

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد الصديق بن يحيى – جيجل  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس  
تخصص : تدريب رياضي تنافسي

مرحلة الإصابات في كرة القدم خلال موسم رياضي

إشراف الأستاذ :  
• روابي سيف الدين

أعداد الطلبة :  
• بن عياد انيس  
• غبغوب مسعود

السنة الجامعية

2019/2020

الله أكبر  
الله أكبر  
الله أكبر

# تشكرات

" تبارك الذي بيده الملك و هو على كل شيء قدير "

يا رب شكرك واجب محتم  
عد الحسا بعرض السماء مقدارها  
ها انا ذا بالشكر أتكلم  
يرضيك اني بعد شكرك مسلم

نحمدك الله حق حمدك و نشكرك على تيسيرك لنا الطريق لتحقيق مقصدنا  
سبحانك ربي و ما اعظم نعمك

نتقدم بخلص الشكر و العرفان الى الاستاد المشرف " روابي سيف الدين " الذي احاطنا بالرعاية الكاملة و  
المساعدة و التوجيهات القيمة لانجاز هذا العمل

و نتقدم بالشكر الجزيل الى طاقم أعضاء قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية كما لا يفوتنا ان  
نتقدم بالشكر الى كل من اعاننا من اساتذة و طلبة و لو بكلمة طيبة و نصيحة قيمة



## اهدي ثمرة عملي

الى من قال فيهما الرحمن " (( و اخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل ربي ارحمهما  
كما ربياني صغيرا )) ..... الاسراء 24.

الى المرأة التي كانت تعزيني في الحزن و رجائي في الياس و قوتي في الضعف و لا تزال .... الى من علمتني  
معنى الحياة .... الى من القلب يهواها و العمر فداها .... و اطلب من الله ان يرعاها .... الى امي الغالية.

الى من زرعني على ضفاف العلم.... و ناضل من اجلي و تعب لارتاح و هيا لي أسباب النجاح.... الى من  
يسرف لي حياته من اجل ان يراني ارتقي صهوات المجد و الكبرياء .... الى والدي العزيز

الى من حبهم يجري في عروقي و يلج بذكراهم فؤادي الى اخوتي اطال الله في عمرهم  
الى كل العائلة و الأقارب كبيرا و صغيرا و كل الأصدقاء كل باسمه و الى كل اساتذتي الكرام و جميع من  
ساعدوني في إتمام هذا العمل و كل من وسعه قلبي و لم تسعه كلمات قلبي

\* مسعود



## اهدي ثمرة عملي

الى من قال فيهما الرحمن " (( و اخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل ربي ارحمهما  
كما ربياني صغيرا )) ..... الاسراء 24.

الى المرأة التي كانت تعزيني في الحزن و رجائي في الياس و قوتي في الضعف و لا تزال .... الى من علمتني  
معنى الحياة .... الى من القلب يهواها و العمر فداها .... و اطلب من الله ان يرعاها .... الى امي الغالية.

الى من زرعني على ضفاف العلم.... و ناضل من اجلي و تعب لارتاح و هيا لي أسباب النجاح.... الى من  
يسرف لي حياته من اجل ان يراني ارتقي صهوات المجد و الكبرياء .... الى والدي العزيز

الى من حبهم يجري في عروقي و يلج بذكراهم فؤادي الى اخوتي اطال الله في عمرهم  
الى كل العائلة و الاقارب و كل الأصدقاء و الجيران و الى كل اساتذتي الكرام و جميع من ساعدوني في إتمام  
هذا العمل و كل من وسعه قلبي و لم تسعه كلمات قلبي

\* انيس

---

# فهرس المحتويات

---

# فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر و تقدير
	إهداء
	قائمة المحتويات
	مقدمة
الفصل التمهيدي: الإطار المنهجي للدراسة	
1	1- الاشكالية
1	2- التساؤلات الفرعية
2	3- الفرضية العامة
2	4- الفرضيات الفرعية
2	5- أهمية الدراسة
3	6- اهداف الدراسة
3	7- أسباب اختيار الموضوع
3	8- مفاهيم الدراسة
5	9- الدراسات المتشابهة
6	10- التعقيب على الدراسات السابقة و المشابهة
الجانب النظري	
الفصل الأول: كرة القدم	
	تمهيد
7	1- تعريف كرة القدم
8	2- كرة القدم كلعبة
8	3- كرة القدم في العصور القديمة
11	4- نشأة كرة القدم
12	5- البعد الاقتصادي لكرة القدم

## فهرس المحتويات

12	-6 اهم المحطات في تاريخ كرة القدم
13	-7 قوانين اللعبة (قوانين كرة القدم)
35	-8 المتطلبات التقنية
40	خلاصة
الفصل الثاني: الإصابات الرياضية	
41	تمهيد
42	-1 مفهوم الإصابات الرياضية
43	-2 تصنيف الإصابات المختلفة
44	-3 أنواع الإصابات الرياضية في كرة القدم
59	-4 مضاعفات الإصابات الرياضية
60	-5 طرق و أهداف علاج الإصابات الرياضية
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية	
63	تمهيد
64	-1 منهج الدراسة
64	-2 مجتمع الدراسة
64	-3 عينة الدراسة
64	-4 متغيرات الدراسة
65	-5 أدوات الدراسة
66	-6 إجراءات التطبيق الميداني لشبكة الملاحظة
67	-7 مجالات الدراسة
قائمة المصادر و المراجع	
الملاحق	



---

# مقدمة

---

## مقدمة :

تعتبر رياضة كرة القدم من الرياضات الأكثر انتشارا في الوسط الجماهيري و ذلك بفضل التطور الكبير و الملحوظ شهدناه في السنوات الاخيرة

و رياضة كرة القدم احدى اشهر الالعاب و الرياضات التي توليها الجماهير و الوسائل الاعلامية اهمية بالغة 'حيث يتفق الجميع على ان على ان لعبة كرة القدم بلغت دروتها في التطور و التنظيم من حيث الفنيات و طرق اللعب مما جعلها غاية في الاثارة و اصبحت بعض الدول الفقيرة اقتصاديا لها وزن كبير و تصنف ضمن الدول العظمى مثلا (البرازيل' الارجنتين' الكامبيرون) وقد عمدت الدول المتطورة الى انشاء مدارس لكرة القدم و هيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية و اشخاص يهتمون بجلب اللاعبين و التكفل بهم جميع النواحي المادية و المعنوية قصد الوصول الى مستوى عال من الاداء و التنافس لتحقيق نتائج جيدة

تتطلب رياضة كرة القدم تحضيرا بدنيا جيدا على المستويات الثلاثة لانها اصبحت من الرياضات الشائعة التي تتميز بالاندفاع البدني. وجميع الممارسات الخاطئة في هذه اللعبة ينجم عنه العديد من الاصابات الرياضية و التي تحدث عند اكبر الرياضيين في اعرق الاندية

تمثل الاصابات الرياضية جانب مهم في مواضيع العلوم البيو طبية الرياضية و يعد علم الاصابات الرياضية علما قائما بحد ذاته لانه يهتم بتشخيص الاصابات لحظة حدوثها و تحديد طرق علاجها و الاهم من ذلك اسبابها و بالتالي الحد منها.لذا تطرقنا لدراسة هذا الموضوع لمعرفة الاصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم خلال الموسم الرياضي في كل فتراته ' و تحديد الفترات التي تكون فيها نسبة الاصابات مرتفعة او منخفضة او ما يسمى بمرحلة الاصابات الرياضية خلال الموسم .

## الفصل التمهيدي : الاطار التمهيدي للدراسة

\*تمهيد

1. الإشكالية
2. فرضيات الدراسة
3. أهمية الدراسة
4. اهداف الدراسة
5. أسباب اختيار الموضوع
6. مفاهيم الدراسة
7. الدراسات السابقة

## 1. الإشكالية:

تعتبر رياضة كرة القدم من الرياضات الأكثر انتشارا في الاواسط الجماهيرية، وذلك بفضل التطور الكبير والملحوظ الذي شاهدها في السنوات الأخيرة، كما ان هذه الرياضة مثل جميع الرياضات تتطلب تحضير بدنيا جيدا نظرا لتميزها بالاندفاع البدني و كثرة الممارسات الخاطئة عند الرياضيين.

ان لممارسة الرياضة فوائد متعددة منها الصحية و النفسية و الاجتماعية و التربوية و الاقتصادية سواءا للذين يمارسون الرياضة للمتعة او للاحتراف الرياضي، الا ان طبيعة ممارسة الرياضة لا تخلو من الاصابات الرياضية على اختلاف أنواعها أو شدة درجاتها، و التي تعد من أخطر المعوقات التي تواجه الرياضيين من مباراة لأخرى و خلال موسم رياضي، الذي تختلف فيه نسبة الاصابات من شهر لآخر أو بالأحرى من فترة لأخرى، كما يسمى بمرحلة الاصابات خلال موسم رياضي، و هذا ما يقودنا الى الى طرح التساؤل الرئيسي التالي:

- هل تختلف نسبة الاصابة من فترة الى اخرى خلال الموسم الرياضي عند لاعبي كرة القدم؟

## 2. التساؤلات الفرعية :

1. هل ترتفع نسبة الاصابات خلال فترة التحضير للموسم عند لاعبي كرة القدم؟
2. هل ترتفع نسبة الاصابات خلال مرحلة المنافسة (ذهاب) في الموسم الرياضي عند لاعبي كرة القدم؟
3. هل ترتفع نسبة الاصابات خلال مرحلة المنافسة (عودة) في الموسم الرياضي عند لاعبي كرة القدم؟

### 3. الفرضية العامة :

- نعم، تختلف نسبة الاصابة من فترة الى اخرى خلال الموسم الرياضي عند لاعبي كرة القدم

### 4. الفرضيات الفرعية:

2. لا ترتفع نسبة الاصابات خلال فترة التحضير للموسم عند لاعبي كرة القدم؟

3. نعم، ترتفع نسبة الاصابات خلال مرحلة المنافسة (ذهاب) في الموسم الرياضي عند لاعبي كرة القدم؟

4. نعم، ترتفع نسبة الاصابات خلال مرحلة المنافسة (عودة) في الموسم الرياضي عند لاعبي كرة القدم؟

### 5. أهمية الدراسة

- معرفة الاصابات العضلية التي يمكن أن تصيب لاعبي كرة القدم خلال الموسم الرياضي
- محاولة معرفة فترات ارتفاع وانخفاض نسبة الاصابة خلال الموسم الرياضي عند لاعبي كرة القدم
- معرفة تأثير الإصابات على أداء لاعبي كرة القدم .
- معرفة أسباب الاصابات من وجهة نظر اللاعبين والمدربين في كرة القدم.
- اضافة الى هذا فتح مجال لإجراء بحوث ودراسات في المستقبل وذلك للبحث والتوسع أكثر في هذا الموضوع لما له أهمية كبيرة في المجال الرياضي.

## 6. أهداف الدراسة

- التعريف ببعض الإصابات التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم .
- معرفة ومحاولة تحسين الأداء عن طريق اعطاء بعض الحلول الوقائية للاعبين لتفادي الإصابات .
- معرفة اسباب ارتفاع وانخفاض نسبة الإصابة خلال الموسم الرياضي عند لاعبي كرة القدم

## 7. أسباب اختيار الموضوع:

- قابلية الموضوع للدراسة والمناقشة .
- الميل الشخصي الى المواضيع التي لها علاقة بالتدريب الرياضي .
- كثرة الإصابات الرياضية وقلة الوعي بها .
- اهتمام المدربين بالنتائج واهمالهم لصحة اللاعبين .
- الرغبة في الاستفادة بمعلومات هامة من خلال موضوع الدراسة وذلك من أجل توظيفها في مشوارنا الرياضي كمدربين أو كأساتذة مستقبلا.

## 8. مفاهيم الدراسة

### 1. الإصابات الرياضية:

#### • لغة :

تشق كلمة إصابة injury من اللاتينية تعني تلف أو إعاقة، فالصابة هي أي تلف سواء كان هذا التلف مصاحباً أو غير مصاحب بتهدك الأنسجة ناتجة لأي تأثير خارجي سواء كان هذا التأثير) ميكانيكياً، عضوياً كيميائياً (وعادة ما يكون هذا التأثير الخارجي مفاجئاً وشديداً.

• اصطلاحا :

الإصابة هي تعطيل أو إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة وأعضاء الجسم، وغالبا ما يكون هذا المؤثر مفاجأ وشديدا مما قد ينتج عنه غالبا تغيرات ووظيفية مثل ورم مكان الإصابة مع تغير لون الجلد تحد من العمل الحركي للعضلة أو المفصل.

• اجرائيا :

الإصابة هي تعرض أنسجة الجهاز العضلي الى تأثير خارجي أو داخلي يتخلف عنه عطل في هذا الجهاز مما يصبح عائقا للاعب يمنعه من ممارسة نشاطه بشكل طبيعي.

2. كرة القدم:

• لغة :

FOOT BALL هي كلمة لاتينية، و تعني ركل الكرة بالقدم و الأمريكيون يعتبرون) الفوتبول ( ما يسمى عندهم ) بال (أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها فتسمى. SOCCER.

• اصطلاحا :كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار اليها رومي جميل " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها أصناف المجتمع".

• اجرائيا :كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا وتلعب بواسطة كرة منفوخة وسط أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح الا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكمان التماس و حكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، و فترة الراحة مدتها 15 دقيقة و اذا انتهت المباراة بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15

دقيقة ، و في حالة التعادل الشوطين الاضافيين يضطر الحكم الى اجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين .

### 9. الدراسات المتشابهة:

• **الدراسة الأولى:** دراسة الباحثين "بولخراشف شمس الدين، بومطرق أسامة، شكري أسامة"

**عنوان الدراسة:** التحضير البدني وعلاقته بالإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم صنف U19

**المنهج المستخدم:** المنهج الوصفي

**أدوات البحث:** الاستمارة

**العينة:** 25 لاعب صنف U19 في كرة القدم لفريق شباب اتلتيك تاسوست

**اهم النتائج المتوصل اليها:**

\_ التحضير البدني العام يلعب دورا هاما في تفادي الإصابات

\_ هناك علاقة ارتباطية بين التحضير البدني العام و الإصابات الرياضية العضلية

• **الدراسة الثانية:** دراسة الباحث " أمزيان أسامة "

- **عنوان الدراسة:** الإصابات الرياضية الأكثر شيوعا في الرياضات الجماعية والفردية وأسباب حدوثها

- **المنهج المستخدم:** المنهج الوصفي

- **أدوات البحث:** الاستبيان

- **العينة:** استخدام عينة شملت 67 رياضي نخبة

- **اهم النتائج المتوصل اليها:** هي انه هناك فروقات في أسباب حدوث الإصابات الرياضية بين الرياضات الجماعية والفردية



• الدراسة الثالثة: دراسة الباحث " موهوبي عيسى "

- عنوان الدراسة: " الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ اثناء اجراء امتحان التربية البدنية والرياضية "

- المنهج المستخدم: المنهج الوصفي

- أدوات الدراسة: الاستبيان

- العينة: تشمل 120 تلميذ وتلميذة على مستوى ثلاثة ثانويات

- اهم النتائج المتوصل اليها : هي انه هناك فروقات في أسباب حدوث الإصابات الرياضية بين الرياضات الجماعية و الفردية.

### 10. التعقيب على الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال اطلاع الباحثان على بعض الدراسات المشابهة والنتائج التي أسفرت عنها، وجدنا أنه هناك اتفاق من حيث المنهج المتبع في هذه الدراسات وهو المنهج الوصفي. أما بالنسبة لعينة الدراسات فهناك توافق في اختيار العينة للدراسات. كما اشتركت هذه الدراسات في العينة من حيث الجنس وكيفية اختيارها والتي كانت بالطريقة العشوائية، ولقد ساعدتنا هذه الدراسات في إعداد وصياغة إشكالية البحث، ووضع محتوى الفصول، وأيضا تحديد متغيرات الدراسة والاختبار وأدوات القياس المستخدمة، وساهمت هذه الدراسات في اختيارنا للعينة المناسبة لدراستنا.

وسيستعين بها الباحثان في تفسير نتائج الدراسة الحالية، وذلك عن طريق استخدامها كسند لتبرير النتائج المتوصل إليها. والأسلوب الأمثل لعرض البيانات ومناقشة النتائج.

---

# الجانب النظري

---

## الفصل الأول : كرة القدم

\* تمهيد

1. تعريف كرة القدم
2. كرة القدم كلعبة
3. كرة القدم في العصور القديمة
4. نشأة كرة القدم
5. البعد الاقتصادي لكرة القدم
6. أهم المحطات في تاريخ كرة القدم
7. قوانين اللعبة ( قوانين كرة القدم )
8. المتطلبات التقنية

\* خلاصة

### تمهيد:

كرة القدم واحدة من أشهر وأعظم وأحب الأنشطة الرياضية إلى قلوب الملايين من أطفال وشباب العالم ممن يمارسونها عمليا، وعشرات الملايين ممن يشاهدونها في الملاعب، ومن خلال برامج التلفزيون، وممن يتابعونها عبر الأثير، وممن يطالعون أخبارها وأحداثها من خلال المجلات الدورية والصحف اليومية والأسبوعية المتخصصة، والعامّة، وأيضا من الكم الكبير من الكتب التي تنتشر في الأسواق، والتي تتحدث عن هذه اللعبة الشعبية الكبرى.

ولعل بساطة هذه اللعبة وتعقيدات أدائها، هو من أهم أسباب بلوغها ما وصلت إليه من شهرة ومكانة، فهي اللعبة الجماعية التي تجري بين فريقين، يتألف كل منهما من أحد عشر لاعبا أساسيا، بما في ذلك حارس المرمى. يقومون بنقل كرة واحدة فيما بينهما لمدة (90) دقيقة على شوطين مدة كل شوط (45) دقيقة بينهما فترة راحة قصيرة لا تتجاوز (15) دقيقة

### 01- تعريف كرة القدم:

هو اسم يعطى لألعاب كرة القدم المختلفة، والأكثر شهرة بينها هي تلك التي تعرف باسم "سوكر" (soccer)، كلمة كرة القدم football قد طبقت على كرة قدم "الرغبي" (rugby) "كرة القدم الأمريكية". كرة القدم على الطريقة الأسترالية، كرة قدم كندية، والكثير من الأنواع ...

عندما تم تأصيل كلمة "كرة القدم" قد أشارت إلى تشكيلية واسعة من الرياضات في أوروبا العصور الوسطى، والتي تعني التحكم بالكرة بواسطة القدم، تلك

## الفصل الأول:

### كرة القدم

الرياضة التي يمارسها القرويون] ...]. لذلك الاسم دائما يطلق على تشكيلية يمارسها الأشخاص بأقدامهم في التحكم بالكرة.

الكثير من الألعاب المعاصرة كانت نشأتها في إنجلترا ثم تفرعت شيئا فشيئا، لكن الكثير من الناس حول العالم مارسوا رياضات تتضمن ركل الكرة أو حملها منذ العصور القديمة.<sup>(1)</sup>

### 02- كرة القدم كلعبة :

كرة القدم كلعبة، تجمع ما بين الممارسة وما تمثله من قيم التنافس والتضامن والكفاءات الفردية والجماعية من جهة، والفرجة بما تحققه من إثارة وتشويق في العرض من جهة أخرى، ومما ساعد على انتشار كرة القدم كونها لعبة يمكن ممارستها أينما كنا ومن دون وسائل كبيرة، (إلا في المباريات و المنافسات الرسمية). يكفي أن تعرف مع من أنت ومن هو منافسك، فهي تلعب في الأزقة وعلى الشاطئ، وفي أشباه الملاعب المعشوشبة، وغير المعشوشبة. أما وسيلة اللعب الأساسية هي الكرة. ويلعب بما توفر مما هو مكور سهل التدحرج بالقدم.

### 03- كرة القدم في العصور القديمة :

لا يمكن التحديد بالضبط متى وكيف بدأت كرة القدم، ولكن معظم المهتمين والمؤرخين يقولون أن تاريخها يعود إلى ما يزيد عن 2500 سنة قبل الميلاد، حيث مارسها الصينيون القدامى، وكانوا يقدمون الولايم للفريق الفائز ويجلدون الفريق المنهزم.

(1). رعد محمد عبد ربه: كرة القدم (رياضة الشعوب)، ط1، الجنادرية للنشر و التوزيع، 2010، القاهرة، ص 07

## الفصل الأول:

### كرة القدم

وأيضاً عرفها اليونانيون واليابانيون في 600 سنة قبل الميلاد [ ... ]، وغيرهم. كما أن بعض آثار الشعر في الجاهلية تدل على أن العرب القدامى مارسوا لعبة كرة القدم أيضاً. وفي روايات أخرى قيل أن الإغريق هم الذين باشرُوا لعب الكرة، حيث كانوا يقطعون رؤوس الناس ويدحرجونها .

وكانت الحضارات القديمة التي عرفت كرة القدم تمارسها بأنواع مختلفة من الأشكال الكروية المصنوعة من جلود الحيوانات أو غيرها، وفي عهد الفراعنة كانت تلعب بالحجر، ولا زالت نماذج محفوظة في المتاحف.<sup>(2)</sup>

وفي إحدى إصدارات مجلة الجغرافيا العالمية، عنونت بأن الصينيون مارسوا لعبة أطلقوا عليها اسم (tsuchu)، وهي نفس اللعبة التي لعبها الرمان القدامى وهنود أمريكا الشمالية، أحد الآثار المبكرة لكرة القدم والذي يضرب به اللاعبون الكرة في حقل صغير اكتشف في اليابان، ويعود تاريخه إلى 1400 سنة قبل الميلاد. أما متحف "منشن" للأعراق البشرية في ألمانيا يحتوي على نصوص صينية تعود إلى 50 عام قبل الميلاد تشير إلى لعبة قريبة من لعبة كرة القدم لعبت بين الصين و اليابان حيث كانوا يلعبون بكرة من الجلد محشوة بالوبر أو الشعر. ولكن العصور القديمة اهتمت أكثر بتدوين تاريخ الحروب وتطور الإنسان، وأهملت تاريخ هذه الرياضة (كرة القدم)، حتى أنه ليس بوسعنا إيجاد معلومات صحيحة مئة بالمائة عن تاريخ هذه الرياضة أو اللعبة .

## 04- نشأة كرة القدم:

(2) . رعد محمد عبد ربه: مرجع سابق، ص 7-8 .

## الفصل الأول:

### كرة القدم

اللعبة في شكلها الممارسة اليومية ظهرت بإنجلترا ففي سنة 1016 وخلال احتفالهم بإجلاء الدنمركيين من بلادهم، لعبت الانجليز الكرة بينهم ببقايا جثث الدنمركيين، وتقوم على اختيار أقرب أعضاء الجسم شبها بالكرة وأسهلها للتدريج [...]. ولكنها كانت تمنع تارة بمراسيم ملكية، ولأسباب متعددة، ووصل بذلك الأمر إلى حد المعاقبة على ممارستها بالسجن لمدة أسبوع، ومن ذلك بلاغ الملك "ادوارد" الذي يقول: " هناك ضوضاء كبيرة في المدينة بسبب دفع كرات كبيرة، والذي يسبب ظهور العديد من الشرور، لذا نأمر بمعاقبة الممارسين بالسجن، ومنع لعبها في المدينة ".

الملك "هنري الرابع" و "هنري الثامن" أصدرنا قانونا يحد من ممارس لعبة كرة القدم، والملك " جيمس الأول " طالب البرلمان بمنع ممارسة لعبة كرة القدم قائلا: "لا أحد يحب كرة القدم..."

القدم والذي يضرب به اللاعبون الكرة في حقل صغير اكتشف في اليابان، ويعود تاريخه إلى 1400 سنة قبل الميلاد. أما متحف "منشن" للأعراق البشرية في ألمانيا يحتوي على نصوص صينية تعود إلى 50 عام قبل الميلاد تشير إلى لعبة قريبة من لعبة كرة القدم لعبت بين الصين و اليابان حيث كانوا يلعبون بكرة من الجلد محشوة بالوبر أو الشعر. ولكن العصور القديمة اهتمت أكثر بتدوين تاريخ الحروب وتطور الإنسان، وأهملت تاريخ هذه الرياضة (كرة القدم)، حتى أنه ليس بوسعنا إيجاد معلومات صحيحة مئة بالمائة عن تاريخ هذه الرياضة أو اللعبة .

## 04- نشأة كرة القدم:

## الفصل الأول:

### كرة القدم

اللعبة في شكلها الممارسة اليومية ظهرت بإنجلترا ففي سنة 1016 وخلال احتفالهم بإجلاء الدنمركيين من بلادهم، لعبت الانجليز الكرة بينهم ببقايا جثث الدنمركيين، وتقوم على اختيار أقرب أعضاء الجسم شبها بالكرة وأسهلها للتدحرج [...]. ولكنها كانت تمنع تارة بمراسيم ملكية، ولأسباب متعددة، ووصل بذلك الأمر إلى حد المعاقبة على ممارستها بالسجن لمدة أسبوع، ومن ذلك بلاغ الملك "ادوارد" الذي يقول: " هناك ضوضاء كبيرة في المدينة بسبب دفع كرات كبيرة، والذي يسبب ظهور العديد من الشرور، لذا نأمر بمعاقبة الممارسين بالسجن، ومنع لعبها في المدينة ".

الملك "هنري الرابع" و "هنري الثامن" أصدرنا قانونا يحد من ممارس لعبة كرة القدم، والملك " جيمس الأول " طالب البرلمان بمنع ممارسة لعبة كرة القدم قائلا: " لا أحد يحب كرة القدم...".

ولكن القوانين والإجراءات لم تحد من انتشار هذه اللعبة، لقد أصبحت لعبة كرة القدم هي اللعبة الأولى لدى الشعب الانجليزي، وذلك بحلول سنة 1800م، وفي عام 1815 م شرعت المدرسة الانجليزية المشهورة " Eton collège " مع مدراس أخرى عدد من القوانين، التي أصبحت الأساس لهذه اللعبة وعدلت عام 1848 م.<sup>(3)</sup>

وسميت بقوانين جامعة " كمبرج لكرة القدم "، وتم تبنيها من قبل معظم الجامعات والمعاهد البريطانية، وفي 26 أكتوبر 1863 م، أرسل 11 فريقا ممثليهم لمناقشة قواعد اللعبة. وتمخض الاجتماع عن ولادة أول اتحادية لكرة القدم في العالم، وفي تلك الفترة انقسم المتبنون إلى قسمين، الأول فضل الرغبي الذي يسمح بحمل الكرة باليد، والتي منعت حسب " كمبرج "، والثاني عارض ذلك قطعيا.

(3) . رعد محمد عبد ربه: مرجع سابق، ص 8 .



## الفصل الأول:

### كرة القدم

في 08 ديسمبر 1863 م، انقسام الاتحاد إلى "اتحاد كرة القدم"، و" اتحاد الرغبي لكرة القدم". وفي عام 1869 م، تم تأسيس كرة القدم الحديثة، وبذلك كان الانجليز أول من أسس وأنشأ قواعد هذه اللعبة وقوانينها، ثم انتشرت في باقي دول العالم.<sup>(4)</sup>

### 05- البعد الاقتصادي لكرة القدم :

[...] وانتقلت كرة القدم على مر السنين من لعبة محبوبة ورياضة شعبية، إلى نشاط اقتصادي بكل معنى الكلمة، وقد ساهم هذا التحول في تطوير أنظمة الاحتراف، وتسويق المباريات، وتحولت الأندية الرياضية لكرة القدم من جمعيات إلى شركات، بدأت تقتحم بورصات القيم، حسب القانون الدولي المالي الجديد، ولم تعد المناسبات الكروية الكبرى كنهائيات كأس العالم مجرد مناسبات لتسويق المنتج فحسب، بل أصبحت كذلك فرصاً لاقتحام أسواق جديدة، واستطاعت " الفيفا " أن تضم لوائها 204 عضواً، أي أكثر من أعضاء منظمة الأمم المتحدة.<sup>(5)</sup>

### 06- أهم المحطات في تاريخ كرة القدم :

- ✓ ظهور اللعبة في المدارس الانجليزية 1710 م.
- ✓ تأسيس نادي "شيفلد" كأقدم نادي في العالم 1857 م.
- ✓ وضع تشريعات الاحتراف 1862 م.
- ✓ ظهور ضريبة الجزاء 1891 م.

(4) . رعد محمد عبد ربه: مرجع سابق، ص 8-9 .

(5) . عبد السلام محمد الشناق : رياضات الألعاب الجماعية، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، الأردن،

## الفصل الأول:

## كرة القدم

- ✓ ظهر أول دورة أولمبية في باريس 1900 م.
- ✓ نشأة الجامعة الدولية لكرة القدم بسبع دول في العالم 1904 م.
- ✓ أصبح بإمكان الحارس استعمال يديه داخل المربع 1912 م.
- ✓ أصبح الهدف من زاوية الركنية مباشرة جائزا 1927 م.
- ✓ تقرر تنظيم مباريات كأس العالم كل 04 سنوات مثل الألعاب الأولمبية 1929م.
- ✓ تنظيم أول مباراة كأس العالم بالأورغواي 1930 م.
- ✓ تنظيم أول مباراة كأس العالم النسوية في الصين 1992 م.<sup>(6)</sup>

### 07- قوانين اللعبة ( قوانين كرة القدم ) :

#### 01-07- المادة الأولى: — ميدان اللعب:

##### الأبعاد:

يجب أن يكون الميدان مستطيلا, و أن طول خط التماس يكون أطول من طول خط المرمى.

الطول : الحد الأدنى 90 متر - الحد الأقصى 120 متر .

العرض : الحد الأدنى 45 متر - الحد الأقصى 90 متر.

⊗ في المباريات الرسمية ( الدولية ) :

الطول: 100 متر - 110 متر .

(6) . عبد السلام محمد الشناق : مرجع سابق, ص36.

## الفصل الأول:

### كرة القدم

العرض : 64 متر – 75 متر .

يتم تحديد الميدان للعب بخطوط، تدخل هذه الخطوط ضمن مساحة المناطق التي تحددها ويسمى الخطان الطويلان بخطي التماس، والقصيران بخطي المرمى، ولا يزيد عرض كافة الخطوط عن 12 سنتيمتر.

ينقسم الميدان إلى نصفين بواسطة خط المنتصف، وتحدد علامة المنتصف، منتصف الخط، ويتم رسم دائرة نصف قطرها 9,15 متر حول علامة منتصف الملعب.  
منطقة المرمى :

يتم تحديد منطقتي المرمى عند كل من نهايتي ميدان اللعب، على النحو التالي :  
يرسم خطان عموديان بزاوية قائمة على خط المرمى على مسافة 5,50 متر من الحافة الداخلية لقائمي المرمى، ويمتد هذان الخطان داخل ميدان اللعب على مسافة 5,50 متر، ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى.

إن المسافة المحدودة بين هذه الخطوط، وخط المرمى هي منطقة المرمى.

### منطقة الجزاء :

يتم تحديد منطقة الجزاء عند كل من نهايتي ميدان الملعب على النحو التالي :  
يرسم خطان عموديان بزاوية قائمة على خط المرمى على مسافة 16,50 متر من الحافة الداخلية لقائمي المرمى الممتدان داخل ميدان اللعب على مسافة 16,50 متر، ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى .

## الفصل الأول:

### كرة القدم

في داخل كل منطقة جزاء توضع علامة على مسافة 11 متر من نقطة منتصف المرمى وذلك مابين قائمي المرمى وعلى بعد متساوي عنها , وهذه العلامة هي نقطة الجزاء. يتم رسم قوس من دائرة نصف قطرها 9,15 متر من كل علامة ركلة جزاء وذلك خارج منطقة الجزاء .

### قوائم الراية الركنية :

يوضع هذا القائم بارتفاع لا يقل عن 1,50 متر، بحيث يحمل راية، ولا يكون له رأس مدبب، وذلك عند كل منطقة ركنية.<sup>(7)</sup>

لا يجوز وضع قوائم الريات مماثلة عند كل من نهايتي خط منتصف الملعب، وذلك على بعد لا يقل عن 1 متر، خارج خط التماس .

### قوس المنطقة الركنية :

ترسم ربع دائرة نصف قطرها 1متر من قائم كل راية ركنية، داخل ميدان اللعب.

### المرميان:

☒ يجب وضع المرميان على مركز منتصف كل من خطي المرمى.

☒ يجب أن يتكونا من قائمين رئيسيين، مثبتين على مسافتين متساويتين من

قوائم الركنية، ويتصلان من الأعلى بواسطة عارضة أفقية.

☒ تكون المسافة ما بين القائمين 7,32 متر، ويكون الارتفاع مابين الحافة

السفلية للعارضة والأرض 2,44 متر .

(7) . رعد محمد عبد ربه: الرياضات الكروية، مرجع سابق، ص 135-136.

## الفصل الأول:

### كرة القدم

- ☒ يكون سمك القائمين والعارضة 12 سنتمتر، وتكون خطوط المرمى من نفس سمك القائمين والعارضة.
- ☒ يمكن تثبيت شباك بالمرميين والأرض خلف المرمى، شرط أن تكون الشباك مثبتة بإحكام، وبشكل لا يعيق حارس المرمى.
- ☒ يجب أن تكون قوائم المرمى والعارضتين باللون الأبيض .

### السلامة:

يجب أن يكون المرميان مثبتان بإحكام، ويجوز استخدام مرميان متحركان شرط أن يكون يلبيان المطلب الخاص بالسلامة.(8)

## 02-07- المادة الثانية: ————— الكرة:

### الخصائص و المقاييس:

- ☒ يجب أن تكون الكرة مستديرة.
- ☒ مصنوعة من الجلد أو أي مادة مناسبة أخرى.
- ☒ لا يتعدى محيط دائرة الكرة عن 70 سنتمتر ولا يقل عن 67 سنتمتر.
- ☒ لا يزيد وزنها عن 450 غرام و لا يقل عن 410 غرام, عند ابتداء المباراة.
- ☒ أن يكون الضغط الجوي داخل الكرة مساوي إلى (0,6\_ 1,1 ) ضغط جوي.

(8) . رعد محمد عبد ربه: الرياضات الكروية, مرجع سابق, ص136.

## الفصل الأول:

## كرة القدم

### تبديل الكرة:

إذا انفجرت الكرة أو أصبحت تالفة أثناء سير المباراة يتم ما يلي:

☒ توقف المباراة .

☒ يعاد بدء اللعب بإسقاط الكرة البديلة في المكان الذي أصبحت فيه الكرة

الأولى التالفة.

إذا انفجرت الكرة أو أصبحت تالفة خارج اللعب أثناء ركلة البداية، ركلة

المرمى، ركلة الركنية، الركلة الحرة، ركلة الجزاء، أو رمية التماس.

☒ يعاد بدء اللعب وفقا للحالة.

☒ لا يجوز تبديل الكرة أثناء المباراة إلا بموافقة الحكم.<sup>(9)</sup>

### 03-07- المادة الثالثة: \_\_\_\_\_ اللاعبين:

تلعب المباراة بين فريقين يتكون كل فريق مما لا يزيد عن أحد عشر لاعبا،

أحدهم يكون حارس المرمى، لا يمكن بدء المباراة إذا كان عدد لاعبي أحد الفريقين يقل

عن سبعة لاعبين.

### المسابقات الرسمية:

يمكن استخدام ثلاث لاعبين بدلاء كحد أقصى في أي مباراة تجرى ضمن مسابقة

رسمية برعاية الاتحاد الدولي لكرة القدم أو اتحادات القارة أو الاتحادات الوطنية .

(9) . رعد محمد عبد ربه: الرياضات الكروية، مرجع سابق، ص137.

## الفصل الأول:

### كرة القدم

يجب أن تنص قواعد المسابقة على عدد البدلاء الذين يمكن تسميتهم من ثلاث لاعبين إلى سبعة لاعبين كحد أقصى .

### المباريات الأخرى:

يجوز استبدال ستة لاعبين في مباريات المنتخب الأول، وفي جميع المباريات الأخرى يمكن استبدال عدد أكثر شرط:

☒ اتفاق الفريقين المعنيين على الحد الأعلى .

☒ إبلاغ الحكم بذلك قبل بداية المباراة.

وإذا لم يتم إبلاغ الحكم أو لم يتم التوصل إلى اتفاق قبل المباراة فلا يجوز استبدال أكثر من ستة لاعبين.(10)

### سائر المباريات :

يجب أن تعطى أسماء اللاعبين البدلاء إلى الحكم قبل بدء المباراة ,اللاعبين البدلاء الذين لم يتم تسميتهم لا يجوز إشراكهم في المباراة .

### 04-07- المادة الرابعة: \_\_\_\_\_ معدات اللاعبين:

#### السلامة:

يجب على اللاعبين عدم استخدام أية معدات أو ارتداء أي شيء فيه خطورة على نفسه أو على غيره من اللاعبين (يشتمل ذلك أي نوع من المجوهرات ) .

(10) . رعد محمد عبد ربه: الرياضات الكروية، مرجع سابق، ص138.

## الفصل الأول:

## كرة القدم

### المعدات الأساسية:

وهي إجبارية على جميع اللاعبين وتتمثل في:

☒ قميص ( maillot ).

☒ سروال قصير ( إذا تم ارتداء سراويل حرارية فيجب أن تكون من نفس لون

السروال), ( short ).

☒ جوارب ( chaussette ).

☒ واقيات الساقين ( protège tibia ).

☒ حذاء ( chaussure ).<sup>(11)</sup>

### حارس المرمى:

يرتدي حارس المرمى ألوانا تميزه عن اللاعبين الآخرين وعن الحكم والحكمين

المساعدين.

### المخالفات و العقوبات:

☒ لا حاجة لإيقاف اللاعب .

☒ يقوم الحكم بإخطار اللاعب المخالف بوجوب مغادرة ميدان اللعب ليصحح

معداته.

☒ يقوم اللاعب بمغادرة الميدان عند أول توقف للعب إلا إذا كان اللاعب قد

قام بتصحيح معداته.

☒ لا يعود اللاعب الخارج من الملعب إلا بإذن الحكم الرئيسي.

<sup>(11)</sup> . رعد محمد عبد ربه: الرياضات الكروية, مرجع سابق, ص139.



## الفصل الأول:

### كرة القدم

☒ يقوم الحكم بالتأكد من أن معدات اللاعب قد تم تصحيحها قبل السماح له بالدخول إلى ميدان اللعب.

☒ في حال دخول اللاعب الملعب دون إذن الحكم يتم توجيه إنذار لهذا اللاعب.

### 05-07- المادة الخامسة: — الحكم:

الحكم يتراًس لعبة كرة القدم، والغاية الرئيسية منه هو ضمان سير اللعب حسب قوانين اللعبة، وله السلطة الكاملة لتطبيق قوانين اللعبة فيما يتعلق بالمباراة التي عين عليها، وقراراته تعتبر نهائية، وغير قابلة للنقاش مما أثار ويثير الكثير من الجدل بين اللاعبين، وإدارات الفرق وبالطبع الجماهير.

الحكم يساعده حكمان، واللذان كنا يعرفان بمراقبي الخطوط، أما في التحديثات الأخيرة فأصبحتا يسمان بالحكمين المساعدين<sup>(12)</sup>.

الغالبية من الحكام هم من الهواة، ويتم دفع مبالغ وأجور مقابل خدماتهم، ويتم تدريبهم وترخيصهم من قبل المنظمات الوطنية، والتي تكون بالأصل من أعضاء الفيفا، يعرفون باسم " الرابطة " " la ligue " .

### صلاحيات الحكام:

- ☒ وقف أو تعليق أو إنهاء المباراة، عند حدوث تجاوزات للقانون.
- ☒ وقف أو تعليق أو إنهاء المباراة، بسبب تدخل خارجي من أي نوع .
- ☒ وقف المباراة في حال إصابة اللاعب إصابة خطيرة.

(12). رعد محمد عبد ربه: الرياضات الكروية، مرجع سابق، ص140-141.

## الفصل الأول:

### كرة القدم

- ☒ السماح بمواصلة اللعب إذا كانت جروح اللاعب طفيفة.
- ☒ اتخاذ إجراءات تأديبية ضد اللاعبين المدانين بالطرد أو الإنذار .
- ☒ اتخاذ إجراءات ضد مسؤولي الفريق الذين يفشلون في التصرفات بطريقة مسؤولة، ويمكن للحكم طردهم خارج ميدان اللعب.

### واجبات الحكام:

- ☒ تطبيق قانون اللعبة.
- ☒ السيطرة على المباراة بالتعاون مع الحكام المساعدون .
- ☒ التأكد من استخدام الكرة التي تفي بمتطلبات القانون .
- ☒ التأكد من أن معدات اللاعبين تفي بالشروط القانونية.
- ☒ التأكد من أن أي لاعب ينزف من جرح عليه ترك الميدان والذهاب للعلاج.
- ☒ ضمان عدم دخول الأشخاص غير المصرح بهم للميدان.
- ☒ يشير إلى استكمال المباراة بعد توقفها .
- ☒ يعاقب على المخالفات وكذلك المخالفات الجسيمة .<sup>(13)</sup>
- ☒ يعمل كمياتي ويسجل الأحداث .

### قرارات الحكم:

- ☒ قرارات الحكم المتعلقة بالحقائق والوقائع ذات الصلة باللعب تعتبر نهائية .

<sup>(13)</sup>. رعد محمد عبد ربه: الرياضات الكروية، مرجع سابق، ص 142-144.

## الفصل الأول:

### كرة القدم

❑ يمكن للحكم تغيير قراره فقط إذا تأكد أنه قرر قرارا غير صائب، أو أنه قدر ذلك بناء على نصيحة الحكم المساعد، طالما أن اللعب لم يستأنف بعد، أو إنهاء المباراة .

### استخدام الصفارة:

استخدام الحكم الصفارة يشير إلى البدء، أو استئناف اللعب، أو لوقف أو إبطاء اللعب بسبب التعدي أو الإصابة أو تشير إلى أن الوقت قد انتهى في النصف الأول. أو المباراة بعد انقضاء الـ 90 دقيقة، و الصفارة أداة هامة للحكم.

### 06-07- المادة السادسة: — الحكام المساعدون:

تكون مهمتهم خاضعة لقرارات الحكم الرئيسي.

### الواجبات:

- ❑ متى تكون الكرة بأكملها تجاوزت الميدان .
- ❑ أي فريق له الحق في الركنية أو ركلة المرمى أو رمية التماس.
- ❑ الإشارة بوجود تسلل وفي أي جهة من الملعب.
- ❑ عند حدوث سلوك سيئ أو أية حادثة أخرى يتمكن الحكم المساعد مشاهدتها. (14)

(14). رعد محمد عبد ربه: الرياضات الكروية، مرجع سابق، ص145-146.

## الفصل الأول:

### كرة القدم

☒ عند تنفيذ ركلات الجزاء, إذا قام الحارس بالتحرك للأمام قبل الركل و ما إذا اجتازت الكرة خط المرمى.

### 07-07- المادة السابعة: \_\_\_\_\_ مدة المباراة:

#### فترات اللعب :

مدة المباراة شوطان متساويان، كل منها " 45 دقيقة " وهذا بالنسبة الأكبر، وتختلف المدة حسب المراحل العمرية لكرة القدم فنجد :

Benjamin : 20 دقيقة للشوط الواحد أي 40 دقيقة للمباراة.

Minime : 30 دقيقة للشوط الواحد أي 60 دقيقة للمباراة.

Cadet : 40 دقيقة للشوط الواحد أي 80 دقيقة للمباراة.

Junior, Senior : 45 دقيقة للشوط الواحد أي 90 دقيقة للمباراة.

#### فترة الراحة :

☒ للاعبين الحق في فترة الراحة عند منتصف الوقت بين الشوطين .

☒ لا يجوز أن تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.

☒ يجب أن تنص قوانين المسابقة على مدة فترة الراحة بين الشوطين.

☒ يمكن تعديل زمن فترة الراحة بين الشوطين بموافقة الحكم فقط.<sup>(15)</sup>

#### تعويض الوقت:

<sup>(15)</sup> . رعد محمد عبد ربه: الرياضات الكروية, مرجع سابق, ص147-149.

## الفصل الأول:

## كرة القدم

يمكن تعويض الوقت في أي شوط من أشواط المباراة عند:

- ☒ التبديلات .
- ☒ تقييم إصابة اللاعبين.
- ☒ نقل اللاعبين المصابين من ميدان اللعب إلى الخارج من أجل العلاج.
- ☒ إضاعة الوقت.
- ☒ أية أسباب أخرى .

يمكن تمديد الوقت حتى عند انقضاء الوقت البديل ( الوقت البديل الضائع) في حالة واحدة وهي ضربة الجزاء.

### 08-07- المادة الثامنة: — ابتداء و استئناف اللعب:

#### الإجراءات الأولية :

- ☒ يتم إجراء قرعة بقطعة معدنية والفريق الذي يفوز بالقرعة يختار المرمى ويأخذ الفريق المنافس ركلة البداية، لبدء المباراة .
- ☒ يقوم الفريق الفائز بالقرعة بتنفيذ ركلة البداية لبدء الشوط الثاني من المباراة .
- ☒ في الشوط الثاني للمباراة يقوم الفريقان بتغيير الاتجاهات، ويهاجمان المرميان المعاكسان.<sup>(16)</sup>

#### ركلة البداية:

<sup>(16)</sup> . رعد محمد عبد ربه: الرياضات الكروية، مرجع سابق، ص 153-154.

## الفصل الأول:

## كرة القدم

وهي طريق لبدء اللعب أو استئناف مباراة لكرة القدم.

- ☒ عند بدء المباراة .
- ☒ بعد تسجيل هدف .
- ☒ عند بدء الشوط الثاني من المباراة.
- ☒ عند بدء كل شوط من أشواط الوقت الإضافي عند تطبيقه.
- ☒ يمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة البداية.

### الإجراءات :

- ☒ يكون كافة اللاعبين في نصف الملعب الخاص بهم.
- ☒ يكون لاعبو الفريق المنافس للفريق الذي ينفذ ركلة البداية على مسافة لا تقل عن 9,15 متر عن الكرة حتى تصبح الكرة في اللعب.
- ☒ تكون الكرة في وضعية ثبات عند علامة المنتصف.
- ☒ يعطي الحكم الإشارة.
- ☒ تصبح الكرة في اللعب حالما يتم ركلها و تحريكها للأمام.
- ☒ لا يلمس منفذ الركلة الكرة مرة ثانية إلا إذا لمست الكرة لاعب آخر.
- ☒ بعد تسجيل الهدف لأحد الفريقين يتم تنفيذ ركلة البداية من المنتصف بواسطة الفريق الذي سجل عليه الهدف.

### المخالفات:

## الفصل الأول:

### كرة القدم

إذا لمس منفذ الركلة الكرة مرة ثانية قبل أن تلمس لاعب آخر، يمنح الفريق المنافس ركلة حرة غير مباشرة، وتنفذ من مكان وقوع المخالفة.<sup>(17)</sup>

في حالة ما إذا تم تحريك الكرة خلال ضربة ابتداء اللعب إلى الخلف أو إلى اتجاه الجانبين (يمين أو يسار)، تعطى ركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس، وينذر اللاعب الذي ارتكب الخطأ بإشهار الحكم له البطاقة الصفراء، وذلك لاستهزائه بالقانون.

### إسقاط الكرة:

تعتبر طريقة إسقاط الكرة طريقة لإعادة بدء اللعب بعد إيقاف مؤقت، والذي يصبح ضروريا حين تكون الكرة في اللعب، لأي سبب لم يرد ذكره في أي من مواد القانون الخاص بلعبة كرة القدم.

### الإجراءات :

☒ يسقط الحكم الكرة في المكان الذي كانت فيه عند إيقاف اللعب.

☒ يستأنف اللعب عندما تلمس الكرة الأرض.

**المخالف يعاد إسقاط الكرة في الحالات التالية:**

☒ إذا لمس أحد اللاعبين الكرة قبل لمسها الأرض.

☒ إذا خرجت الكرة من الميدان بعد لمسها الأرض دون أن يلمسها أحد

اللاعبين.

### حالات خاصة:

(17) . رعد محمد عبد ربه: الرياضات الكروية، مرجع سابق، ص156-157.

## الفصل الأول:

### كرة القدم

✘ أي ركلة حرة تحتسب لصالح الفريق المدافع داخل منطقة مرماه يجوز لعبها من أي نقطة داخل منطقة المرمى.<sup>(18)</sup>

✘ أي ركلة حرة غير مباشرة احتسبت لصالح الفريق المهاجم داخل منطقة مرمى الخصم يجب أن تلعب من خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى من أقرب نقطة مكان حدوث الخطأ.

✘ إن إسقاط الكرة داخل منطقة المرمى يجب أن يتم من على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى من أقرب نقطة لمكان وقوع الخطأ.

### 09-07- المادة التاسعة: — الكرة في اللعب و خارج اللعب:

الكرة خارج اللعب:

ات / العقوبات:

تعتبر الكرة خارج اللعب في الحالتين التاليتين :

✘ تجتاز الكرة بأكملها خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء.

✘ عند إيقاف اللعب من طرف الحكم.

الكرة في اللعب :

تعتبر الكرة في اللعب في كافة الأوقات الأخرى بما في ذلك الحالات التالية :

<sup>(18)</sup> . رعد محمد عبد ربه: الرياضات الكروية، مرجع سابق، ص159.



## الفصل الأول:

### كرة القدم

☒ إذا ارتدت الكرة من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية، وبقيت داخل ميدان اللعب.

☒ إذا ارتدت الكرة من الحكم أو الحكم المساعد، عندما يكونان داخل ميدان اللعب.<sup>(19)</sup>

## 10-07- المادة العاشرة: — طريقة تسجيل الهدف:

### احتساب الهدف:

يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة بأكملها فوق خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة، بشرط أن لا يكون الفريق الذي سجل الهدف قد ارتكب مخالفة لمواد قانون لعبة كرة القدم قبل ذلك.

### الفريق الفائز:

☒ الفريق الفائز هو الفريق الذي يسجل أكبر عدد ممكن من الأهداف أثناء المباراة.

☒ إذا سجل كلا الفريقين عددا متساويا من الأهداف، أو إذا لم يتم تسجيل أية أهداف فنتيجة المباراة هي التعادل .

### قواعد المسابقة :

<sup>(19)</sup> . رعد محمد عبد ربه: الرياضات الكروية، مرجع سابق، ص162-163.

## الفصل الأول:

### كرة القدم

بالنسبة للمباراة التي تنتهي بالتعادل، يجوز أن تنص القواعد الخاصة بالمسابقة على فقرات تجيز إعطاء وقت إضافي، أو أية إجراءات أخرى متعدد من المجلس الدولي التشريعي (البورد)، من أجل تحديد الفائز بالمباراة .

#### 11-07- المادة الحادية عشر: — التسلل:

لا تعتبر مخالفة بحد ذاتها التواجد في موقف تسلل.

يكون اللاعب في موقف تسلل إذا:

كان أقرب إلى خط مرمى منافسه من كل من الكرة وثاني آخر لاعب من الفريق المنافس.

لا يكون اللاعب في موقف تسلل إذا:

☒ كان في نصف ميدان اللعب الخاص به.

☒ كان في مستوى واحد مع آخر ثاني لاعب من الفريق المنافس .

☒ كان في مستوى واحد مع آخر لاعبين اثنين من الفريق المنافس.

المخالفة:

## الفصل الأول:

### كرة القدم

يعاقب اللاعب فقط على وجوده في موقف التسلل في اللحظة التي يلمس الكرة، أو يلعبها أحد أفراد فريقه، وكان في رأي الحكم مشتركا باللعب النشط الفعال من خلال :

☒ التداخل في اللعب .

☒ مستفيدا من فرصة وجوده في ذلك الموقف.<sup>(20)</sup>

الحالات التي لا تعتبر مخالفة:

لا تعتبر مخالفة تسلل إذا استلم لاعب الكرة مباشرة من:

☒ ركلة مرمى.

☒ رمية تماس .

☒ ركلة الركنية.

القرار الجديد للمجلس الدولي ( البورد ) :

إن عبارة (( أقرب إلى خط مرمى منافسه )) تعني أي جزء من جسم اللاعب أو من رأسه أو من قدميه عدا اليدين، هي اقرب إلى خط مرمى منافسه من الكرة وثاني آخر لاعب.

**12-07- المادة الثانية عشر: — الأخطاء وسوء السلوك:**

تتم المعاقبة على الأخطاء وسوء السلوك على النحو التالي :

<sup>(20)</sup> . رعد محمد عبد ربه: الرياضات الكروية، مرجع سابق، ص165-166.

☒ الركلة الحرة المباشرة: تحتسب ركلة حرة مباشرة للفريق المنافس إذا ارتكب

الفريق أي من الأخطاء العشرة التالية بشكل يعتبره الحكم إهمالاً، أو تهوراً،

أو إفراط في استعمال القوة:

- مخالفتين بالرجل: 1- عرقلة الخصم.
- 2- ركل الخصم .
- ثلاث مخالقات بالجسد : 3- القفز على المنافس .
- 4- تثقيب مكاتفة الخصم .
- 5- اعتراض تقدم المنافس بخشونة .
- أربع مخالقات باليد : 6- مسك المنافس ( من اليد أو من القميص )

7- ضرب المنافس باليد .

8- دفع المنافس .

9- لمس الكرة باليد عدا حارس المرمى .

(21)

- مخالفة بالفم: 10- البصق على المنافس.

☒ تنفيذ الركلة الحرة من المكان الذي وقع فيه الخطأ .

☒ في حالة ارتكاب هذه الأخطاء العشرة في منطقة 16,5 متر (منطقة الجزاء

) تحتسب ركلة جزاء .

☒ الركلة الحرة غير المباشرة:

(21) . رعد محمد عبد ربه: الرياضات الكروية، مرجع سابق، ص166-169.

## الفصل الأول:

### كرة القدم

تحتسب الركلة الحرة غير المباشرة إذا ارتكبت الأخطاء بخلاف الأخطاء العشرة المذكورة سائفا أعلاه، أو لم يرد ذكرها في القانون الثاني عشر من قانون كرة القدم.

وكذلك إذا ارتكب الحارس ضمن منطقة جزائه أي من الأخطاء التالية:

- 1- استغراق الحارس أكثر من 06 ثواني وهو مسيطر على الكرة بيديه، قبل أن يطلقها.
- 2- لمس الكرة مرة أخرى بيديه بعد أن تم إطلاقها ( لعب الكرة مرتين )، دون أن يلمسها أي لاعب آخر.
- 3- لمس الكرة بيديه بعد أن تم ركلها إليه متعمدا.
- 4- لمس الكرة بيديه، بعد أن استلمها مباشرة من رمية تماس من قبل أحد زملائه.

### 13-07- المادة الثالثة عشر: — الركلات الحرة:

يجب أن تكون الكرة ثابتة عند لعب الركلات الحرة المباشرة، وغير المباشرة، ولا يجوز للاعب لعب الكرة مرتين.

#### ☒ الركلة الحرة المباشرة:

- 1- يحتسب الهدف إذا تم لعب الركلة الحرة المباشرة إلى المرمى مباشرة .  
(22)
- 2- إذا تم لعب الركلة الحرة المباشرة، باتجاه مرمى نفس الفريق مباشرة فإنه يتم احتساب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس.

(22) . رعد محمد عبد ربه: الرياضات الكروية، مرجع سابق، ص 169-170.

### ☒ الركلة الحرة غير المباشرة:

- 1- يقوم الحكم برفع ذراعه فوق رأسه حتى يتم تنفيذ الركلة، يستمر بتلك الإشارة حتى تلمس الكرة ل لاعب آخر، أو تصبح خارج اللعب.
  - 2- يحتسب الهدف فقط إذا لمس الكرة بعد ركلها بواسطة لاعب آخر، قبل دخولها المرمى.
  - 3- إذا تم تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة إلى مرمى المنافس مباشرة، يستأنف اللعب بركلة مرمى.
  - 4- إذا تم تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة إلى مرمى الفريق نفسه مباشرة تحتسب ركلة ركنية للمنافس.
- عند تنفيذ الركلات الحرة المباشرة أو غير المباشرة يجب أن يقف بقية اللاعبين على مسافة تبعد عن الكرة ب: 9,15 متر.

### 14-07- المادة الرابعة عشر: — ركلة الجزاء:

- 1- تمنح ركلة الجزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء العشرة المذكورة سالفا، والتي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة ضمن منطقة الجزاء، حين تكون الكرة في اللعب.
  - 2- يمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة الجزاء.
  - 3- إضافة الوقت لتنفيذ ركلة الجزاء في نهاية كل شوط، أو عند نهاية كل فترة الوقت الإضافي.<sup>(23)</sup>
- توضع الكرة في ركلة الجزاء فوق نقطة الجزاء، التي تبعد عن المرمى 11م.

<sup>(23)</sup>. رعد محمد عبد ربه: الرياضات الكروية، مرجع سابق، ص171-172.

## الفصل الأول:

### كرة القدم

- يتم تحديد هوية اللاعب الذي ينفذ ركلة الجزاء بوضوح .
- يتم وقف الحارس فوق خط المرمى، إلى أن يتم ركل الكرة.
- يكون موقع اللاعبين الآخرين خلف قوس الجزاء على بعد 9,15 م من نقطة الجزاء.

#### 15-07- المادة الخامسة عشر: — رمية التماس:

هي طريقة لاستئناف اللعب، لا يمكن تسجيل هدف من رمية التماس مباشرة، يتم منحها عند تجاوز الكرة بأكملها خط التماس على الأرض أو في الهواء، ويكون تنفيذها من مكان خروجها بواسطة اليدين.

#### 16-07- المادة السادسة عشر: — ركلة المرمى:

هي طريقة لاستئناف اللعب من طرف حارس المرمى أو لاعب آخر، يمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة المرمى، ولكن فقط ضد الفريق المنافس.

☒ تحتسب ركلة المرمى عندما تتجاوز الكرة بأكملها خط المرمى، (سواء في الهواء أو في الأرض ) ، ولم تسجل الهدف منها وفق المادة رقم عشرة من قانون كرة القدم.

#### الإجراءات :

- 1- يتم ركل الكرة من طرف المدافع من أي نقطة داخل منطقة المرمى.
- 2- يبقى لاعبو الفريق المنافس خارج منطقة الجزاء حتى تصبح الكرة في اللعب وعدا ذلك فإنها تعاد.

3- لا يجوز للاعب الذي نفذها لعب الكرة مرتين، حتى تلمس لاعب آخر خارج منطقة الجزاء. (24)

### 17-07- المادة السابعة عشر: — الركلة الركنية:

هي طريقة لاستئناف اللعب، يمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة الركنية، ولكن فقط ضد الفريق المنافس.

☒ تحتسب الركلة الركنية :

عندما تجتاز الكرة بأكملها خط المرمى إما على الأرض أو في الهواء، بعد أن يلمسها آخر لاعب من الفريق المدافع، ولم يتم تسجيل هدف منها، وكذلك عند إخراجها من طرف الحارس، وذلك استنادا للمادة العاشرة من قانون كرة القدم .

الإجراءات :

- 1- توضع الكرة داخل قوس الزاوية لأقرب قائم راية ركنية .
- 2- يجب عدم تحريك قائم الراية الركنية.
- 3- يجب على لاعبي الفريق الخصم احترام مسافة 9,15 متر .
- 4- يتم ركل الكرة بواسطة أحد لاعبي الفريق المهاجم، وتصبح الكرة في اللعب عند ركلها وتحريكها.
- 5- يجب على منفذ الركنية عدم لعب الكرة مرتين. (25)

### 08- متطلبات كرة القدم الحديثة:

تتميز بالاحتفاظ بالكرة مع توجيه اللعب للأمام .

(24) . رعد محمد عبد ربه: الرياضات الكروية، مرجع سابق، ص173-174.

(25) . رعد محمد عبد ربه: الرياضات الكروية، مرجع سابق، ص175.



- ✓ الكثير من التمريرات القصيرة .
- ✓ القليل من الكرات الطويلة .
- ✓ تحويل اللعب باستعمال الكرات القطرية ( diagonal ) .
- ✓ عند فرق أخرى , الاستحواذ على الكرة من طرف لاعبين مهاريين يساعد على القيام بهجمات مرتدة.
- ✓ أكثر، أكثر، ثم أكثر.
- ✓ أكثر سرعة ( جري، انتقال، تنفيذ، تحول ) .
- ✓ أكثر قوة ( مواجهة، إعادة المجهودات ) .
- ✓ أكثر تقنيا ( تمرير الكرة، مراقبة الكرة ) .
- ✓ أكثر ذكاء ( قراءة اللعب، الضغط الفردي و الجماعي) .
- ✓ مكونات الفورمة الرياضية ( la format sportive ) :
  - اللياقة البدنية .
  - عوامل نفسية .
  - عوامل تقنية .
  - قدرات تكتيكية .
  - موهبة .

### 01-08- المتطلبات التقنية :

- ☒ المستوى العالي من التحكم في الكرة تقنيا ( فرديا، جماعيا ) .
- ☒ تنفيذ تقنيات بسرعة كبيرة جدا .
- ☒ القدرة الكبيرة على تنويع التقنيات .

- ☒ القدرة على اللعب بلمسة أو لمستين.
- ☒ الاحتفاظ بالكرة تحت الضغط .
- ☒ مدافعين ولاعبى الوسط يتميزون بالقدرة على بناء اللعب بكل راحة، وبكل برودة دم وفاعليتهم فيها بفضل التمريرات ( تطور اللعب )<sup>(26)</sup>.
- ☒ حارس المرمى يتمتع بالقدرة على التحكم في الكرة، مثله مثل أي لاعب آخر.

### 02-08- المتطلبات التكتيكية:

- ☒ تنوع الهجمة بتنوع وضعية اللعب.
- ☒ التناوب بين الهجمات المبنية، والهجمات السريعة.
- ☒ تنوع الإيقاع.
- ☒ التحول السريع من حالة الدفاع إلى حالة الهجوم، مع التأكيد على الفاعلية.
- ☒ التكامل بين الخطوط.
- ☒ التوازن بين حالتي الدفاع و الهجوم.
- ☒ الانضباط التكتيكي في حالة الدفاع ( دفاع المنطقة، الدفاع الفردي، الضغط العالي).
- ☒ الانسيابية والمرونة في حالة الهجوم.<sup>(27)</sup>

<sup>(26)</sup> . شريط عادل: محاضرة كرة القدم، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، الجزائر، 2013.

<sup>(27)</sup> . شريط عادل: مرجع سابق.

☒ التنشيط الهجومي يكون من الأطراف نحو الوسط، من طرف مدافعي

الجوانب، أو لاعبي الوسط محاولين إيجاد المهاجم من جمل تكتيكية

متدرب عليها مسبقا.

☒ الاعتماد على تكتيك الوضعيات الثابتة ( ركنيات، التماس، المخالفات،

...).

☒ الاعتماد على لاعبين يأتون من الخلف.

**الأنظمة الناجحة:**

☒ الدفاع بعدد كافي من اللاعبين لصد الهجمة، ( نفس عدد المهاجمين +

لاعب للتغطية ).

☒ لاعب أو لاعبي ارتكاز ( وسط استرجاع ).

☒ لاعبين للتغطية الجانبية ( في وسط الميدان ).

☒ لاعب وسط هجومي ( صانع ألعاب ) .

☒ مهاجم صريح ( في حالات أخرى مهاجمين ).

الفريق الجيد يجب أن يتكون من:

☒ قائد للفريق.

☒ رئة الفريق ( لاعبي الاسترجاع ).

☒ الهداف ( مدافعون ).

☒ الفنانون ( مبدعون ).

\* فن التدريب يتمثل في إظهار هذه الشخصيات، تجسيدها، تنميتها،

التوفيق في ما بينها.

03-08- المتطلبات الذهنية و النفسية :

- الدافعية العالية.
- التركيز، الانتباه.
- التنافس ( عقلية الفائز ).
- التفوق على الذات ( دائما و كل لحظة ).
- مقاومة التوتر.
- الذكاء، و التحول الذهن .
- الاحترام.
- الثقة في الذات.
- الاستثمار التام في كرة القدم.

04-08- متطلبات أخرى:

- التغذية الجيدة ( كما و نوعا ).
- النوم الجيد ( كما و نوعا ).
- استعمال كافة أنواع استرجاع ( التدايك، الصونا، .... ).
- عدم تناول منبهات.
- عدم تناول المنشطات.
- الابتعاد عن التدخين و الكحول.
- الحفاظ على الصحة، تصبح نمط حياة.<sup>(28)</sup>

(28) . شريط عادل: مرجع سابق.

## الفصل الأول:

## كرة القدم

### خلاصة:

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

وعموماً، فإن رياضة كرة القدم أصبحت أكثر شعبية في العالم، وهذا ما جعل الدول تهتم بها أكثر، وحتى الشركات العالمية، أكثر من رياضة أخرى.

وفي الأخير نستخلص بأن هذه الرياضة لن يتوقف تطورها، ولكنها ستبقى في تطور مستمر من حيث طريقة اللعب، وطرق التدريب، وكذلك الخطط المستعملة في هذه الرياضة، التي أصبحت الشغل الشاغل للكثير للشباب والأطفال، وعشق فيها الفتيات وحتى الشيوخ، فهي أصبحت هوسهم في يومنا هذا.

## الفصل الثاني : الإصابات الرياضية

\* تمهيد

1. مفهوم الإصابات الرياضية
2. تصنيف الإصابات المختلفة
3. أنواع الإصابات الرياضية في كرة القدم
4. مضاعفات الإصابات الرياضية
5. طرق و اهداف علاج الإصابات الرياضية

### تمهيد :

لقد خطا الطب الرياضي خطوات واسعة من اجل تقديم احسن الخدمات للاعب و المدرب و التلميذ و الاستاذ فقد اصبح بالإمكان اختيار الرياضي و التكهّن بمستقبله مند السنوات الاولى من العمر كما يمكن توجيهه و علاجه من الاصابات بشتى انواعها اضافة الى ذلك القيام بإعطائه التعليمات الاساسية للوقاية من الحوادث الرياضية, كما كان للطب الرياضي الفصل بين الاصابات و تحديد انواعها و اسبابها و طرق الوقاية و العلاج, حيث حدد اصناف و انواع الاصابات الرياضية (خفيفة 'متوسطة' شديدة 'خطيرة) و هاته الاصابات هي متكررة في النشاطات البدنية لكن بصورة قل من الامراض العادية المعروفة

تختلف الاصابات من لعبة الى اخرى تبعا لطبيعتها و طرق لعبها و قوانينها' و لكنها جميعا تتشابه في الكثير من الاصابات ' على عكس الدراسات المتعلقة بالإصابات الرياضية في عالم الرياضة توجد في ميدان التربية البدنية و الرياضية بالثانوية اصابات مشابهة لما يحدث و على نفس النمط في عالم الرياضة وهذا مؤكد بيولوجيا

تزداد نسبة الاصابات حدة اثناء اجراء امتحان التربية البدنية و الرياضية ' اصابات الجهاز العضلي حيث تشكل الممارسة ضغطا على المفاصل و الاربطة و العضلات و تزداد نسبتها ايضا لذا لم تكن هناك تحضير جيد و تسخين ملائم للمنافسة و كذلك منشآت و ادوات رياضية ملائمة و تلاميذ واعين بالمسؤولية الملقاة على عاتقهم. لهذا فانتا نلقي الضوء في هذا الفصل على الاصابات الرياضية للأنشطة الخاصة بامتحان التربية البدنية و الرياضية حتى يتسنى لنا الالمام بجميع جوانب الموضوع.

### 1/ مفهوم الإصابة الرياضية:

تلف أو إصابة سواء كان هذا التلف مصاحباً أو غير مصاحب بتهتك الأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي سواء كان هذا التأثير ( ميكانيكياً، عضوي، كيميائياً) مما قد ينتج عنه تغيرات فسيولوجية مثل كدم وورم مكان الإصابة مع تغير لون الجلد والشكل التشريحي<sup>1</sup>

وتختلف نوعية المؤثر باختلاف الأسباب فهو إما يكون:

\* مؤثر خارجي أو ميكانيكي: أي تعرض اللاعب إلى شدة خارجية كالاصطدام بزميل أو الأرض، أو أداة مستخدمة.

\* مؤثر فني ذاتي: أي إصابة اللاعب نفسه بنفسه نتيجة للأداء الفني الخاطئ أو عدم التسخين مثل تمزق عضلات الفخذ عند العدو.

\* مؤثر داخلي (كيميائي، فيزيولوجي): مثل تراكم حامض اللاكتيك في العضلات أو الإرهاق العضلي، أو نقص الصوديوم الذي يؤدي إلى حدوث التقلصات العضلية

<sup>1</sup> عبد السيد أبو العلاء : دور المدرب و اللاعب في الإصابات الرياضية، الوقاية و العلاج صفحة 173



### 2/ تصنيف الإصابات المختلفة:

توجد عدة مدارس طبية تقسم الإصابات عامة وإصابات الملاعب خاصة إلى عدة

مدارس لتسهيل شرح التشخيص وتنفيذ العلاج ومن ذلك ما يلي:

1- تقسيمات حسب شدة الإصابة:

2- أ- إصابات بسيطة: مثل التقلص العضلي والسجحات والشدة العضلية والملخ

الخفيف (التمزق في أربطة المفاصل)

ب- إصابات متوسطة الشدة: مثل التمزق غير المصاحب بكسور.

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

2/ تقسيمات حسب نوع الجروح (مفتوحة أو مغلقة)

أ- إصابات مفتوحة مثل الجروح أو الحروق

ب- إصابات مغلقة مثل التمزق العضلي والرضوض، والخلع وغيرها من الإصابات

المصحوبة بجرح أو نزيف خارجي<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> (أسامة رياض 1998 ص22، 23)

### 3/ تقسيمات حسب درجة الإصابة:

أ/ إصابة الدرجة الأولى: ويقصد بها الإصابات البسيطة من حيث الخطورة والتي لا تعيق اللاعب أو تمنعه من تكملة المباراة وتشمل حوالي 70-90 % من الإصابات مثل السجحات والرضوض والتقلصات العضلية.

ب/ إصابات الدرجة الثانية: ويقصد بها الإصابات المتوسطة الشدة والتي تعيق اللاعب عن الأداء الرياضي لفترة حوالي من أسبوع لأسبوعين، وتمثل غالبا حوالي 8% من الإصابات مثل التمزق العضلي وتمزق الأربطة بالمفاصل.

ج/ إصابات الدرجة الثالثة: ويقصد بالإصابات شديدة الخطورة والتي تعيق اللاعب تماما عن الاستمرار في الأداء الرياضي مدة لا تقل عن شهر، وهي وإن كانت قليلة الحدوث من 1-2 % إلا أنها خطيرة مثل الكسور بأنواعها الخلع- إصابات عضروف الرقبة- الانزلاق الغضروفي بأنواعه<sup>2</sup>

### 4/ تقسيمات حسب السبب:

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

ب/ إصابة تابعة وتنتسب نتيجة إصابة أولية أو أثناء العلاج الخاطئ للإصابة الأولية<sup>3</sup>

### 3/ أنواع الإصابات الرياضية في كرة القدم

تشتهر ملاعب كرة القدم بكثرة الإصابات أو ما يسمى بالجانب السلبي أو الوجه المظلم للعبة وتختلف أنواع الإصابات ومدة الغياب من إصابة لأخرى، وتنقسم إصابات الملاعب إلى نوعين:

إصابات الأطراف العليا، إصابات الأطراف السفلى.

#### 1- إصابات الجزء العلوي:

أ/ إصابة خلع الكتف: خلع لعظمة العضد من مكان تمفصلها في مفصل الكتف، الخلع في الاتجاه الأمامي هو أكثر أنواع الخلع شيوعاً.

الأجزاء المصابة:

- مفصل الكتف
- عظمة العضد
- الأنسجة المحيطة بمكان الخلع وتتضمن الأعصاب، الأوتار، الأربطة والعضلات والأوعية الدموية (إصابة الأعصاب في منطقة الإبط شائعة)

<sup>3</sup> (أسامة رياض، إمام حسن محمد النجمي 1999، ص11)

الأعراض:

- ألم حاد في وقت الإصابة
- فقدان وظيفة الكتف المخلوع وألم حاد عند محاولة تحريكه.
- تشوهه واضح إذا ثبتت العظام المخلوعة في وضع الخلع.
- ألم عند الضغط في مكان الخلع.
- وتغير في اللون فوق مكان الإصابة
- تنميل أو شلل في الذراع نتيجة الضغط على أو إصابة الأوعية الدموية أو الأعصاب.

أسبابها:

- إصابة مباشرة تدفع الكتف للأعلى أو رفع الكتف للخلف والذراع مفرودة.
- النتيجة النهائية لجزع أو ملح عنيف للكتف.
- عيب خلقي في أسطح العظام في المفصل.

فترة الاستشفاء: بعد إعادة المفصل لمكانه يحتاج لتثبيت في جبس أو جبيرة لمدة 2-8

أسابيع، الالتزام التام للأربطة المصابة تتطلب 6 أسابيع على الأقل، وإذا تكررت

## الفصل الثاني: الإصابات الرياضية

الإصابة مع العلاج العادي فيجب تعديل النشاط الرياضي لحين إجراء الجراحة، يجب أن يتبع الجراحة برنامج تأهيل لمنع تكرار الإصابة.<sup>4</sup>

إصابة العضلة القطنية: تعتبر آلام العمود الفقري الناتجة عن إصابات الملاعب من أشهر الإصابات وخاصة لدى لاعبي كرة القدم وبعض الرياضات الأخرى العنيفة مثل الغطس ورفع الأثقال.

إنّ إصابات العمود الفقري القطني (lumber spine) في الرياضيات تحدث بنسبة 6% ، في حين أن معدل الإصابة منخفض نسبيا فإنّ 36% من اللاعبين يشكون من آلام أسفل الظهر، وهذا يجعل آلام الظهر جائعة وتقريبا مثل : مشاكل الفخذ (40%) وأكثر شيوعا من ألم الورك (24%) ، تتسبب هذه الإصابة عن ما بين 15% و 22% من نسبة الاعتزال المبكر للاعبين المحترفين يبلغ معدل انتشار ألم الظهر لدى لاعبي الشباب أكثر من 40% وتزيد نسبتها في البلدان الصناعية الغربية، خلال عام واحد يشكو حوالي 36% من لاعبي كرة القدم من مختلف الفئات العمرية ومستويات اللعب من آلام أسفل الظهر في الإصابة النادرة تلعب الاختلالات العضلية دورا رئيسيا وعادة ما تكون عضلات الأطراف السفلية مدربة بشكل جيد بينما غالبا ما يتم إهمال

<sup>4</sup> ( الإصابات الرياضية وإسعافاتها أستاذ مساعد بقسم الصحة وعالم الحركة دكتور/...الدين شعبان علي حسن ) 22 جانفي 2013

عضلات الظهر وكذلك مجموعة عضلات البطن الأمامية الهامة، ويساهم العمود

الفكري القطني بشكل كبير في الاستقرار وكذلك مرونة الجذع<sup>5</sup>.

**الأعراض:** قد تواجه الرياضي العديد من الأعراض منها:

- ألم وخدر في المنطقة السفلية من الظهر.
- ألم يمدد إلى الساقين.
- يتفاقم الألم ليلاً أو مع إجراء بعض الحركات.
- الألم عند المشي لمسافات قصيرة.
- ضعف في العضلات<sup>6</sup>.

مدة الغياب وفترة الاستشفاء:

**أسبابها:** الضغط الزائد على الأعصاب والعضلات المحيطة بها.

**إصابة الرأس:** لاعب كرة القدم عرضة لإصابات الرأس والوجه من اللاعبين الآخرين

وأيضاً الكرة فوزن الكرة وسرعة انطلاقها وقرب اللاعبين منها.

**أسبابها:**

- ضرب الكرة بالرأس بشكل غير صحيح.

<sup>5</sup> - د محمود فتحي درويش أخصائي ج العظام والعمود الفقري والطب الرياضي.

<sup>6</sup> - مجد حنناوي الاثنين فبراير 2019

## الفصل الثاني:

## الإصابات الرياضية

- ضربات الرأس المشتركة بين اللاعب ومنافسه.
- ضربات الكرات المنخفضة بالرأس.
- محاولة حارس المرمى مسك الكرة وأخطاء التقدير.

مدة الغياب: حسب صدمة الإصابة وخطورة لأنها إصابة متفاوتة الخطورة.

### 3- إصابة الصدر: تحدث إصابات الصدر في كرة القدم نتيجة إصابة الأضلاع

وغضاريفها أو عضلات بين الضلوع، وحارس المرمى أكثر عرضة للإصابة .

إنّ إصابة الأضلاع السفلى (العائمة) تعتبر من الإصابات الخطيرة في كثير من

الأحيان حيث يؤدي ذلك إلى إصابة الكليتين، ويطلب إجراء أشعة x - ray لتحديد

الإصابة.

### 4- إصابة البطن: من أكثر الإصابات انتشارا في كرة القدم وأقلها خطورة ويعود

اللاعب لحالته الطبيعية في دقائق معدودة بعد وقوع الإصابة<sup>7</sup>

2/ إصابات الجزء السفلي: تكثر الإصابات وتختلف وتتنوع في هذا الجزء منها:

### 1- إصابة العضلة الضامة:

<sup>7</sup> الدراسات العليا والبحوث كلية التربية الرياضية "جامعة بنها"

## الفصل الثاني:

### الإصابات الرياضية

العضلة الضامة هي عبارة عن خمس من العضلات التي توجد في الجهة الداخلية للفخذ ، واتخذت تسميتها بالعضلة الضامة لأنها تضم الفخذ إلى الداخل. العضلات من الخمس التي تكون منها العضلة الضامة تكون موصولة من أحد أطرافها بعظمة الحوض من الجهة الداخليّة، أما من الجهة الأخرى فإنّ العضلة موصولة بعظمة الفخذ.

إصابة العضلة الضامة: يمكن أن تصاب العضلة الضامة بالشد أو التمزق تتجه إلى:

- 1- الضغط على العصب المغذي للعضلة مما يتسبب في حدوث ضعف في الإشارة وبالتالي خلل في حساسية الأنسجة مما يؤدي إلى ضعف الحركة بها .
- 2- التهاب الكيس الزلالي لعضلات الفخذ ويحدث نتيجة للتهيج المتكرر للعضلة القابضة أثناء أداء أنشطة تكون معتمدة على العضلة الضامة.
- 3- التهابات عظمية:
- 4- درجة الحرارة فالأجواء تزيد من نسبة الإصابة بالعضلة الضامة.
- 5- الإنقطاع عن التدريبات والتمارين يتسبب في الإصابة<sup>8</sup>

<sup>8</sup> - طبيب الأهلي تصريحات سابقة لموقع [www.etsport.com](http://www.etsport.com)



## الفصل الثاني:

## الإصابات الرياضية

### الأعراض:

يصاحب الإصابة بالعضلة الضامة الشعور بالألم في أعلى الجزء الداخلي من الفخذ، عادة يكون الألم بشكل بسيط، ولكن الحركة أو التمارين وبخاصة بفتح الرجلين وإعادة ضمها يزيد الألم.

**مدة الغياب:** اللاعب المصاب بإجهاد العضلة الضامة يغيب عن الملاعب مدة تتراوح بين أسبوع إلى 10 أيام

أما المصاب بتمزق في العضلة الضامة يغيب عن الملاعب مدة قد تصل إلى شهرين

أما إذا كان قطع في العضلة فرما يغيب اللاعب 3 أشهر فأكثر

**2- التواء الكاحل:** يتكون مفصل الكاحل ببساطة من مجموعة أربطة تصل بين عظمة الساق وعظمة القدم.

والتواء الكاحل هو حدوث درجة عن التمزق عند انشاء المفصل بقوة للداخل أو الخارج. مما يسبب ألم حاد في الكاحل وانتفاخ لاحق ثم تظهر كدمة خارجية على الجلد.

## الفصل الثاني:

### الإصابات الرياضية

تشخيص هذه الإصابة يتطلب إجراء أشعة مقطعية على المفصل وهي التي تحدد قوة الضرر. وتتدرج قوة هذا التمزق في الرباط الداخلي أو الخارجي بين 3 درجات ، وفي بعض الحالات قد يحدث فيهما قطع كاحل، وعلى حسب الدرجة يتحدد التفاعل العلاجي مع الإصابة.

- الدرجة الأولى: في المعتاد تتطلب هذه الدرجة راحة لمدة تتراوح بين 2-3 أسابيع دون الحاجة إلى جراحة أو تأهيل طبيعي.

- الدرجة الثانية: هنا تظهر الحاجة إلى علاج طبيعي لإعادة قوة العضلات وسلامة الأربطة، ويجب التأكد من عودة قدرة المفصل على الحركة دون خشونة أو تخشب، وتطول فترة العلاج بين أسابيع إلى 6 أسابيع.

- الدرجة الثالثة: تحتاج هذه الدرجة من الإصابة إلى 6-12 أسبوع من العلاج، ويتراوح التدخل الطبي بين التأهيل البدني أو الإجراء الجراحي لإعادة وصل الأربطة المقطوعة.

### 3/ إصابة العضلة الخلفية (هامسترينغ)

العضلة الخلفية أو هامسترينغ هي مجموعة العضلات التي تقع خلف عظمة الفخذ وتمتد من أسفل عظام الحوض حتى الركبة، وهذه العضلة هي المسؤولة عن انثناء مفصل الركبة أثناء الجري.

في حالة فرد مفصل الركبة مع انثناء مفصل الحوض تصبح العضلة في أقصى حالات الشدّ وهما تحدث الإصابة في العضلة الخلفية، وهي إصابة لا تكون بسبب التحام قوي بين اللّاعبين لكنها بسبب الهبوط بشكل خاطئ للساق، أو فرد الساق بقوة لتسديد كرة مرتفعة عن الأرض، وأغلب إصابات العضلة تنشأ أساساً من الإحماء لفترة غير كافية قبل الجري، أو بسبب تراكم الإجهاد لفترة طويلة.

### الأعراض:

- ألم حاد في المنطقة الخلفية من الفخذ

- تصلب للعضلة الخلفية للفخذ

فترة الغياب والاستشفاء: تتراوح الإصابة في درجة قوتها بين ثلاث مراحل: الإجهاد، التمزق، والقطع.

في حالة الإجهاد: يجب إراحة اللّاعب لفترة تتراوح بين أسبوع إلى 3 أسابيع من أي مجهود عضلي.

في حالة التمزق: تزداد المدة وتتطلب راحة بين 4-8 أسابيع لكن دون تدخل

جراحي

## الفصل الثاني: الاصابات الرياضية

في حالة القطع: تظهر كدمة داخلية في المنطقة الخلفية للفخذ، ويجب اجراء جراحة لربط العضلة المقطوعة، مع راحة تامة لمدة 3 أشهر وتمتد إلى 3 أشهر.

### 4/ إصابة الرباط الصليبي (أربطة الركبة)

بين كل إصابات كرة القدم، تمتلك إصابة الرباط الصليبي السمعة الأسوأ، فهو واحد من أربعة أربطة تصل بين عظمة الفخذ وعظمة الساق، لكنه الالههم بينهم، ووظيفته هي منع دوران مفصل الركبة بدرجة أكبر من اللازم، وعند حدوث هذا الدوران الزائد قد يحدث تمزق في الرباط الصليبي أو قطع كامل، وقد تقع الإصابة عند القفز ثم الهبوط بشكل خاطئ على الساق، ومن النادر أن تحدث نتيجة تدخل بين اللاعبين، حيث أن 80% من حالات الإصابة به تحدث بلا تدخل، ومن المعلومات الغريبة عنه أيضا أن النساء أكثر عرضة لاصابات الرباط الصليبي من الرجال.

تشخيص هذه الحالة لا يتم بالأشعة السينية العادية، لكنه يستلزم أشعة رنين مغناطيسي توضح التآلف، وفي معظم الحالات لا يصاب اللاعب

## الفصل الثاني: الاصابات الرياضية

بألم حاد أو واضح لكن أغلب المصابين يصيفون صوت فرقعة يصدر من الركبة لحظة الإصابة، وغالبا ما تظهر علامة مثل الكدمة في الركبة ويظهر انتفاخ يحيط بالمفصل.

هذا النوع من الإصابات يتطلب تدخل الجراحة عند الرياضيين من أجل ترقيع مفصل الركبة والرباط المقطوع. بعد الجراحة تأتي مرحلة إعادة التأهيل الطبيعي، وهي بالغة الأهمية ولا تقل في دورها عن الجراحة، وأثناء تلك المرحلة تعود قدرة اللاعب على المشي ثم الجري، وتعود قدرة مفصل الركبة على الحركة بحرية كاملة ودون ألم.

مدة الغياب والاستشفاء: تستمر مرحلة العلاج الطبيعي إلى أن يقرر أخصائي العلاج الطبيعي جاهزية اللّعب من أجل العودة للرياضة، وقد تستغرق عدة أشهر وربما تصل إلى عام كامل أو أكثر في بعض الأحيان<sup>9</sup>

5- إصابة العضلة الرباعية الرؤوس: عضلات الفخذ الأمامية وتسمى العضلة الرباعية أو العضلة ذات الأربعة رؤوس، لأنها تتكون من أربعة عضلات وهم ثلاث عضلات مرتبة من الخارج

<sup>9</sup> شبكة الجزيرة الاعلامية AI

## الإصابات الرياضية

## الفصل الثاني:

Vastus Latiralis

\*العضلة الخارجية

Vastus inter medius

\*العضلة الوسطى

Vastus medialis

\*العضلة الداخلية

ومن فوقهم إلى الأمام تقع العضلة المستقيمة الفخذية Rectus femoris وهي العضلة الأكثر عرضة للإصابة نظرا لأنها الوحيدة من العضلات الأربع التي تمر على مفصلين مفصل الورك ومفصل الركبة.

تحدث الإصابة غالبا أثناء الجري السريع للحاق بكرة بعيدة أو القفز العالي للعب الكرة بالرأس أو أثناء تسديد الكرات الثابتة بقوة، وأشهر أماكن الإصابة هي أماكن إتصال العضلة بالوتر

تمزق العضلة الرباعية للفخذ يكون على ثلاثة درجات<sup>10</sup>

أولا: تمزق من الدرجة الأولية وهو قطع في بضعة ألياف عضلية فقط تكون أعراضه خفيفة كالشعور بالألم خفيف في الفخذ مع شعور عام بالشد في عضلات الفخذ علاجه يجب تطبيق قاعدة إصابات المتاعب الرباعية (راحة، ثلج، ضغط، رفع) كما يجب العناية بوضع كمادات باردة في أقرب وقت ممكن كل 2-3 ساعات.

<sup>10</sup> - صفحة Doctors DrIaith.ahmed@gmail.com

ثانياً: الدرجة الثانية من تمزق عضلة الفخذ هو عبارة عن قطع في عدد كبير من الألياف العضلية وتكون الأعراض كالتالي: ألم حاد ومفاجئ عند محاولة الجري أو القفز أو الركض، يكون المصاب غير قادر على اللعب ويكون الألم يؤثر على المشي، يمكن أن نرى آثار كدمة (تغير في لون الجلد وارتفاع طفيف في درجة حرارة الجلد عند لمسه) وربما لا يستطيع المصاب ثني الركبة الي النهاية.ربما لا يستطيع المصاب ثني الركبة إلى النهاية.

علاج هذه الدرجة من التمزق يجب تطبيق قاعدة إصابات الملاعب الرباعية السابق ذكرها، كما يجب العناية بوضع كمادات باردة في أقرب وقت ممكن وكل 2-3 ساعات بنفس الطريقة السابقة لمدة 48 ساعة، ارتداء رباط ضاغط والراحة التامة مع رفع الرجل المصابة بشكل مستمر واستخدام العكازات إذا لزم الأمر، مع ضرورة استشارة أخصائي العلاج الطبيعي<sup>11</sup>

ثالثاً: الدرجة الثالثة: وهي قطع كامل أو شبه كامل لجزء من العضلة وتكون الأعراض كالتالي: ألم حادة ومفاجئة في الفخذ فور حدوث الإصابة يكون المصاب غير قادر على المشي بدون مساعدة العكازات، يظهر تورم شديد على الفور في مكان الإصابة، تظهر آثار الكدمات عادة في 24 ساعة، يحدث تقلص مستمر وقد يكون مؤلم في

العضلة المصابة وينتج عنه انتفاخ في العضلة، عند حدوث مثل هذه الإصابة يجب التوقف عن اللعب فوراً، رفع الرجل المصابة، وضع الكمادات الباردة فوراً، أو استخدام رباط ضاغط مع طلب الاستشارة الفورية من طبيب العظام المتخصص في إصابات الملاعب ليصف العلاج المناسب.

في حالات قليلة قد هناك تدخل جراحي لإصلاح القطع وبعد ذلك يجب مراجعة أخصائي العلاج الطبيعي فيقرر متى يبدأ العلاج والتأهيل<sup>12</sup>

6/ إصابة وتراخيل ( وتر العرقوب )

هو إصابة تؤثر على الجزء الخلفي أسفل الساق، ويظهر بشكل أساسي في الأشخاص الذين يلعبون رياضات ترفيهية ولكنه يمكن أن يحدث لكل شخص.

إذا تمزق وتراخيل قد تسمع صوت فرقع يتبعه ألم حاد فوري في الجزء الخلفي من الكاحل وأسفل الساق وذلك من المرجح أن يؤثر على قدرة الرياضي على المشي بصورة صحيحة، غالباً ما تجري جراحة لإصلاح التمزق ومع ذلك بالنسبة للعديد من الأشخاص، يعمل العلاج غير الجراحي بصورة جيدة جداً.

الأعراض:

- الشعور بالتعرض للركل في ركلة الساق.

<sup>12</sup> Mayo fandation For Medical Education and research(mfmer) 1998-2020



- الألم ربما بصورة شديدة والتورم بالقرب من الكاحل.
- عدم القدرة على ثني القدم لأسفل أو " دفع الساق أثناء المشي "
- صدور صوت طقطقة أو فرقة عند حدوث الإصابة

### 4/مضاعفات الإصابات الرياضية :

#### 4-1- إصابات مزمنة :

قد تتحول الإصابة العادية الى إصابات مزمنة اذا لم يتوفر لها العلاج المناسب.

#### 4-2- العاهات المستديمة :

وذلك اذا ما حدث خطأ في توقيت او تنفيذ العلاج الطبي.

#### 4-3- تشوهات بدنية :

تنتج من جراء ممارسة كرة اليد بطريقة مكثفة بدون وجود تدريبات تعويضية من المدرب او كنتيجة للممارسة غير العلمية لتلك الرياضة.

#### 4-4- قصر العمر الرياضي الافتراضي للاعب :

يؤدي تكرار إصابة اللاعب الى اختصار زمن تواجده كبطل في الملاعب و تتضح هنا أهمية الجانب الوقائي و العلاجي في الاطالة الافتراضية لزمن تواجد اللاعب بالملعب.<sup>13</sup>

<sup>13</sup>(أسامة رياض: 1999 ، صفحة 192).

5- طرق و اهداف علاج الإصابات الرياضية :

5-1- طرق علاج الإصابات الرياضية :

تمر عملية علاج الاصابات الرياضية بمرحلتين متزامنتين :

5-1-1- المرحلة الأولى:

و تمثل المرحلة الحادة من الإصابة و يستعمل فيها العلاج الاولي و التي تشمل ( الراحة، الثلج، الضغط، الرفع ) لمدة 72 ساعة من الإصابة.

من المبادئ الهامة التي يجب على المدرس او المدرب العمل بها للتدخل الاولي عند حدوث الإصابات ما يلي :

- العمل على تخفيف الألم و التعب

- إيقاف او تقليل التورم

- السيطرة على الإصابة و منع حدوث المضاعفات

- إعطاء الفرصة للتشخيص السريع

هذه المبادئ يتبعها المدرس مع الطالب او المدرب مع اللاعب لحين نقله للطبيب المختص و بعدها يجب اتباع الخطوات التالية :

- وضع الثلج او الماء البارد على مكان الإصابة من 20-30 دقيقة من 5-6 مرات في 24 ساعة الأولى من حدوث الإصابة ولا ينصح بوضع الثلج مباشرة على الجلد بدون كيس حتى لا يتعرض للحروق.

- الضغط على مكان الإصابة بواسطة رباط ضاغط مع وضع كيس الثلج اسفله، و يجب عدم الربط بقوة فيؤثر بذلك على حركة الدم في الجزء المصاب و يؤدي الى تورمه.

- رفع العضو المصاب الى اعلى من مستوى القلب و ذلك لتسهيل رجوع الدم والسوائل الى المنطقة المصابة لتجنب حدوث الورم.

و تستخدم خلال هذه المرحلة بعض الادوية الطبية التي تعمل على التخلص من الألم و الالتهابات المصاحبة للإصابة الرياضية و تدعم في الأساس عملية العلاج الاولي، كما يستخدم خلال هذه المرحلة و تبعا لنوع الإصابات المشدات و الاربطة لتثبيت المنطقة المصابة و المساعدة في عملية التئام الانسجة المتضررة و يستعمل لهذا الغرض الاربطة المطاطية، البلاستيك، الجبس .

في بعض الحالات التي تكون فيها الإصابات الرياضية حادة فانه يلزم التدخل الجراحي.<sup>14</sup>

### 5-1-2- المرحلة الثانية :

بعد اختفاء الألم و الورم فانه يلزم استخدام العلاجات الحرارية السطحية و العميقة بانواعها وذلك حسب نوع الإصابة و شدته و موقعها في الجسم و ما يلائمها من العلاجات الحرارية السطحية ما يلي :

- الحمامات الساخنة.

- الوسائد الساخنة.

- العلاج الحراري المقارن ( أي استخدام الكمادات الساخنة ثم الباردة ).

<sup>14</sup> عبد الرحم عبد الحميد زاهر : موسوعة الإصابات الرياضية و الإسعافات الأولية، ط1 ، مركز الكتاب، القاهرة، 2004، صفحة 82

- الأشعة تحت الحمراء.

أما العلاجات الحرارية العميقة تشمل :

- الأمواج القصيرة.

- الأمواج المجهرية.

- الأمواج فوق الصوتية.

و تستخدم في هذه المرحلة أيضا التمارين العلاجية ( التمارين الازومترية و تمارين المستوى الأول و تمارين في الماء ).<sup>15</sup>

### 6- اهداف علاج الإصابات الرياضية :

يؤدي علاج الإصابات الرياضية الى تحقيق جملة من الأهداف أهمها :

- إعادة بناء الأنسجة المتضررة و التي أصابها التلف.

- استعادة الوظائف الحيوية للأنسجة المصابة.

- استعادة عناصر الإنجاز الرياضي ( السرعة، المداومة، المرونة ).

- يستغرق العلاج فترة زمنية تتحد على حساب شدة الإصابة و طبيعة العضو المصاب

و نوع العلاج المستخدم، حيث يجب ان تستكمل مدة العلاج من اجل ضمان تحقيق

العودة لممارسة النشاط الرياضي بمستوى جيد.

قد تحتاج بعض الإصابات الى مدة أطول لتحقيق اهداف العلاج و ذلك في حالات

إهمال الإسعاف الاولي و عدم الالتزام ببرامج العلاج و التأهيل و هنا تجدر الإشارة الى

انه يجب علاج اللاعب بشكل كامل حتى لا تتكرر الإصابة مرة أخرى.<sup>16</sup>

<sup>15</sup> سمعية خليل محمد : الإصابات الرياضية ، الاكاديمية الرياضية العراقية، بغداد، 2007 ، ص23  
<sup>16</sup> محمد حسن علاوي : سيكولوجية الإصابة الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص16

## الفصل الثالث : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

### \* تمهيد

1. منهج الدراسة
2. مجتمع الدراسة
3. عينة الدراسة
4. متغيرات الدراسة
5. أداة الدراسة
6. إجراءات التطبيق الميداني لشبكة الملاحظة
7. مجالات الدراسة

تمهيد :

يعتبر الجانب الميداني مكملًا للجانب النظري في أي دراسة فهو يدعم ما جاء في الجانب النظري، ويثبت صحة أو خطأه ، فعلى كل باحث القيام بجمع البيانات المتعلقة بموضوع دراسته، ثم يقوم بتبويبها في جداول بيانية وتحليلها و تفسيرها على ضوء ما جاء في الفرضيات وسنحاول في هذا الفصل المزج بين النظري و ما يطابقه في الجانب الميداني، بناء على ذلك، و بعد الانتهاء من تحليل الإجراءات المنهجية، الفرضيات المنهج، عينة الدراسة، أدوات جمع البيانات، ثم القيام بتفريغ البيانات التي تم الحصول عليها عن طريق شبكة الملاحظة في نموذج لشبكة الملاحظة ثم التعليق عليها و تحليلها .

### 1\_ منهج الدراسة :

نظرا لأهمية البحث الذي تناولناه في دراستنا و ذلك من اجل ابراز مرحلة الإصابات عند لاعبي كرة القدم، اقتضى علينا الامر استخدام "المنهج الوصفي" لتوضيح المفاهيم و المصطلحات و تحليل المتغيرات و إعطاء النتائج المتوصل اليها انطلاقا من شبكة الملاحظة .

و يعرف المنهج الوصفي "بانه كل استقصاء ينص على ظاهرة من الظواهر كما هي في الوقت الحاضر بقصد تشخيصها، كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها و يتم هذا عن طريق جمع البيانات و تنظيمها وتحليلها ثم الاستنتاج، و اهم أدوات هذا المنهج الملاحظة، المقابلة، الاستبيان." <sup>1</sup>

### 2\_ مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من 24 فريق لولاية جيجل، موزعة كالتالي : 12 فريق في القسم الشرفي و 12 فريق في القسم ما قبل الشرفي .

### 3\_ عينة الدراسة :

لاعبي اكابر فرق ولاية جيجل

### 4\_ متغيرات الدراسة :

#### 1\_4 المتغير المستقل :

هو المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب او احد الأسباب لنتيجة معينة، و دراسته قد تؤدي الى معرفة تأثيره على متغير اخر. <sup>2</sup>

• تحديد المتغير المستقل : "مراحل المنافسة خلال الموسم الرياضي

#### 2\_4 المتغير التابع :

يؤثر فيه المتغير المستقل و هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث انه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع . <sup>3</sup>

<sup>1</sup> محمد عوض بسيوني 1992 ، ص206.  
<sup>2</sup> ناصر ثابت 1984 ، ص58.

• تحديد المتغير التابع : الإصابة .

## 5\_ أداة الدراسة :

هي شبكة الملاحظة .

## 5\_1 تعريف شبكة الملاحظة :

### 1\_ تعريف الملاحظة :

• هي عبارة عن قيام الباحث بالانتباه والتدقيق تجاه ظاهرة أو حادثة معينة، والهدف التقصي والتحري وسبر الاغوار، وَمِنْ ثَمَّ التوصل للعلاقات بين المتغيرات، وتحديد النتائج .<sup>4</sup>

### 2\_ أنواع الملاحظة :

< ملاحظة بسيطة عفوية :

• ولا يتطلب ذلك النوع من أنواع الملاحظة وضع أهداف أو خطط مُسبقّة، وتنتج عن هذه الملاحظة بلوغ الباحث لفرضية علمية معينة قيد الاختبار، ويعتبر الخبراء الملاحظة البسيطة هي البداية الممهدة للملاحظة .

< ملاحظة منظمة مقصودة :

• وهي الملاحظة التي يسبقها خطة وأهداف وتحديد لمختلف المشاهدات المتعلقة بالظاهرة ويقوم الباحث بها بناءً على صياغة فرضيات يتوقع الباحث أن تكون هي الحل للمشكلة أو القضية العلمية التي يتناولها .<sup>(1)</sup>

### 3\_ تعريف شبكة الملاحظة :

• و هي من أدوات جمع البيانات و يتم الاستعانة بها في البحث الميداني حيث تساعد على ملاحظة المبحوثين وما يحيط بهم بالتالي يجب أن تستعمل هذه العملية من طرف الباحث وذلك لعرض الحالات وتحليلها حسب الفرضيات كما تساعده على فهم الكثير من تصرفات المبحوثين .

### 4\_ أنواع شبكة الملاحظة :

< 4\_1 شبكة الملاحظة لاكتشاف التراب

< 4\_2 شبكة الملاحظة المواضيعية

< 4\_3 شبكة الملاحظة لحدث ما

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي ، 1999 ص219.  
<sup>4</sup> مبعث للدراسات و الاستشارات الاكاديمية.



4\_4 شبكة الملاحظة لحالة - مشكلة او وضعية - مشكلة<sup>5</sup>.

6\_ إجراءات التطبيق الميداني لشبكة الملاحظة :

6\_1 كيفية التطبيق الميداني لشبكة الملاحظة :

- كان من المفترض توزيع نموذج شبكة الملاحظة الى لاعبي و افراد الطاقم الفني لجميع فرق كرة القدم لولاية جيجل ابتداء من 1 جانفي الى نهاية الموسم الرياضي .
- الاتصال بإدارات جميع الفرق لأخذ التسهيلات .
  - الاتصال بمدربي الفرق و اخذ موافقتهم .
  - توزيع نماذج لشبكة الملاحظة لعشرة لاعبين من كل فريق على الأقل .
  - ترتيب الأسئلة و تصحيح الأخطاء .

ملاحظات الطاقم الفني	أسباب الإصابة	مدة الغياب	عدد اللاعبين المصابين	نوع الإصابة	
				خلع الكتف	إصابات الجزء العلوي
				إصابة العضلة القطنية	
				إصابة العضلة الضامة	إصابات الجزء السفلي
				التواء الكاحل	
				إصابة العضلة الخلفية	
				إصابة الرباط الصليبي	
				إصابة العضلة رباعية الرؤوس	
				إصابة وتر اخيل	

## 7\_ مجالات الدراسة :

### 7\_1 المجال المكاني :

كان من المفترض اجراء الدراسة على مستوى الفرق التي تنشط في القسم الشرفي و ما قبل

الشرفي و التي يقدر عددها ب 24 فريق .

### 7\_2 المجال الزمني :

كان من المفترض اجراء الدراسة خلال مرحلة العودة من شهر جانفي فما فوق للموسم الرياضي .

---

قائمة المصادر

والمراجع

---

## قائمة المصادر و المراجع

### قائمة المصادر و المراجع :

#### أولا : باللغة العربية

##### أ. الكتب :

1. رعد محمد عبد ربه: كرة القدم ( رياضة الشعوب )، ط1، الجنادرية للنشر و التوزيع، 2010، القاهرة.
2. عبد السلام محمد الشناق : رياضات الألعاب الجماعية، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، الأردن.
3. عبد السيد أبو العلاء : دور المدرب و اللاعب في الإصابات الرياضية، الوقاية و العلاج.
4. أسامة رياض : الطب الرياضي و إصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
5. إمام حسن محمد النجمي 1999.
6. عبد الرحم عبد الحميد زاهر : موسوعة الإصابات الرياضية و الإسعافات الأولية، ط1 ، مركز الكتاب، القاهرة، 2004.
7. سمعية خليل محمد : الإصابات الرياضية ، الاكاديمية الرياضية العراقية، بغداد، 2007.
8. محمد حسن علاوي : سيكولوجية الإصابة الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
9. محمد عوض بسيوني، " نظريات و طرق التربية البدنية "، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983
10. ناصر ثابت 1984.

##### II. مذكرات :

1. شريط عادل: محاضرة كرة القدم، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، الجزائر، 2013.
2. ( الإصابات الرياضية وإسعافاتها أستاذ مساعد بقسم الصحة وعالم الحركة دكتور/ ....الدين شعبان علي حسن ) 22 جانفي 2013.
3. الدراسات العليا والبحوث كلية التربية الرياضية" جامعة بنها".

## قائمة المصادر و المراجع

### ثانيا : باللغة الأجنبية

1 . Mayo Fondation For Médical Education And Research ( MFMER ) 1998

### ثالثا : المواقع الالكترونية

1 . صفحة Doctors [DrIaith.ahmed@gmail.com](mailto:DrIaith.ahmed@gmail.com)

2 . مبحث للدراسات و الاستشارات الأكاديمية.

3 . موقع مهارات 2020 [Imaharat.blogspot.com](http://Imaharat.blogspot.com)

---

# الملاحق

---

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شبكة ملاحظة موجهة للاعبين اكابر فرق ولاية جيجل

في اطار مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التدريب الرياضي تحت عنوان " **مرحلية الإصابات عند لاعبي كرة القدم خلال الموسم الرياضي** " نرجو منكم التكرم بمأ هذا الجدول قصد مساعدتنا لانجاز بحثنا هذا كما نرجو ان تكون اجابتم دقيقة قصد التوصل الى نتائج إيجابية

اشراف الأستاذ :

• روابي سيف الدين

اعداد الطلبة :

• بن عياد انيس

• غبغوب مسعود

السنة الجامعية 2019 / 2020

ملاحظات الطاقم الفني	أسباب الإصابة	مدة الغياب	عدد اللاعبين المصابين	نوع الإصابة	
				خلع الكتف	إصابات الجزء العلوي
				إصابة العضلة القطنية	
				إصابة العضلة الضامة	إصابات الجزء السفلي
				التواء الكاحل	
				إصابة العضلة الخلفية	
				إصابة الرباط الصليبي	
				إصابة العضلة رباعية الرؤوس	
				إصابة وتر اخيل	