويعرضه لخطر الإصابة.¹

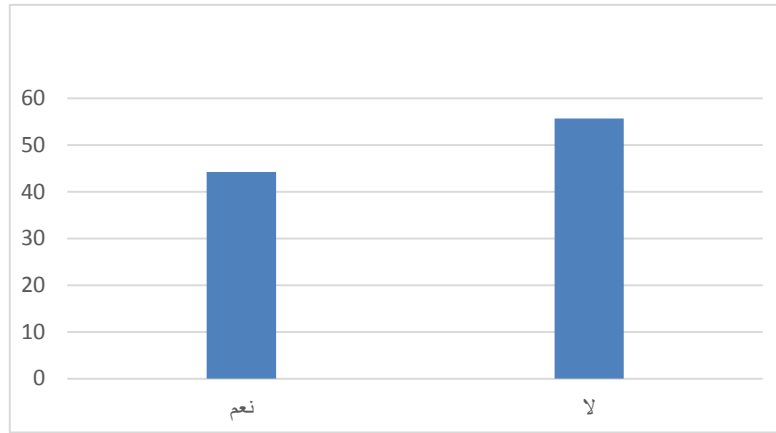
السؤال رقم (2): هل تشعر بتدني مستواك البدني من مباراة إلى أخرى؟

الغرض منه: لمعرفة تأثير المنافسة على المستوى البدني للاعب.

الجدول رقم (28): يمثل مدى شعور اللاعبين بتدني مستواهم البدني بسبب المنافسة.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	31	44.29 %	0.91	3.84	01	0.05	غير دال
لا	39	55.71 %					
المجموع	70	100 %					

¹ - أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في المجال الرياضي، مرجع سبق ذكره، ص 209.



الشكل رقم (25): يمثل مدى شعور اللاعبين بتدني مستواهم البدني بسبب المنافسة

من خلال الجدول رقم (28) نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 1 حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 0.91 وهي أصغر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت 3.84.

ومعنى ذلك أن نسبة 55.71 % من اللاعبين يرون بأنهم لا يشعرون بتدني مستواهم البدني بعد توالي المباريات، بينما نسبة 44.29 % منهم أكدوا أنهم يشعرون بذلك من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث يرون بأنهم لا يشعرون بتدني مستواهم البدني بعد توالي المباريات المبرمجة، وهو ما يتوافق مع رأي الباحث "محمد حسن علاوي" هناك العديد من الرياضيين الذين استعملوا المنافسة كدافعية إيجابية من أجل الاستمرار في تطوير وتجديد استعداداتهم.¹

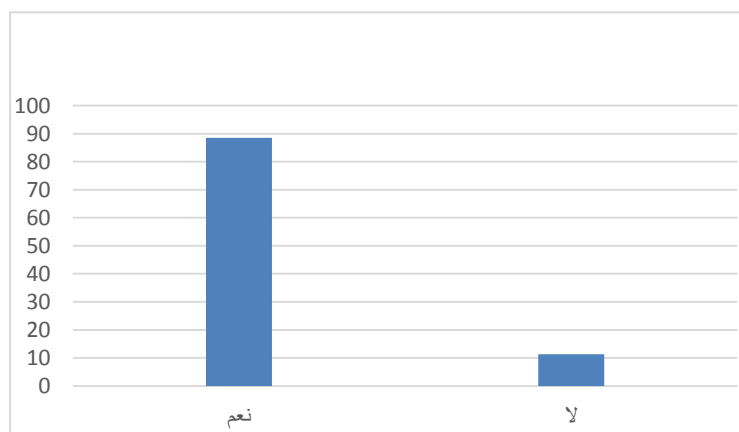
¹ - محمد حسن علاوي : سيكولوجية الإصابة الرياضية، مرجع سبق ذكره، ص14.

السؤال رقم (3): هل أنت قادر على إثبات وجودك بدنيا عندما يكون برنامج المباريات كثيف؟

الغرض منه: لمعرفة مدى تأثير كثافة برنامج المنافسة على المستوى البدني للاعب.

الجدول رقم (29): يوضح ما إذا كان لكثافة المباريات المبرمجة دور في الانهيار البدني للاعب

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	62	% 88.58	41.65	3.84	01	0.05	دال
لا	08	% 11.42					
المجموع	70	% 100					



الشكل رقم (26): يوضح ما إذا كان لكثافة المباريات المبرمجة دور في الانهيار البدني للاعب

من خلال الجدول رقم (29) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى

عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 1 حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 41.65 وهي أكبر من

قيمة كا² الجدولة والتي بلغت 3.84.

ومعنى ذلك أن نسبة 88.58 % من اللاعبين يرون أنهم لا يتأثرون بدنيا عندما يكون برنامج

المنافسة كثيف، بينما نسبة 11.42 % منهم يرون أنهم يتأثرون بذلك.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث يرون بأنهم لا يتأثرون بدنيا عندما يكون برنامج المنافسة كثيف.

وبهذا نرى أن التحضير البدني الجيد يؤدي إلى أطول فترة من الفورمة الرياضية للاعب.

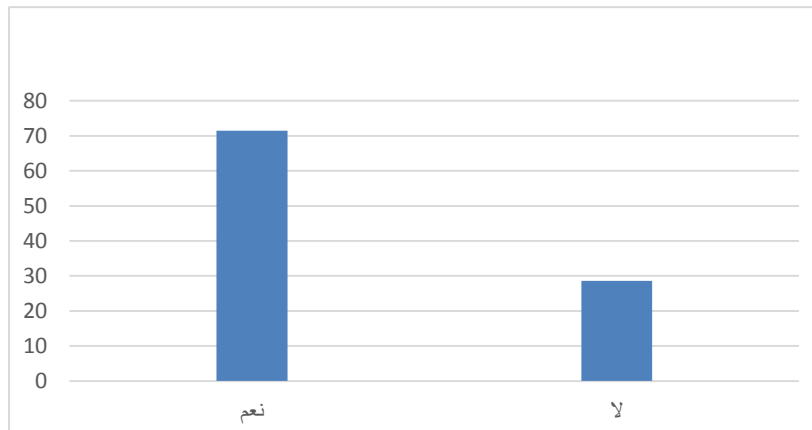
السؤال رقم (4): هل يؤثر التعب والإرهاق على مستوى أدائك أثناء المنافسة؟

الغرض منه: لمعرفة ما إذا كان للتعب والإرهاق تأثير على مستوى الأداء أثناء المنافسة الرياضية.

الجدول رقم (30): يمثل ما إذا كان التعب والإرهاق يؤثر على مستوى وضعية اللاعب أثناء المنافسة

الرياضية.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	50	71.43 %	12.85	3.84	01	0.05	دال
لا	20	28.57 %					
المجموع	70	100 %					



الشكل رقم (27): يمثل ما إذا كان التعب والإرهاق يؤثر على مستوى وضعية اللاعب أثناء المنافسة

الرياضية

من خلال الجدول رقم (30) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 1 حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 12.85 وهي أكبر من قيمة χ^2 المجدولة والتي بلغت 3.84.

ومعنى ذلك أن نسبة 71.43 % من اللاعبين أكدوا على أن التعب والإرهاق لا يؤثر على مستوى أدائهم أثناء المنافسة، بينما نسبة 28.57 % منهم أكدوا أنه يؤثر عليهم.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث يرون بأن التعب والإرهاق لا يؤثر على أدائهم أثناء المنافسة الرياضية، رغم أن التعب والإرهاق له دور كبير في انخفاض مستوى الأداء الرياضي، وهذا ما يتوافق مع رأي الباحث "أسامة كامل راتب" ل يستطيع اللاعب الإحساس بالطاقة البدنية إلا عندما ينال القسط الملائم من الراحة.¹

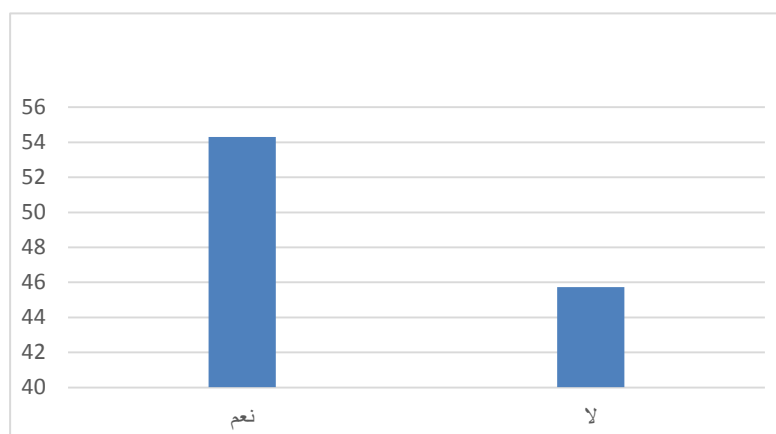
¹ - أسامة كامل راتب: دوافع التفوق فب المجال الرياضي، مرجع سبق ذكره، ص 209.

السؤال رقم (5): هل يتأثر مستواك البدني بعد إجراء مباراتين أو أكثر في الأسبوع الواحد؟

الغرض منه: معرفة مدى تأثير إجراء مباراتين أو أكثر في الأسبوع على الحالة البدنية والصحية للاعب.

الجدول رقم (31): يوضح مدى تأثير إجراء مباراتين أو أكثر في الأسبوع على المستوى البدني للاعب.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	38	% 54.29	0.5	3.84	01	0.05	غير دال
لا	32	% 45.71					
المجموع	70	% 100					



الشكل رقم (28): يوضح مدى تأثير إجراء مباراتين أو أكثر في الأسبوع على المستوى البدني للاعب

للاعب

من خلال الجدول رقم (31) نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى

عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 1 حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 0.5 وهي أصغر من

قيمة كا² الجدولة والتي بلغت 3.84.

ومعنى ذلك أن نسبة 54.29 % من اللاعبين يرون أن مستواهم البدني يتأثر بعد إجرائهم مبارياتين أو أكثر في الأسبوع الواحد، بينما نسبة 45.71 % منهم يرون بأنهم لا يتأثرون بذلك من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث يرون أن مستواهم البدني يتأثر بع إجرائهم لمبارتين أو أكثر في الأسبوع الواحد.

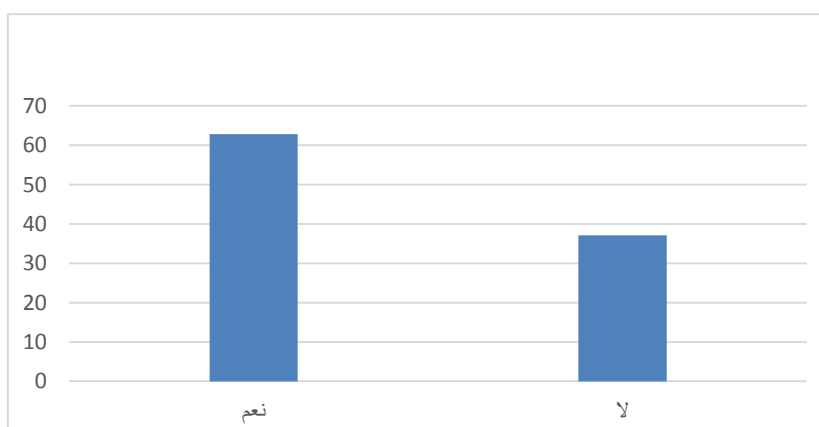
وبهذا نرى أن برمجة مباراتين أو أكثر في الأسبوع تؤثر بدنيا وصحيا على لاعب ك القدم.

السؤال رقم (6): هل شعرت بأثر إصابة ما بعد الانتهاء من مباراة مهمة؟

الغرض منه: لمعرفة تأثير أهمية المباراة على الحالة الصحية للاعبين.

الجدول رقم (32): يمثل معرفة مدى تأثير المنافسات على الحالة الصحية للاعب.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	44	62.86 %	4.62	3.84	01	0.05	دال
لا	26	37.14 %					
المجموع	70	100 %					



الشكل رقم (29): يمثل معرفة مدى تأثير المنافسات على الحالة الصحية للاعب

من خلال الجدول رقم (32) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 1 حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 4.62 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت 3.84.

ومعنى ذلك أن نسبة 62.86 % من اللاعبين أكدوا أنهم شعروا بأثر إصابة بعد الإنتهاء من مباراة مهمة، بينما نسبة 37.14 % منهم أكدوا أنهم لم يشعروا بذلك.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث أكدوا على شعورهم بأثر تعرضهم لإصابة ما بعد مباراة مهمة، وهذا ما يتوافق مع رأي "أسامة رياض" حيث يرى أنه "كلما زاد مستوى التنافس كلما زاد احتمال تعرض اللاعبين للإصابة".¹

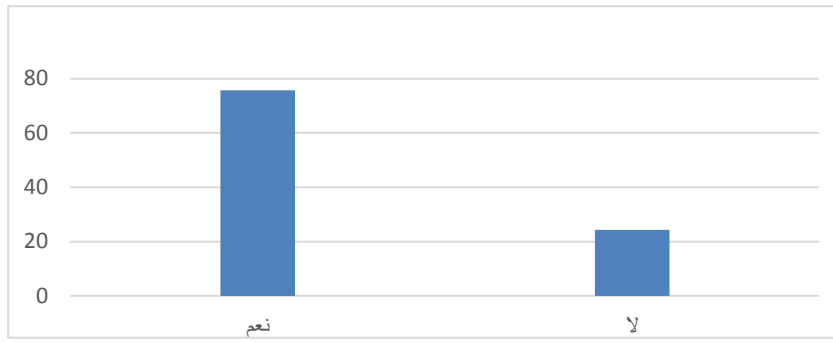
السؤال رقم (7): حسب رأيك هل الإرتفاع الكبير في الشدة الذي يميز المنافسات هو السبب المباشر للإصابة؟

الغرض منه: التعرف على تأثير الشدة والحجم الذي يميز المنافسات على اللاعبين.

الجدول رقم (33): يمثل معرفة مدى تأثير الشدة العالمية والحجم الكبير الذي يميز المنافسات على ارتفاع نسبة الإصابات.

الدلالة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	χ^2 الجدولية	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابات
دال	0.05	01	3.84	18.51	75.72 %	53	نعم
					24.28 %	17	لا
					100 %	70	المجموع

¹ - أسامة رياض: مرجع سبق ذكره، ص 207.



الشكل رقم (30): يمثل معرفة مدى تأثير الشدة العالمية والحجم الكبير الذي يميز المنافسات على ارتفاع نسبة الإصابات

من خلال الجدول رقم (33) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 1 حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 18.51 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي بلغت 3.84.

ومعنى ذلك أن نسبة 75.72 % من اللاعبين يرون أن الإرتفاع الكبير الذي يميز المنافسات في الشدة والحجم أثناء المنافسة هو السبب المباشر للإصابة، بينما نسبة 24.28 % منهم ترى بأنها ليست السبب المباشر لذلك.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث ترى بأن ارتفاع الشدة والحجم أثناء المنافسة هو السبب المباشر للإصابات التي تحدث لهم، وهذا ما يؤكد "محمد حسن علاوي" حيث يرى أنه "تكمن عوامل بعض الإصابات الرياضية في شدة وعنف المنافسة الرياضية".¹ وبهذا نرى أن شدة وحجم المنافسة من الأسباب المباشرة لإصابات اللاعبين.

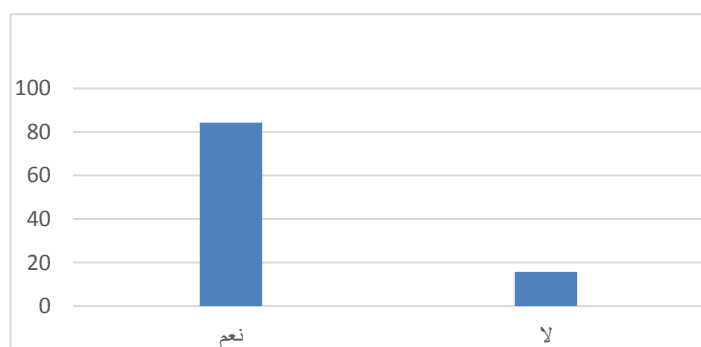
¹ - محمد حسن علاوي: مرجع سبق ذكره، ص 14.

السؤال رقم (8): في إعتقادك هل كثرة الإحتكاك في مباريات كرة القدم هو سبب كثرة إصابات الأطراف السفلية؟

الغرض منه: لمعرفة تأثير الإحتكاك الذي يميز مباريات كرة القدم على اللاعبين.

الجدول رقم (34): يوضح ما إذا كان للإحتكاك الذي يميز كرة القدم تأثير على إصابات الأطراف للاعبين.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	59	% 84.29	32.91	3.84	01	0.05	دال
لا	11	% 15.71					
المجموع	70	% 100					



الشكل رقم (31): يوضح ما إذا كان للإحتكاك الذي يميز كرة القدم تأثير على إصابات الأطراف

للاعبين

من خلال الجدول رقم (34) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى

عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 1 حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 32.91 وهي أكبر من

قيمة كا² الجدولية والتي بلغت 3.84.

ومعنى ذلك أن نسبة 84.29 % من اللاعبين يرون أن كثرة الإحتكاكات التي تميز مباريات كرة القدم هي سبب ارتفاع إصابات الأطراف السفلية لديهم، بينما نسبة 15.71 % منهم يرون أنها ليست سبب في ارتفاع إصابات الأطراف السفلية.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث ترى بأن كثرة الإحتكاكات التي تميز مباريات كرة القدم من أسباب ارتفاع إصابات الأطراف السفلية لدى اللاعبين، وهذا ما يتفق مع ما يرى "حنفي محمود مختار" أثناء المقابلة يكون اللاعبون على إتصال مباشر مع الخصم: يؤدي إلى ارتفاع الإصابات في أوساطهم.¹

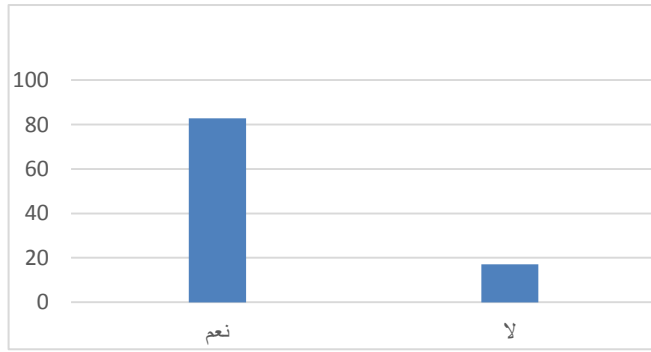
السؤال رقم (9): هل تعتقد بأن إصابات الأطراف السفلية تعود إلى الجهد المبذول من اللاعب أثناء المنافسات الرياضية؟

الغرض منه: التعرف على تأثير الجهد المبذول أثناء المنافسات الرياضية على اللاعب.

الجدول رقم (35): معرفة ما إذا كان الجهد المبذول من اللاعب أثناء المنافسة دور في ارتفاع إصابات الأطراف.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	58	82.86 %	30.22	3.84	01	0.05	دال
لا	12	17.14 %					
المجموع	70	100 %					

¹ - حنفي محمود مختار: مرجع سبق ذكره، ص 14.



الشكل رقم (32): معرفة ما إذا كان الجهد المبذول من اللاعب أثناء المنافسة دور في ارتفاع

إصابات الأطراف

من خلال الجدول رقم (35) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية 1 حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 30.22 وهي أكبر من قيمة χ^2 المجدولة والتي بلغت 3.84.

ومعنى ذلك أن نسبة 82.86 % من اللاعبين يعتقدون أن إصابات الأطراف السفلية تعود إلى الجهد المبذول من اللاعب أثناء المنافسة الرياضية، بينما نسبة 17.14 % منهم يعتقدون أنها لا تعود لذلك.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث ترى بأن إصابات الأطراف السفلية تعود إلى الجهد المبذول من اللاعب أثناء المنافسة الرياضية، وهذا ما يتوافق مع ما يرى "حنفي محمود مختار" بأن "لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري يتغير، فالعمليات الحركية متغيرة تختلف الواحدة عن الأخرى، فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز".⁽¹⁾

وبهذا نرى أنه كلما زاد الجهد المبذول من طرف اللاعب كلما زادت احتمالية تعرضه للإصابة.

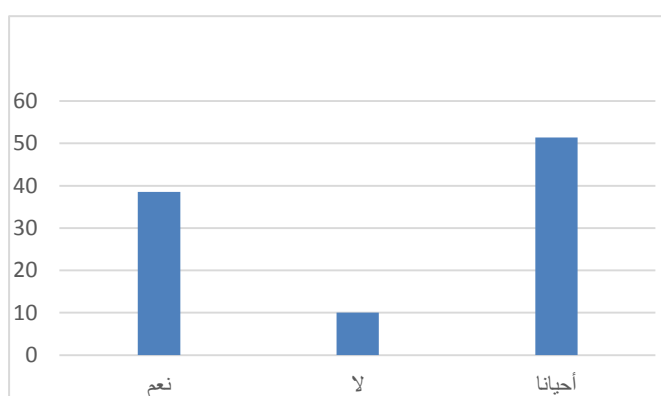
¹ - حنفي محمود مختار: مرجع سبق ذكره، ص 14.

السؤال رقم (10): هل تنام بشكل عادي بعد المنافسات أم يحدث لديك أرق؟

الغرض منه: التعرف على تأثير المنافسات الرياضية على الحالة النفسية للاعب

الجدول رقم (36): يمثل معرفة تأثير كثافة المنافسة على طبيعة نوع اللاعب

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	27	38.57 %	24.24	5.99	02	0.05	دال
لا	07	10.00 %					
أحيانا	36	51.43 %					
المجموع	70	100 %					



الشكل رقم (33): يمثل معرفة تأثير كثافة المنافسة على طبيعة نوع اللاعب

من خلال الجدول رقم (36) نلاحظ أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى

عند مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$ ودرجة الحرية (2) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 24.24 وهي أكبر من

قيمة كا² الجدولية والتي بلغت 5.99.

ومعنى ذلك أن نسبة 51.43 % من اللاعبين يرون بأن المنافسة لا تؤثر على نوم اللاعب، بينما نسبة 38.57 % منهم ترى بأن المنافسة الرياضية تؤثر على طبيعة نومهم فيحدث لهم ما يسمى بالأرق، ونسبة ضئيلة منهم ترى بأن المنافسة لا تؤثر إطلاقاً على نومهم.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث يرون بأن المنافسة الرياضية تؤثر على طبيعة نومهم من حين لآخر وهذا حسب طبيعة المباراة المشارك فيها. وبهذا نرى بأن المنافسة الرياضية تؤثر على الحالة النفسية للاعبين.

5-2- عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية (أسئلة الاستبيان المقدمة إلى مدربي كرة

القدم)

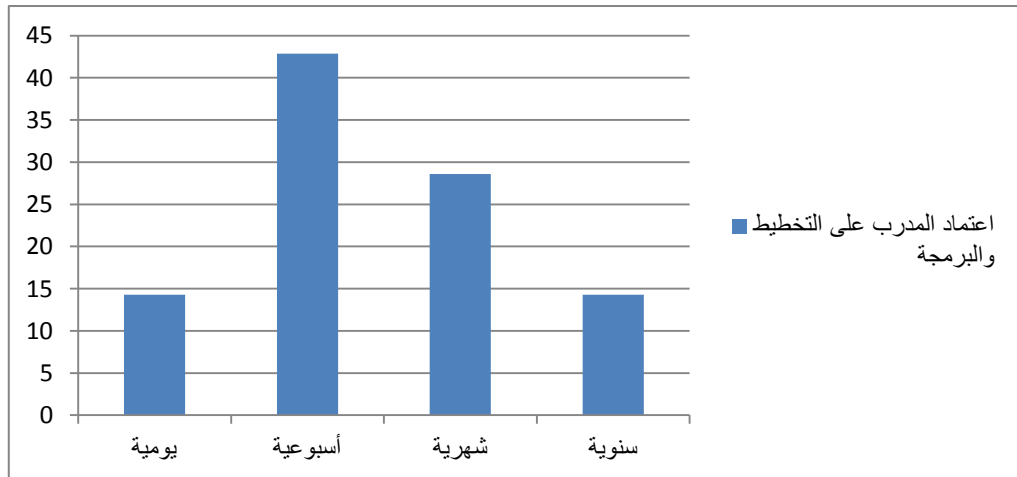
المحور الأول

السؤال 01: كونك مدرب، ماهي خطة البرنامج التدريبي التي تتبعونها؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى اعتماد المدرب على التخطيط والبرمجة أثناء الموسم الرياضي.

جدول رقم (37) يمثل مدى اعتماد المدرب على التخطيط والبرمجة أثناء الموسم الرياضي

الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
يومية	01	%14.28
أسبوعية	03	%42.85
شهرية	02	%28.57
سنوية	01	%14.28
المجموع	07	%100



الشكل رقم (34) يمثل مدى اعتماد المدرب على التخطيط والبرمجة أثناء الموسم الرياضي

نلاحظ من خلال الشواهد الكمية للجدول أعلاه أن أعلى نسبة تمثل الخطة الاسبوعية التي يتبعها المدربون في تنفيذ برنامجهم التدريبي والتي تقدر بـ 42.85%، تليها نسبة 28.57% والتي تمثل الخطة الشهرية في البرنامج التدريبي للمدربين، في حين أقل نسبة تمثل الخطة اليومية والسنوية على حد سواء كأقل الخطط التي يتبعها المدربين في تنفيذ برامجهم التدريبية حيث تقدر بـ 14.28%.

مما سبق نستنتج أن أغلب المدربين أكدوا على اتباعهم للخطة الأسبوعية في برنامجهم التدريبي، وهذا يعود للبرمجة الأسبوعية للمباريات وخصوصية كل مباراة عن الأخرى بالنسبة للمدرب، والتي تتطلب التحضير لكل مباراة كل أسبوع وهذا ما يؤكد "BAYER" على المدرب أن يتوفر على مجموعة من الكفاءة من بينها كفاءة التخطيط ونظم صياغة الأهداف وتصنيفها.¹

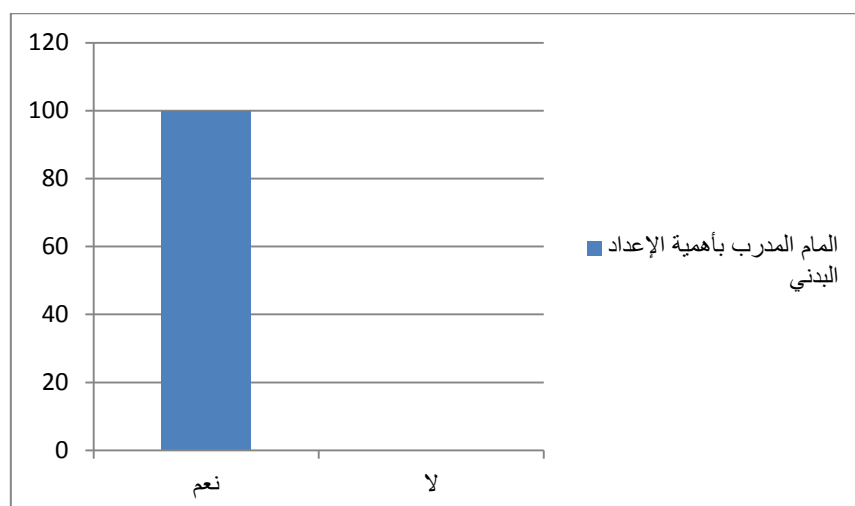
السؤال 02: هل تولي اهتماما كبيرا بالاعداد البدني؟

الغرض من السؤال: مدى إلمام المدرب بأهمية الاعداد البدني.

جدول رقم (38) يمثل مدى إلمام المدرب بأهمية الاعداد البدني.

الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	07	100%
لا	00	00%
المجموع	07	100%

¹- Bayer Ibid, p423.



الشكل رقم (35) يمثل مدى إلمام المدرب بأهمية الإعداد البدني.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 100% من المدربين أكدوا على أنهم يولون اهتماما

كبيرا بالإعداد البدني من خلال خطتهم التدريبية.

من خلال النتائج نستنتج أن كل عينة البحث أكدت على اهتمام المدرب بالإعداد البدني وهذا ما

يتوافق مع ما ذهب إليه "طه اسماعيل" والذي أكد أن التحضير البدني بصفة عامة من أهم العوامل

المساعدة في الرفع من مستوى اللاعبين، وعلى المدرب الناجح الاهتمام بتحضير اللاعب بدنيا.¹

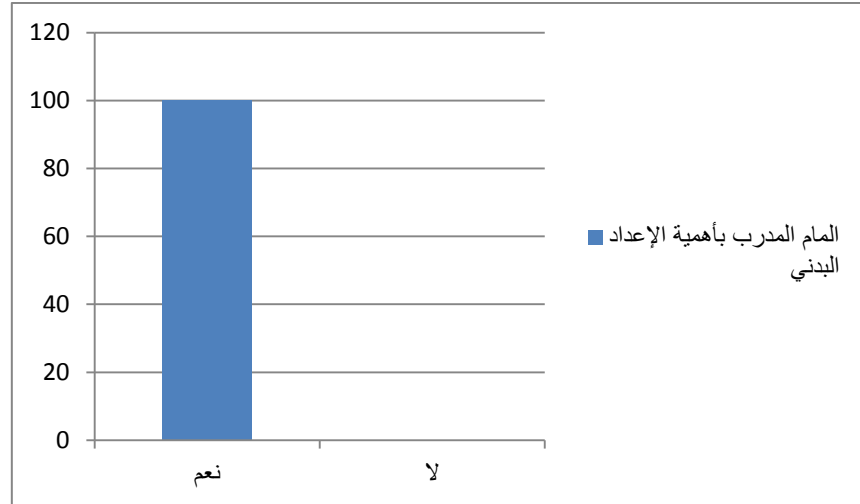
السؤال 03: هل تولي اهتماما كبيرا بتنمية الصفات البدنية للاعبين؟

الغرض من السؤال: لمعرفة مدى تركيز المدرب على الجانب البدني في خطته السنوية.

جدول رقم (39) يمثل مدى تركيز المدرب على الجانب البدني في خطته السنوية

الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	07	%100
لا	00	%00
المجموع	07	%100

¹ - طه اسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفطر العربي، مصر، 1989، ص199.



الشكل رقم (36) يمثل مدى إلمام المدرب بأهمية الإعداد البدني.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 100% من المدربين أكدوا على أنهم يولون اهتماما

كبيرا بتتمية الصفات البدنية للاعبين.

من خلال ما سبق نستنتج ان أغلب المدربين يولون اهتماما كبيرا بتتمية الصفات البدنية للاعبين

لعلمهم بأهميتها في التفوق الرياضي والحد من الاصابات المتكررة للاعبين وهذا ما يتوافق مع رأي

الباحث " ناهد رسن سكر" اللاعب بدون قدرة بدنية لا يستطيع أن يؤدي المباريات بإتقان وهذا ما يؤثر

سلبا عليه.¹

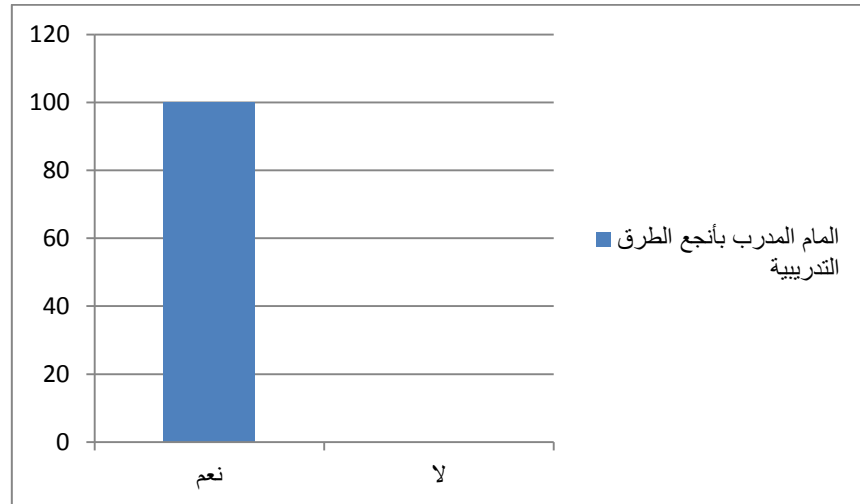
¹ - ناهد رسن سكر: مرجع سبق ذكره، ص56

السؤال 04: هل تراعي نوع التدريب حسب الفصول (صيف-شتاء)؟

الغرض من السؤال: لمعرفة مدى إلمام المدرب بأنجع الطرق التدريبية.

جدول رقم (40) يمثل مدى إلمام المدرب بأنجع الطرق التدريبية

الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	07	%100
لا	00	%00
المجموع	07	%100



الشكل رقم (37) يمثل مدى إلمام المدرب بأنجع الطرق التدريبية.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 100% من المدربين أكدوا على أنهم يراعون نوع

التدريب حسب الفصول (صيف-شتاء).

من خلال النتائج نستنتج ان كل عينة الدراسة ترى أنها تراعي نوع التدريب حسب الفصول، حيث

يعتبر مبدأ التنوع من أهم مبادئ التدريب الرياضي، وهذا ما يؤكد الباحث "Bayer" يجب على المدرب

أن يربط حصص التدريب بالبيئة.¹

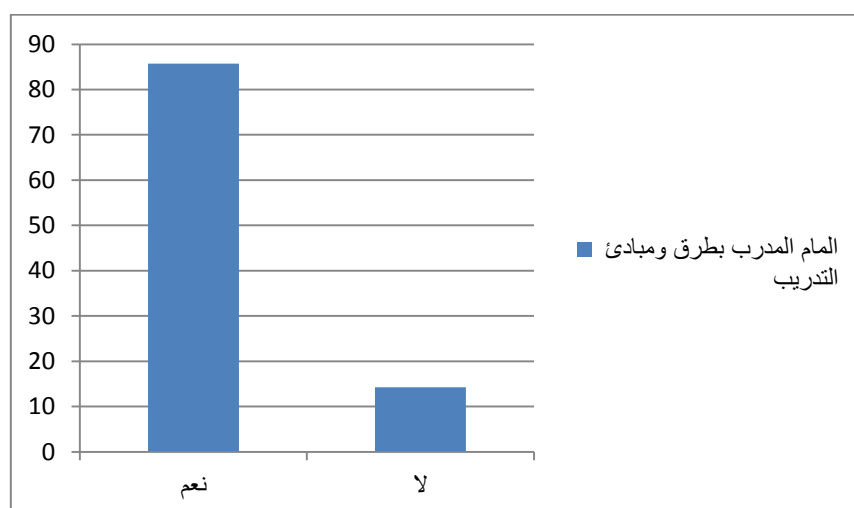
¹ - Bayer Ibid, p424.

السؤال 05: هل تراعي نوع التدريب حسب الفترات (صباحا-مساء)؟

الغرض من السؤال: للتعرف على مدى إلمام المدرب بطرق ومبادئ التدريب والفائدة الصحية على اللاعبين.

جدول رقم (41) يمثل مدى إلمام المدرب بطرق ومبادئ التدريب الرياضي.

الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	06	%85.71
لا	01	%14.29
المجموع	07	%100



الشكل رقم (38) يمثل مدى إلمام المدرب بطرق ومبادئ التدريب.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 85.71% من المدربين أكدوا أنهم يراعون التدريب حسب الفترات (صباحا- مساء) بينما نجد أن نسبة 14.29% منهم أكدوا أنهم لا يراعون نوع التدريب حسب الفترات.

مما سبق نستنتج ان أغلب أفراد عينة الدراسة أكدوا على مراعاتهم لنوعية التدريب حسب الفترات (الصباحية - المسائية)، حيث يعتبر مبدأ التنوع من اهم مبادئ التدريب والمدرب الناجح يجب أن يحسن

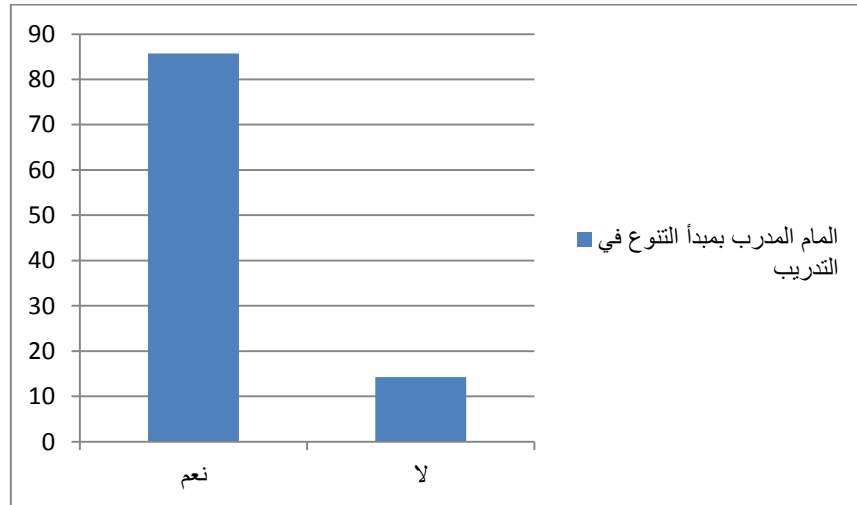
اختيار فترات التدريب المناسبة، وكذا نوع التدريب المناسب لكل فترة وهذا ما يتوافق مع ما يرى أسامة رياض " بأن سوء اختيار وقت التدريب يؤدي إلى الإصابات الرياضية"¹.

السؤال 06: هل تراعي بدقة نوع التدريب حسب فترات الموسم؟

الغرض من السؤال: للتعرف على مدى إلمام المدرب بمبدأ التنوع في التدريب.

جدول رقم (42) يمثل مدى إلمام المدرب بمبدأ التنوع في التدريب.

الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	06	%85.71
لا	01	%14.29
المجموع	07	%100



الشكل رقم (39) يمثل مدى إلمام المدرب بمبدأ التنوع في التدريب.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة %85.71 من المدربين أكدوا أنهم يراعون بدقة نوع

التدريب حسب فترات الموسم المختلفة بينما نجد أن نسبة %14.29 منهم أكدوا أنهم لا يراعونها بدقة.

¹ - أسامة رياض: الطب الرياضي لإصابات الملاعب، مرجع سبق ذكره، ص 07

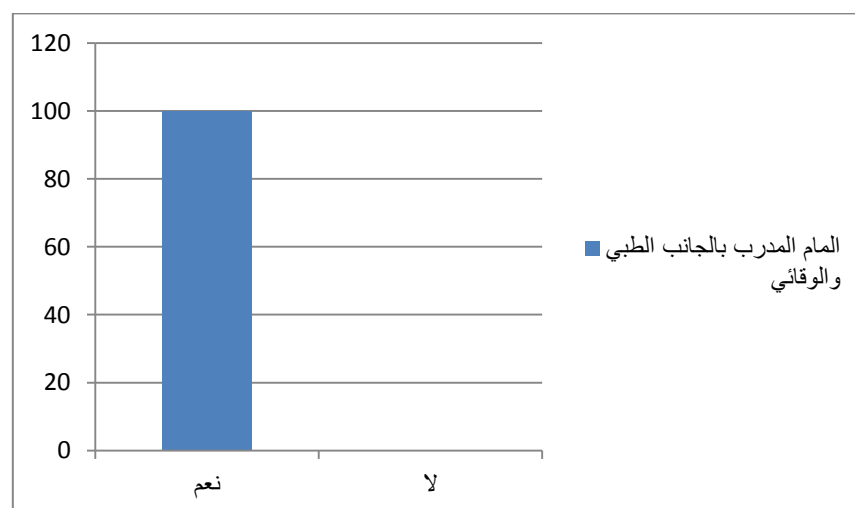
مما سبق نستنتج أن أغلب المدربين أكدوا على مراعاتهم لنوعية التدريب حسب فترات الموسم، ذلك ان المدرب الناجح هو الذي يخطط جيدا للموسم الرياضي، ويضع لكل فترة من فتراته برنامجا خاصا يتوافق وما تتطلبه كل مرحلة.

السؤال 07: هل لديك معارف عن الإسعافات الأولية؟

الغرض من السؤال: لمعرفة مدى إلمام المدرب بالجانب الطبي والوقائي

جدول رقم (43) يمثل مدى إلمام المدرب بالجانب الطبي والوقائي

الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	07	%100
لا	00	%00
المجموع	07	%100



الشكل رقم (40) يمثل مدى إلمام المدرب بالجانب الطبي والوقائي.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 100% من المدربين أكدوا على أنهم يملكون مؤهلات

ومعارف حول الإسعافات الأولية.

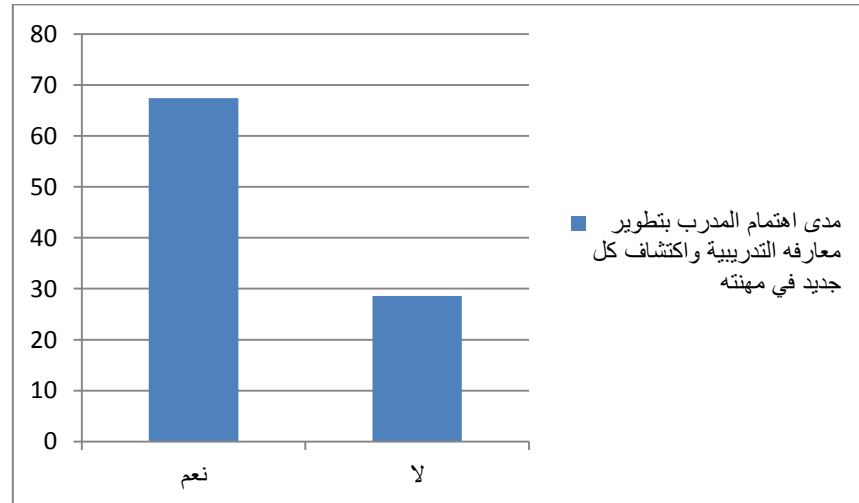
من خلال النتائج المتحصل عليها يتبين أن كل المدربين على إمام بالجانب الطبي والوقائي، ذلك أن الإسعافات الأولية تلعب دورا مهما في الحد من خطورة إصابات اللاعبين وهذا ما تؤكدته إجابات المدربين.

السؤال 08: هل تقوم بإجراء تريضات تكوينية من أجل معرفة كل ما هو جديد في مهنتك؟

الغرض من السؤال: للتعرف على مدى اهتمام المدرب بتطوير معارفه التدريبية واكتشاف الجديد.

جدول رقم (44) يمثل مدى اهتمام المدرب بتطوير معارفه التدريبية واكتشاف كل جديد في مهنته.

الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	05	%71.43
لا	02	%28.57
المجموع	07	%100



الشكل رقم (41) يمثل مدى اهتمام المدرب بتطوير معارفه التدريبية واكتشاف كل جديد في مهنته.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 71.43% من المدربين أكدوا أنهم يقومون بإجراء

تريضات تكوينية لأجل معرفة كل ما هو جديد في مهنة التدريب، بينما نجد ان نسبة 28.57% من

المدربين أكدوا أنهم لا يقومون بذلك.

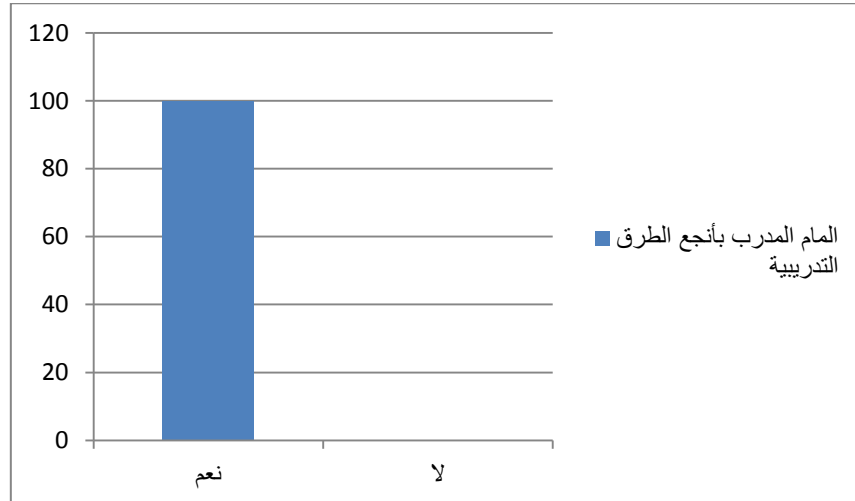
نستنتج من خلال ما سبق أن أغلب المدربين يولون أهمية كبيرة لاكتساب معارف جديدة في مهنتهم وذلك من خلال إجرائهم لمختلف التريصات التكوينية وهذا ما تؤكدُه أغلب أجوبتهم حيث يرى "يحي السيد الحاوي" في مجال التدريب الرياضي تلعب المعلومات التي جمعها المدرب في دورات التدريب التي حضرها، سواء بالداخل أو الخارج دورا هاما في تنفيذ العملية.¹

السؤال 09: هل تعطي للتسخين أهمية كبيرة أثناء التدريب والمنافسات؟

الغرض من السؤال: لمعرفة مدى إلمام المدرب بأهمية التسخين للوقاية من الإصابات

جدول رقم (45) يمثل مدى إلمام المدرب بأهمية التسخين للوقاية من الإصابات

الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	07	%100
لا	00	%00
المجموع	07	%100



الشكل رقم (42) يمثل مدى إلمام المدرب بأهمية التسخين للوقاية من الإصابات.

¹ - يحيي سيد الحاوي: مرجع سبق ذكره، ص 19.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 100% من المدربين أكدوا على أنهم يولون أهمية كبيرة للتسخين أثناء المنافسات.

مما سبق نستنتج ان كل المدربين يولون أهمية كبيرة لعملية التسخين بهدف الوقاية من الإصابات، فالتسخين دور مهم في الوقاية من الإصابات الرياضية، لدى يجب إعطاؤه أهمية كبيرة من طرف المدرب في مختلف التدريبات والتحضيرات البدنية والفنية، وهذا ما يؤكد "أسامة رياض" حيث يرى " يجب الاهتمام بالإحماء لتجنب الإصابات الرياضية".¹

¹ - أسامة رياض: الطب الرياضي لإصابات الملاعب، مرجع سبق ذكره، ص 07.

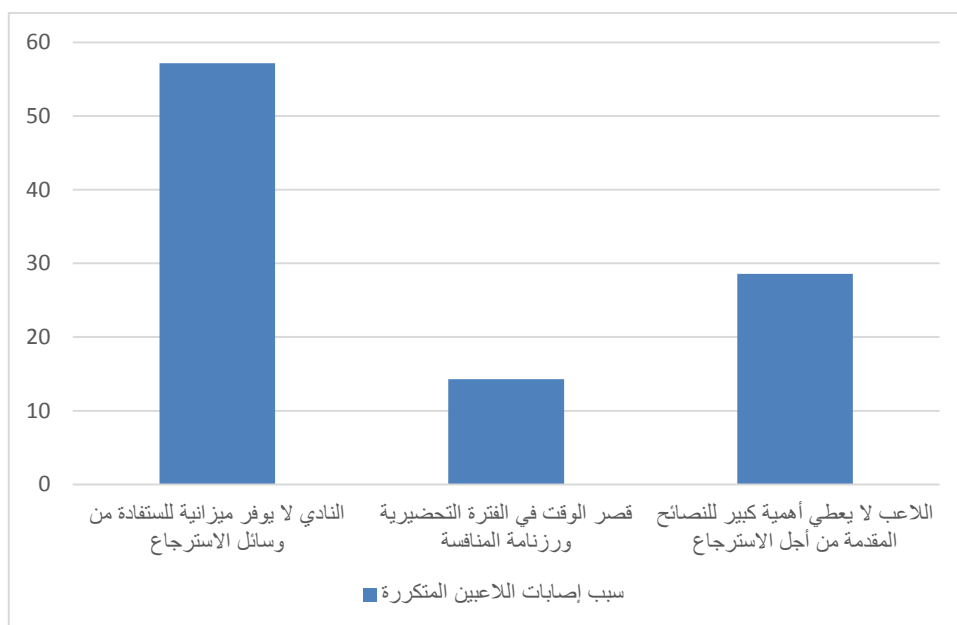
المحور الثاني

السؤال 01: هل ترى سبب تعرض لاعبيك للإصابات الرياضية راجع إلى؟

الغرض من السؤال: لمعرفة السبب الذي يرجع إليه المدرب إصابات لاعبيه المتكررة.

جدول رقم (46) يمثل أسباب تعرض اللاعبين للإصابات

الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
النادي لا يوفر ميزانية للاستفادة من وسائل الاسترجاع	04	57.14%
قصر الوقت في الفترة التحضيرية وبرنامج المنافسة	01	14.28%
اللاعب لا يعطي أهمية كبيرة للنصائح المقدمة من أجل الاسترجاع	02	28.57%
المجموع	07	100%



شكل رقم (43) يمثل أسباب تعرض اللاعبين للإصابات

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب الباحثين أفادوا بأن نواديهم لا توفر ميزانية للاستفادة من

وسائل الاسترجاع، وهذا هو السبب الرئيسي حسبهم في تعرض لاعبيهم للإصابات بشكل متكرر، وتقدر

نسبتهم بـ 57.14% في حين يرى آخرون أن بعض اللاعبين لا يعطون أهمية كبيرة للنصائح المقدمة من

أجل الاسترجاع حيث تقدر نسبتهم بـ 28.57% أما بقية المدربين فقد أرجعوا ذلك إلى قصر الوقت في الفترة التحضيرية وريزامة المنافسة وتقدر نسبتهم بـ 14.28%.

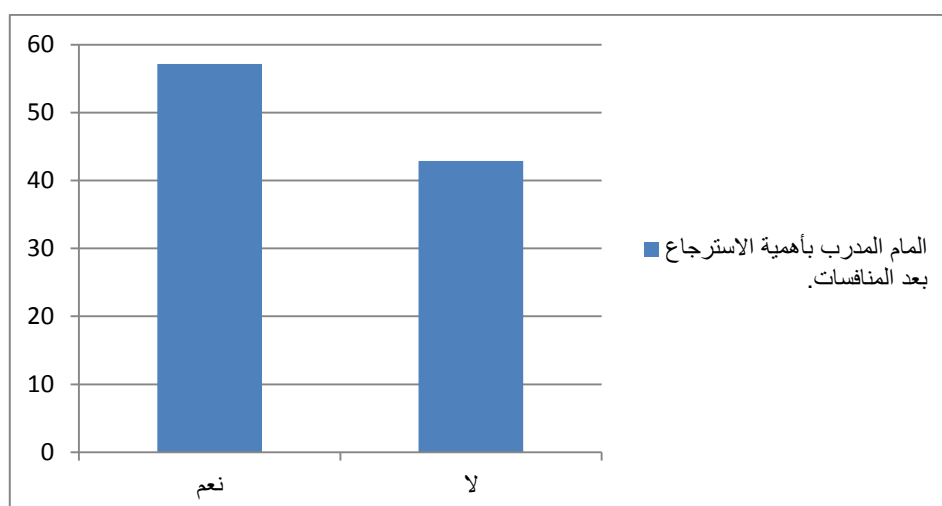
نستنتج مما سبق أن اغلب المدربين أكدوا على أن السبب الرئيسي في تعرض اللاعبين لإصابات بشكل متكرر يعود إلى عدم اهتمام النادي بتوفير وسائل الاسترجاع المختلفة والتي تساعد اللاعبين على الاسترخاء والاسترجاع بصورة فعالة وسريعة، وهذا ما يؤكد الأهمية الكبيرة لوسائل الاسترجاع داخل النوادي الرياضية خاصة في كرة القدم التي تساهم في تأهيل اللاعبين لخوض المباريات في مختلف المنافسات الكروية.

السؤال 02: هل تقوم بتوجيه اللاعبين للحمامات الطبيعية بعد المنافسات؟

الغرض من السؤال: لمعرفة مدى إلمام المدرب بأهمية الاسترجاع بعد المنافسات.

جدول رقم (47) يمثل مدى إلمام المدرب بأهمية الاسترجاع بعد المنافسات.

الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	04	57.14%
لا	03	42.86%
المجموع	07	100%



الشكل رقم (44) يمثل مدى إلمام المدرب بأهمية الاسترجاع بعد المنافسات.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 57.14% من المدربين أكدوا أنهم يقومون بتوجيه اللاعبين للحمامات الطبيعية بعد المنافسات بينما نجد نسبة 42.86% منهم أكدوا أنهم لا يقومون بتوجيه اللاعبين للحمامات الطبيعية بعد المنافسات.

من خلال الجدول نستنتج أن أغلب المدربين يولون أهمية كبيرة لعملية الاسترجاع بعد المنافسات المختلفة حيث تلعب وسائل الاسترجاع دورا مهما في التحكم في الحالة البدنية والصحية للاعبين حيث يرى الباحث مفتي إبراهيم حماد " يجب على المدرب معرفة الحقائق الطبية الحديثة وكل ما يدور بجسم الانسان لتفادي الأضرار".¹

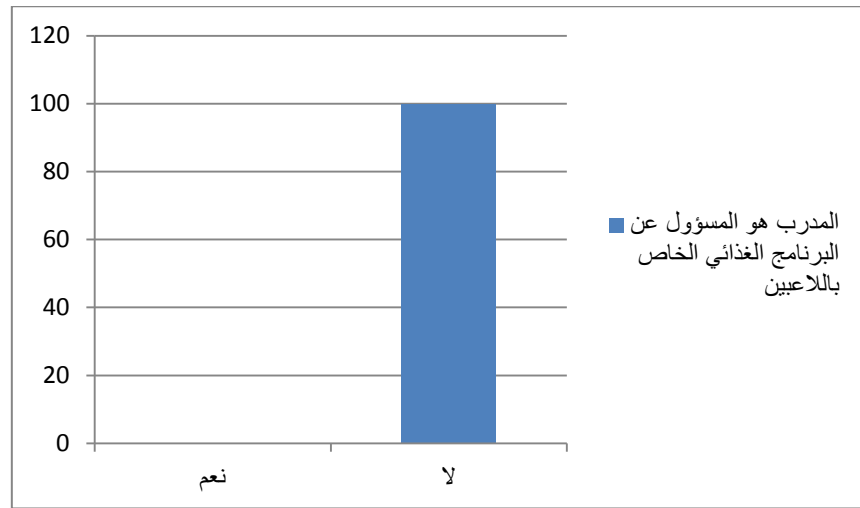
السؤال 03: هل أنت المسؤول عن البرنامج الغذائي الخاص بلاعبيك؟

الغرض من السؤال: لمعرفة ما إذا كان المدرب يراقب العادات الغذائية للاعبيه.

جدول رقم (48) يمثل ما إذا كان المدرب هو المسؤول عن البرنامج الغذائي الخاص باللاعبين

الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	00	%00
لا	07	%100
المجموع	07	%100

¹ - مفتي إبراهيم حماد: مرجع سبق ذكره، ص 12.



الشكل رقم (45) يمثل ما إذا كان المدرب هو المسؤول عن البرنامج الغذائي الخاص باللاعبين

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 100% من المدربين أكدوا على أنهم غير مسؤولين عن

البرنامج الغذائي الخاص باللاعبين.

من خلال النتائج المقدمة سالفًا يتبين أن كل المدربين غير مسؤولين عن انظام الغذائي الخاص

باللاعبين، لأنه ليس من مسؤولياتهم رغم ما يلعبه الغذاء من أهمية محورية في سرعة استرجاع اللاعبين

وخاصة بعد التدريبات الشاقة وكذا المنافسات القوية وهذا ما يؤكد بهاء سلامة توفير احتياجات الرياضي

اليومية من العناصر الغذائية يتطلب التخطيط لبرامج التغذية المختارة.¹

المدربين.

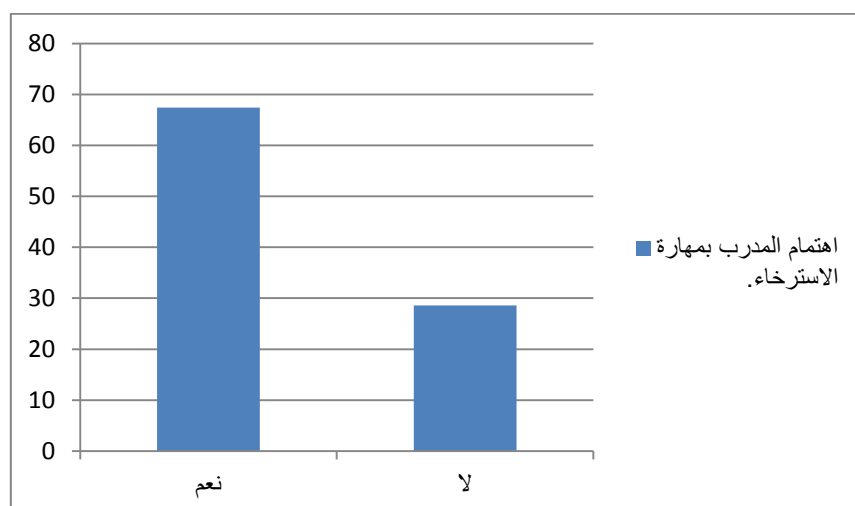
¹ - بهاء الدين إبراهيم سلامة: صحة الغذاء ووظائف الأعضاء، د.ط، دار الفكر العربي، اقااهرة، 2000، ص201.

السؤال 04: هل البرنامج التدريبي الذي تسطره يشتمل على مهارة الاسترخاء بكل أنواعه؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى اهتمام المدرب بمهارة الاسترخاء.

جدول رقم (49) يمثل مدى اهتمام المدرب بمهارة الاسترخاء.

الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	05	%71.43
لا	02	%28.57
المجموع	07	%100



الشكل رقم (46) يمثل مدى اهتمام المدرب بمهارة الاسترخاء.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 71.43% من المدربين أكدوا على أن البرنامج التدريبي

الذي يسطره يشمل على مهارة الاسترخاء بكل أنواعه، بينما نجد ان نسبة 28.57% من المدربين أكدوا

على أن البرنامج التدريبي الذي يسطره لا يشمل على مهارة الاسترخاء بكل أنواعه.

من خلال الجدول نستنتج أن أغلب المدربين أكدوا على اهتمامهم بمهارة الاسترخاء في برنامجهم

التدريبي، ذلك أن التخطيط من أهم المعارف التي يجب أن يلم بها المدرب الناجح، وكذلك البرنامج

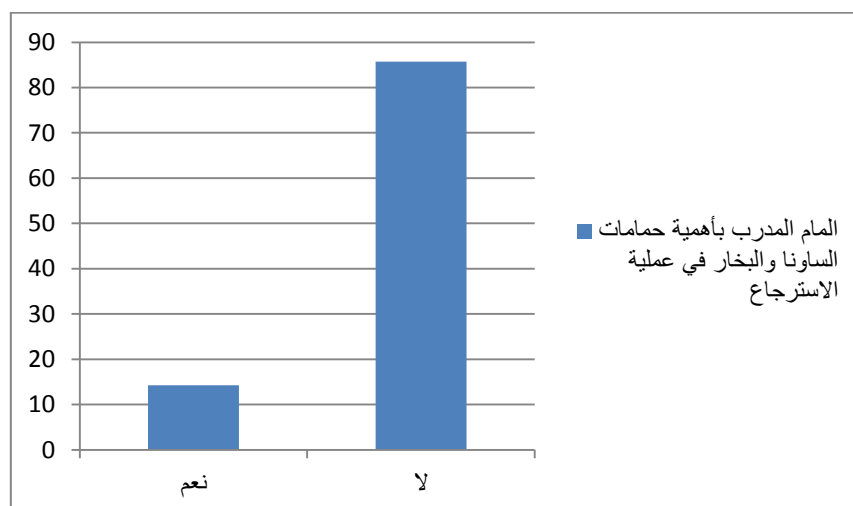
المناسب لكل فترة وعلى ما يحتويه كل برنامج.

السؤال 05: هل تقوم ببرمجة حمامات الساونا والبخار من أجل الاسترجاع؟

الغرض من السؤال: للتعرف على مدى إلمام المدرب بطرق بأهمية حمامات الساونا والبخار في عملية الاسترجاع.

جدول رقم (50) يمثل مدى إلمام المدرب بأهمية حمامات الساونا والبخار في عملية الاسترجاع.

الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	01	%14.29
لا	06	%85.71
المجموع	07	%100



الشكل رقم (47) يمثل مدى إلمام المدرب بأهمية حمامات الساونا والبخار في عملية الاسترجاع.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 85.71% من المدربين أكدوا أنهم لا يقومون ببرمجة حمامات الساونا والبخار من أجل الاسترجاع، بينما نجد أن نسبة 14.29% منهم أكدوا أنهم يقومون ببرمجة حمامات الساونا والبخار من أجل الاسترجاع.

مما سبق نستنتج أن معظم المدربين أفادوا أنهم لا يقومون ببرمجة حمامات الساونا والبخار من أجل الاسترجاع، فرغم الأهمية الكبيرة لوسائل الاسترجاع والدور الكبير في الرفع من مستوى الجاهزية

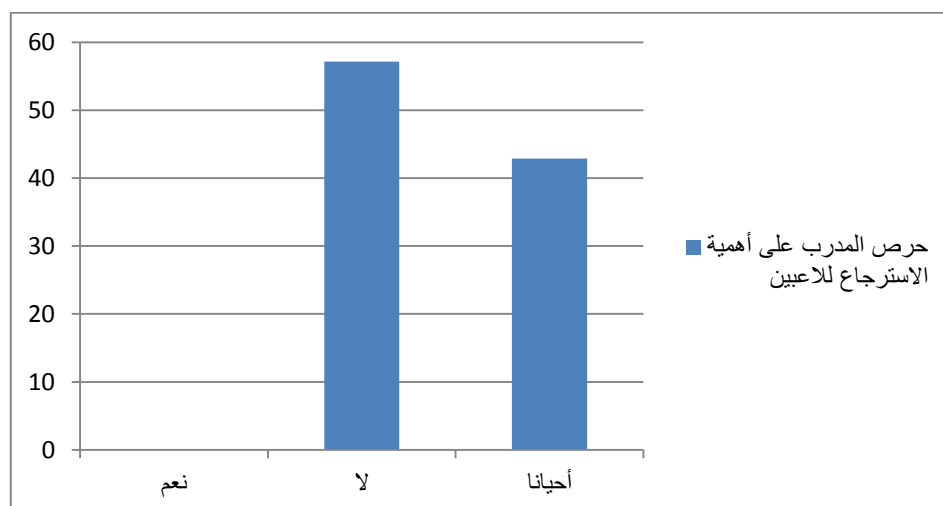
لدى اللاعبين والجد من الاصابات الرياضية إلا أن المدربين لا يقومون ببرمجتها للاعبين في خططهم التدريبية وقد يعود ذلك إلى غياب مراكز ووسائل الاسترجاع في النادي.

السؤال 06: هل تقوم ببرمجة وتوجيه اللاعبين لحصص التدليك الرياضي خارج مواعيد التدريب؟

الغرض من السؤال: لمعرفة مدى حرص المدرب على أهمية الاسترجاع للاعبين.

جدول رقم (51) يمثل مدى حرص المدرب على أهمية الاسترجاع للاعبين.

الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	00	%00
لا	04	%57.14
أحياناً	03	%42.86
المجموع	07	%100



الشكل رقم (48) يمثل مدى حرص المدرب على أهمية الاسترجاع للاعبين.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 57.14% من المدربين أكدوا أنهم لا يقومون ببرمجة

وتوجيه اللاعبين لحصص التدليك الرياضي خارج مواعيد التدريب بينما نجد نسبة 42.86% منهم أكدوا

أنهم يقومون بذلك من حين لآخر.

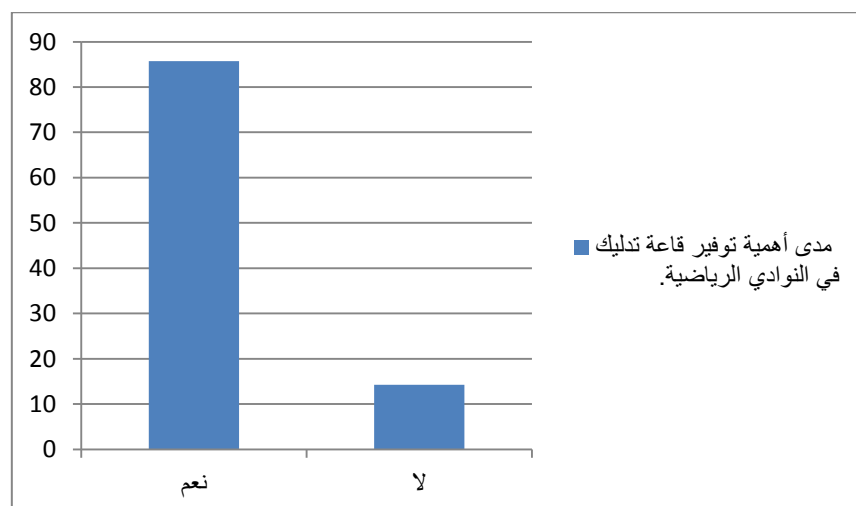
من خلال النتائج المبينة في الجدول نستنتج أن أغلب المدربين لا يقومون ببرمجة وتوجيه اللاعبين لحصص التدليك الرياضي خارج مواعيد التدريب حسبما أظهرته البحوث الحديثة وتؤكد "زينب عبد الحميد العام" يهدف التدليك عقب المجهود البدني إلى تقصير مرحلة التجديد والبناء وسرعة استعادة الاستشفاء للوظائف المختلفة في الجسم.¹

السؤال 07: هل ترى بأنه يجب توفير قاعة تدليك في النادي؟

الغرض من السؤال: لمعرفة مدى أهمية وسائل الاسترجاع حسب رأي المدرب

جدول رقم (52) يمثل مدى أهمية توفير قاعة تدليك في النوادي الرياضية.

الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	06	%85.71
لا	01	%14.29
المجموع	07	%100



الشكل رقم (49) يمثل مدى أهمية توفير قاعة تدليك في النوادي الرياضية.

¹ زينب عبد الحميد العام، ياسر علي نورالدين: التدليك للرياضيين وغير الرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005، ص106.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 85.71% من المدربين أكدوا أنه يجب توفير قاعة تدليك في النادي بينما نجد أن نسبة 14.29% منهم أكدوا أنهم لا يجب توفير قاعة تدليك في النادي

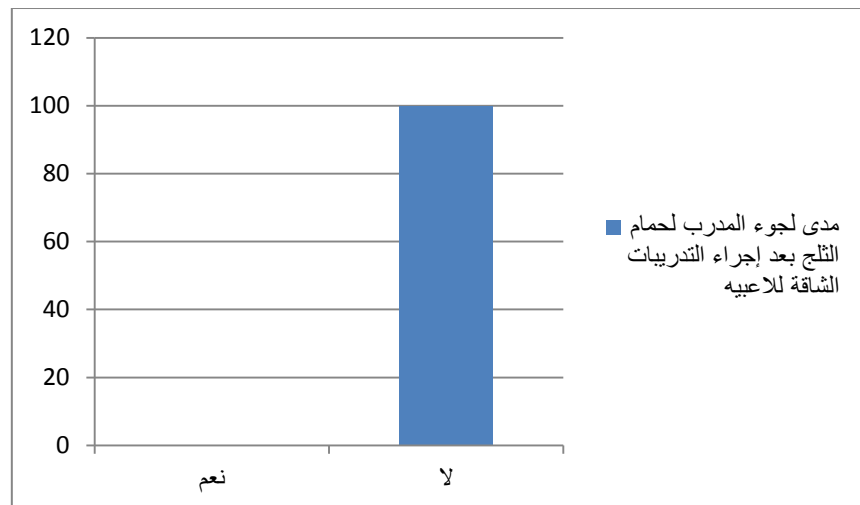
مما سبق نستنتج أن معظم المدربين يؤكدون على أهمية وجوب توفير قاعة التدليك في نواديهم، لما تلعبه إمكانيتها ووسائل الاسترجاع المختلفة في النوادي الرياضية من دور محوري في الرفع من مستوى اللاعب.

السؤال 08: هل تلجأ لحمام الثلج بعد إجراء تدريبات شاقة للاعبك؟

الغرض من السؤال: للتعرف على الوسائل التي يستعملها المدرب للاسترجاع بعد التدريبات الشاقة.

جدول رقم (53) يمثل مدى لجوء المدرب لحمام الثلج بعد إجراء التدريبات الشاقة للاعبه

الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	00	%00
لا	07	%100
المجموع	07	%100



الشكل رقم (50) يمثل مدى لجوء المدرب لحمام الثلج بعد إجراء التدريبات الشاقة للاعبه

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 100% من المدربين أكدوا على أنهم لا يلجؤون لحمام الثلج بعد إجراء التدريبات الشاقة من أجل الاسترجاع.

مما سبق نستنتج أن كل مدربي الفرق الرياضية لا يلجؤون إلى حمام الثلج بعد إجراء اللاعبين التدريبات الشاقة رغم ما لحمام الثلج من أهمية بالغة في استرجاع اللاعبين بعد أدائهم لجهد بدني كبير سواء في التدريبات أو المنافسات وهذا ما يؤكد الباحثة "جبار رحيمة الكعبي" يقوم حمام الثلج بتهدئة العضلات والألياف العضلية، كذلك يفيد الحمام البارد في التعافي من الإصابات وآلام العضلات.¹

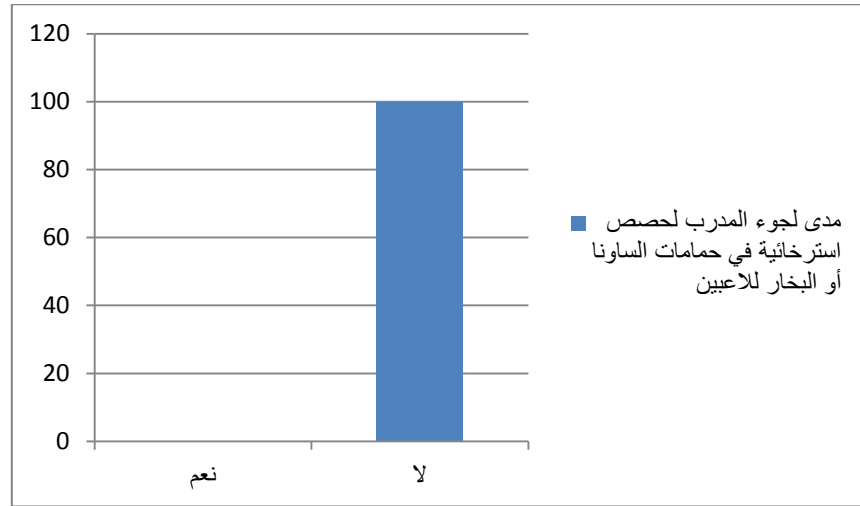
السؤال 09: هل تقوم بحصص استرخائية في حمامات الساونا والبخار أو قاعات التدليك للاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان المدرب يستعمل الوسائل الحديثة للاسترجاع في برنامجه التدريبي.

جدول رقم (54) يمثل مدى برمجة المدرب لحصص استرخائية في حمامات الساونا أو البخار للاعبين.

الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	00	%00
لا	07	%100
المجموع	07	%100

¹ - جبار رحيمة الكعبي: مرجع سبق ذكره ص01.



الشكل رقم (51) يمثل مدى برمجة المدرب لحصص استرخائية في حمامات الساونا أو البخار للاعبين.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 100% من المدربين أكدوا على أنهم لا يقومون

بحصص استرخائية في حمامات الساونا أو البخار أو قاعات التدليك

نستنتج من خلال ما سبق أن أغلب المدربين في هذا المستوى لا يقومون ببرمجة حمامات

الساونا، البخار، أو التدليك للاعبين رغم أهميتها في الاسترجاع وهذا ما يتوافق مع ما توصلت إليه

الباحثة "قبايلي ليلية" النوادي لا توفر وسائل استرجاع كافية لتفادي تعرض لاعبيها للإصابات

الرياضية.¹

¹ - قبايلي ليلية: واقع التحضير البدني الخاص والاسترجاع في المخطط السنوي عند فرق النخبة الجزائرية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة الجزائر 03، ص233.

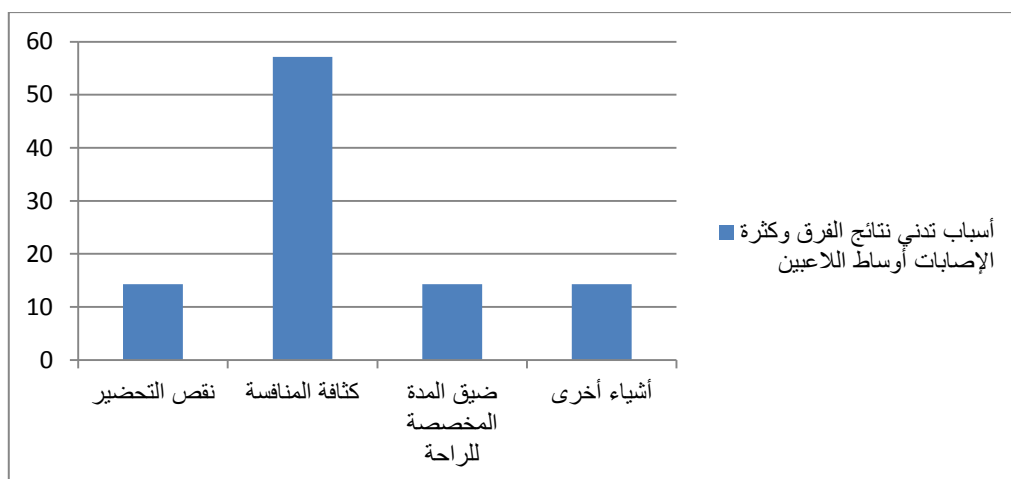
المحور الثالث

السؤال 01: إلى ما ترجعون تدني نتائج فريقكم وكثرة الإصابات أوساط لاعبيكم؟

الغرض من السؤال: للتعرف على أسباب تدني نتائج الفرق وكثرة الإصابات أوساط اللاعبين.

جدول رقم (55) يمثل معرفة أسباب تدني نتائج الفرق وكثرة الإصابات أوساط اللاعبين

الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نقص التحضير	01	14.28%
كثافة المنافسة	04	42.85%
ضيق المدة المخصصة للراحة	01	28.57%
أشياء أخرى	01	14.28%
المجموع	07	100%



الشكل رقم (52) يمثل معرفة أسباب تدني نتائج الفرق وكثرة الإصابات أوساط اللاعبين

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 57.14% تمثل أغلب المبحوثين يرجعون تدني نتائج فريقهم

وكثرة الإصابات أوساط لاعبيهم يحدث بسبب كثافة المنافسة وشدها، في حين أن نسبة 14.28% من

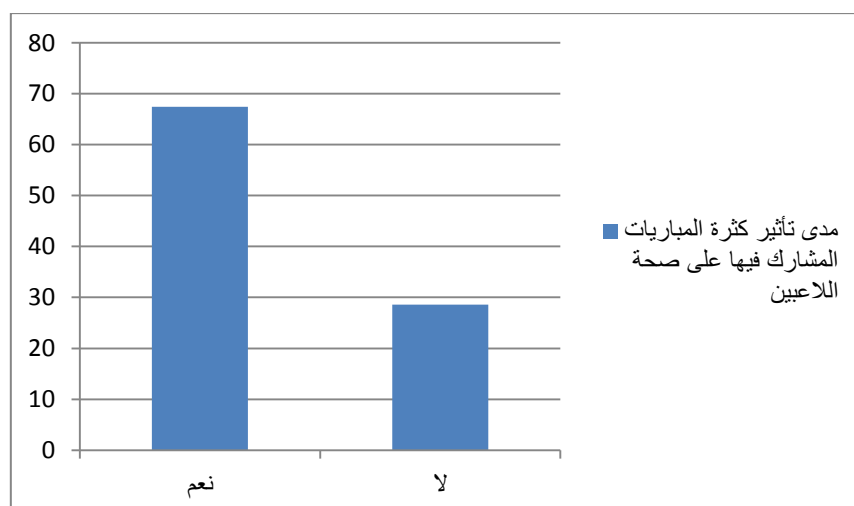
المبحوثين ترى ان أسباب تعرض اللاعبين للإصابات وتدني نتائج الفريق تعود إلى تعود إلى نقص

التحضير الجيد، ونفس النسبة أي 14.28% ترى بأنها تعود إلى ضيق الفترة المخصصة للراحة، بينما نفس النسبة أيضا 14.28% من المبحوثين يرجعونها إلى أسباب أخرى.

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث يرون بأن نتائج فرقهم وكثرة الإصابات أوساط اللاعبين راجع إلى كثافة المنافسة وهذا ما يؤكد "أسامة رياض" حيث يرى أنه كلما زاد مستوى التنافس كلما زاد احتمال تعرض اللاعبين للإصابة.¹

السؤال 02: هل يؤثر العدد الكبير من المباريات المشارك فيها على صحة لاعبيكم؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير كثافة المباريات على الناحية الصحية للاعبين.
جدول رقم (56) يمثل مدى تأثير كثرة المباريات المشارك فيها على صحة اللاعبين

الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	05	71.43%
لا	02	28.57%
المجموع	07	100%



الشكل رقم (53) يمثل مدى تأثير كثرة المباريات المشارك فيها على صحة اللاعبين.

¹ - أسامة رياض: الطب الرياضي وإصابات الملاعب ، مرجع سبق ذكره، ص 27.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 71.43% من المدربين على أن العدد الكبير من المباريات المشارك فيها يؤثر على صحة اللاعب ، بينما نجد ان نسبة 28.57% من المدربين أكدوا أنه لا يوجد تأثير للعد الكبير للمباريات المشارك فيها على صحة اللاعبين.

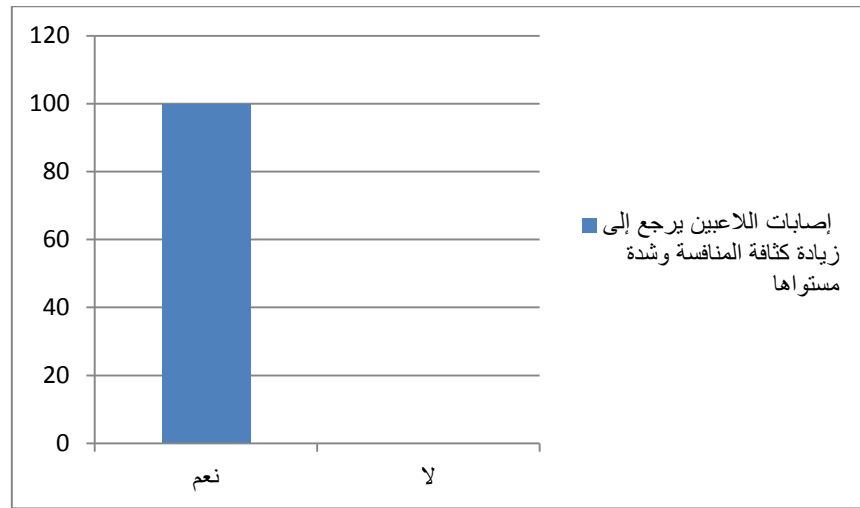
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن المدربين يرون أن كثافة المباريات لها تأثير كبير على اللاعبين من الناحية الصحية.

السؤال 03: هل ترى بأن نسبة الاصابات الرياضية عند لاعبيكم تزداد بزيادة كثافة المنافسة وشدة مستواها؟

الغرض من السؤال: مدى تأثير شدة ومستوى المنافسة على الاصابات الرياضية.

جدول رقم (57) يمثل معرفة احتمالية زيادة نسبة إصابات اللاعبين يرجع إلى زيادة كثافة المنافسة وشدة مستواها

الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	07	%100
لا	00	%00
المجموع	07	%100



الشكل رقم (54) يمثل معرفة احتمالية زيادة نسبة إصابات اللاعبين يرجع إلى زيادة كثافة المنافسة وشدة مستواها.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 100% من المدربين يؤكدون أن نسبة إصابات اللاعبين يرجع إلى زيادة كثافة المنافسة وشدة مستواها.

من خلال النتائج المبيّنة نستنتج أن المدربين أكدوا على التأثير القوي لشدة ومستوى المنافسة على إصابات اللاعبين حيث تتميز المنافسات الرياضية بالشدة العالية، فإذا ما ازدادت كثافتها أدى ذلك إلى ارتفاع نسبة الإصابات في أوساط اللاعبين وهذا ما يؤكد "محمد حسن علاوي" يكمن عوامل بعض الإصابات الرياضية في شدة وعنف المنافسة.¹

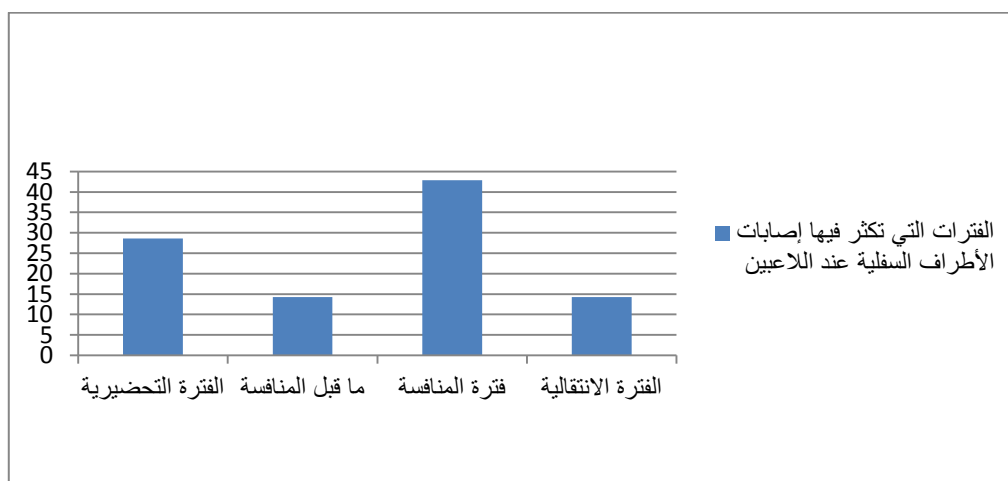
¹ - محمد حسن علاوي: مرجع سبق ذكره، ص 14.

السؤال 04: في أي فترة تكثر إصابات الأطراف السفلية عند لاعبيكم؟

الغرض من السؤال: لمعرفة أي فترة من فترات الموسم الرياضي إصابات الأطراف السفلية عند اللاعبين.

جدول رقم (58) يمثل معرفة الفترات التي تكثر فيها إصابات الأطراف السفلية عند اللاعبين.

الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
الفترة التحضيرية	02	%28.57
ما قبل المنافسة	01	%14.28
فترة المنافسة	03	%42.85
الفترة الانتقالية	01	%14.28
المجموع	07	%100



الشكل رقم (55) يمثل معرفة الفترات التي تكثر فيها إصابات الأطراف السفلية عند اللاعبين.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة والتي تقدر بـ %42.85 من المبحوثين أجابوا أن

أكثر فترة تكثر فيها إصابات الأطراف عند اللاعبين هي فترة المنافسة، في حين يرى آخرون أن الفترة

التي تكثر فيها هي الفترة التحضيرية حيث تقدر نسبتهم بـ %28.57 في حين يرى الباقي أن الفترة التي

تكثر فيها إصابات الأطراف السفلية عند اللاعبين هي فترة ما قبل المنافسة والفترة الانتقالية بشكل متساو

حيث تقدر نسبة كل واحدة منها بـ %14.28.

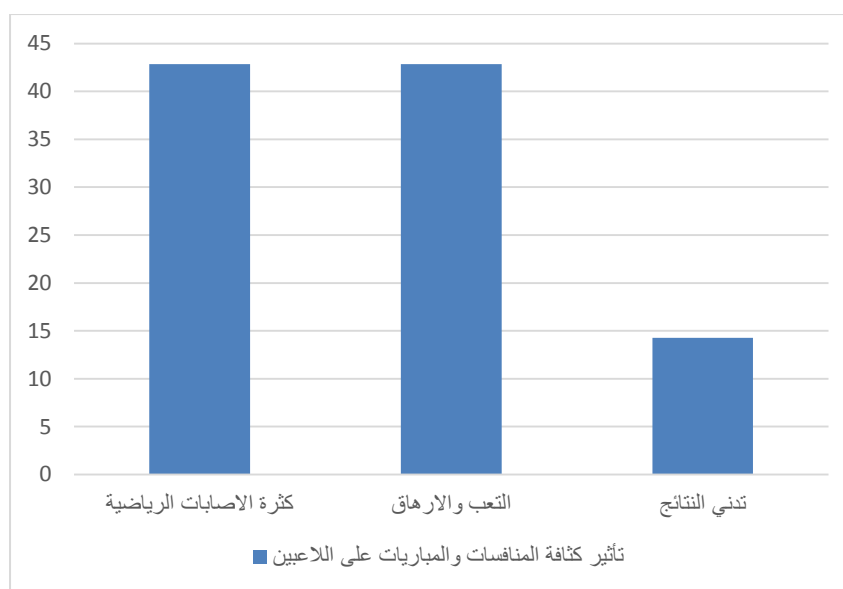
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث ترى بأن فترة المنافسة هي الفترة التي تزداد فيها إصابات الأطراف السفلية عند لاعبيهم. وهذا ما يؤكد رأي الباحث "أسامة رياض" كلما زاد مستوى التنافس كلما زاد احتمال تعرض اللاعبين للإصابة.¹

السؤال 05: أي الحالات المقترحة تتجم عن كثافة المنافسة والمباريات على اللاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة الحالات التي تتجم عن كثافة المنافسة.

جدول رقم (59) يمثل تأثير كثافة المنافسات والمباريات على اللاعبين.

الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
كثرة الإصابات الرياضية	03	%42.85
التعب والارهاق	03	%42.85
تدني النتائج	01	%14.28
المجموع	07	%100



شكل رقم (56) يمثل تأثير كثافة المنافسات والمباريات على اللاعبين.

¹ - أسامة رياض: مرجع سبق ذكره، ص 27.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن ما نسبته 42.85% تمثل إجابات المبحوثين الذين صرحوا بأن كثرة الاصابات الرياضية تنجم عن كثافة المنافسة بينما يرى آخرون بأنها تنجم عن التعب والارهاق حيث تقدر نسبتهم 42.85% في حين يرى البقية أنها تعود إلى تدني نتائج الفريق وتقدر نسبتهم بـ 14.28%.

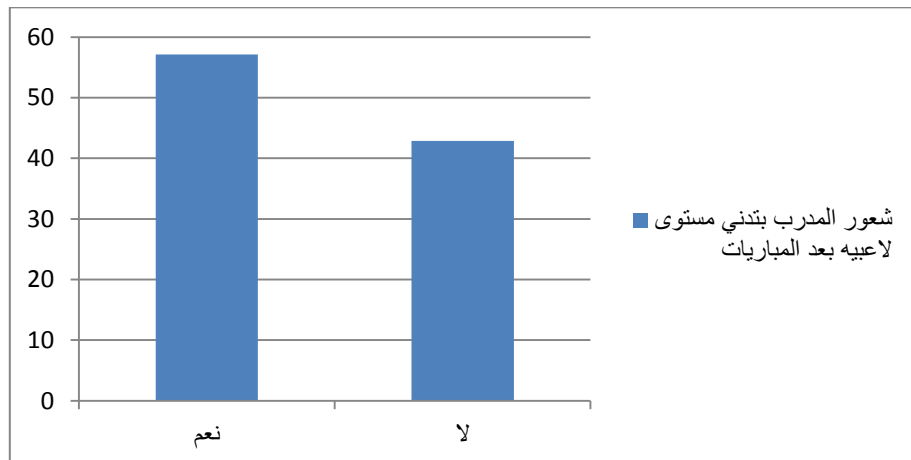
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث ترى بأن كثرة الاصابات الرياضية تنتج بسبب كثافة المنافسة وهذا ما يؤكد عليه الباحث بومعيزة محي الدين في دراسته التي توصل فيها إلى القول بأن المنافسة الرياضية تؤثر بشكل مباشر في حدوث الاصابة.

السؤال 06: هل تشعر بتدني مستوى لاعبيك من مباراة لأخرى؟

الغرض من السؤال: لمعرفة مدى إلمام المدرب بالحالة البدنية للاعبيه.

جدول رقم (60) يمثل مدى شعور المدرب بتدني مستوى لاعبيه بعد المباريات.

الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	04	57.14%
لا	03	42.86%
المجموع	07	100%



الشكل رقم (57) يمثل مدى شعور المدرب بتدني مستوى لاعبيه بعد المباريات.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 57.14% من المدربين أكدوا على تدني مستوى اللاعبين من مباراة لأخرى بينما نجد نسبة 42.86% منهم أكدوا أن مستوى لاعبيهم لا ينخفض من مباراة لأخرى.

من خلال النتائج نستنتج أن كثرة المباريات المبرمجة دور في تدهور الحالة الصحية للاعبين، والمدرّب الناجح هو الذي يشعر بمستوى لاعبيه هل ارتفع أو انخفض وهذا ما يؤكد الباحث "أسامة رياض" حيث يرى أنه على المدرّب أن يضمن الاستفادة الكلية من قدرات وكفاءة اللاعب من بداية الموسم حتى نهايته.¹

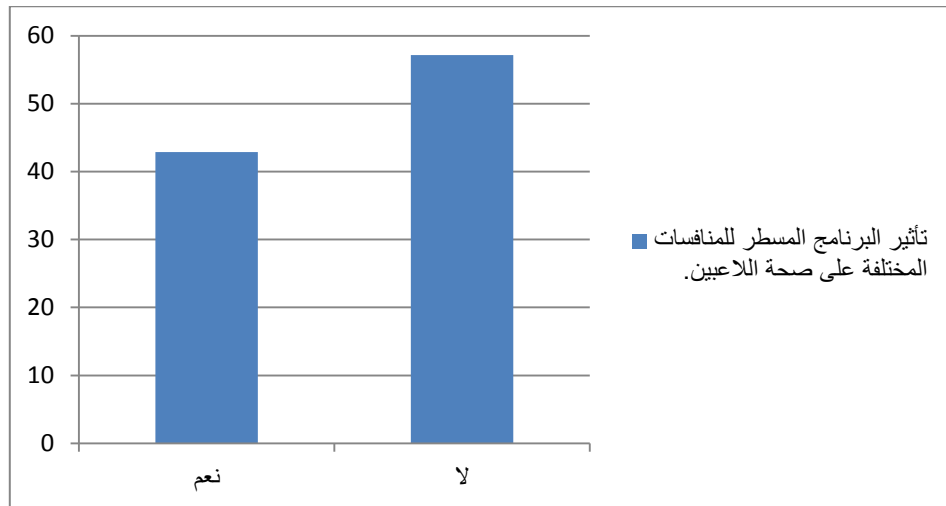
السؤال 07: هل يؤثر البرنامج المسطر للمنافسات على صحة اللاعبين؟

الغرض من السؤال: التعرف على مدى تأثير البرنامج المسطر على صحة الرياضيين.

جدول رقم (61) يمثل مدى تأثير البرنامج المسطر للمنافسات المختلفة على صحة اللاعبين.

الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	03	42.86%
لا	04	57.14%
المجموع	07	100%

¹ - أسامة رياض: الطب الرياضي وإصابات الملاعب ، مرجع سبق ذكره، ص 31.



الشكل رقم (58) يمثل مدى تأثير البرنامج المسطر للمنافسات المختلفة على صحة اللاعبين.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 57.14% من المدربين أكدوا أن نسبة البرنامج المؤثر للمنافسات لا يؤثر على صحة اللاعبين بينما نجد نسبة 42.86% منهم أكدوا على تأثيره على صحة اللاعبين.

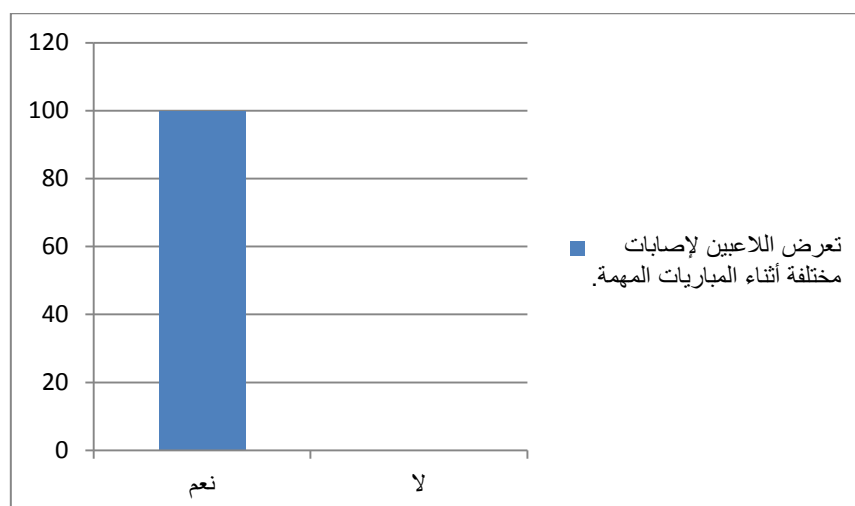
من خلال ما سبق نستنتج أن البرنامج المسطر من طرف المدربين لا يؤثر على صحة اللاعبين حيث تعتبر المنافسة هي المؤشر الحقيقي لإمكانات اللاعب المختلفة وكذلك المدرب، فكل طرف يريد أن يبرز نفسه أثناء المنافسات وهذا ما يؤدي إلى كثرة الإصابات أوساط اللاعبين.

السؤال 08: هل تعرض لاعبوك لإصابات مختلفة أثناء المباريات المهمة؟

الغرض من السؤال: لمعرفة إذا ما كان للمباريات المهمة دور في كثرة إصابات الأطراف السفلية.

جدول رقم (62) يمثل مدى تعرض اللاعبين لإصابات مختلفة أثناء المباريات المهمة.

الاحتمالات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	07	100%
لا	00	00%
المجموع	07	100%



الشكل رقم (59) يمثل مدى تعرض اللاعبين لإصابات مختلفة أثناء المباريات المهمة.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 100% من المدربين أكدوا أن اللاعبين يتعرضون لإصابات مختلفة أثناء المباريات المهمة.

نستنتج من خلال ما سبق أن لأهمية المباراة بالنسبة للاعب دور كبير في كثرة الاصابات لدى اللاعبين وهذا ما أكده أغلب المدربين، وهذا ما يتوافق مع رأي الباحث " أسامة رياض " كلما زاد مستوى التنافس كلما زاد احتمال تعرض اللاعبين للإصابة.¹

- التحليل الكيفي لأسئلة الاستبيان المفتوحة

من خلال النتائج المتعلقة بالاستبيان الموجه للاعبين في شقه المتعلق بالأسئلة المفتوحة توصلنا إلى:

من خلال السؤال الأول في المحور الثاني نلاحظ ان اغلب اللاعبين يرون أن الامكانيات المادية المفروض توفرها في النادي تكمن في التحفيزات المادية وكذا توفير مختلف وسائل الاسترجاع اللازمة ونجد ان بعض اللاعبين يرى بضرورة توفير قاعات خاصة بالتقوية العضلية من اجل الرفع من مستوى اللاعبين بدنيا لتفادي الوقوع في الاصابات الرياضية أما من خلال تحليل السؤال الرابع في نفس المحور أيضا نجد أغلب اللاعبين أكدوا أن التديك والذي يقوم به المدرب أو المختص بالتأهيل الوظيفي في

¹ - أسامة رياض: الطب الرياضي وإصابات الملاعب، مرجع سبق ذكره، ص 27.

الملاعب مباشرة اما حسب تحليل أسئلة المحور الثالث نجد من خلال السؤال الأول أن اغلب اللاعبين يرجعون سبب تعرضهم للإصابة إضافة الى كثافة المنافسة و نقص فترات النوم والراحة ، وكذا نسبة قليلة رأت رجوع ذلك لنقص وسائل الاسترجاع والتغذية الصحية أما بالنسبة للسؤال الرابع من نفس المحور فنجد أن أغلب إجابات اللاعبين كانت محصورة في عدم توفر وسائل الاسترجاع وكذا الحالة النفسية، أما من خلال تحليل السؤال السابع من نفس المحور أيضا نجد أن أغلب اللاعبين يرجعون سبب تعرضهم للإصابة إضافة الى الشدة التي تميز المنافسات الرياضية أرضيات الملاعب الغير الصالحة للممارسة الرياضية وكذا سبب إصابة سابقة

أما من خلال تحليلنا للأسباب الموجه للمدربين نجد:

من خلال تحليل أسئلة المحور الاول ومن خلال السؤال الاول نجد أن ولا مدرب قدم إجابة أخرى لنوع الخطط المشبعة في برنامج التدريسي بينما نجد في السؤال الثامن من نفس المحور أن أغلب المدربين أكدوا أنهم يقومون بترقيات تكوينية لرفع المستوى والمتمثلة في دورات مقدمة من طرف وزارة الشباب والرياضة وكذا دورات مقدمة الاتحادية الجزائرية واخرى من طرف الرابطة الولائية وهذا من اجل رفع مستوى المدربين. أما من خلال المحور الثاني نجد في تحليلنا للسؤال السابع منه: أن اغلب المدربين أجمعوا على ضرورة توفر قاعة تدليك في النادي الرياضي رغم ذلك لا يقومون به.

أما من خلال تحليلنا لأسئلة المحور الثالث نجد أغلب المدربين أكدوا ان المنافسة الرياضية هي من أسباب ارتفاع إصابات الاطراف السفلية عند لاعبيهم ومن أسباب ذلك الشدة المرتفعة التي تميز المنافسات وكذا الشحن الزائد من اللاعبين والشحن الزائد من اللاعبين والشحن الزائد من الجمهور مما يؤدي الى قيام اللاعب ببذل جهد أكبر من طاقته

خلاصة

بعد أن تطرقنا إلى عرض وتحليل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الإجراءات الميدانية للمعالجة الاحصائية في هذا الفصل سننتقل في الفصل الموالي إلى مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات المقترحة والخلفية النظرية والدراسات السابقة.

مناقشة النتائج في
ضوء الدراسات السابقة
والخلفية النظرية

تمهيد:

تم تخصيص هذا الفصل لمناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة والخلفية النظرية حيث سنتمكن من إصدار حكم الفرضيات التي وضعناها لدراستنا من خلال التأكد من صحتها او بطلانها، ذلك من أجل الخروب باستنتاجات وفرضيات مستقبلية تهتم موضوع البحث.

6-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنتقل الفرضية الأولى من افتراض مفاده أن:

يعود ارتفاع إصابات الأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم أكابر بنوادي ولاية جيجل إلى نقص كفاءة وأهلية المدرب.

وللتأكد من صحة أو نفي هذه الفرضية، قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بالمحور الأول، فحسب تحليل أجوبة الاستبيان المتعلق بالمدرسين تبين مايلي:

من خلال الجدول رقم (38) نجد أن مجمل المؤشرات المتحصل عليها والتي تقدر ب 100% من المدرسين يفصحون أنهم يولون اهتماما كبيرا بالإعداد البدني لدى اللاعبين، وهذا ما يؤكد الباحث "أسامة رياض" في قوله بأنه يجب الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية وعدم الاهتمام بجزء منها على حساب الآخر، حتى لا يتسبب ذلك في حدوث الإصابات، كما نجد أيضا من خلال الجدول رقم (39) أن المدرسين يفصحون على أنهم يهتمون بتنمية الصفات البدنية للاعبين، حيث تقدر نسبتهم ب 100%، وهو ما توصلت إليه دراسة بومعيزة محي الدين وتومي موسى، في أن التحضير البدني له دخل في حدوث الإصابات البدنية والرياضية أثناء المنافسة، كما نجد أيضا من خلال الجدول رقم (44) أن أغلب المدرسين 71,43% يقومون بإجراء تربيصات تكوينية تساهم في تطوير معارفهم التدريبية والتي تنعكس ايجابا على اللاعبين في جاهزيتهم وعدم تعرضهم للإصابات أثناء التدريبات.

إضافة إلى هذا نجد من خلال الجدول رقم (45) أن أغلب المدرسين 100% يعطون أهمية كبيرة للتسخين أثناء التدريبات والمنافسات وهو ما يحول دون تعرض اللاعبين لإصابات الأطراف السفلية، وهذا ما أكدته دراسة "شريط عبد الحكيم" حيث ذهب إلى أن اهمال فترة الاحماء هو أحد أهم أسباب الإصابات الرياضية لدى اللاعبين، إضافة إلى هذا نجد من خلال الجدول رقم (41) أن أغلب المدرسين 85,71%

يراعون نوع التدريب حسب الفترات وهذا ما يمنع تعرض اللاعبين للإصابات الرياضية من سوء اختبار التوقيت المناسب للتدريب وهذا ما يؤكد "أسامة رياض" حيث يرى أن سوء اختيار وقت التدريب يؤدي إلى الإصابات الرياضية.

أما حسب تحليل أجوبة الاستبيان المتعلقة باللاعبين يتبين أيضا ما يلي:

من خلال الجدول رقم (06) أن 94,29% من اللاعبين يفصحون على أن مدربهم يهتمون بالإعداد البدني العام قبل المنافسة في برنامج عملهم، وهذا ما توصل إليه الباحثان "بومعيزة محي الدين وتومي موسى" في أن التحضير البدني له تدخل في حدوث الإصابات البدنية والرياضية، كما نجد أيضا من خلال الجدول رقم (08) أن معظم اللاعبين 94,29% أفصحوا بأن مدربهم يهتمون بتنمية الصفات البدنية لديهم خاصة صفتي التحمل والسرعة، ونجد في الجدول رقم (10) أن معظم اللاعبين 50% أفصحوا بأن مدربهم يقدمون لهم الإرشادات اللازمة لتفادي التعرض للإصابات الرياضية المختلفة، حيث يرى أسامة رياض أن مخالفة المواصفات الفنية والقوانين الرياضية يؤدي إلى الإصابة.

كما نجد أيضا من خلال الجدول رقم (14) أن معظم اللاعبين 58,57% أفصحوا بأن مدربهم لا يقومون بإشراكهم في المباريات عند عدم الشفاء التام من الإصابة، وهو ما ذهب إليه الباحث "أسامة رياض" حيث يرى غياب المتابعة من طرف المدرب بأن يشرك لاعبا مريضا أو مصاب في التدريب أو المنافسة يؤدي إلى حدوث وتفاقم الإصابة الرياضية.

في ضوء هذا التحليل الخاص بالمحور الأول لكل من الاستبيان المقدم للمدربين واللاعبين،

توصلنا إلى النقاط التالية:

▪ مدربي الأكاير لأندية ولاية جيجل تتوفر فيهم الكفاءة المهنية والمؤهلات العلمية

اللازمة (FAF1-FAF2-FAF3-FAFA-CAFB-CAFC)

- أغلب المدربين يشاركون في دورات تكوينية لرفع المستوى وكذلك لمعرفة كل ما هو جديد في مهنة التدريب.
 - أغلب المدربين تتوفر لديهم مؤهلات علمية مقبولة ومطلوبة في التكوين والتدريب.
 - معظم المدربين لديه خبرة كافية في التدريب.
- في هذا الإطار تتوافق دراسة "مصباح سفيان، صباح محمد الأمين" مع نتائج دراستنا والتي توصل فيها إلى القول بأنه تتوفر لدى المدربين القائمين على تكوين سباحي الفئة العمرية (09-12 سنة) الكفاية المهنية والمؤهلات العلمية الكافية واللازمة للتكوين الجيد.
- من خلال ما توصلنا عليه سابقا وبناء على الجداول رقم (06-08-10-14) و(38-39-41-44) ومن خلال النقاط التي استخلصناها والدراسات السابقة نرفض الفرضية القائلة بأنه يعود ارتفاع إصابات الأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم أكابر بنوادي ولاية جيجل إلى نقص كفاءة وأهلية المدرب، وذلك لأن أغلب المدربين يمتلكون الكفاءة والأهلية اللازمة للتدريب في هذا المستوى.
- ولهذا نقدم بديل لها على أساس أنه لا يعود ارتفاع إصابات الأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم أكابر بولاية جيجل إلى نقص كفاءة وأهلية المدرب، وفي هذا السياق يرى "حسن السيد أبو عبد" أن التدريب في كرة القدم يحتاج إلى مدرب كفى يستطيع أن يكون قائدا ناجحا لديه القدرة على العمل التعاوني الجماعي فيما يتعلق باللعبين والأجهزة المعاونة الفنية والإدارية والطبية التي تعمل معه كما أن له سلوك بعد من العوامل المؤثرة على زيادة مدة الانفعالات أو خفضها بالنسبة للاعب.

6-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تتعلق الفرضية الثانية من افتراض مفاده أن: "لنقص امكانيات الاسترجاع عامل مسبب لارتفاع إصابات الأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم أكابر بنوادي ولاية جيجل".

وللتأكد من صحة أو نفي هذه الفرضية قمنا بدراسته وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بالمحور الثاني فحسب تحليل أجوبة الاستبيان المتعلق بالمدرين يبين ما يلي:

من خلال الجدول رقم (48) نجد أن مجمل المؤشرات المتحصل عليها والتي تقدر ب 100% من المدرين يفصحون أنهم غير مسؤولين عن البرنامج الغذائي الخاص بلاعبهم، رغم ما للغذاء من أهمية في سرعة استرجاع اللاعبين، وخاصة بعد التدريبات الشاقة وكذا المنافسات والتي يفقد فيها اللاعب قدر كبير من الطاقة، وهذا ما يؤكد رأي الباحث "عقيل الخزرجي" يتطلب تهيئة احتياجات الرياضي اليومية من العناصر الغذائية تخطيط برنامج التغذية بمهارة تختلف حاجة الرياضي إلى العناصر الغذائية تبعاً لاختلاف طبيعة الفعالية الرياضية ومتطلباتها كما نجد أيضاً من خلال الجدول رقم (50) أن أغلب المدرين 85,71% منهم أفصحوا على أنهم لا يقومون ببرمجة حصص لحمامات الساونا والبخار من أجل الاسترجاع، رغم ما توصلت إليها أحدث الدراسات والتي تؤكد على أهميتها في سرعة استعادة الشفاء بعد التدريبات الشاقة والمباريات الرياضية وكذا أهميتها في الرفع من المستوى الرياضي، والحد من ارتفاع الإصابات الرياضية لدى اللاعبين، وهذا ما أكده رأي الباحث "ناتاشا عيسى" تعمل حمامات الساونا والتي تهدئة الأعصاب وتخفيف الشعور بالآلام المفاصل والعضلات الناتج عن ممارسة الرياضات العنيفة أو التعرض لمجهود زائد "أحمد مجدي" يعمل حمام البخار على إصلاح الأنسجة التالفة الناتجة عن ممارسة الرياضة.

كما نجد أيضا من خلال الجدول رقم (51) أن أغلب المدربين 57,14% يفصحون أنهم لا يقومون بتوجيه اللاعبين لحصص التدليك الرياضي حتى ولو خارج مواعيد التدريب رغم أهمية التدليك في سرعة استعادة الشفاء والاسترجاع للاعبين بعد التدريبات الشاقة والمنافسات، وهذا ما أكده رأي الباحثان "زينب عبد الحميد العام، ياسر علي نور الدين" أن التدليك يخفف ظهور التعب ويقضي عليه، كما يسرع عمليات البناء ويرفع قدرة الجسم على العمل بدون فقدان النشاط الحيوي.

كما نجد أيضا من خلال الجدول رقم (46) أن أغلب المدربين 57,14% منهم يفصحون أن سبب تعرض لاعبيهم للإصابات الرياضية راجع إلى أن النادي لا يوفر ميزانية للاستفادة من وسائل الاسترجاع والاسترخاء بصورة فعالة وسريعة وهذا ما يؤكد الأهمية الكبيرة لوسائل الاسترجاع داخل النوادي الرياضية والتي تساهم في تأهيل اللاعبين لخوض المباريات المتوالية في مختلف المنافسات ككرة القدم.

اما حسب تحليل أجوبة الاستبيان المتعلقة باللاعبين يتبين أيضا ما يلي:

من خلال الجدول رقم (18) أن أغلب اللاعبين 85,71% يفصحون على أن مسيري النادي لا يعملون على برمجة وتوفير وسائل ومستلزمات الاسترجاع ما بعد التدريب والمنافسات، حيث أن مسيري النوادي لا يولون أهمية لتوفير وسائل ومستلزمات الاسترجاع رغم أهمية توفرها في النوادي الرياضي وفي البرنامج السنوي المسطر من طرف المدربين كما نجد أيضا من خلال الجدول رقم

(19) أن معظم اللاعبين 52,86% يفصحون أن مسيري نواديهم لا يقومون بتقديم برامج غذائية خاصة باللاعبين حتى ولو أثناء التجمعات الفريقية، فكل رياضي له متطلباته الطاقوية الضرورية لتعويض ما فقده أثناء التدريب أو أثناء المنافسات وهذا بحسب الاختلافات الجسمية لكل لاعب، وهذا ما يؤكد الباحث "عقيل الخرجي" حيث يرى أن تهيئة احتياجات الرياضي اليومية من العناصر الغذائية

تخطيط برنامج التغذية بمهارة، كما أن حاجات الرياضيين إلى العناصر الغذائية تختلف تبعاً لاختلاف طبيعة الفعالية الرياضية ومتطلباتها.

كما نجد أيضاً من خلال الجدول رقم (24) أن معظم اللاعبين 87,14% يفصحون أن مسيري نواديهم لا يقومون ببرمجة حصص لحامات الساونا، أثناء التدريبات والمنافسات وأثناء التجمعات الفريقية، رغم أهمية حمام الساونا في الاسترخاء وسرعة الاسترجاع للاعبين خاصة ما بعد التدريبات الشاقة أو المنافسات الرياضية وخاصة ذات الشدة العالية، وهذا ما يؤكد الباحث "تاتاشا عيسى" حيث يرى أن حمامات الساونا تعمل على تهدئة الأعصاب وتخفيف الشعور بآلام المفاصل والعضلات الناتج عن المباريات العنيفة أو التعرض لمجهود زائد.

كما نجد أيضاً من خلال الجدول رقم (25) أن معظم اللاعبين 91,43% أفصحوا بأنه لا يوجد مختص في إعادة التأهيل الوظيفي في أنديةهم رغم أهمية وجوده في النادي للحد من تفاقم خطورة الإصابات الرياضية أثناء حدوثها مباشرة أثناء التدريبات أو المنافسات الرياضية.

في ضوء التحليل الخاص بالمحور الثاني لكل من الاستبيان المقدم للمدربين واللاعبين، توصلنا إلى النقاط التالية:

- ✓ أغلب النوادي في ولاية جيجل لا تهتم بتوفير وسائل الاسترجاع للاعبين.
- ✓ أغلب النوادي لا تسيطر برامج غذائية خاصة بلاعبها حسب احتياجات كل لاعب.
- ✓ أغلب النوادي في ولاية جيجل لا يتعاقدون مع مختص في إعادة التأهيل الوظيفي.
- ✓ أغلب النوادي في ولاية جيجل لا تقوم ببرمجة حصص الاسترجاع للاعبين بعد التدريبات الشاقة والمنافسات.

وفي هذا الإطار تتوافق دراسة الباحثة قبائلي ليلية مع نتائج دراستنا، توصلت فيها إلى القول بأن عدم كفاية الوسائل الضرورية للاسترجاع هو العامل المثير للإصابات الرياضية عند اللاعبين. ومن خلال ما توصلنا إليه سابقا وبناء على الجداول رقم (18-19-24-25) من محور خاص باللاعبين (46-48-50-51) محور خاص بالمدرين ومن خلال النقاط التي استخلصناها والدراسات السابقة تؤكد الفرضية القائلة "لنقص إمكانيات الاسترجاع عامل مسبب لارتفاع إصابات الأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم أكابر بنوادي ولاية جيجل" وذلك لأن أغلب النوادي لا تهتم بوسائل الاسترجاع.

6-3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

تنطق الفرضية الثالثة من افتراض مفاده أن: "المستوى المنافسة وكثافتها بسبب في ارتفاع إصابات الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم أكابر بنوادي ولاية جيجل".

وللتأكد من صحة أو نفي هذه الفرضية، قمنا بدراسة وتحليل نتائج الجداول المتعلقة بالمحور الثالث، فحسب تحليل أجوبة الاستبيان المتعلق بالمدرين بين ما يلي:

من خلال الجدول رقم (56) نجد أن مجمل المؤشرات المتحصل عليها والتي تقدر ب 71,43% من المدرين يفصحون أن العدد الكبير من المباريات المشارك فيها من طرف اللاعبين يؤثر على صحتهم حيث يرون أن كثافة المباريات التي يشارك فيها اللاعب تؤثر على اللاعبين من الناحية الصحية، وهذا ما يؤكد الباحث.

كما نجد أيضا من خلال الجدول رقم (57) أن أغلب المدرين 100% يفصحون بأن نسبة الإصابات الرياضية عند لاعبيهم تزداد بزيادة كثافة المنافسة وشدة مستواها، وهذا ما يؤكد الباحث "حسن علاوي" حيث يرى أن من عوامل بعض الإصابات الرياضية تكمن في شدة وعنفة المنافسة الرياضية.

كما نجد أيضا من خلال الجدول رقم (58) أن معظم المدربين % يفصحون بأن إصابات الأطراف السفلية عند لاعبيهم تكثر في فترة المنافسة الرياضية، ففي فترة المنافسة يزداد مستوى التنافس وحب الفوز من طرف اللاعبين مما يؤدي بهم إلى بدل المزيد من الجهد فيتعرضون لإصابات مختلفة، وهذا ما يؤكد الباحث "أسامة رياض" كلما زاد مستوى التنافس كلما زاد احتمال تعرض اللاعبين للإصابة، كما نجد أيضا من خلال الجدول رقم (62) أن معظم المدربين 100% منهم أفصحوا على أن لاعبيهم قد سبق لهم وتعرضوا لخطر إصابة ما أثناء المباريات المهمة، وهذا راجع إلى الجهد الكبير الذي يبذله اللاعبون خلال هذه المباريات وذلك من أجل الفوز بنتيجة المباراة أو من أجل إثبات أو الحفاظ على مكانتهم الأساسية في الفريق.

كما نجد أيضا من خلال الجدول رقم (55) أن معظم 57,14% يفصحون على أن تندي نتائج الفريق وكثرة الإصابات الرياضية أوساط اللاعبين يعود إلى كثافة المنافسة الرياضية وهذا ما يؤكد الباحث "قادة بن سلطان أيوب" في دراسته والتي توصل إلى أن ارتفاع نسبة الإصابات الرياضية يكون في فترة المنافسة مقارنة بفترة التدريب والراحة.

أما حسب تحليل أسئلة الاستبيان المتعلقة باللاعبين يتبين أيضا ما يلي:

من خلال الجدول رقم (32) نجد أن مجمل المؤشرات المتحصل عليها والتي تقدر ب 62,86% من اللاعبين يفصحون أنهم أحسوا بأثر تعرضهم لإصابة ما بعد نهاية مباراة مهمة، وهذا راجع إلى الجهد الكبير الذي يبذله اللاعب في هذه المباريات، حيث يرى الباحث "أسامة رياض" أنه كلما زاد مستوى التنافس كلما زاد احتمال التعرض للإصابة، كما نجد أيضا من خلال الجدول رقم (33) أن معظم اللاعبين 75,72% يفصحون على أن الارتفاع الكبير في الشدة الذي يميز المنافسات الرياضية هو من الأسباب المباشرة للإصابة الرياضية، حيث أن اللاعب أثناء المباريات لا يمكنه أن يتحكم أو أن يضبط

شدة أدائه عكس التدريب، فهي تساير مجريات المباراة، وهذا ما يؤكد الباحث "محمد حسن علاوي" تكمن عوامل بعض الإصابات الرياضية في شدة وعنف المنافسة الرياضية.

كما نجد أيضا من خلال الجدول رقم (34) أن معظم اللاعبين 84,29% يفصحون أن كثرة الاحتكاك في مباريات كرة القدم من أسباب إرتفاع إصابات الأطراف السفلية لديهم، فلعبة كرة القدم تتميز بطابع الخشونة وكثرة الاحتكاك المباشر فيها بين المتنافسين، وهذا ما يؤكد "حنفي محمود مختار" أثناء المقابلة يكون اللاعبون على إتصال مباشر مع الخصم وهو ما يؤدي إلى وقوع إصابات مختلفة أوساطهم، كما نجد أيضا من خلال الجدول رقم (35) أن معظم اللاعبين 82,86% يعتقدون بأن إصابات الأطراف السفلية تعود إلى الجهد المبذول من اللاعب أثناء المنافسات الرياضية، فكرة القدم رياضة تتطلب قدر عالي من اللياقة البدنية وفي بعض المباريات يتطلب النسق المرتفع فيها من اللاعب بدل جهد إضافي لكي يواكب مجرياتها وهذا ما قد يعرضه لخطر الإصابة، فكما يرى "حنفي محمود مختار" لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير فالعمليات الحركية متغيرة تختلف الواحدة عن الأخرى، فالعمل بالكرة يتنوع كالجري، المشي، التوقف والقفز وهو ما قد يؤدي إلى حدوث الإصابة خاصة في الأطراف السفلية للاعب لأن كل العمل يركز عليها.

في ضوء هذا التحليل الخاص الثالث لكل من الاستبيان المقدم للمدربين واللاعبين، توصلنا إلى

النقاط التالية:

- ✓ كثافة المنافسة الرياضية من الأسباب المباشرة للإصابات الرياضية.
- ✓ أكثر فترة ترتفع فيها نسبة الإصابات الرياضية أوساط اللاعبين هي فترة المنافسات.
- ✓ يعتبر الارتفاع الكبير في الحمل الذي يميز المنافسة الرياضية من أهم أسباب الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

✓ من أهم أسباب إصابات الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم كثرة الإحتكاك الذي يميز المنافسة (المباريات).

في هذا الإطار تتوافق دراسة "قادة بن سلطان أيوب" مع دراستنا التي توصل فيها إلى القول أن نسبة الإصابات الرياضية ترتفع في فترة المنافسات مقارنة بفترة التدريب والراحة، مع نتائج دراستنا.

وبناء على النتائج المتحصل عليها من الجداول (32-33-34-35) و(55-56-57-58-62) وهذه الدراسات واستنادا إلى الخلفية النظرية التي اعتمدها بالإضافة إلى النقاط المتحصل عليها في موضوع فرضيتنا التطبيقية القائلة "المستوى المنافسة وكثافتها دور في ارتفاع إصابات الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم أكابر بنوادي ولاية جيجل، تؤكد صحة الفرضية.

لهذا نجيب على التساؤلات التي طرحناها في اشكالية دراستنا:

✓ لا يعود ارتفاع إصابات الأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم أكابر بنوادي ولاية جيجل إلى كفاءة وأهلية المدرب.

✓ نعم لنقص إمكانيات الاسترجاع بنوادي ولاية جيجل دور في ارتفاع إصابات الأطراف السفلية عند اللاعبين.

✓ نعم لمستوى المنافسة وكثافتها انعكاس مباشر على ارتفاع إصابات الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم أكابر بنوادي ولاية جيجل.

خلاصة الفصل:

من خلال مناقشة النتائج المتوصل إليها تمكنا من نفي الفرضية الأولى القائلة بأن ارتفاع إصابات الأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم أكابر بنوادي بولاية جيجل يعود إلى نقص كفاءة وأهلية المدرب، بينما تمكنا من إثبات صحة الفرضية الثانية والثالثة، والتي تتضمن في الفرضية العامة القائلة أنه حقيقة توجد أسباب كثيرة لارتفاع إصابات الأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم أكابر بنوادي ولاية جيجل، وبهذا تثبت صحة هذه الفرضية نسبيا، بهذا نرى أن لارتفاع الإصابات لدى لاعبي كرة القدم بنوادي ولاية جيجل وخاصة إصابات الأطراف السفلية يعود لأسباب كثيرة وعديدة رغم أننا حصرناها في كفاءة وأهلية المدرب، وسائل الاسترجاع وكثافة المنافسة الرياضية، وهذا للتمكن من دراسة بعض جوانبها، إلا أنه لا يمكن حصرها في هذه الجوانب الثلاث فقط لكثرتها وتعددتها، فمن خلال نتائج دراستنا توصلنا إلى أن أغلب المدربين يعتمدون على مبدأ الفروق الفردية أثناء التدريبات وكذلك للشدة العالية التي تميز التصنيف وعدم اعتمادهم على مبدأ الفروق الفردية أثناء التدريبات وكذلك للشدة العالية التي تميز المنافسة الرياضية وهذا ما يؤدي إلى الحمل الزائد على أعضاء الرياضي، فيتعرض للإصابة وأيضا من خلال نتائج دراستنا توصلنا إلى أن نقص وسائل الاسترجاع في نوادي ولاية جيجل إن لم نقل انعدامها، من أهم الأسباب المؤدية إلى ارتفاع نسبة إصابات الأطراف السفلية أوساط اللاعبين، وكذلك نفس الشيء نجده بالنسبة لكثافة المنافسة والتي تعتبر من العوامل المسببة لارتفاع نسبة إصابات الأطراف السفلية عند اللاعبين في هذه النوادي وهذا راجع إلى البرمجة الخاطئة والغير مقننة لجداول المباريات.

الاستنتاج العام:

على ضوء الفرضيات المطروحة، وبناء على نتائج الدراسة يمكننا أن نستنتج النقاط التالية:

☞ مدربي الأكاير لأندية ولاية جيجل تتوفر لديهم الكفاءة المهنية والمؤهلات العلمية اللازمة

(CAFC,CAFB, CAFA, FAF3,FAF2).

☞ أغلب المدربين تتوفر فيهم مؤهلات علمية مقبولة ومطلوبة في التكوين والتدريب.

☞ أغلب مدربي أندية ولاية جيجل يشاركون في الدورات التكوينية لرفع المستوى وكذا للتعرف على

كل ما هو جديد في مهنة التدريب.

☞ أغلب النوادي في ولاية جيجل لا تهتم بتوفير وسائل الاسترجاع للاعبين.

☞ أغلب النوادي لا تسطر برامج غذائية خاصة بلاعبها حسب احتياجات كل لاعب.

☞ أغلب النوادي في ولاية جيجل لا يتعاقدون مع مختص في إعادة التأهيل الوظيفي.

☞ أغلب النوادي في ولاية جيجل لا تقوم ببرمجة حصص الاسترجاع للاعبهم بعد التدريبات العالية

الشدة والمنافسات الرياضية.

☞ كثافة المنافسة الرياضية من الأسباب المباشرة للإصابات الرياضية.

☞ أكثر فترة ترتفع فيها نسبة الإصابات الرياضية أوساط اللاعبين هي فترة المنافسة.

☞ كثرة الاحتكاك الذي يميز المنافسة الرياضية من أهم اسباب إصابات الأطراف السفلية.

☞ يعتبر الارتفاع الكبير في العمل الذي يميز المنافسة الرياضية من أهم أسباب الإصابات

الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

☞ أغلب المدربين يعتمدون على لاعبين خارج التصنيف sur classement وهذا ما يسبب ارتفاع

الإصابات الرياضية أوساطهم.

توجد نسبة كبيرة من اللاعبين من هم كبير في السن والتي تكون عرضة للإصابة وذلك بسبب إصابة سابقة أو نقص مرونتهم وهذا من أهم أسباب ارتفاع الإصابات لديهم.

الفرضيات المستقبلية:

✚ يجب على المدربين التركيز على مراعات مبدأ الفروق الفردية في التدريب.

✚ لسوء اختيار مواعيد التدريب من طرف المدرب يؤدي إلى ارتفاع نسبة الإصابة.

✚ يجب الاهتمام بالتشخيص واعطائه أهمية كبيرة لما له من أثر في ارتفاع نسبة الإصابات

الرياضية.

✚ عدم التركيز على تنمية صفتي المرونة والرشاقة من طرف المدرب يؤدي إلى ارتفاع نسبة

الإصابات أوساط اللاعبين.

✚ عدم اعتماد المدربين على وسائل الاسترجاع في برامجهم التدريبية من أسباب ارتفاع الإصابات

الرياضية في اوساط اللاعبين.

✚ عدم اهتمام النوادي الرياضية بالمراقبة الطبية للاعبين يؤدي إلى ارتفاع نسبة الإصابات لديهم.

✚ عدم اهتمام المدربين بالاحماء يؤدي إلى ارتفاع إصابات الأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم.

✚ نقص التحضير لدى اللاعبين يؤدي إلى ارتفاع نسبة الإصابات لدى لاعبي كرة القدم.

خاتمة:

من خلال المعطيات النظرية والتطبيقية التي سبقت وانطلاقا من المشكلة المطروحة والمعاشة ميدانيا حول العوامل التي هي وراء ارتفاع نسبة إصابات الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم أكبر بأندية ولاية جيجل، قمنا بصياغة فرضية عامة تنص على أنه هناك عدة عوامل تسبب ارتفاع إصابات الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم أكبر بنوادي ولاية جيجل، والتي يمكن القول بأنها تحققت نسبيا وعلى إثر تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريا وإعداد أدوات جمع البيانات وتطبيقها على عينة الدراسة وما تحصلنا عليه من نتائج والتعليق عليها ومناقشتها، توصلنا لسبب مباشر لارتفاع نسبة إصابات الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم، وهو عدم اهتمام النوادي الرياضية بتوفير وسائل وامكانيات الاسترجاع للاعبين وكذا إهمال المدربين له في برنامجهم التدريبي رغم ماله من أهمية للاعبين في سرعة استعادة الشفاء والوقاية من الإصابات الرياضية والحد من خطورتها خاصة بعد المنافسات والتدريبات الشاقة، وتوصلنا أيضا في دراستنا إلى أن المنافسة الرياضية تعد هي أيضا من مسببات إصابات الأطراف السفلية لدى اللاعبين وهذا راجع إلى طبيعة ومتطلبات المنافسة الرياضية التي تتميز بكثرة الاحتكاك فيها وكذلك بالارتفاع الشديد في الشدة الذي تتميز به المنافسات الرياضية خاصة المباريات الهامة منها بالنسبة للاعبين وكذا التأهل للنادي، وتوصلنا أيضا إلى أن توظيف اللاعبين خارج الصنف أي ترقية اللاعبين صغار السن إلى فريق الأكاير من مسببات حدوث الإصابات لديهم بسبب عدم مراعات الفروق الفردية أثناء التدريبات وكذا بسبب الشدة العالية التي تتميز مباريات الأكاير.

قائمة المراجع

أولاً- باللغة العربية:

I- الكتب:

1. ابراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم، دار القومية والنشر، ط1، مصر، 1960.
2. أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلاني: فيزيولوجيا التدريب الرياضي، د ط، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
3. إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، دار الكتاب للنشر، ط 2، عمان، الأردن، 2001.
4. أسامة رياض: الطب الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
5. أسامة رياض: الطب الرياضي وكرة اليد، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999.
6. أسامة رياض: علاج طبيعي وتأهيل الرياضيين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
7. أسامة رياض، إمام حسن النجمي : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1999.
8. أسامة كامل راتب: خلق المنافسة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1997.
9. أسامة كامل راتب: دوافع التفوق فب المجال الرياضي، د ط، دار الإشعاع الفكري العربي، القاهرة، 1990.
10. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، مفاهيم وتطبيقات، ط 4، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007.
11. أمين الخولي: الرياضة والمجتمع، ط1، عالم المعرفة، الصفات، 1996.
12. بهاء الدين إبراهيم سلامة: صحة الغذاء ووظائف الأعضاء، د.ط، دار الفكر العربي، اقاهرة، 2000.
13. جميل نظيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، دار الكتب العلمية، ط1، بيروت، 1993.

14. حسام عامر عبده: الإدارة الرياضية الحديثة، ط 1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2007.
15. حسن عبد الجواد: كرة القدم، دار العلم والملايين، ط2، بيروت، 1984.
16. حسن عماد مكاوي: الإتصال ونظرياته المعاصر، الدار المصرية اللبنانية للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1998.
17. حسن محمد الحسين: طرق التدريب، دار مجد اللاوي، ط2، عمان، الأردن، 2004.
18. الحشوش خالد: الرياضة وإصابات الملاعب، دار يافا العلمية، ط1، عمان، الأردن، 2004.
19. حنفي محمود مختار: المدير الفني في كرة القدم، دار النشر.
20. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، الفكر العربي، مدينة نصر، مصر، 1998.
21. حياة عياد روفائيل: إصابات الملاعب (وقاية، اسعاف، علاج)، دار المعارف، الإسكندرية، مصر، 1986.
22. خوجة عبد الحميد توفيق: كيمياء الإصابات العضلية والمجهود البني للرياضيين، ط1، در الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004.
23. رابح تركي: مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984.
24. زكي محمد حسن: المدرب الرياضي، أسس العمل ومهن التدريب، نشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1997.
25. زينب العالم: التدليك الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، ط4، القاهرة، 1995.

26. زينب عبد الحميد العام، ياسر علي نور الدين: التدليك للرياضيين وغير الرياضيين، دار الفكر العربي، د ط، القاهرة، 2005.
27. سميرة خليل محمد: الإصابات الرياضية، الأكاديمية الرياضية الواقية، بغداد، 2007.
28. طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين الأنشطة والتطبيق الإعداد البدني في كرة القدم، د ط، دار الفكر العربي، مصر، 1989.
29. طه اسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق الإعداد البدني في كرة القدم، دار الفطر العربي، مصر، 1989.
30. عبد الرحمن محمد عيساوي: الاختبارات والمقاييس النفسية، منشأة المعارف الاسكندرية، ط1، مصر، 2003 .
31. عبد العزيز فهمي: مبادئ الاحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994.
32. عبد الكريم بوحفص: الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية والإنسانية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، الجزائر، 2006.
33. علي جلال الدين: الإصابات الرياضية (الوقاية والعلاج)، ط ح، د ن، القاهرة، مصر، 2005.
34. عمار بوحوش: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحث، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 1995.
35. عمر أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي: تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1997.
36. عمران روز غازي : الإصابات الرياضية واسعافاتها، دار أمجد للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2015.

37. فيصل رشيد عياش الديلمي، لحر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، د ط، الجزائر، 1997.
38. كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صيحي حسين: كرة اليد الحديثة الجزء الأول، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.
39. محمد السيد الأمين: تأثير توازن الطاقة المكتبة والمفقودة على بعض المتغيرات الدالة على الصحة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية بالمملكة العربية السعودية، بحث مذكور، مجلد الرابع عشر، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 1994م.
40. محمد حسن علاوي: أسامة كامل راتب: مناهج التربية البدنية، د ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1999.
41. محمد حسن علاوي: سيكولوجية الإصابة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة 1998.
42. محمد حسن علاوي: علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية، د ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
43. محمد حسن علاوي: نصر الدين رضوان: القياس في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط 1، نصر، مصر، 2008.
44. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، مصر، 1999.
45. محمد فايز أبو محمد: الأسلوب القيادي وعلاقته بتماسك الفريق ودافعية الإنجاز، أطروحة ودكتوراه، كلية التربية البدنية والرياضية، الإسكندرية، مصر، 2006.
46. محمد مصطفى السبعيني: دراسات في علم الاجتماع، د ط، دار النهضة العربية، القاهرة، 2001.

47. محمد نصر الدين رضوان: الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، د ط، القاهرة، 2003.
48. مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، ط2، بيروت، 1998.
49. مدحت قاسم عبد الرزاق، أحمد محمد عبد الفتاح: الإصابات والتدليك، تطبيقات عملية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2015.
50. مصطفى فهمي: التكيف النفسي، مكتبة القاهرة، ط1، مصر، 1988.
51. مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 2001.
52. منال هلال المزاهرة: منهج البحث الاعلامي، دار الجيزة، ط1، دمشق، سوريا، 2012، ص203.
53. ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن 2002.
54. نبيلة أحمد عبد الرحمان، سلوى عز الدين فكري: منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2004.
55. يحي السيد الحاوي : المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، د ط، مصر، 2001.
56. يحي سيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، ط1، المركز العربي للنشر، مصر، 2002.
57. يعقوب حسين نشوان، جميل عمر نشوان: السلوك التنظيمي في الإدارة والإشراف التربوي، د ط، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة، مصر.
- الرسائل والمذكرات الجامعية:

58. أونادي مجيد : تأثير صفة "قوة السرعة" على فعالية تنفيذ اللقطات التكنو تكتيكية لدى لاعبي كرة القدم، مذكرة نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، معهد ت. ب. ر سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2007-2008.
59. نصر الدين الشريف: أثر العلاقات الاجتماعية داخل الفريق الرياضي في تحسين النتائج، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية دالي ابراهيم الجزائر، 2001.
60. بلقاسم كلي وآخرون : دور الصحافة المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مذكرة ليسانس في ت. ب. ر، معهد ت. ب. ر، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، 1997.
61. شريط عبد الحكيم عبد القادر: الإصابات الرياضية ومدى تأثيرها على السلوك التقني للرياضي، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة الجزائر 3، 2009.
62. قبايلي ليلية: واقع التحضير البدني الخاص والاسترجاع في المخطط السنوي عند فرق النخبة الجزائرية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير، جامعة الجزائر 03، 2013.

- مواقع الإنترنت:

63. أحمد مجدي، تعريف حمام البخار وأهميته للرياضيين، 21 نوفمبر 2017،
www.tamerhandy.com
64. اسراء عرعر: فوائد غرفة الساونا، 19 فيفري 2017، 08:27، www.mowd003.com
65. خوجة إدريس محمد رضا: آلية التأثير الفيزيولوجي للتدليك الإستشفائي على سرعة الإسترجاع .
www.webreview.dz
66. د. جبار رحيمة الكعبي : حمام الثلج، الأسلوب الأكثر فعالية لتجديد الطاقات في المنافسات والتدريبات، 2004، www.omriyadat.com

67. عقيل الخزرجي : الاستشفاء في المجال الرياضي، 2011، منتدى الدكتوراة لمياء الديوان، www.lanyée.y007.com.2011

68. ناتاشا عيسى: فوائد حمامات الساونا، 06 ماي 2014، 08:13، www.mowd003.com

ثانيا - باللغة الفرنسية:

69. BAYER.C: HANDBALL. la formation du joueur.ED3.VIGOT.1993.
70. Claude bayer Handball la formation du joueur. ED3, VIGOT, 1993.
71. Kamal Lamoui : football technique jeux, entrainement information édition 2, Alger, 1980.
72. METVIEN. TP. Spectes : fondamentaux de l'entrainement, édition vigot, 1983..
73. WIHING.AT. Psychologies sportif. Edition. 1976.

الملاحق

جامعة محمد الصديق بن يحي - جيجل -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السنة الثانية ماستر: تحضير بدني

استمارة تحكيمية لاستطلاع رأي الخبراء والمحكمين حول الاستبيان الموجه للاعبين

ومدربي كرة القدم

"دراسة تحليلية لارتفاع إصابات الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم

أكابر بنوادي ولاية جيجل"

دراسة ميدانية على بعض نوادي ولاية جيجل

إشراف الأستاذة:

أ- قبايلي

إعداد الطالبين:

- سعودي سليم

- زيغة محمد

بعد التحية والسلام...

رغبة منا في إشراككم في بحثنا والاستفادة من خبرتكم العلمية اسمحوا لنا أن نقدم لكم بهذا الطلب المتعلق

بتحكيم مجالات وبنود الإستبيان التي وضعناها قصد استبانة حقيقة لدراسة علمية في مذكرة مكملة لنيل

شهادة ماستر.

والتي كانت اشكاليتها على الشكل التالي: ما هي العوامل المسببة لارتفاع إصابات الأطراف

السفلية عند لاعبي كرة القدم أكابر بنوادي ولاية جيجل ؟

والتي انجر عنها التساؤلات الفرعية التالية:

- هل يعود ارتفاع إصابات الأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم في أندية ولاية جيجل إلى نقص كفاءة وأهلية المدرب؟

- هل لنقص إمكانيات الاسترجاع للنوادي عامل مسبب لإصابات الأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم لأندية ولاية جيجل ؟

- هل لمستوى المنافسة الرياضية وكثافتها سبب لارتفاع إصابات الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم في أندية ولاية جيجل؟

أهداف الدراسة:

▪ التعرف على الانعكاسات التي تنتج عن نقص كفاءة وأهلية المدرب على لاعبي كرة القدم أكابر بنوادي ولاية جيجل.

▪ إبراز أهمية إمكانيات الاسترجاع للنادي الرياضي للحد من اصابات الأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم أكابر بولاية جيجل.

▪ التعرف على الانعكاسات التي تولدها دورة المنافسات الرياضية وكثافتها.

كما أن فرضيتها الرئيسية صيغت بالشكل التالي:

حقيقة توجد أسباب كثيرة لارتفاع إصابات الأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم جيجل أكابر بنوادي ولاية جيجل .

وهذه الأسباب انجرت عنها الفرضيات الجزئية التالية:

- يعود ارتفاع إصابات الأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم لأندية ولاية جيجل إلى نقص كفاءة وأهلية المدرب .

- نقص إمكانيات الاسترجاع عامل مسبب لإصابات الأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم أكابر بنوادي ولاية جيجل.

- لمستوى المنافسة الرياضية وكثافتها سبب لارتفاع إصابات الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم أكابر بنوادي ولاية جيجل.

وفيما يلي نعرض عليكم فقرات الاستبيان بشقيه الأول وهو الموجه للاعبين، أما الشق الثاني فهو الموجه للمدربين.

ولكم منا جزيل الشكر...

I- الإستبيان الموجه للاعبين كرة القدم**المعلومات الشخصية**

1-العمر:

أقل من 20 سنة من 20 - 25 سنة
 من 25 - 30 سنة أكثر من 30 سنة

2- عدد سنوات الممارسة (الخبرة) :

أقل من 5 سنوات من 5-10 سنوات أكثر من 10

3-المركز الذي تشغره في الفريق:

حارس مرمى مدافع
 متوسط ميدان مهاجم

اقتراحات أخرى:

المحور الأول: ضعف المؤهل العلمي للمدرب

1- هل مدرب فريقك ينوع في عملية التدريب ؟

نعم لا أحيانا

2- هل هناك اهتمام كبير من المدرب بالإعداد البدني العام قبل المنافسة في برنامج عمله؟

نعم لا

3- هل تنفذ بدقة كل ما يطلبه المدرب منك؟

نعم لا

4- هل يولي مدريكم اهتماما كبيرا بتنمية الصفات البدنية؟

نعم لا

اذا كانت الإجابة بنعم فما هي أهم الصفات التي يولي لها اهتماما كبير؟

التحمل السرعة القوة
الرشاقة المرونة

5- هل يراعي المدرب نوع التدريب حسب الفصول (صيفا، شتاء)؟

نعم لا أحيانا

6- هل يقدم لكم مدريكم أثناء التدريبات إرشادات لتفادي الوقوع في الاصابات؟

نعم لا أحيانا

7- هل يطلب منك المدرب اللعب في حال عدم وجود بديل لك وأنت مصاب؟

نعم لا

8- على ماذا يقتصر دور مدريكم ؟

على التدريب فقط

التدريب والتسيير

التدريب وأشياء أخرى

9- هل يقدم لكم المدرب الإسعافات الأولية في الملعب في حالة تعرض أحدكم للإصابة؟

نعم لا

10- هل يقوم المدرب بإشراككم في المباريات رغم عدم الشفاء التام؟

نعم لا أحيانا

المحور الثاني: وسائل الاسترجاع في النادي

1- هل تستفيد من الإمكانيات المادية المفروض تواجدها في ناديك ؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بـ"نعم" فما هي؟

2- هل في ناديك طبيب خاص بالفريق؟

نعم لا

3- هل يتوفر ناديك على قاعة خاصة بالعلاج والمتابعة الطبية؟

نعم لا

4- هل يعمل مسيري ناديك على برمجة و توفير وسائل ومستلزمات الاسترجاع ما بعد التدريب

والمنافسات؟

نعم لا

اقتراحات أخرى أذكرها.....

5- هل يقوم مسيري ناديك أثناء التجمعات الفريقية بتقديم برنامج غذائية خاصة؟

نعم لا

6- من يقوم بعملية الإحماء في الحصص التدريبية وأثناء المنافسة؟

اللاعب المدرب المحضر البدني

7- هل يتوفر ناديك على قاعة تدليك رياضي؟

نعم لا

8- هل يوجد حمام الساونا في ناديكم؟

نعم لا

9- هل يتوفر ناديكم على حمام البخار؟

نعم لا

10- هل يقوم مسيري ناديكم أثناء التجمعات الفريقية ببرمجة حصص لحمامات الساونا؟

نعم لا أحيانا

11- هل في ناديكم مختص في التأهيل الوظيفي؟

نعم لا

12- هل تستخدمون حمام الثلج بعد إجراءات التدريبات العالية أو بعد المنافسات الرياضية؟

نعم لا

المحور الثالث: المنافسة الرياضية

1- حسب رأيك هل تعرضك للإصابة يعود إلى كثافة المباريات المبرمجة؟

نعم لا

أمور أخرى.....

2- هل تشعر بتدني مستواك البدني من مباراة لأخرى؟

نعم لا

3- هل أنت قادر على إثبات وجودك بدنيا عندما يكون برنامج المباريات كثيف؟

نعم لا

4- هل يؤثر التعب والارهاق على مستواك وأدائك أثناء المنافسة؟

نعم لا

أشياء أخرى.....

5- هل يتأثر مستواك البدني بعد إجراء مباريتين أو أكثر في الأسبوع الواحد؟

نعم لا

6- هل شعرت بأثر إصابة ما بعد الانتهاء من مباراة مهمة؟

نعم لا

7- حسب رأيك هل الارتفاع الكبير في الشدة الذي يميز المنافسات هو السبب المباشر للإصابة

الرياضية؟

نعم لا

أمور أخرى.....

8- في اعتقادك هل كثرة الاحتكاك في مباريات كرة القدم هو سبب كثرة إصابات الأطراف السفلية؟

نعم لا

9- هل تعتقد بأن إصابات الأطراف السفلية تعود إلى الجهد المبذول من اللاعب أثناء المنافسات

الرياضية؟

نعم لا

10- هل تنام بشكل عادي بعد المنافسات أم يحدث لديك ارق ؟

نعم لا أحيانا

II- الإستبيان الموجه لمدربي كرة القدم**المعلومات الشخصية**

1- السن:

<input type="checkbox"/>	أقل من 25 سنة	<input type="checkbox"/>	من 25 - 35 سنة
<input type="checkbox"/>	من 35 - 45 سنة	<input type="checkbox"/>	أكثر من 45 سنة

2- المستوى الدراسي:

3- سنوات الخبرة في التدريب:

4- الشهادات المتحصل عليها

المحور الأول: كفاءة وأهلية المدرب

1- كونك كمدرب ما هي خطة البرنامج التدريبي التي تتبعونها ؟

<input type="checkbox"/>	يومية	<input type="checkbox"/>	أسبوعية
<input type="checkbox"/>	شهرية	<input type="checkbox"/>	سنوية

أخري تذكر:

2- هل تولي اهتماما كبيرا بالإعداد البدني؟

<input type="checkbox"/>	نعم	<input type="checkbox"/>	لا
--------------------------	-----	--------------------------	----

3- هل تولي اهتماما كبيرا بتنمية الصفات البدنية للاعبين؟

<input type="checkbox"/>	نعم	<input type="checkbox"/>	لا
--------------------------	-----	--------------------------	----

4- هل تراعي نوع التدريب حسب الفصول (صيف، شتاء)؟

<input type="checkbox"/>	نعم	<input type="checkbox"/>	لا
--------------------------	-----	--------------------------	----

5- هل تراعي نوع التدريب حسب الفترات (صباحا، مساءا)؟

نعم لا

6- هل تراعي بدقة نوع التدريب حسب فترة الموسم؟

نعم لا

7- هل لديك معارف عن الإسعافات الأولية؟

نعم لا

8- هل تقوم بإجراء تربيصات تكوينية من أجل معرفة كل ما هو جديد في مهنتك؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بـ"نعم" فما هي؟

.....

9- هل تعطي للتسخين أهمية كبيرة أثناء التدريب والمنافسات؟

نعم لا

المحور الثاني: وسائل الاسترجاع في النادي

1- هل ترى أن سبب تعرض لاعبيك للإصابات الرياضية راجع إلى ؟

النادي لا يوفر ميزانية للاستفادة من وسائل الاسترجاع

قصر الوقت في الفترة التحضيرية وبرنامج المنافسة

اللاعب لا يعطي أهمية كبيرة للنصائح المقدمة من أجل الاسترجاع

2- هل تقوم بتوجيه اللاعبين للحمامات الطبيعية بعد المنافسات ؟

نعم لا

3- هل أنت المسؤول على البرنامج الغذائي الخاص بلاعبيك ؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم فهل لكل واحد منهم برنامج خاص ؟

نعم لا

4- هل البرنامج التدريبي الذي تسطره يشتمل على مهارة الاسترخاء بكل أنواعه؟

نعم لا

5- هل تقوم ببرمجة حمامات الساونا والبخار من أجل الاسترجاع ؟

نعم لا

أخرى تذكر.....

6- هل تقوم ببرمجة وتوجيه اللاعبين لخصص التدليك الرياضي خارج مواعيد التدريب؟

نعم لا أحيانا

7- هل ترى بأنه يجب توفير قاعة تدليك في النادي؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بـ"نعم" فهل تقومون بذلك ومن يقوم به؟

.....

8- هل تلجأ لحمام الثلج بعد إجراء تدريبات شاقة للاعبيك؟

نعم لا

9- هل تقوم بخصص استرخائية في حمامات الساونا أو حمام البخار أو قاعات التدليك للاعبين؟

نعم لا أحيانا

المحور الثالث: المنافسة الرياضية

1- إلى ما ترجعون تدني نتائج فريقكم وكثرة الإصابات أو ساط لاعبيكم؟

- نقص التحضير كثافة المنافسة ضيق المدة المخصصة للراحة
 أشياء أخرى

2- هل يؤثر العدد الكبير من المباريات المشارك فيها على صحة لاعبيكم؟

- نعم لا

3- هل ترى بأن نسبة الإصابات الرياضية عند لاعبيكم تزداد بزيادة كثافة المنافسة وشدة مستواها؟

- نعم لا

4- في أي فترة تكثر إصابات الأطراف السفلية عند لاعبيكم؟

- الفترة التحضيرية ما قبل المنافسة
 فترة المنافسة الفترة الانتقالية

5- أي الحالات المقترحة تنجم عن كثافة المنافسات والمباريات عند لاعبيكم؟

- كثرة الإصابات الرياضية التعب والإرهاق تدني النتائج

6- هل تشعر بتدني مستوى لاعبيك من مباراة لأخرى؟

- نعم لا

7- هل يؤثر البرنامج المسطر للمنافسات على صحة اللاعبين؟

- نعم لا

8- هل تعرض لاعبيك لإصابات مختلفة أثناء المباريات المهمة؟

- نعم لا

في حالة الإجابة بنعم ، ما هي الأسباب حسب رأيك

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحي - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة تحكيمية لاستطلاع رأي الخبراء والمحكمين حول الاستبيان الموجه للاعبين
ومدربي كرة القدم

في إطار انجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قمنا بمحاولة حصر بعض الأسئلة الخاصة بإجراء دراسة حول دراسة تحليلية لارتفاع
إصابات الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم أكابر بنوادي ولاية جيجل لدى نرجو منكم
التكرم بإبداء رأيكم السديد ومقترحاتكم بشأن فقرات الاستبيان . ومدى انتماء كل فقرة للمجال
المحدد لها وأية اقتراحات أو تعديلات ترونها مناسبة لتحقيق هدف الدراسة .

مع خالص الشكر والتقدير


اسم ولقب الأستاذ	الرتبة	الإمضاء
عنان نور الدين	استاذ التعليم العالي	مسؤول ميسائل التكريين أ.د. شمس الدين نور الدين

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة تحكيمية لاستطلاع رأي الخبراء والمحكمين حول الاستبيان الموجه للاعبين
ومدربي كرة القدم

في إطار انجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قمنا بمحاولة حصر بعض الأسئلة الخاصة بإجراء دراسة حول دراسة تحليلية لارتفاع
إصابات الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم أكابر بنوادي ولاية جيجل لدى نرجو منكم
التكرم بإبداء رأيكم السديد ومقترحاتكم بشأن فقرات الاستبيان . ومدى انتماء كل فقرة للمجال
المحدد لها وأية اقتراحات أو تعديلات ترونها مناسبة لتحقيق هدف الدراسة .


مع خالص الشكر والتقدير

الإمضاء	الرتبة	اسم ولقب الأستاذ
	أ.م.أ	أ.م.أ. حسان

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحي - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة تحكيمية لاستطلاع رأي الخبراء والمحكمين حول الاستبيان الموجه للاعبين
ومدربي كرة القدم

في إطار انجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قمنا بمحاولة حصر بعض الأسئلة الخاصة بإجراء دراسة حول دراسة تحليلية لارتفاع
إصابات الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم أكابر بنوادي ولاية جيجل لدى نرجو منكم
التكرم بإبداء رأيكم السديد ومقترحاتكم بشأن فقرات الاستبيان . ومدى انتماء كل فقرة للمجال
المحدد لها وأية اقتراحات أو تعديلات ترونها مناسبة لتحقيق هدف الدراسة .
مع خالص الشكر والتقدير

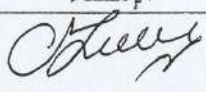
اسم ولقب الأستاذ	الرتبة	الإمضاء
ونان سيري	أستاذ ب	

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحي - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة تحكيمية لاستطلاع رأي الخبراء والمحكمين حول الاستبيان الموجه للاعبين
ومدربي كرة القدم

في إطار انجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قمنا بمحاولة حصر بعض الأسئلة الخاصة بإجراء دراسة حول دراسة تحليلية لارتفاع
إصابات الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم أكابر بنوادي ولاية جيجل لدى نرجو منكم
التكرم بإبداء رأيكم السديد ومقترحاتكم بشأن فقرات الاستبيان . ومدي انتماء كل فقرة للمجال
المحدد لها وأية اقتراحات أو تعديلات ترونها مناسبة لتحقيق هدف الدراسة .


مع خالص الشكر والتقدير

الإمضاء	الرتبة	اسم ولقب الأستاذ
	أستاذ محاضر ب	سالك رضا

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحي - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة تحكيمية لاستطلاع رأي الخبراء والمحكمين حول الاستبيان الموجه للاعبين
ومدربي كرة القدم

في إطار انجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قمنا بمحاولة حصر بعض الأسئلة الخاصة بإجراء دراسة حول دراسة تحليلية لارتفاع
إصابات الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم أكابر بنوادي ولاية جيجل لدى نرجو منكم
التكرم بإبداء رأيكم السديد ومقترحاتكم بشأن فقرات الاستبيان . ومدى انتماء كل فقرة للمجال
المحدد لها وأية اقتراحات أو تعديلات ترونها مناسبة لتحقيق هدف الدراسة .
مع خالص الشكر والتقدير

اسم ولقب الأستاذ	الرتبة	الإمضاء
كبير السعيد	أستاذ محاضر - د .	

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السنة الثانية ماستر: تحضير بدني

إستمارة استبيان موجه للاعبين كرة القدم في إطار إنجاز بحثنا العلمي

بعنوان:

"دراسة تحليلية لارتفاع إصابات الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم

أكابر بنوادي ولاية جيجل"

دراسة ميدانية على بعض نوادي ولاية جيجل

لاعبينا الكرام نوجه لكم استمارة الإستبيان هاته، ونطلب منكم الإجابة على هذه الأسئلة بكل

موضوعية من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا، أن مساهمتكم هاته ستحظى بالأمانة والسرية

التامة.

شكراً على مساهمتكم ومساعدتكم...

إشراف الأستاذة:

أ- قبائلي

إعداد الطالبين:

- سعودي سليم

- زيغة محمد

I- الاستبيان الموجه للاعب كرة القدم**المعلومات الشخصية**

1-العمر:

<input type="checkbox"/>	أقل من 20 سنة	<input type="checkbox"/>	من 20 - 25 سنة
<input type="checkbox"/>	من 25 - 30 سنة	<input type="checkbox"/>	أكثر من 30 سنة

2- عدد سنوات الممارسة (الخبرة) :

<input type="checkbox"/>	أقل من 5 سنوات	<input type="checkbox"/>	من 5-10 سنوات	<input type="checkbox"/>	أكثر من 10
--------------------------	----------------	--------------------------	---------------	--------------------------	------------

3-المركز الذي تشغره في الفريق:

<input type="checkbox"/>	حارس مرمى	<input type="checkbox"/>	مدافع
<input type="checkbox"/>	متوسط ميدان	<input type="checkbox"/>	مهاجم

اقتراحات أخرى:

المحور الأول: ضعف المؤهل العلمي للمدرب

1- هل مدرب فريقك ينوع في عملية التدريب ؟

<input type="checkbox"/>	نعم	<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	أحيانا
--------------------------	-----	--------------------------	----	--------------------------	--------

2- هل هناك اهتمام كبير من المدرب بالإعداد البدني العام قبل المنافسة في برنامج عمله؟

<input type="checkbox"/>	نعم	<input type="checkbox"/>	لا
--------------------------	-----	--------------------------	----

3- هل تنفذ بدقة كل ما يطلبه المدرب منك؟

<input type="checkbox"/>	نعم	<input type="checkbox"/>	لا
--------------------------	-----	--------------------------	----

4- هل يولي مدريكم اهتماما كبيرا بتنمية الصفات البدنية؟

نعم لا

اذا كانت الإجابة بنعم فما هي أهم الصفات التي يولي لها اهتماما كبير؟

التحمل السرعة القوة
الرشاقة المرونة

5- هل يراعي المدرب نوع التدريب حسب الفصول (صيفا، شتاء)؟

نعم لا أحيانا

6- هل يقدم لكم مدريكم أثناء التدريبات إرشادات لتفادي الوقوع في الاصابات؟

نعم لا أحيانا

7- هل يطلب منك المدرب اللعب في حال عدم وجود بديل لك وأنت مصاب؟

نعم لا

8- على ماذا يقتصر دور مدريكم ؟

على التدريب فقط

التدريب والتسيير

التدريب وأشياء أخرى

9- هل يقدم لكم المدرب الإسعافات الأولية في الملعب في حالة تعرض أحدكم للإصابة؟

نعم لا

10- هل يقوم المدرب بإشراككم في المباريات رغم عدم الشفاء التام؟

نعم لا أحيانا

المحور الثاني: وسائل الاسترجاع في النادي

1- هل تستفيد من الإمكانيات المادية المفروض تواجدها في ناديك ؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بـ"نعم" فما هي؟

2- هل في ناديك طبيب خاص بالفريق؟

نعم لا

3- هل يتوفر ناديك على قاعة خاصة بالعلاج والمتابعة الطبية؟

نعم لا

4- هل يعمل مسيري ناديك على برمجة و توفير وسائل ومستلزمات الاسترجاع ما بعد التدريب

والمنافسات؟

نعم لا

اقتراحات أخرى أذكرها.....

5- هل يقوم مسيري ناديك أثناء التجمعات الفريقية بتقديم برنامج غذائية خاصة؟

نعم لا

6- من يقوم بعملية الإحماء في الحصص التدريبية وأثناء المنافسة؟

اللاعب المدرب المحضر البدني

7- هل يتوفر ناديك على قاعة تدليك رياضي؟

نعم لا

8- هل يوجد حمام الساونا في ناديكم؟

نعم لا

9- هل يتوفر ناديكم على حمام البخار؟

نعم لا

10- هل يقوم مسيري ناديكم أثناء التجمعات الفريقية ببرمجة حصص لحمامات الساونا؟

نعم لا أحيانا

11- هل في ناديكم مختص في التأهيل الوظيفي؟

نعم لا

12- هل تستخدمون حمام الثلج بعد إجراءات التدريبات العالية أو بعد المنافسات الرياضية؟

نعم لا

المحور الثالث: المنافسة الرياضية

1- حسب رأيك هل تعرضك للإصابة يعود إلى كثافة المباريات المبرمجة؟

نعم لا

أمور أخرى.....

2- هل تشعر بتدني مستواك البدني من مباراة لأخرى؟

نعم لا

3- هل أنت قادر على إثبات وجودك بدنيا عندما يكون برنامج المباريات كثيف؟

نعم لا

4- هل يؤثر التعب والارهاق على مستواك وأدائك أثناء المنافسة؟

نعم لا

أشياء أخرى.....

5- هل يتأثر مستواك البدني بعد إجراء مباريتين أو أكثر في الأسبوع الواحد؟

نعم لا

6- هل شعرت بأثر إصابة ما بعد الانتهاء من مباراة مهمة؟

نعم لا

7- حسب رأيك هل الارتفاع الكبير في الشدة الذي يميز المنافسات هو السبب المباشر للإصابة

الرياضية؟

نعم لا

أمور أخرى.....

8- في اعتقادك هل كثرة الاحتكاك في مباريات كرة القدم هو سبب كثرة إصابات الأطراف السفلية؟

نعم لا

9- هل تعتقد بأن إصابات الأطراف السفلية تعود إلى الجهد المبذول من اللاعب أثناء المنافسات

الرياضية؟

نعم لا

10- هل تنام بشكل عادي بعد المنافسات أم يحدث لديك ارق ؟

نعم لا أحيانا

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السنة الثانية ماستر: تحضير بدني

إستمارة استبيان موجه لمدربي كرة القدم في إطار إنجاز بحثنا العلمي

بعنوان:

"دراسة تحليلية لارتفاع إصابات الأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم

أكابر بنوادي ولاية جيجل"

دراسة ميدانية على بعض نوادي ولاية جيجل

مديرينا الكرام نوجه لكم استمارة الإستبيان هاته، ونطلب منكم الإجابة على هذه الأسئلة بكل

موضوعية من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا، أن مساهمتكم هاته ستحظى بالأمانة والسرية

التامة.

شكراً على مساهمتكم ومساعدتكم...

إشراف الأستاذة:

أ- قبائلي

إعداد الطالبين:

- سعودي سليم

- زيغة محمد

II- الاستبيان الموجه لمدربي كرة القدم**المعلومات الشخصية****1- السن:**أقل من 25 سنة من 25 - 35 سنة من 35 - 45 سنة أكثر من 45 سنة **2- المستوى الدراسي:**جامعي ثانوي أدنى **3- سنوات الخبرة في التدريب:**أقل من 5 سنوات من 5 إلى 10 سنوات من 10 إلى 15 سنة أكثر من 15 سنة

الشهادات المتحصل عليها

المحور الأول: كفاءة وأهلية المدرب**1- كونك كمدرّب ما هي خطة البرنامج التدريبي التي تتبعونها ؟**يومية أسبوعية شهرية سنوية

أخري تذكر :

2- هل تولي اهتماما كبيرا بالإعداد البدني؟

نعم لا

3- هل تولي اهتماما كبيرا بتنمية الصفات البدنية للاعبين؟

نعم لا

4- هل تراعي نوع التدريب حسب الفصول (صيف، شتاء)؟

نعم لا

5- هل تراعي نوع التدريب حسب الفترات (صباحا، مساء)؟

نعم لا

6- هل تراعي بدقة نوع التدريب حسب فترة الموسم؟

نعم لا

7- هل لديك معارف عن الإسعافات الأولية؟

نعم لا

8- هل تقوم بإجراء تربيصات تكوينية من أجل معرفة كل ما هو جديد في مهنتك؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بـ"نعم" فما هي؟

.....

9- هل تعطي للتسخين أهمية كبيرة أثناء التدريب والمنافسات؟

نعم لا

المحور الثاني: وسائل الاسترجاع في النادي

1- هل ترى أن سبب تعرض لاعبيك للإصابات الرياضية راجع إلى ؟

النادي لا يوفر ميزانية للاستفادة من وسائل الاسترجاع

قصر الوقت في الفترة التحضيرية وبرنامج المنافسة

اللاعب لا يعطي أهمية كبيرة للنصائح المقدمة من أجل الاسترجاع

2- هل تقوم بتوجيه اللاعبين للحمامات الطبيعية بعد المنافسات ؟

نعم لا

3- هل أنت المسؤول على البرنامج الغذائي الخاص بلاعبيك ؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم فهل لكل واحد منهم برنامج خاص ؟

نعم لا

4- هل البرنامج التدريبي الذي تسطره يشتمل على مهارة الاسترخاء بكل أنواعه؟

نعم لا

5- هل تقوم ببرمجة حمامات الساونا والبخار من أجل الاسترجاع ؟

نعم لا

أخرى تذكر.....

6- هل تقوم ببرمجة وتوجيه اللاعبين لحصص التدليك الرياضي خارج مواعيد التدريب؟

نعم أحيانا لا

7- هل ترى بأنه يجب توفير قاعة تدليك في النادي؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بـ"نعم" فهل تقومون بذلك ومن يقوم به؟

.....

8- هل تلجأ لحمام الثلج بعد إجراء تدريبات شاقة للاعبك؟

نعم لا

9- هل تقوم بحصص استرخائية في حمامات الساونا أو حمام البخار أو قاعات التدليك للاعبين؟

نعم أحيانا لا

المحور الثالث: المنافسة الرياضية

1- إلى ما ترجعون تدني نتائج فريقكم وكثرة الإصابات أو ساط لاعبيكم؟

نقص التحضير كثافة المنافسة ضيق المدة المخصصة للراحة

أشياء أخرى

2- هل يؤثر العدد الكبير من المباريات المشارك فيها على صحة لاعبيكم؟

نعم لا

3- هل ترى بأن نسبة الإصابات الرياضية عند لاعبيكم تزداد بزيادة كثافة المنافسة وشدة مستواها؟

نعم لا

4- في أي فترة تكثر إصابات الأطراف السفلية عند لاعبيكم؟

الفترة التحضيرية ما قبل المنافسة

فترة المنافسة الفترة الانتقالية

5- أي الحالات المقترحة تنجم عن كثافة المنافسات والمباريات عند لاعبيكم؟

كثرة الإصابات الرياضية التعب والإرهاق تدني النتائج

6- هل تشعر بتدني مستوى لاعبيك من مباراة لأخرى؟

نعم لا

7- هل يؤثر البرنامج المسطر للمنافسات على صحة اللاعبين؟

نعم لا

8- هل تعرض لاعبيك لإصابات مختلفة أثناء المباريات المهمة؟

نعم لا

في حالة الإجابة بنعم ، ما هي الأسباب حسب رأيك

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



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

جيجل في: ١٠/٠٤/٢٠٢٠ م

إلى السيد(ة):

سنان العنار CRBEK

الموضوع: طلب تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة

الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ماستر LMD

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص:
أسماء الطلبة:

01/.....

02/.....

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف (ة):
.....

إمضاء الأستاذ (ة):
.....

موافقة المؤسسة المستقبلية.

رئيس القسم

.....

.....
النشاطات البدنية والرياضية

د. شهب عادل



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



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

جيجل في: 20/05/2023

إلى السيد(ة):
الرياضة والعمل السيد المصطفى
KSC

الموضوع: طلب تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة

الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ماستر LMD
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص:
أسماء الطلبة:

01/.....

02/.....

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف(ة):
إمضاء الأستاذ(ة):

.....

موافقة المؤسسة المستقبلية.

رئيس القسم

.....

رئيس قسم علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية
د. شهب عادل



الرئيس
مقحوت عمار

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



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

جيجل في: 20/05/2020

إلى السيد(ة):
شعبة ببول JSD

الموضوع: طلب تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة

الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ماستر LMD
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص:
أسماء الطلبة:

01/
02/

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف(ة):
إمضاء الأستاذ(ة):

.....

موافقة المؤسسة المستقبلة.

رئيس القسم

.....

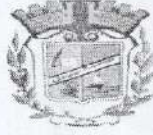
رئيس قسم علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية
د. شهب عادل



.....

أمين عام
ياسف الجيلالي

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



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

جيجل في 25/05/2019

إلى السيد (ة):

إتحاد الليبية
USEM

الموضوع: طلب تسهيلات

بشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة

الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ماستر LMD

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص:
أسماء الطلبة:

01/.....

02/.....

تقبلوا منا سيادتكم فانق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف (ة):
إمضاء الأستاذ (ة):

[Handwritten signature]

موافقة المؤسسة المستقبلة.

رئيس القسم

[Handwritten signature]

رئيس قسم علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية
د. شويحب عادل



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



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

جيجل في: 20/05/2023

إلى السيد(ة):
سبب الظاهر
ACT

الموضوع: طلب تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة

الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ماستر LMD
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص:
أسماء الطلبة:

01/.....

02/.....

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف(ة):
إمضاء الأستاذ(ة):

موافقة المؤسسة المستقبلية.

رئيس القسم

.....

رئيس قسم علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية

د. شهب عادل



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



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

جيجل في 20/05/2023

إلى السيد (ة):
السبب الرياضي يحي موسى
CRVMJ

الموضوع: طالب تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة

الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ماستر LMD
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص:
أسماء الطلبة:

01/.....

02/.....

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ (ة) المشرف (ة):
.....

إمضاء الأستاذ (ة):
.....

موافقة المؤسسة المستقبلية.

رئيس القسم

.....
.....

.....
النشاطات البدنية والرياضية

د. شهب عبادل

