

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية
الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مستغانم



مقدمة للحصول على شهادة ليسانس
مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : التدريب الرياضي

مقدمة للحصول على شهادة ليسانس

بعنوان:

أهمية التحضير البدني قبل المنافسة للحد من الإصابات لدى
لاعب كرة القدم (صنف أواسط U17 وU19 و U21)
للفرق الهاوية لسريع غليزان

اشراف :

الأستاذ الكريم : عتوتي

اعداد الطالب :

- طيب شريف
- بلحبيب أيوب
- بلحبيب إبراهيم

السنة الجامعية 2018/2019

شكر و تقدير

بداية أشكر الله تعالى و أحمده على فضله
و نعمه و توفيقه لي في إنجاز هذا العمل

وأتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ

المشرف : د/ عتوتي الذي لم يبخل علي

بنصائحه و توجيهاته التي أنارت لي

طريق البحث.

كما لا أنسى كل من مد لي العون من قريب

أو بعيد و لو بكلمة طيبة من أجل إنجاز

هذا البحث.

اهداء

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة و نصح
الأمة

إلى نبي الرحمة و نور العالمين
سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم
إلى من علمني العطاء بدون انتظار ... إلى
الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة
... إلى الذي كان يزيد في عزيمة و قوتي ...
إلى الذي أحمل اسمه بكل افتخار ... أبي
الحبيب.

إلى نبع الحنان و كل الحنان ... إلى من تفرح
لفرحي و تحزن لحزني
إلى بر الأمان ... أمي العزيزة.
إلى أخوتي الذين أقاسمهم الماء والهواء

إلى كل الأصدقاء والأحباب وأهديه إلى كل من
يعرفني قلبي و لم ينسأهم قلبي .

ملخص البحث

لقد كان موضوع هذه الدراسة يدور حول أهمية التحضير البدني قبل المنافسة للحد من الإصابات لدى لاعبي كرة القدم وقد تمثلت مشكلة هذا البحث في : هل للتحضير البدني دور في التقليل من الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم ؟

وتم إختيار لهذا الموضوع لإبراز أهمية التحضير البدني في كرة القدم والدور الكبير الذي يلعبه في التقليل من الإصابات، مساهمته لوصول اللاعب إلى أعلى المستويات وكذلك الميول الشخصي لرياضة كرة القدم ومحاولة الإلمام بمختلف المعلومات حول هذه الرياضة، تركيز انتباه المدربين على الجانب البدني للاعبين.

ونهدف من خلال دراسة هذا الموضوع إلى معرفة التحضير البدني قبل المنافسة للحد من الإصابات لدى لاعبي كرة القدم و اكتساب المدربين ثقافة التحضير وكذلك البحث عن أسباب حدوث الإصابات الرياضية.

حيث أجريت الدراسة على عينة شملت (33) لاعبا موزعين على لفريق سريع غليزان صنف U17 وU19 وU21 التي تم اختيارها بطريقة قصدية مسحية ، منتهجا في ذلك المنهج الوصفي المسحي بالإضافة إلى إجراء مقابلة مع مدربي الفرق الثلاثة محل الدراسة بغرض إثراء الموضوع وتدعيمه أكثر.

من خلال توزيع استمارات الاستبيان على عينة البحث لأخذ آرائهم ووجهات نظرهم حول الموضوع والاستفادة من إجاباتهم واقتراحاتهم البناءة في أغراض علمية ، وتم استخدام النسبة المئوية (%) واختبار (كا²)، معامل الارتباط "بيرسون" ومستوى الثبات كوسائل إحصائية في الدراسة.

في الأخير أسفرت نتائج الدراسة على صحة الفرضيات المقترحة وكشفت أهمية التحضير البدني في التقليل من الإصابات الرياضية ومنه يجب تكاتف جهود الجميع من أجل توفير وتسخير الإمكانيات المادية والبشرية لإنجاح عملية التحضير البدني بصفة خاصة وعملية التدريب بصفة عامة.

الكلمات الدالة:

التحضير البدني, الإصابات الرياضية.

الصفحة	المحتويات
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ج	محتوى البحث
د	قائمة الجداول
هـ	قائمة الأشكال
1-2	ملخص البحث
3-4	مقدمة
مدخل عام : التعريف بالبحث	
6	1- الإشكالية
6-7	2- فرضيات الدراسة
7	3- أسباب اختيار الموضوع
7	4- أهمية الدراسة
7	5- أهداف الدراسة
8-9	6- الدراسات المرتبطة بالبحث
الجانب النظري	
الفصل الأول:	
10	تمهيد
11	1-1- مفهوم الإعداد البدني
12	2-1- أنواع الإعداد البدني
13	3-1- الهدف من الإعداد البدني
13	4-1- تعريف اللياقة البدنية
14	5-1- التحمل
15	6-1- المرونة
16	7-1- الرشاقة
18	8-1- القوة
20-21	9-1- السرعة

22	10-1-الإحماء
23	خلاصة
الفصل الثاني	
25	تمهيد
26	1-2- تعريف الإصابة الرياضية
26	2-2- تصنيفات الإصابة المختلفة
27	2-3- أنواع الإصابات
35	2-4- بعض مضاعفات الإصابات في كرة القدم
35	2-5- كيفية منع حدوث المضاعفات
36	خلاصة:
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
38	تمهيد
38	1-4- الدراسة الأساسية
38	2-4- متغيرات البحث
39	3-4- مجتمع الدراسة
39	4-4- العينة و كيفية اختيارها
40	4-5- مجالات البحث
40	4-6- الأدوات المستعملة في البحث
42-43	4-7- الوسائل الإحصائية المستخدمة
44	خلاصة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
45	تمهيد
57	5-1- عرض و تحليل النتائج
60-46	5-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المقابلة الخاصة بالمدرسين
66-61	5-3- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات
67	5-4- مناقشة و مقارنة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة

68	الخلاصة :
69-68	الاستنتاج العام
71-70	الخاتمة
73-72	الاقتراحات و فروض مستقبلية

فائمة الجداول

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين إن كان اللاعبين على دراية بالتحضير البدني	46
02	يبين إن كان اللاعبين يدركون أهمية التحضير البدني.	47
03	يبين إن كانوا اللاعبين تعرضوا للإصابات من قبل	48
04	يوضح نسبة تركيز اللاعبين في مرحلة التحضير البدني	49
05	يبين إن كان سوء التحضير البدني له علاقة بحدوث الإصابات الرياضية	50
06	يبين المدة التي يخصصها مدربكم لمرحلة التحضير البدني في الموسم	51
07	يمثل شدة التدريب المستعملة خلال الحصة التدريبية	52
08	يمثل إذا كان المدرب يخصص حصص تدريبية إضافية لعملية التحضير البدني	53
09	يوضح إذا كان اللاعبين يشعرون بتحسن في مستواكم البدني بعد عملية التحضير.	54
10	يوضح العلاقة بين تحسن المستوى البدني و نسبة التعرض للإصابات.	55
11	يوضح معرفة مستوى المدرب في برمجته الحصص التدريبية.	56
12	يبين الأهمية التي يعطيها المدرب للجانب البدني.	57
13	يبين تصرف المدرب عندما يشعر اللاعبون بالتعب.	58
14	ا يبين إن كان المدرب يعتمد على مبدأ التدرج في الأعمال التدريبية	59
15	يبين كفاءات هل المدرب له كفاءة تخطيط البرامج التدريبية الخاصة بالتحضير البدني.	60
16	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى	63

64	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية	17
66	مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	18
64	مقارنة النتائج بالفرضية العامة.	19

فائمة الأشكال

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	دائرة نسبية تبين فكرة اللاعبين عن التحضير البدني	46
02	دائرة نسبية تبين إدراك اللاعبين لأهمية التحضير البدني	47
03	دائرة نسبية تبين إدراك اللاعبين لأهمية التحضير البدني	48
04	دائرة نسبية تبين تركيز اللاعبين في مرحلة التحضير البدني	49
05	دائرة نسبية تبين تمثل سوء التحضير البدني وعلاقته بحدوث الإصابات الرياضية	50
06	دائرة نسبية مدة التحضير البدني في البرنامج السنوي	51
07	دائرة نسبية تمثل شدة التدريب المستعملة خلال الحصة التدريبية	52
08	دائرة نسبية تمثل ما إذا كان المدرب يخصص حصص تدريبية إضافية لعملية التحضير البدني	53
09	دائرة نسبية تمثل ما إذا كان المدرب يخصص حصص تدريبية إضافية لعملية التحضير البدني	54
10	دائرة نسبية تمثل نسبة التحسن في المستوى البدني وعلاقته في التقليل من	55
11	دائرة نسبية تمثل مستوى المدرب في برمجته الحصص التدريبية	56
12	دائرة نسبية تمثل الأهمية التي يعطيها المدرب للجانب البدني.	57
13	دائرة نسبية تمثل تصرف المدرب عندما يشعر اللاعبون بالتعب.	58
14	دائرة نسبية تبين تركيز اللاعبين في مرحلة التحضير البدني	59
15	دائرة نسبية تبين كفاءات المدرب له كفاءة تخطيط البرامج التدريبية الخاصة بالتحضير البدني	60

مقدمة

مقدمة :

عرف الإنسان الرياضة منذ قديم الأزمان، وكان يمارسها بطريقة أو بأخرى، كما كانت التمارين الرياضية تسيطر على معظم أنشطته اليومية، كالجري والقفز... الخ.

ومع مرور الوقت، أصبح الإنسان يمارس الرياضة من أجل بناء الجسم أو من أجل الحفاظ على الصحة أو القوام الجيد، أو استعمال الرياضة ضد بعض الأمراض، لكن الإنسان قديما كان يمارس الرياضة بطريقة عشوائية وغير مقننة، بعكس حاله في الوقت الحاضر، فقد أصبحت بمرور الزمن مقيدة ببرامج وقوانين وأسس ومبادئ، كما أصبحت لها أهداف أخرى من ممارستها كتحقيق الإنجازات والمكاسب الشخصية والوصول إلى المستويات العليا.

ورياضة كرة القدم هي إحدى هذه الرياضات، وهي تعتبر من الرياضات الجماعية القديمة التي وصلت إلى مستوى متقدم نتيجة الإهتمام المتزايد بها من قبل أغلب بلدان العالم، لكن الهدف من ممارستها يبقى نفسه مثل الرياضات الأخرى، فكل رياضي يسعى ليكون الأفضل بتحقيق أكبر عدد من الإنجازات، لكن من أجل تحقيق هذه الإنجازات يجب اتباع برامج تدريبية محكمة و مبنية على أسس علمية فكلما كان تخطيط البرامج تدريبية محكمة و مبنية على أسس علمية، فكلما كان أكثر فالتخطيط هو عملية تحديد ما هو ضروري لتحقيق هدف معين .

ومن عناصر التدريب نذكر التحضير البدني، ودوره الكبير في العملية التدريبية، فالتحضير البدني له أهمية لجميع الرياضيين على طول الطريق، من بداية التدريب مع الناشئين والمبتدئين حتى الأبطال على المستويات العليا .

و تكمن أهمية الاعداد البدني في عدة أمور نذكر من أهمها ما سنتطرق إليه في هذا البحث وهو التقليل من حدوث الإصابات، فطالما كانت الإصابات شحبا يطارده ممارسي الرياضات بجميع أشكالها، و كانت خطرا يهدد مسيرتهم الرياضية، و تقف حاجزا بينهم و بين تحقيق الإنجازات، وليس هذا فحسب بل تنقص من مستوى أدائهم ولياقتهم.

هذه الإصابات هي نتاج للممارسة الخاطئة الناتجة عن الجهل بالقوانين والتقنيات الخاصة بالأداء الرياضي، كما أن للتحضير البدني غير الكافي دور في حدوثها.

ومن خلال هذا المنطلق تطرقنا في دراستنا إلى أهمية التحضير البدني قبل المنافسة للحد من الإصابات لدى لاعبي كرة القدم، وهذا من خلال تقسيم هذه الدراسة إلى عدة فصول، أولها الفصل التمهيدي وهو مدخل للتعريف بالبحث، ثم إلى جانبين أولهما نظري والثاني تطبيقي، أما النظري فاحتوى على فصلين: فصل التحضير البدني في كرة القدم، و فصل الإصابات الرياضية، كما احتوى الجانب التطبيقي على فصلين: الفصل الأول تطرقنا إلى منهجية البحث و اجرائاته الميدانية التي استعملنا فيها المنهج الوصفي وهو يمثل الفصل الثالث و فصل الرابع جاء فيه عرض و تحليل و مناقشة النتائج، و يتضمن النتائج المتحصل عليها من نتائج الاستبيان والمقابلة.

وقمنا بمناقشة نتائج الفرضيات وتطرقنا في الختام للاستنتاج العام والخاتمة.

الإشكالية :

إن التطور الكبير الذي تشهده الرياضة العالمية وكذا المستويات والنتائج التي يحققها الرياضيون في كل منافسة دولية وقارية، نتاج فعلي ومنطقي لارتباط الرياضة بجملة العلوم المسخرة في سبيل تقدمها وبروزها، فالمنافسة الرياضية الحديثة باتت مشروطة بدقة التحكم التقني والإتقان العلمي في الوسائل والطرق التي تضمن بلوغ الأهداف بأقصى درجة ممكنة ، وهو يدفعنا إلى التمكن الجيد في مختلف العلوم الطبية الرياضية، السيكولوجية، الاجتماعية والتقنية.

وهذا ما نجده في لعبة كرة القدم التي تعتبر من الألعاب الجماعية القديمة التي وصلت إلى مستوى متقدم نتيجة الاهتمام المتزايد بها من قبل أغلب بلدان العالم، كما أنها حظيت بنصيب وافر من الدراسة والبحث العلمي.

وكذا التخطيط لعملية التدريب و بما فيها التحضير البدني والتي كان هدفها الارتقاء بمستوى اللاعبين من كافة النواحي البدنية والحركية والصحية والنفسية، حيث يقول الدكتور محمد حسن علاوي : " يعتبر التحضير البدني وسيلة أساسية للتأثير على الفرد للارتقاء بالمستوى الوظيفي والعسوي لأجهزة أعضاء الجسم وبالتالي تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية ."

فنشاط كرة القدم أصبح أكثر تعقيدا، ففي كثير من الأحيان يجد اللاعبون أنفسهم عاجزين عن اللعب وغير قادرين على أعمال التدريب أو المباريات، وذلك جراء تعرضهم لإصابات مختلفة تحدث معظمها نتيجة تعرض جزء من الجسم لجهد بدني لفترة تفوق قدرته الفيزيولوجية والطبيعية للتحمل، ورغم تطوير الوسائل المستعملة في التدريبات وأثناء التحضير البدني إلى أننا نلاحظ أن الإصابات مازالت تعيق لاعبي كرة القدم.

ومن أجل هذا أردنا ربط عملية التحضير البدني بالإصابات الرياضية، و خصصنا دراستنا على فئة لاعبين الفرق سريع غليزان ثلاثة أصناف U 17 U 19 U 21 التي استطعنا ان نقوم ب استبياناتنا معهم، لهذا قمنا بطرح التساؤل التالي :

هل للتحضير البدني دور في التقليل من الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم ؟

الأسئلة الفرعية :

- 1_ هل يؤدي نقص التحضير البدني إلى تعرض لاعبي كرة القدم للإصابات الرياضية ؟
- 2_ هل تقلل الزيادة في مرحلة التحضير البدني من الإصابات الرياضية للاعبين كرة القدم ؟
- 3_ هل النقص المعرفي للمدرب فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤدي إلى إصابة لاعبي كرة القدم ؟

1- فرضيات الدراسة:

1-2- الفرضية العامة: للتحضير البدني دور في التقليل من الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- ✓ نقص التحضير البدني يؤدي إلى تعرض لاعبي كرة القدم للإصابات الرياضية.
 - ✓ زيادة في مرحلة التحضير البدني تقلل من الإصابات الرياضية للاعبين كرة القدم.
 - ✓ النقص المعرفي للمدرب فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤدي إلى إصابة لاعبي كرة القدم.
- 2- أسباب اختيار الموضوع: إن الدافع الذي أدى بنا إلى القيام بهذا البحث هو:
- إبراز أهمية التحضير البدني في التقليل من الإصابات الرياضية.
 - الحاجة لمثل هذه البحوث التي تتناول مثل هذه الموضوعات.
 - الميول الشخصي لرياضة كرة القدم ومحاولة الإلمام بمختلف المعلومات حول هذه الرياضة.
 - تركيز انتباه المدرب على الجانب البدني للاعب.
 - كثرة الإصابات بالنسبة للاعبين كرة القدم أدى بنا إلى تسليط الضوء لمثل هذه البحوث.
 - محاولة إثراء المكتبة للمعهد بعد الدراسة.
- 3- تحديد المفاهيم والمصطلحات

تعريف الإعداد البدني :

التعريف النظري:

هو اكتساب الفرد الرياضي للياقة البدنية والإعداد في المجال الرياضي أربع أشكال (إعداد بدني، خططي، مهاري ونفسي

التعريف الإجرائي:

هو نوعان إعداد بدني خاص وإعداد بدني عام، يهدف لتطوير وتنمية الصفات البدنية لدى اللاعبين أو الرياضيين من خلال برامج تدريبية مقننة للارتقاء بمستوى الأداء وتحقيق نتائج وإنجازات.

1-7- الإعداد البدني:

التعريف النظري:

هو كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة، ورفع أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها.

التعريف الإجرائي:

هي العملية التي تتم فيها رفع الحالة التدريبية كلاعب واكتساب اللياقة البدنية.

الإصابات الرياضية

التعريف النظري:

الإصابات الرياضية هي تأثير نسيج أو مجموعة أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج وتنقسم هذه المؤثرات إلى :

- مؤثر خارجي: أي تعرض اللاعب إلى شدة خارجية كالاصطدام بزميل.
- مؤثر ذاتي: أي إصابة اللاعب مع نفسه نتيجة لأداء الفني الخاطئ أو عدم الإحماء.
- مؤثر داخلي: مثل تراكم حمض اللاكتيك في العضلات أو الإرهاق العضلي أو قلة مقدار الماء والأملاح

التعريف الإجرائي :

هي خلل في أحد الأعضاء أو الأجهزة الوظيفية نتيجة لاحتكاك مع الخصم أو أرضية اللعب أو سوء الوسائل المستخدمة.

4- أهمية الدراسة:

إن لأي دراسة أهمية ، وتختلف هذه الأهمية من دراسة إلى أخرى حسب ما تقتضيه كل منها، ولأهميتها البالغة من مختلف الجوانب و الموضوع الذي تناولناه تتبع أهميته في كوننا نسعى إلى دراسة التحضير البدني ودوره في التقليل من الإصابات، مع إعطاء معلومات حول رياضة كرة القدم، والتحضير البدني والإصابات الرياضية ودراسة العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاثة.

5- أهداف الدراسة:

لكل دراسة من الدراسات غاية ترحى من ورائها وأهداف تسعى إلى تحقيقها و من خلال دراستنا نريد تحديد بعض الأهداف التي يمكن حصرها فيما يلي :

- ✓ تحديد مدى أهمية التحضير البدني في التقليل من الإصابات، وتحسين أداء لاعبي كرة القدم.
 - ✓ اكتساب المدربين ثقافة التحضير البدني.
 - ✓ البحث عن أسباب حدوث الإصابات الرياضية.
- 6- الدراسات المشابهة: تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة مصدر لكل بحث، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث أخرى قادمة.

1-6- الدراسة الأولى:

مذكرة ليسانس 2013/2014 معهد التربية البدنية و الرياضية بالبويرة قام بها الباحث يوسف كبير على يد الأستاذ المشرف فتحي يوسف.

تحت عنوان: أهمية التحضير البدني في التقليل من الإصابات الشائعة في كرة الطائرة – صنف أكابر-

- كانت إشكالياتهم على النحو التالي: هل للتحضير البدني دور في التقليل من الإصابات الشائعة في كرة الطائرة؟
- الهدف من الدراسة : التلميح إلى دور الاسترجاع في العملية التدريبية.
- الفرضية العامة: للتحضير البدني دور في التقليل من الإصابات الشائعة في كرة الطائرة.
- الفرضيات الجزئية:
- ✓ مدربو فرق كرة الطائرة على دراية بأسس التحضير البدني.
- ✓ لنقص وسائل الاسترجاع دور في حدوث الإصابات.
- منهج البحث: اعتمد الباحث على المنهج الوصفي وذلك استجابة لطبيعة الموضوع.
- عينة البحث وكيفية اختيارها: تمثلت عينة البحث في 31 مدربا من مختلف أندية القسم الوطني الثاني لكرة الطائرة أكابر ، و قد تم اختيار هذه العينة بطريقة عشوائية.
- أدوات البحث: اعتمد الباحث على استمارة الاستبيان لجمع المعلومات.
- النتائج التي توصل إليها الباحث: من خلال دراستنا وتحليلنا للنتائج تبين لنا دور التحضير البدني في التقليل من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة الطائرة ، كما اتضح جليا دور الاسترجاع ووسائل الاسترجاع في تقادي حدوث الإصابات.
- أهم التوصيات:

- تخصيص الوقت الكافي للإعداد البدني.
- توفير وسائل الاسترجاع في النوادي الرياضية، كالحمام، الساونا، التدليك إن أمكن.

الفصل الأول

الإعداد البدني

تمهيد:

الإعداد البدني هو أحد الأركان المهمة في عملية تهيئة اللاعبين للمشاركة في المباريات ومن خلاله يمكن تحقيق الكثير من الأهداف التربوية التي يمكن غرسها في نفوس وسلوك اللاعبين و يعرف بأنه "النشاط الحركي الذي يعمل على اكتساب اللاعب لعناصر اللياقة البدنية الشاملة التي تمكنه من الأداء الحركي للنشاط الرياضي بصورة متكاملة والتي تظهر في كمية الحركة المتغيرة التي تعتمد على الأجهزة الحيوية والعضلية والعوامل النفسية المختلفة.

ويعتبر الإعداد البدني من أهم مقومات النجاح في إظهار النشاط الحركي في صورة متكاملة لما له من تأثير فعال على تنمية الصفات والعناصر البدنية اللازمة لأي رياضي للقيام بإعداد نوع من أنواع النشاط الحركي، كما يعد الإعداد البدني من أهم أركان التدريب الذي تعتمد عليه في تنمية اللاعب سواء كان مبتدئاً أو متقدماً.

1-1- مفهوم الإعداد البدني:

للإعداد البدني العديد من التعاريف التي تنص معظمها في إبراز أهميته باعتباره الركيزة التي يبني اللاعب مهارته فهو على شكل ترتيبات تدريبية منظمة تهدف إلى تنمية الخصائص البدنية للرياضي و تكون مبرمجة طوال مراحل التدريب الرياضي ذلك لخدمة الجانب التقني و التكنيكي للرياضة التخصصية.

و يعرفه "أبو عبده حسن السيد" الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب باكتساب اللياقة البدنية و الحركية التي تؤهله للتكيف مع متطلبات الأداء المهارية . (أبو عبد حسن السيد.- الأسس الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم.- ط 1.- ط 2.- دار الإشعاع: مصر.- 2001.- ص 25)

يقصد بالإعداد البدني كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات البدنية العامة و الخاصة و رفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، و تؤدي كفاءات تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب (أمر الله الباسطي.- التدريب والإعداد البدني في كرة القدم.- منشأة المعارف: الإسكندرية.- 1996.- ص 74) فالأداء المهاري والخططي يعتمد على حد كبير على مدى كفاءة اللاعب بدنياً إذ أنه مهما بلغت مهارة اللاعب و إجادته لخطط اللعب فإنه لا يستطيع تنفيذها في المباراة إلا من خلال لياقة بدنية عالية (مفتي ابراهيم حمادة.- الهجوم في كرة القدم.- دار الفكر العربي: القاهرة.- 1990.- ص 13) يعرف " تلمان" الإعداد البدني بأنه كل التمرينات التي يضعها المدرب في اتجاه تنمية و تطوير مجموعة من الصفات البدنية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، المرونة) و بدون هذه الصفات البدنية لا يمكن في أي حال من الأحوال أن يتماشى اللاعب مع متطلبات اللعبة

(TELMAN RE.- Football performan.- Edition.- anphor.- paris,1991.- P53)

1-2- أنواع الإعداد البدني:

1-2-1 الإعداد البدني العام:

يقصد به التنمية المتزنة و المتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية وتكيف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء البدني الواقع عليه ويقصد به أيضا تنمية الأجهزة المختلفة من الجسم من الناحية البدنية بصفة عامة، ذلك عن طريق الحركات والنشاطات باستخدام التمرينات البدنية والحركات الرياضية، والأجهزة مثل: الحبال المقاعد والأثقال، و عن طريق جري مختلف المسافات، بغرض اكتساب الصفات البدنية بصفة عامة. (محمد رضا الوقد.- التخطيط الحديث في كرة القدم.- دار السعادة: القاهرة.- 2003.- ص 116)

1-2-2 الإعداد البدني الخاص:

يعني بالإعداد البدني الخاص تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد، والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية.

يهدف الإعداد البدني الخاص للاعب كرة القدم إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية و الخططية على أن يكون مرتبطاً بالإعداد البدني العام ارتباطاً وثيقاً في جميع فترات التدريب (كمال الدين عبد الرحمان درويش.- قدرتي سيد مرمي.- القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة القدم.- ط 1.- مركز الكتاب للنشر: القاهرة.- 2002 ص 73- 74) يعرف "إبراهيم شعلان" الإعداد البدني الخاص هو "كفاءة البدن في مواجهة متطلبات النشاط المعين وبهذا نلاحظ أن الإعداد البدني الخاص هو يتبع نوع اللعبة و النشاط ليخدم أجزائها و تفاصيلها الخاصة" (إبراهيم شعلان.- كرة القدم بين النظرية والتطبيق.- دار الفكر العربي: القاهرة.- 1989.- ص 89.)

- ومن بين الخصائص التي تميز هذه المرحلة نذكر منها:
- يهتم بعناصر اللياقة البدنية الضرورية و الهامة في نوع الرياضة الممارسة.
 - الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص أطول من الزمن المخصص للإعداد البدني العام.
 - الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في الإعداد البدني العام.
 - إن كافة التمرينات المستخدمة ذات طبيعة تخصصية تتطابق مع ما يحدث في المنافسة الرياضية لنوع الرياضة الممارسة.

1-2-3- العلاقة بين الإعداد البدني العام و الإعداد البدني الخاص:

إن الإعداد البدني العام والخاص للاعب كرة القدم، لا يمكن فصلهما عن بعضهما البعض بل يكمل كل منهما الآخر وخلال الفترة الإعدادية نبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام و ذلك لتحقيق الهدف منه و هي اللياقة البدنية العامة و بعد ذلك يتم الإعداد البدني الخاص و الإعداد للمباريات لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم.

1-3- الهدف من الإعداد البدني:

- تطوير الصفات البدنية من تحمل و سرعة و رشاقة
- التنمية المتزنة و المتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية، و تكيف الأجهزة الحيوية للاعب.
- إعداد اللاعب بنيا و وظيفيا بما يتماشى مع متطلبات و مواقف الأداء في نشاط كرة القدم.
- تنمية و تطوير الصفات البدنية العامة و الخاصة و كذلك المهارات الأساسية و الكفاءة الخطئية و الصفات الإدارية للاعبين و الخلقية. (مفتي إبراهيم حمادة. - مرجع سابق. - 1990. - ص

(147)

1-4- تعريف اللياقة البدنية :

إن للصفات البدنية مفهوم شائع و واسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية و قد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية) و يقصد بالصفات البدنية على أنها القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية و استعداد للعمل على أساس التطور الشامل المرتبط في الصفات البدنية كالتحمل و القوة و السرعة و المرونة و الرشاقة. (أمر الله الباسط. - مرجع سابق. - ص74)

بينما "جلال عبد الوهاب" فيقول: اللياقة البدنية هي الخلو من الأمراض المختلفة العضوية و الوظيفية و قيام أعضاء الجسم بوظائفها على خير وجه و خاصة تحت ضغط العمل المجهد و قدرة الفرد في السيطرة على بدنه و على مدى استطاعته مواجهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون جهد زائد من الحد و تعتبر السلامة و الصحة أساس اللياقة البدنية. (جلال عبد الوهاب. - قياس اللياقة البدنية. - مكتبة الفلاح: بيروت. - 1998. - ص 15)

و يعرفها "مفتي إبراهيم حمادة" بأنها الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة و كفاءة خلال الأداء البدني و الحركي بأفضل درجة و أقل جهد ممكن. (مفتي إبراهيم حمادة. - مرجع سابق. - 1990. - ص 144.)

من خلال هذه التعاريف نرى أن مفهوم كبير و واسع مليء بالأراء و الاجتهادات و ذلك لاختلاف المدارس و الأراء إلا أن المحصلة النهائية لمفهوم اللياقة البدنية هي سعتها على نمو الصفات الخاصة بالنشاط الممارس و هي تهدف إلى إبراز صفات بدنية خاصة في ضوء ما يتطلبه النشاط البدني الممارس. (وائل عبد المجيد إبراهيم. - تصميم اختبارات اللياقة البدنية. - مؤسسة الورق للنشر و التوزيع: عمان. - 1989. - ص45.)

1-5-1- التحمل:

1-5-1- مفهوم التحمل:

يعرف " مفتي ابراهيم حمادة" التحمل أنه: مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفعالية دون هبوط في كفاءة أو مقدرة الرياضي على مقومة التعب.¹ (مفتي إبراهيم حمادة.- مرجع سابق.- 1990. ص 145)

1-5-2- أنواع التحمل:

- التحمل لفترة زمنية قصيرة: يمتاز بقصر الفترة الزمنية حيث تمتد من 40 ثا إلى 02 د كما أنه يمتاز بارتباطه بالسرعة والقوة كما هو الحال في ركض 100م، 200م، 400م.
- التحمل لفترة زمنية متوسطة: يمتاز بمتوسط الفترة الزمنية حيث تمتد من 02 د إلى 09 د وله علاقة ارتباطية قوية بينه وبين السرعة والقوة.
- التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة: يمتاز بطول الفترة الزمنية حيث تمتد من 10 إلى 30 د كما أن تأثير تحمل السرعة والقوة يكون ضعيفا.

التحمل لفترة زمنية فوق الطويلة: يمتاز هذا النوع من التحمل على الرياضات التي تستمر بها الأداء أكثر من 30 د كما هو الحال في الرياضات الجماعية و على الرغم من هذا فأنواع التحمل مرتبطة كلها بعضها ببعض و مكملة لبعضها البعض

(TELMAN RENE .- Football performance.- Edition.- amphora- (paris,1991.- P26.

1-5-3- أهمية التحمل:

تكمن أهمية التحمل في كونها القاعدة الأساسية التي تعتمد عليها العديد من الرياضات فهي تعتبر المؤشر الذي يعرف من خلالها المدرب الحالة البدنية للاعب. إذا كانت هذه الصفة مطورة بشكل عالي للاعب فإن ذلك يحسن من أدائه لمدة طويلة ويجعله أكثر قدرة على تحمل شدة و حمل التدريب كما يؤثر بطريقة مباشرة في تطوير الصفات البدنية الأخرى (وائل عبد المجيد إبراهيم.- مرجع سابق.- 1989.- ص 46 .)

1-5-4- طرق تنمية التحمل:

قد يعتقد بعض المدربين أن أطول مدة التدريب تنمي صفة التحمل فيزيدون من عدد ساعات التدريب وهذا الاعتقاد خاطئ من أساس لأن زيادة ساعات التدريب دون تخطيط مقنن تزيد من نسبة الإصابات و تحمل الأربطة والعضلات و المفاصل أكثر من طاقاتها فلذا من الأفضل إتباع ما يسمى بالأسلوب الاقتصادي في التدريب الذي يعتمد على ساعات التدريب اليومي المنظم والذي يعتمد على طرق ومبادئ (1. طه إسماعيل.- عمرو أبو المجد.- ابراهيم شعلان.- كرة القدم بين النظرية والتطبيق.- دار الفكر العربي.- 1989.- ص 100.- 102.)

1-6-1- المرونة:

1-6-1- تعريفها:

تعد المرونة أحد العناصر البدنية التي يتصف بها لاعب كرة القدم حيث أن نموها يتيح للاعب أداء جميع المهارات المختلفة بالكرة أو بدونها بصورة اقتصادية وفعالة في نفس الوقت والمقدرة على مطابقة العضلات لأداء الحركات في الاتجاهات والمدى المناسب للموقف، حيث يجنب اللاعب كثيرا من الإصابات كتمزق العضلات، أربطة المفاصل بأنواعها (وائل عبد المجيد إبراهيم.- مرجع سابق.- 1989.- ص 53 .)

يعرفها محمد حسن علاوي : "بأنها القدرة على أداء الحركات لمدى واسع". (محمد حسن علاوي. - علم التدريب الرياضي. - دار المعارف: القاهرة. - 1994. - ص 80).

1-6-2- أنواع المرونة:

تقسم المرونة إلى:

• المرونة العامة:

وتشمل مرونة جميع مفاصل الجسم وتولد المرونة العامة مع الإنسان و بهذا تكون الحركة جيدة لجميع مفاصل الجسم.

• المرونة الخاصة:

وتشمل مرونة المفاصل التي تدخل في الأداء الفني للحركة أو كمهارة المهنية، حيث يكون لكل رياضة مرونتها الخاصة بها وتحسين المرونة الخاصة يؤدي إلى تحسين نتيجة اللاعب في شكل الرياضة التي يعمل بها تكون المرونة إيجابية و سلبية.

• المرونة الإيجابية

وهي قدرة اللاعب على أداء حركة لأوسع مدى في أي مفضل خلال عمل المجموعات العضلية.

• المرونة السلبية:

تعني الوصول لأوسع مدى للحركة بتأثيرات خارجية مثل مساعدة الزميل، أدوات مساعدة (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي. - اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية. - ط3. - دار الفكر العربي الإسكندرية. - 1991. - ص 59).

1-6-3- أهمية المرونة:

تعتبر المرونة الشرط الأساسي للأداء الحركات كما و نوعا بصورة جيدة كما تعتبر وسيلة أساسية لتخليص العضلات من نواتج الناتجة عن الجهد البدني وتكمن أهميتها أيضا في الوقاية من الإصابات مما يعطي دفعا ببيكولوجي للاعبين و بالتالي تحقيقها النتائج الرياضية الجيدة (tupin

bemd préparation et entraînement du footballe – Editoion – amphora – paris ,1990-p57)

1-6-4- تطور و تنمية المرونة:

يتم تطوير المرونة عند اللاعب من خلال تكرار التمارين وخاصة في بعض أشكال الرياضة التي تعتمد على المرونة والتدريب على المرونة يكون في فترة الإحماء و يجب أن يستمر دون انقطاع حتى ولو وصل اللاعب إلى الدرجة المطلوبة والسبب في الاستمرارية هو أن المرونة سريعة الفقدان، كما يجب أن تمتاز طرق تطويرها بدينامكية الحركة.

(كمال جميل الربطي. - التدريب الرياضي. - القرن 21: عمان. - 2004. - ص 87).

1-7- الرشاقة:

1-7-1- مفهوم الرشاقة:

يعرف " ماينل الرشاقة بأنها القدرة على التفوق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدان أو القدم أو الرأس.

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

و يعتبر التعريف الذي قدمه " هرتز" من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب إذ يرى أن الرشاقة هي:

- القدرة على اتقان التوافقات الحركية المعقدة.

– القدرة على سرعة واتقان المهارات الحركية الرياضية.
القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة
(محمد حسن علاوي.- مرجع سابق.- 1994.- ص 10).

إن الرشاقة هي أكثر من المكونات البدنية أهمية بالنسبة لممارسة كرة القدم التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم وأوضاعه، أو الأداء الذي يتسم بالتباين في ظروف مقدرة أو لتغيير قدرة كبيرة من السرعة والدقة والتوافق
1-7-2- مكونات الرشاقة:
تتمثل مكونات الرشاقة في:

- القدرة على رد الفعل الحركي.
- القدرة على التوجيه الحركي.
- القدرة على التوازن الحركي.
- القدرة على التنسيق الحركي.
- القدرة على الاستعداد الحركي.
- خفة الحركة.

(مفتي إبراهيم حمادة.- مرجع سابق.- 1990.- ص 190).

1-7-3- طرق تنمية الرشاقة:

تتطلب تمارين الرشاقة انتباها شديدا ودقيقا وعلى المدربين إعطاء الجزء الأول من التدريب الأهمية القصوى في تطوير الرشاقة لأن اللاعب عادة يعطي في بداية التمرين اهتمام كبيرا للأداء، و ليس بالضرورة استعمال تمارين الرشاقة بقدر كبير خلال الدورات التدريبية لأن هذا يؤدي إلى حدوث التعب والإرهاق للاعب، مما يؤدي إلى عدم القدرة على الاستمرارية في التدريب.
(كمال جميلي الربطي.- مرجع سابق.- 2004.- ص 100- 101).

1-7-4- أهمية الرشاقة:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى الرشاقة كمهارة لها تأثير على المواقف المتغيرة في المباراة كما في السرعة للتغيير من أداء إلى آخر أو ربط المهارات مع بعضها البعض وكذا تغيير اللاعب لسرعته واتجاهاته أو التوقف أو التصويب بعدد مراوغة أو الجري للهروب من الخصم للاستلام الكرة والسيطرة عليها بانتسابية في أي وقت وجهد.
حيث أنها صفة أساسية لحارس المرمى فبدونها لا يمكن أن يطمئن على قدرته على الأداء السليم في المواقف الصعبة بل السهلة أيضا.

¹(مفتي إبراهيم حمادة.- مرجع سابق.- 1990.- ص 200).

1-8- القوة:

تعتبر القوة من بين الصفات البدنية الأساسية وهدف مهم من أهداف الإعداد البدني وهي خاصة حركية تشترك في تحقيق الإنجاز والتفوق في اللعب ومن العوامل الجسمية الهامة للإنجاز، و يعرف "محمد توفيق الوليلي" القوة على أنها قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة معينة من خلال استخدم الحمل البدني

أما "أسامة كامل راتب" يقول: تعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة.
(أسامة كامل راتب.- النمو الحركي للطفولة والمراهقة.- دار الفكر العربي: القاهرة.- 1994.- ص 221)

و بالتالي تكون القوة مرتبطة بمقدرة العضلات على أداء العمل التخصصي لنوع النشاط الرياضي المناسب.

1-8-1- أقسام القوة:

تنقسم القوة إلى:

• القوة العام:

تعني قوة عضلات الجسم كافة، حيث يقول "تامر محسن واثق ناجي" عن القوة العامة: أنها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلات الساقين و الظهر و الكتفين و الصدر و الرقبة (تامر محسن واثق ناجي).- كرة القدم وعناصرها الأساسية.- وزارة البحث التعليم العالي والبحث العلمي.- المطبعة الجامعية: بغداد.- 1988 ص 14

• القوة الخاص:

يقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعينة في النشاط المشترك في الأداء و ترتبط بالتخصص في الأداء، أي ترتبط بنوع الرياضة لذا فإن أي مقارنة بين مستوى القوة للاعبين التي تتضمنها الرياضات المختلفة ليست واردة في الحساب، حيث أن تنمية القوة الخاصة و الوصول بها لأقصى حد ممكن مندمجة بشكل كبير و ذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص.

(عويس الجبالي.- التدريب الرياضي النظري والتطبيق.- دار gmc للطباعة والنشر: القاهرة.- 2001.- ص 35.)

1-8-2- أنواع القوة الخاصة:

• القوة العظمى:

يعبر عنها " علي فهمي ألبيك" بأنها أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعة العضلية عن طريق انقباض ايزومتري إرادي. (علي فهمي ألبيك.- 12 أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية.- 1992.- ص 192.)

• تحمل القوة:

يعرفها "تلمان" على أنها قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بالمستويات العضلية

(r-taelman .- football technique nouvelles d'entrainement.-1990.- P100.)

• القرة المميزة بالسرعة:

يعبر عنها "علي فهمي ألبيك" على أنها القدرة على التغلب التكرار على مقومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة.

• القوة الانفجارية:

يقول علي فهم ألبيك حول القوة الانفجارية بأنها القدرة على القهر (التغلب) على مقومة أقل من القصى ولكن في أسرع زمن ممكن

(علي فهم ألبيك.- مرجع سابق.- 1992.- ص 117.- 118)

1-8-3- طرق تنمية القوة:

لضمان التطوير العالي لقدرات القوة نستعمل ثلاث طرق منهجية:

• طريقة المنهجية الطويلة:

تستعمل فيها أحمال خفيفة ومتوسطة (6-4 بالمائة) بأقصى عدد ممكن من الإعادات، هذه المنهجية ضرورية لزيادة القطر الفسيولوجي العضلي، وزن جسم الرياضي و التحضير الوظيفي لجسم الرياضي.

• **طريقة المنهجية الشديدة:**

وتتميز بإنجاز التمرينات بأحمال محددة مرة أو مرتين بشدة عالية فالحمولة الجدية للتدريب هي التي تستطيع التحمل بدون ضغط هذه المنهجية تقوم بالتناسق العضلي والذي يسمح بزيادة القوة.

• **طريقة منهجية الجهد الديناميكي:**

هذه المنهجية مستعملة بكثرة لتطوير صفات السرعة تستعمل من أجل تلك الحمولة وأثقال لا تتنافى مع تقنية الحركة وتستعمل أثقال ذات (05-03 بالمائة) من بنية الرياضي و هناك طريقتان تمثلان عاملين مهمين تقي تطوير القوة هما:

– طريقة القوة العضلية دون التركيز على نشاط تبادل العمليات الكيميائية مما يؤدي إلى عدم التضخم.

– طريقة تطوير القوة العضلية بالتركيز على نشاط العمليات الكيميائية الذي يؤدي إلى التضخم العضلي.

(مفتي إبراهيم حمادة.- مرجع سابق.- 1990.- ص170 .)

– **4-8-1- أهمية القوة:**

للقوة أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم وهي تعني التقوية العامة لجسم اللاعب بالإضافة إلى تنمية مجموعة العضلات التي تساعد على زيادة السرعة في حركات اللاعب وتزايد المدخرات الطاقوية للجسم مثل: الفسفور الكرياتين والجليكوجين وتساهم في تطوير عناصر اللياقة البدنية أخرى كالتحمل، السرعة، الرشاقة. (كمال عبد الحميد.- محمد صبحي.- مرجع سابق.- 1991.- ص31 .)

9-1- السرعة:

1-9-1- مفهومها:

يقصد بالسرعة قابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل وقت ممكن وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي، الألياف العضلية، العوامل الوراثية والحالة البدنية.

(سامي الصغار وآخرون.- كرة القدم.- ط2.-مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر: جامعة الموصل: بغداد.- 1989.- ص136)

ويعرفها " علي فهم البيك" بأنها القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة من الحركات محددة في أقل زمن ممكن. (علي فهم البيك.- نفس المرجع.- 1992.- ص90.)

1-9-2- أنواع السرعة:

تعتبر السرعة إحدى عناصر اللياقة البدنية مهمة و ضرورية لجميع أشكال الرياضات المختلفة وخاصة رياضة كرة القدم وعليه يمكن تقسيم السرعة إلى مايلي:

• **السرعة الحركية (الأداء):**

تتمثل في سرعة أداء المهارات كما في الاستلام والتمرير والتصويب أو الجري بالكرة أو المحاوره بأنواعها. (أمر الله اللساطي.- مرجع سابق.- 1998.- ص22-23.)

. سرعة رد الفعل الحركي:

تعرف سرعة رد الفعل الحركي بأنها كفاءة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن، و يعتبر زمن رد الفعل من القدرات التي لا تخلوا منها أي نشاط رياضي، وتظهر أهميته في كثير من المسابقات في مواقف الهجوم الخاطف والتغيير السريع لظروف المنافسة. (عصام عبد الخالق.-

التدريب الرياضي نظريات تطبيقات.- دار المعارف: 1991.- ص 160.)

- سرعة الانتقال:
يعرفها "قاسم حسن حسين" بأنها كفاءة الفرد على أداء حركات متشابهة متتابعة في أقصر زمن ممكن. (قاسم حسن حسين. - أسس التدريب الرياضي. - ط1. - دار الفكر للطباعة والنشر: 1991. - ص 91.)
و يضيف "علي فهمي البيك" حول سرعة الانتقال أنها تكرر أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان إلى آخر. (علي فهم ألبيك. - مرجع سابق. - 1992. - ص100.)

1-9-3- طريقة تنمية السرعة:

- تنمية السرعة الانتقالية:
للسرعة الانتقالية أهمية كبيرة في كثير من الألعاب وخاصة كرة القدم وغالبا ما يستخدم التدرج في زيادة السرعة إلى حد الوصول للسرعة القصوى هذا التدرج في شدة الحمل سيؤدي في النهاية إلى تطوير السرعة الانتقالية وخاصة إذا كان استخدام التمرين بصورة إنسانية و بعيدا عن التقلصات العضلية.
أما بالنسبة إلى فترة الراحة فيجب عدم المبالغة بالفترة الزمنية المقدره للراحة لأن ذلك يؤدي إلى هبط المستوى وغالبا ما تكون فترة الراحة بين التمرين و الآخر مناسبة لعودة دقات القلب إلى حالتها ثم العودة إلى التمرين.
- تنمية السرعة الحركية:
سرعة أداء الحركة لها دور مميزا في تحسين الإنجاز، ومن الرياضات التي تنطبق عليها هذا الأداء الرياضات الجماعية، وقيمة السرعة الحركية لا يمكن أن تتم بمعزل عن تنمية القوة فمثلا كيف يمكن للاعب تسديد الكرة بأداء حركي سريع إذ لم يكن مميزا بقوته كذلك أن تنمية السرعة الحركية لها علاقة بعناصر بدنية أخرى كالتحمل لذلك على المدرب أن يعطي لاعبيه مجموعة من التمرينات الخاصة لتلك الرياضة ويستحسن استخدام أدوات خفيفة أقل وزنا من وزن الأدوات المستعملة.
- تنمية سرعة الاستجابة:
يجب أن تكون سرعة الاستجابة مرتبطة تماما بدقة عند اللاعب دقة الإدراك البصري السمعي:
القدرة على صدق التوقع والحدس التبصر في مواقف اللعب المختلفة وكذلك سرعة التفكير بالنسبة للمواقف المتغيرة.

1-10-1- الإحماء:

1-10-1- الإحماء الجيد:

- يعمل على استعداد الأجهزة الفيزيولوجية لاستقبال النشاط الحركي والإحماء بتمرينات الإطالة أو التدليك يساعد على زيادة المرونة العامة للجسم و يقلل من الإصابات.
- 1-10-2- وقت الاحماء:
يجب أن تتراوح فترة الإحماء ما بين 15 إلى 30 دقيقة وهذا يتوقف على درجة حرارة الجو والملابس التي يرتديها اللاعب و نوع النشاط المقبل وسن اللاعب.
- 1-10-3- أنواع الإحماء:

• إحماء عام أو غير مرتبط:

وهو يشمل على الأنشطة التي تعمل على التدفئة العامة للجسم من دون التعرض لمهارات النشاط المقبل مثل الجري الخفيف و تمرينات الإطالة المتدرجة وتمرينات الإعداد البدني العام وهذه التمرينات يجب أن تكون على درجة من الشدة والوقت الكافي لرفع درجة الحرارة في الألياف العضلية من دون الوصول إلى درجة حرارة الجسم.

• إحماء خاص أو مرتبط:

وهو يشمل على الحركات المتشابهة لمهارات النشاط المقبل وتأتي بعد التدفئة العامة و يجب أن تكون متدرجة حتى تصل في النهاية إلى الأداء الحقيقي.

(قاسم حسن حسين. - أسس التدريب الرياضي. - دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. ط1: عمان ص 109.)

1-10-4- ما يجب مراعاته في الإحماء:

- تمرينات تمهيدية عامة تشمل عناصر القوة والتحمل.
- تمرينات خاصة متدرجة متشابهة لمهارات النشاط المقبل و ذلك بهدف الوصول إلى الاستعداد النفسي والعضلي اللازم للمسابقة أو النشاط.
- تمرينات المرونة وإطالة العضلات تساعد في خفض درجة المقاومة و صلابة العضلات و الأربطة.
- مراعاة مبدأ التدرج في الشدة.

أخذ الوقت الكافي في الشدة المناسبة اللازمة لرفع درجة حرارة الجسم الداخلية. (عبد الرحمان عبد الحميد زاهر. - موسوعة الإصابات الرياضية واسعافاتها. - مركز الكتاب للنشر. ط1. - 2004. - ص 42 - 43 - 44.)

خلاصة:

أصبح الاعداد البدني يفرض نفسه على كافة الأصعدة الرياضية والأکید أنه أهم عضو في الرياضة الممارسة وهو يلعب دورا إيجابيا في تطوير مستوى الأداء عند الرياضيين خاصة عند لاعبي كرة القدم والتحضير البدني هو تنمية القدرات البدنية للنشاط الرياضي ورفع مستوى اللاعبين بدنيا مما يعكس على المستويات الأخرى (تقني، تكتيكي، خطي) وذلك بتسطير برنامج تطبيقي ونظري على مدار الموسم الرياضي حيث يساهم هذا التخطيط في تطوير الصفات البدنية ويجب على المدربين إتباع برنامج تحضيري جيد للوصول بالرياضي إلى الأهداف المسطرة.

الفصل الثاني

الإصابات الرياضية

تمهيد:

أصبح موضوع الإصابات الرياضية من المواضيع الهامة التي تؤرق الرياضيين والممارسين للأنشطة الرياضية في الخطورة التي تكون متأصلة في بعض الألعاب التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم، ونتيجة لعدم الوعي الكافي بالممارسة الصحية للأنشطة الرياضية، فاحتمال التعرض للإصابة وارد عند جميع الرياضيين والممارسين، ولكن البحث دائم لدى القائمين على تدريب الأنشطة الرياضية هي إيجاد

أفضل الوسائل للوقاية والتقليل من تعرض اللاعبين للإصابات الرياضية وإعادة اللاعب للممارسة بالسرعة الممكنة الطبيعية.

2-1- تعريف الإصابة الرياضية:

تعريف سمعية خليل محمد: هي تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي إلى إحداث تغيرات تشريحية أو فسيولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك الجهاز (سمعية خليل محمد. - الإصابات الرياضية. - الأكاديمية الرياضية العراقية: بغداد. - 2007. - ص 05)

تعريف أسامة رياض: " الإصابة هي تعطيل أو إعاقة مؤثر خارجي لعمل الأنسجة وأعضاء جسم الرياضي المختلفة، وغالبا ما يكون هذا المؤثر مفاجئا وشديدا مما قد ينتج عنه غالبا تغيرات وظيفية (فسيولوجية) مثل كدم وورم مكان الإصابة مع تغير لون الجلد وتغيرات تشريحية تحد من العمل الحركي للعضلة أو المفصل.

(أسامة رياض. - الطب الرياضي وإصابات الملاعب. - دار الفكر العربي: القاهرة. - 1998. -

ص22.)

2-2- تصنيفات الإصابة المختلفة:

توجد عدة مدارس طبية تقسم الإصابات عامة و إصابات الملاعب خاصة إلى مدارس لتسهيل شرح التشخيص و تنفيذ العلاج ومن ذلك ما يلي:

2-2-1- تقسيمات حسب شدة الإصابة:

• إصابات بسيطة: مثل التقلص العضلي والسجحات، والشد العضلي (التمزق في أربطة المفاصل).

• إصابات متوسطة: مثل التمزق غير المصاحب بكسور.

- إصابات شديدة: مثل الكسر والخلع والتمزق المصحوب بكسور أو يخلع.
 - 2-2-2- تقسيمات حسب نوع الجروح (مفتوحة أو مغلقة)
 - إصابات مفتوحة: مثل الجروح أو الحروق
 - إصابات مغلقة: مثل التمزق العضلي و الرضوض، و الخلع و غيرها من الإصابات المصحوبة بجرح أو نزيف خارجي.
 - 2-2-3- تقسيمات حسب درجة الإصابة:
 - إصابة الدرجة الأولى: و يقصد بها الإصابات البسيطة.
 - إصابة الدرجة الثانية:
- و يقصد بها الإصابات المتوسطة الشدة والتي تعيق اللاعب عن الأداء الرياضي لفترة حوالي من أسبوع لأسبوعين، و تمثل غالبا حوالي 08 % من التمزق العضلي و تمزق الأربطة القربة.

• إصابة الدرجة الثالثة:

ويقصد بها الإصابات شديدة الخطورة والتي تعيق اللاعب تماما عن الاستمرار في الأداء الرياضي مدة لا تقل عن شهر وهي إن كانت قليلة الحدوث من 1 - 2 % إلا أنها خطيرة مثل الكسور بأنواعها - الخلع - إصابات عضروف الرقبة ، الانزلاق الغضروفي بأنواعه. (أسامة رياض. - الطب الرياضي وإصابات الملاعب. - مرجع سابق. - 1998. - ص 23).

2-2-4- تقسيمات حسب السبب:

- إصابة أولية أو مباشرة في الملعب نتيجة القيام بمجهود عنيف أو نتيجة حادثة غير متوقعة وهي تمثل النوع الرئيسي للإصابات.
- إصابة تابعة وتسبب نتيجة إصابة أولية أو أثناء العلاج الخاطئ للإصابة الأولية
- 2-3- أنواع الإصابات:
- 2-3-1- الصدمة:
- تعريفها:

الصدمة هي حالة هبوط الأجهزة الحيوية الدورية و التنفسي تصحب جميع الإصابات المفاجئة و

منها

- الإصابات المفاجئة التي يصاحبها ألم كالكسور.
- صدمة نتيجة فقد كميات كبيرة من الدم كما في حالات النزيف الشديد سواء كان داخليا أو خارجيا.
- نتيجة فقدان سوائل كثيرة من الجسم كما في الحالات الآتية: حالات الحروق، النزلان المعاوية الشديدة.
- أعراض الصدمة
- رقدة المصاب في خمول وسكون.
- هبوط درجة حرارة الجسم.
- لون المصاب يكون شاحبا و جلده باردا .
- النبض سريع و ضعيف.
- التنفس سطحي و غير منتظم

• علاج الصدمة:

- يوضع المصاب برفق في مكان متجدد الهواء و ذلك بوضعه مستلقيا على ظهره مع خفت الرأس على مستوى الجسم و الرجلين أعلى من مستوى الرأس ليتمكن الدم من الوصول للمخ.

- سند الجزء المصاب بوضعه وضعاً مريحاً.
- تخفيف الملابس أو الأربطة الضاغطة حول الرقبة أو الصدر.
- استنشاق الأكسجين أو عمل تنفس إصطناعي إذا لم يزد.
- نظراً لهبط درجة حرارة الجسم يلزم تدفئة المصاب لتنشيط الدورة الدموية.
- عند التأكد من عدم وجود نزيف داخلي أو جروح في المعدة وزوال الإغماء يعطى المصاب المشروبات الساخنة كالشاي.

2-3-2- الرضوض (الكدمات):

• تعريفها:

- الرض (الكدم) هو هرس الأنسجة وأعضاء الجسم المختلفة (كالجلد والعضلات) أو الصلبة (كالعظام والمفاصل) نتيجة لإصابتها إصابة مباشرة بمؤثر خارجي و غالباً ما يصاحب الكدم أو الورم و نزيف داخلي و ارتشاح لسائل بلازما الدم مكان الإصابة، والكدم إصابة تكثر في الرياضات التي فيها احتكاكات تنافسية مباشرة أو التي تستعمل بها أدوات صلبة، و تزداد خطورة الكدم في الحالات الآتية:
- قوة و شدة الضربة الموجهة إلى مكان الإصابة.
 - إتساع المساحة أو الجزء المعرض للإصابة.
- (حياة عيادروفاتيل. – إصابات الملاعب ووقاية علاج طبيعي إسعاف. – منشأة المعارف: الإسكندرية. – ص 64. – 65. – 87.)

• درجات الكدمات:

- كدم بسيط: وفيه يستمر اللاعب في الأداء و قد لا يشعر به لحظة حدوثه وإنما قد يشعر به اللاعب بعد المباراة.
- كدم شديد: لدرجة أن اللاعب لا يستمر في الأداء، و يشعر بأعراضه لحظة حدوثه مثل الورم والألم وارتفاع درجة حرارة الجزء المصاب.

• أنواع الكدمات:

- كدم الجلد:** عموماً لا يعيق اللاعب عن الاستمرار في الأداء الرياضي، وهناك نعان كدم الجلد البسيط، كدم الجلد الشديد (أسامة رياض. – مرجع سابق. – 1998. – ص 34. – 35. – 40. – 41.)
- كدم العضلات: يعد كدم العضلات من أهم أنواع الكدمات لزيادة إنتشاره بين الرياضيين ولأنه قد يمنع اللاعب من الاستمرار في مزاوله رياضته من ناحية أخرى.
 - و كذا كدم العضلات من الإصابات المباشرة و يحدث فيه العديد من التغيرات الفيسيولوجية مكان الإصابة مثل الورم والنزيف الداخلي و تغير لون الجلد و غيرها.
 - كدم العظام: يحدث نتيجة إصابة مباشرة و هو يصيب العظام الموجودة تحت الجلد مباشرة " المكشوفة" غير المكسوة بالعضلات مثل عظمة القصبية، عظام الساعد و خاصة عظمة الكعبرة و الزند و عظام الأصابع ورسخ اليد ووجه القدم و عظمة الرضفة بالركبة
- ¹ (حياة عيادروفاتيل. – مرجع سابق. – ص 87. – 88.)

– كدم المفاصل: كدم المفاصل كغيره من أنواع الكدم الأخرى يحدث نتيجة لإصابة مباشرة ومن أكثر المفاصل التي يحدث بها الكدم مفاصل القدم، و مفصل الركبة وخاصة للاعب كرة القدم.

● الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الكدمات:

- الاصطدام بالجزاء الصلبة من جسم اللاعب الأخر لمؤخرة الكوع أو الرأس.
- الضربات المباشرة من لاعب لآخر كما يحدث في رياضة الملاكمة و الكاراتيه.
- الاصطدام أو الضرب بالأدوات المستخدمة ففي اللعب كمضرب التنس أو الأحذية أو الكرات الثقيلة.
- السقوط أو التعثر بجهاز أو أي مانع طبيعي.

● الأعراض المصاحبة لحدوث الكدمات:

يصاب الكدمة ألم في موضع الإصابة يزداد عند الضغط الخفيف عليه كما يحدث احمرار في الجلد و الصبغة التي تحت الجلد، و يتحول لون الكدمة إلى اللون الأحمر ثم إلى اللون الأزرق والبنفسجي بعد اليوم الثاني أو الثالث نتيجة لتغير لون مادة الهيموجلوبين الموجودة في الدم، و يمكن للاعب تحريك الجزء المصاب من الجسم مع ألم بسيط أو بدون ألم على الإطلاق تبعاً لشدة الكدمة.

● الإسعافات الأولية للكدمة:

- في حالة وجود جرح مصاحب للكدمة يجب القيام بالإسعافات الأولية كما في حالات الجروح لوقف النزيف الدموي ثم تكمل الإسعافات الأولية للكدمة.
- ضع كمادة باردة فوق الكدمة بحيث تغطي كل مساحتها و يثبتها برباط ضاغط و يثبتها فترة 15 دقيقة ثم ضع رباطاً خفيفاً فوق موضع الكدمة.(أسامة رياض.- مرجع سابق.-1998. ص 41).

2-3-3- الشد أو التمزق العضلي:

الشد العضلي هو عبارة عن استطالة في الألياف العضلية المرنة المكونة للعضلة بشدة تتجاوز مقدار المرونة للعضلة مما يؤدي إلى استطالة غير طبيعية أو تمزق في الألياف العضلية، و يسمى الشد العضلي في بعض الأحيان بالتمزق العضلي و هو من أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً.
(عبد الرحمان عبد الحميد زاهي.- موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية.- مركز الكتاب للنشر: القاهرة .- 2004.- ص 90-91)

● الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الشد العضلي:

- عدم الإحماء العضلي الكافي قبل القيام بالمجهود الرياضي.
- الإحماء غير المناسب لطبيعة اللعبة حيث يتم إهمال الإحماء لمجموعة الأعضاء التي تقوم بعمل المجهود البدني الرئيسي.
- ضعف العضلات وعدم التوازن بين المجموعة العضلية المتقابلة.

● الأعراض المصاحبة لحدوث الشد العضلي:

يتسم الشد العضلي بألم تختلف حدته تبعاً لشدة الإصابة و درجة التمزق في العضلة، كما يزداد هذا الألم عند الضغط الخفيف على المنطقة المصابة و يحدث في حالة الإصابة الحادة انتفاخ بسيط وصعوبة في تحريك المنطقة المصابة.

● أنواع الشد العضلي:

ينقسم الشد العضلي إلى ثلاثة درجات من حيث حدة الإصابة:

- شد عضلي على الدرجة الأولى:
و يحدث عندما تكون الاستطالة في الألياف العضلية بسيطة و تؤدي إلى تمزق جزئي في الألياف العضلية بدون فقد الاتصال والقوة العضلية، و يتميز بألم في موضع الشد يزداد عند الضغط الخفيف عليه كما لا يحدث نقص ملحوظ في القوة العضلية.
- شد عضلي من الدرجة الثانية:

و يحدث عندما تكون الإطالة العضلية الناشئة عن الإصابة متوسطة الحدة وفيها تم تمزق جزئي في الألياف العضلية و نزيف دموي بين هذه الألياف وتكون الأعراض المصاحبة كما في الشد العضلي من الدرجة الأولى مع زيادة حدة الألم وصعوبة تحريك الجزء المصاب.

– الشد العضلي من الدرجة الثالثة:

وتكون فيه الاستطالة العضلية الناشئة عن الإصابة شديدة ويحدث تمزق كلي في الألياف العضلية مما يؤدي إلى فقد الاتصال العضلي، و يكون هذا النوع من الشد العضلي مصحوبا بالألم حاد في منطقة الإصابة و نزيف دموي تحت الجلد يمكن ملاحظته في بعض الأحيان بالنظر كما يحدث فقد ملحوظ للقوة العضلية في المنطقة المصابة.

• الإسعافات الأولية للشد العضلي:

- وضع المصاب في وضع مناسب وغير مؤلم والوضع المثالي هو الاستلقاء على الظهر في حالة إصابة الأطراف السفلى أو الذراع، أو الجلوس المعتدل في حالة إصابة الأطراف العليا.
 - ضع كمادات باردة على الجزء المصاب من العضلة، تثبت الكمادة برباط ضاغط بإحكام لمدة 15 دقيقة بعدها أعد وضع الرباط على الجزء المصاب من العضلة والمفصل القريب منها لتقليل الحركة، كرر استخدام الكمادة الباردة مرتين في اليوم.
 - في حالة الشد العضلي في الأطراف السفلى من الدرجة الثانية أو الثالثة يجب استخدام عكازتين للاعب المصاب للانتقال إلى المستشفى أما في حالة إصابة الأطراف العليا فيجب تثبيت الذراع بجانب الذراع برباط ضاغط.
 - ينقل اللاعب المصاب إلى أقرب مركز صحي وذلك لاستشارة الطبيب في ما يلزم عمله بمواصلة علاج اللاعب المصاب.
- (عبد الرحمان عبد الحميد زاهي. – مرجع سابق. – 2004. – ص 92 – 93 – 95.)

2-3-4- التقلص (المعص) العضلي (muscle cramp)

قد يتعرض الرياضيون أو غير الرياضيون الذين يقومون بأعمال عضلية عنيفة إلى الإحساس بتقلصات مؤلمة في عضلة أو بعض العضلات تستمر لوقت قد يقتصر ثواني أو يطول بعض الدقائق، وقد يحدث التقلص العضلي طول مدة تعرض لنقص الأوكسجين، كما يحدث عند القيام بمجهود عضلي لمدة طويلة أو بسبب بعض التغيرات الكيميائية داخل العضلة كبقاء كميات من عنصر الصوديوم داخل الليفة العضلية أو فقدان كميات من الماء المحمل بالأملاح نتيجة العرق فينخفض مستوى السوائل بالخلية و يزداد الضغط الاسموزي نتيجة الزيادة في فقد الماء من الخلية إلى خارجها، و يكون الماء المحمل بالأملاح الذي يتسبب نقصها في حدوث التقلص و يحدث التقلص في عضلات سمانة الرجل، باطن القدم، العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية، عضلات السمانة الخلفية، عضلات البطن، ويتعرض إلى هذه الإصابات لاعبي المسافات المتوسطة والطويلة.

(فراج عبد الحميد توفيق. – كيمياء الإصابات العضلية والمجهود البدني للرياضيين ط 1. – دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر: الاسكندرية. – 2004. – ص 112 – 113.)

• الإسعاف والعلاج:

- يجب العمل على إطالة العضلة المتقلصة وفرد ارتخاها و يتبع مع باقي العلاج
- العلاج الفوري بطريقة الرش والفرد بواسطة فلورميثان fluorio methane لتخفيف الألم من التقلص العضلي
- بعد فترة من حدوثه يعمل تدليك العضو.

- التدرج بعمل حركات حرة لغرض إطالة العضلة المتقلصة
(حياة عياد روثافيل. - مرجع سابق. - ص 95).

2-3-5- الكسور:

• تعريف الكسور:

الكسر هو انفصال العظمة عن بعضها إلى جزئين أو أكثر نتيجة لقوة خارجية شديدة (عنف خارجي) أو الاصطدام بجسم صلب مثل الضرب بعصا غليظة بقوة على الساعد، أو اصطدام القصبية بقدم لاعب آخر أو بأداة تقليدية وبسرة أو اصطدام لاعب كرة القدم بعارضة المرمى أو بالأرض أو بقدم الخصم، وهناك تعريف آخر للكسر بأنه انفصال في استمرارية العظمة.
(أسامة رياض. - مرجع سابق. - 1998. - ص 55).

• أنواع الكسور:

تنقسم الكسور إلى أنواع ثلاثة:

- كسر الغضن الأخضر
يحدث عادة عند الرياضيين الناشئين صغار العمر نظرا لليونة عظمتهم وهو كسر غير كامل (شعر أو شرح).
- الكسر البسيط:
وهو الكسر الذي لا يزيد عدد أجزاء العظمة المكسورة عن إثنين وغير مصاحب بجرح في الجلد.

- الكسر المضاعف:

و هو أي كسر مصحوب بجرح في الجلد، ولذلك يعتبر أكثر أنواع الكسور خطورة لاحتمال حدوث تلوث وإلتهاب في مكان الكسر.

- الكسر المعقد:

وهو الكسر الذي يسبب تمزق أو ضغط على الأوعية الدموية أو الأعصاب المجاورة أو يكون مصحوبا بخلع في المفاصل خاصة في مناطق الإبط، المرفق والركبة وهذه الحالات استعجالية يجب استشارة الطبيب في أسرع وقت ممكن.

• طرق تشخيص الكسور في الملاعب:

- وجود ألم بالمنطقة المصابة.
 - ظهور ورم بعد دقائق في حدوث الإصابة.
 - في بعض الأحيان يوجد إوجاج بالطرف المصاب نتيجة اعوجاج العظمة المسورة .
 - عدم مقدرة المصاب تحريك العضو المصاب.
- إذا تحرك طرفي الكسر يحس المسعف بوجود احتكاك سطحي خشنيني وفي بعض الأحيان يسمع طقطقة ولكن يجب أن لا يلجأ المسعف إلى هذا الكشف إذ قد يسبب تمزقا في الأنسجة أو يؤدي إلى الإغماء من شدة الألم
(أسامة رياض. - الإسعافات الأولية لإصابات اللاعب. - دار الفكر العربي: القاهرة. - 2002. - ص 81).

2-3-6- الإلتواء:

• تعريفه:

هو خروج الأوجه المفصالية من حدودها الطبيعية للحركة والعودة السريعة بما يسبب شد شديد في الأربطة المفصالية ينتج عنه التقطع الجزئي أو الكلي في الأربطة.
إن أكثر المفاصل تعرضا لهذه الإصابة هي الكاحل والرسخ حيث يكون التورم واضح والألم شديد لأقل حركة.

2-3-7- الملعخ الجزع sprain :

من أكثر إصابات الملاعب شيوعا والملعخ عبارة عن مط الأربطة المفصالية أو تمزقها جزئيا أو كليا نتيجة حركة عنيفة في اتجاه معين وأكثر المفاصل تعرضا للملعخ هي مفصل القدم ورسخ اليد.
(حياة عياد روثافيل. - مرجع سابق. - ص 95).

2-3-8- الخلع : dislocation :

• تعريفه:

هو خروج أو انتقال إحدى العظام المكونة للمفصل بعيدة عن مكانها الطبيعي وبقيائها في هذا الوضع ، أي تغيير العلاقة التشريحية بين عظام المفصل، ذلك نتيجة لإصابة مباشرة أو غير مباشرة وبسبب ذلك تمزق المحفظة الليفية وتلف الأنسجة المحيطة بالمفصل من عضلات وأوتار وأعصاب وشرابين، وأكثر المفاصل تعرضا للخلع، الكتف، المرفق، الإبهام.

• أنواع الخلع:

هناك ثلاثة أنواع من الخلع المفصلي وهي:

– خلع مفصلي جزئي subluxation :

وفيه يتم خروج إحدى العظمتين من مكانها الطبيعي ولكن ضمن التجويف المفصلي و يتم فيه تمزق بسيط في الأربطة المثبتة والغشاء الزلالي للمفصل وهذا النوع يسبب عجزا عن تحريك المفصل وقت الإصابة.

– خلع مفصل كامل dislocation :

وفي هذا النوع يتم خروج إحدى العظمتين من مكانها الطبيعي و يحدث فيه تمزق الغشاء الزلالي و الأربطة المفصالية وقد ينتج التجويف المفصلي كما يحدث تهتك الأوعية الدموية و نزيف داخل التجويف المفصلي
(حياة عياد روثافيل. - مرجع سابق. - ص 68).

– خلع مفصلي مصحوب بكسر dislocation fracture :

وهو أخطر أنواع الخلع المفصلي ويحدث عندما تكون الضربة المسببة شديدة وفيه يكون الخلع مصحوبا بكسر في إحدى العظمتين المكونتين للمفصل و قد تحدث إصابة للأوعية الدموية أو الأعصاب القريبة من المفصل.

2-3-9- الجروح:

• تعريفها:

هو قطع أو تهتك في الجلد أو في الطبقة تحت الجلد ويسبب هذا القطع ألما حادا كما يؤدي في بعض الحالات إلى حدوث نزيف دموي نتيجة لتهتك الأوعية الدموية في منطقة الجرح
(عبد الرحمان عبد الحميد زاهر. - مرجع سابق. - 2004. - ص 85).

• أنواع الجروح:

و تنقسم إلى:

- السجحات (الجرح السطحي): هي الجرح التي تحدث في الطبقات السطحية من الجلد وهي تسلخات جلدية سطحية بسيطة.
- الجرح القطعي: تكون في حواف الجرح المنتظم وغالبا ما يكون هذا النوع من الجروح مصحوبا بنزيف.
- الجرح الرضي التهتكى: يحدث في تمزق الجلد نتيجة للإصطدام بجسم صلب غير حاد ولذلك يجب اتخاذ الإجراءات الطبية حتى لا يتلوث هذا النوع من الجروح.
- جرح نافذ (عميق): يحدث من الأدوات الحادة مثل سلاح المبارزة المكسورة و يتميز الجرح بضيق الفتحة و عمقا و خطورته كبيرة إذا ما وصل للأحشاء الداخلية أو إذا تعرض إلى التهاب.
- جرح من العيار الناري: تكون الفتحة صغيرة والمخرج كبير، وهو جرح خطير يؤدي إلى الوفاة إذا أصاب بعض الأجهزة الهامة مثل القلب أو الرئتين.

• علاج الجروح:

- إيقاف النزيف إذا كان هناك نزيف.
- تطهير الجروح بمواد مطهرة مثل الميكروكروم وتنظيفه، مع المحافظة على تكوين الجلطة الدموية.
- وضع غيار معقم على مكان الجرح، بحث يوضع أولا الشاش المعقم ثم القطن وليس العكس
- تغطية الغيار السابق باللاصق (البلاستر) الطبي لتثبيته.
- (صحي قبلان وآخرون.- الرياضة للجميع (ثقافة .- صحة).- مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: الأردن.- 2011.- ص 136).

4-2- بعض مضاعفات الإصابات في كرة القدم:

- نذكر بعض المضاعفات التي قد تحدث من جراء الإصابات في كرة القدم، إذا لم يتم تقديم العلاج المباشر والصحيح فيما يلي:
- 1-4-2- إصابات مزمنة:
- قد تتحول الإصابة الحادثة إلى إصابة مزمنة إذا لم يتوفر لها العلاج المناسب.
- 2-4-2- العاهات المستديمة:
- و ذلك إذا ما حدث خطأ في توقيت أو تنفيذ العلاج.
- 3-4-2- تشوهات بدنية:
- نتج من جراء ممارسة كرة القدم بطريقة مختلفة بدون وجود تدريبات تعويضية في المدرب أو نتيجة للممارسة غير العلمية لتلك الرياضة.
- 4-4-2- قصر عمر الرياضي الافتراضي للاعب: يؤدي تكرار إصابة اللاعب إلى اختصار زمن تواجده كبطل في الملاعب وتوضح لنا أهمية الجانب الوقائي من الإصابات في الإطالة الافتراضية لزمن تواجد اللاعب بالملاعب
- (أسامة رياض.- الطب الرياضي واصابة الملاعب .- مرجع سابق.- 1998.- ص 192).

5-2- كيفية منع حدوث المضاعفات:

- يمكن منع حدوث مضاعفات الإصابات باتخاذ الإجراءات التالية:
- اتخاذ الاحتياطات الكافية أثناء نقل المصاب بإصابة شديدة من الملعب إلى المستشفى حتى لا يتسبب نقله الخاطئ في حدوث مضاعفات للإصابة.
 - منع اللاعب من العودة إلى الملعب إلا بعد التأكد من تمام شفاؤه .
 - أثناء تطبيق الإسعافات الأولية يجب تغطية بقية أجزاء جسم اللاعب حتى لا يفقد الجسم حرارته و يجب توخي الحرص في المحافظة على أجزاء الجسم عامة و الجزء المصاب خاصة في وضع ارتخائي مريح.
 - استخدام العكازات المحافظة على طريقة المشي الصحيحة في حالة إصابة الأطراف السفلية.

خلاصة:

إن اكتساب و الإلمام بكل ما يؤدي إلى الإصابة سواء كان ذلك في الرياضيات الجماعية أو الفردية فلا بد من تفادي كل مسبباتها لأن الإصابات درجات وإن تعرض الرياضي لإصابة خطيرة ستنتهي مسيرته الرياضية وتؤثر على ممارسته للحياة اليومية العادية.

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

إن الحصول على نتائج دقيقة لدراسة ما لا يقتصر فقط على الدراسة النظرية و إنما يتطلب إجراءات ميدانية من أجل تحقيق فرضيات البحث لهذا فالباحث مطالب بالاختيار الدقيق للمنهج العلمي الملائم و الأدوات المناسبة لجمع المعلومات و كذلك الاستخدام السليم و الصحيح للوسائل الإحصائية من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة و دقة وذلك بغرض دفع البحث العلمي إلى التقدم.

وفي هذا الفصل سنحاول تبين مختلف هذه الإجراءات التي علينا التقيد بها من أجل الوصول إلى مشكلة بحثنا و الحصول على نتائج علمية مشبعة بالاستناد العلمي الذي يميز أي بحث علمي وهو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلى إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة.

1- الدراسة الأساسية:

3-1-1- المنهج العلمي المتبع:

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي نقوم بتوظيفها من أجل الوصول إلى الحقيقة.

لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي المسحي وذلك استجابة وملائمة لطبيعة موضوعنا فالمنهج الوصفي هو التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمعات والاتجاهات و الميول والرغبات والتطور بحيث يحظى البحث صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات و بناء تنبؤات مستقبلية (و جيه محبوب. - طرائق البحث العلمي ومناهجه. - دار الكتاب للطباعة والنشر: الموصل. - 1991. - ص 219).

3-2- متغيرات البحث:

نوع المتغيرات المستعملة يمكن أن تقسم موضوع بحثنا حسب المتغير التاليين:

3-2-1- المتغير المستقل (السبب)

هو الذي يؤدي في التغير في قيمته إلى التأثير في قيم المتغيرات الأخرى لها علاقة به و حدد المتغير المستقل في دراستنا كما يلي: التحضير البدني.

3-2-2- المتغير التابع (النتيجة)

هو الذي تتوقف قيمته على قيم المتغيرات الأخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلا على قيمة المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع و حدد في دراستنا كما يلي: الإصابات الرياضية.

3-3- مجتمع الدراسة

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي تريد إقامة الدراسة الميدانية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، و يتمثل مجتمع دراستنا في مدربي ولاعبين كرة القدم لولاية غليزان ولقد حددت عدد المدربين بـ 03 موزعين على 03 فرق وعدد اللاعبين بـ 33 لاعب.

3-4- العينة و كيفية اختيارها:

يعتبر اختيار الباحث للعينة من الخطوات و المراحل الهامة للبحث فالأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي سيختارها لأنها أساس العمل في البحوث العلمية.

وهي مجموعة من الأفراد التي يبني عليها الباحث أهداف دراسته وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي فتكون ممثلة لها تمثيلا صادقا.

كما يعرفها " غرام صبري" على أنها جزء من مجتمع الظاهرة التي يكون قيد الدراسة حيث تكون ممثلة تمثيلاً صحيحاً للمجتمع، قصد التعرف على خصائص المجتمع (غرام صبري. - الإحصاء في التربية البدنية ونظام SPSS. - ط1. - عالم الكتب الحديثة للنشر والتوزيع. - 2006. - ص 20).

نظراً لطبيعة بحثنا الذي يخص أهمية التحضير البدني ودوره في التقليل من الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم ، حيث علينا استعمال نوع من العينات و هي العينة القصدية التي تمثل كل المجتمع الأصلي للبحث (بطريقة مسحية).

حيث شملت عينة بحثنا 03 مدربين و 33 لاعب موزعة على الفرق التالية:

الرقم	اسم الفريق
01	الفريق الهاوي لسريع غليزان صنف U21
02	الفريق الهاوي لسريع غليزان صنف U 19
03	فريق الهاوي لسريع غليزان U17

4-5-5- مجالات البحث:

4-5-5-1- المجال البشري:

تتكون عينة البحث من 03 مدربين و 33 لاعب تم اختيارهم بصفة قصدية

4-5-5-2- المجال المكاني:

تم إجراء البحث على مستوى ولاية غليزان وذلك على فرق كرة القدم سريع غليزان الفرق الهاوية U21 U19 U17

4-5-5-3- المجال الزمني:

و قد قسم إلى جانبين هما:

- الجانب النظري: لقد انطلقت في البحث هذا ابتداء من 2019/01/01 إلى غاية 2019/03/25.
- الجانب التطبيقي: من 2019/04/10 إلى 2019/05/10 وفي هذه المدة قمنا بتحضير الاستبيان وتحكيمه ثم قمنا بتوزيعه وكذا تحضير أسئلة المقابلة وتحليل النتائج المتحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية.

4-6-4- الأدوات المستعملة في البحث:

4-6-4-1- الاستبيان: لقد استعملنا الاستبيان كأداة في هذه الدراسة لأنه أنسب وسيلة للمنهج الوصفي، و هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير الشروط التقنية من صدق و ثبات وموضوعية

(حسين أحمد الشافعي.- سوزان أحمد علي مرسي، ص 203-205).

• أشكال الاستبيان:

– الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون بـ نعم أو لا.
– الأسئلة المفتوحة: تعطي كل الحرية وللإجابة عليها كما تشاء، أي الإجابة عليها إما باختصار أو بالتفصيل كما له الحرية بذكر أية معلومات يعتقد بأنها متعلقة بالسؤال مهما كانت طبيعتها وأغراضها ومن فوائد الأسئلة المفتوحة أنها لا تقيد المبحوث بحصر إجابته ضمن الإجابات المحددة له من قبل الباحث.

الأسئلة النصف مفتوحة: يحتوي هذا النوع من الأسئلة على نصفين الأول يكون مغلقا أي الإجابة فيه تكون (نعم أو لا) والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للأداء برأيه الخاص.
(عمار دحوش.- دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية.- المؤسسة الوطنية للكتاب: الجزائر.- 1985.- ص 38، 40).

• الاستبيان خاص باللاعبين: و يتضمن خمسة عشر (15) سؤال موزعة على ثلاث محاور وكل محور يحتوي على 05 أسئلة.
4-6-2- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة)
• صدق الاستبيان:

يعتبر التحكيم من طرف الأساتذة المختصين بمثابة الموجة لتحديد تغيرات و نقائص الاستبيان و عليه عرض هذا الاستبيان على 05 أساتذة من معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية (جامعة احمد ابن باديس مستغانم) يشهد لهم بمستواهم العلمي و تجربتهم الميدانية ومن خلال ذلك تم الوقوف على بعض الثغرات منها:

- إعادة ترتيب الأسئلة.
- إزالة بعض الأسئلة و تعويضها بأخرى.
- إعادة الصياغة اللغوية لبعض الأسئلة.

4-6-3- المقابلة:

تعد المقابلة استبيانا شفويا يقوم الباحث من خلاله بجمع بيانات و معلومات شفوية من المفحوص، والمقابلة أداة هامة للحصول على المعلومات من مصادرها البشرية وهي (علاقة ديناميكية وتبادل لفظي بين شخصين أو أكثر) ويستطيع الباحث من خلال المقابلة أن يختبر مدى صدق المفحوص ومدى دقة إجابته عن طريق توجيه أسئلة أخرى مرتبطة بالمجالات التي شك الباحث فيها، و قد أصبحت المقابلة في عصرنا الحالي أداة بارزة من أدوات البحث العلمي فلا يكاد أي بحث لا يستخدم المقابلة في مرحلة من مراحل البحث العلمي.

• أنواع المقابلة:

- من حيث الهدف من المقابلة:
- المقابلة المسحية
- المقابلة التشخيصية
- المقابلة العلاجية

- المقابلة التوجيهية أو الإرشادية

من حيث طريقة الإجراء

- المقابلة فردية

- المقابلة جماعية

- المقابلة المفتوحة

من حيث نوع الأنشطة

- المقابلة المغلقة

- المقابلة المفتوحة

• خطوات إجراء المقابلة:

- تحديد هدف المقابلة

- تحديد الأفراد الذين ستجرى لهم المقابلة

- تحديد أسئلة المقابلة

- تنفيذ المقابلة.

المقابلة الخاصة بالمدرسين

تحتوي على 09 أسئلة موزعة على ثلاثة محاور.

7-4 – الوسائل الإحصائية المستخدمة:

إن الهدف من استخدام الدراسة الإحصائية هو محاولة هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ودالة تساعد على التحليل والتفسير والحكم، أما المعادلات الإحصائية المستعملة فهي:

قانون النسبة المئوية الذي يعطي بدقة عدد كرة رأي الآراء حتى تتمكن من الفصل بينهما، وكذلك قانون كاف تربيع لثبات الدلالة الإحصائية، كما يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان والمقارنة بين التكرارات الحقيقية و التكرارات النظرية (المتوقعة).

• **قانون النسب المئوية**

$$س = \frac{ع \times 100}{ن}$$

س : النسبة المئوية

ع: عدد التكرارات

ن: المجموع الكلي للعينة

• **قانون اختبار كاف تربيع**

$$K^2 = \sum \frac{(O-E)^2}{E}$$

K^2 : القيمة المحسوبة من خلال الاختبارات.

O: عدد التكرارات الحقيقية.

E : عدد التكرارات النظرية

يتم حساب التكرارات النظرية E من خلال المعادلة التالية

$$E = \frac{\text{مجموع التكرارات الحقيقية}}{\text{عدد الاختبارات الموضوعية الأمثلة}}$$

خلاصة

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تطرقنا من خلاله إلى المنهجية وطرق البحث من بين أهم الفصول التي تناولنا الدراسة لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بإمكانها أن تعيق السير الحسن للدراسة.

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل صعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة، وتناولنا أهم العناصر التي تفيد الدراسة بشكل مباشر: الدراسة الأساسية، المنهج المتبع، متغيرات البحث، مجتمع الدراسة، مجالات البحث، الوسائل الإحصائية.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

من متطلبات البحث العلمي تقتضي عرض وتحليل ومناقشة مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية بينها وبين الإطار النظري.

وانطلاقاً من هذه الاعتبارات المنهجية و بداية في افتراضنا العام أهمية التحضير البدني في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية، سنعرض في هذا الفصل تفسير وتحليل النتائج والبيانات التي كشفت عنها الدراسات الميدانية من خلال توزيع استمارات الاستبيان على اللاعبين، بالإضافة إلى إجراء مقابلة مع مدربي الفرق، وهذه الدراسة التي تم تبويبها إلى ثلاث مراحل في البداية وعرض النتائج في جداول خاصة ومن ثم تمثيلها بيانياً ثم تحليل النتائج لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها.

وفي الأخير نختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها مع مناقشة كل فرصة جزئية على حدى وإبداء بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

المحور الأول: نقص التحضير البدني يؤدي إلى تعرض لاعبي كرة القدم للإصابات الرياضية.

السؤال رقم 01: هل لديكم فكرة عن التحضير البدني؟

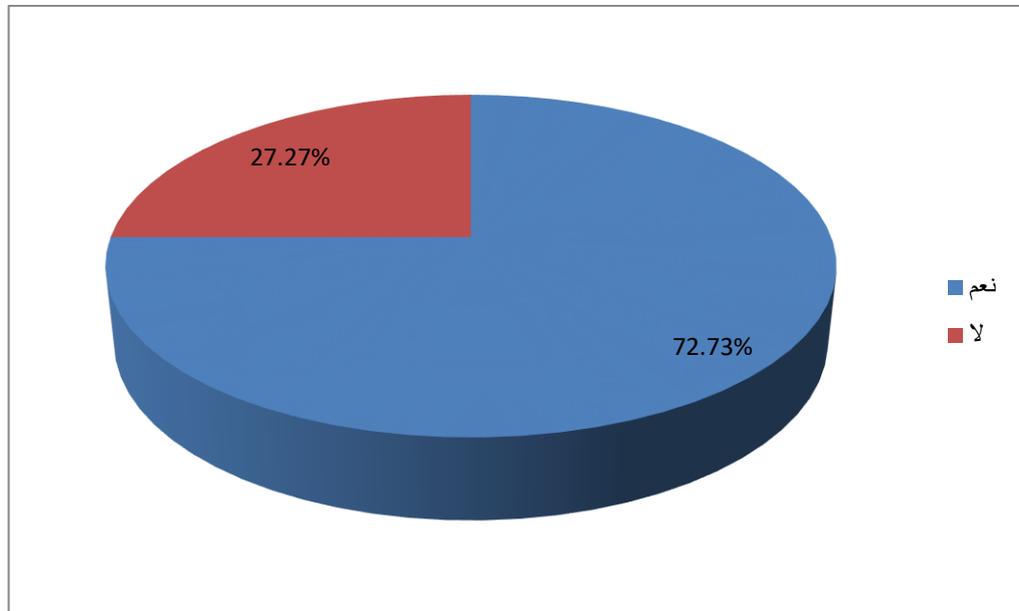
الغرض منه: معرفة إن كان اللاعبين لديهم فكرة عن التحضير البدني.

الجدول رقم 01: يبين إن كان اللاعبين على دراية بالتحضير البدني

الإجابات	التكرارات	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	24	72.73%					

دالة	01	0.05	3.84	6.8	27.27%	9	لا
					100%	33	المجموع

الشكل رقم 01: دائرة نسبية تبين فكرة اللاعبين عن التحضير البدني



عرض و تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال تحليل الجدول رقم 01 أن نسبة كبير و هي 72.73 % من عينة البحث لهم فكرة عن التحضير البدني بينما 27.27 % ليس لهم فكرة عن التحضير البدني وهذا ما يؤكد مقدار ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن أغلبية اللاعبين لهم فكرة عن التحضير البدني.

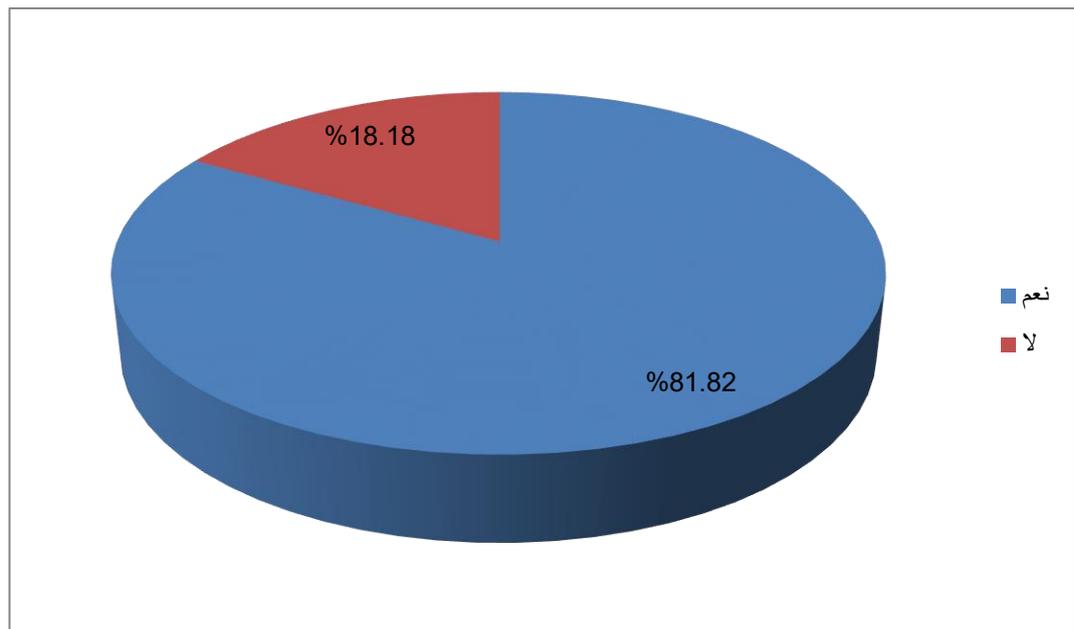
السؤال رقم 02: هل تدركون أهمية التحضير البدني؟

الغرض منه: معرفة إذا كان اللاعبين يدركون أهمية التحضير البدني.

الجدول رقم 02: يبين إن كان اللاعبين يدركون أهمية التحضير البدني.

الإجابات	التكرارات	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	27	% 81.82	13,36	3.84	0.05	01	دالة
لا	6	%18,18					
المجموع	33	%100					

الشكل رقم 02:
دائرة نسبية تبين إدراك اللاعبين لأهمية التحضير البدني



عرض و تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال تحليل الجدول رقم 02 أن نسبة كبيرة و هي 81.82 % يدركون أهمية التحضير البدني بينما نسبة 18.18 % لا يدركون أهمية التحضير البدني وهذا ما يؤكد مقدار ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج أن معظم اللاعبين يدركون أهمية التحضير البدني وهذه الأهمية ترجع إلى تطوير صفاتهم البدنية والتحسين في مستواهم البدني، و إحرار أفضل النتائج.

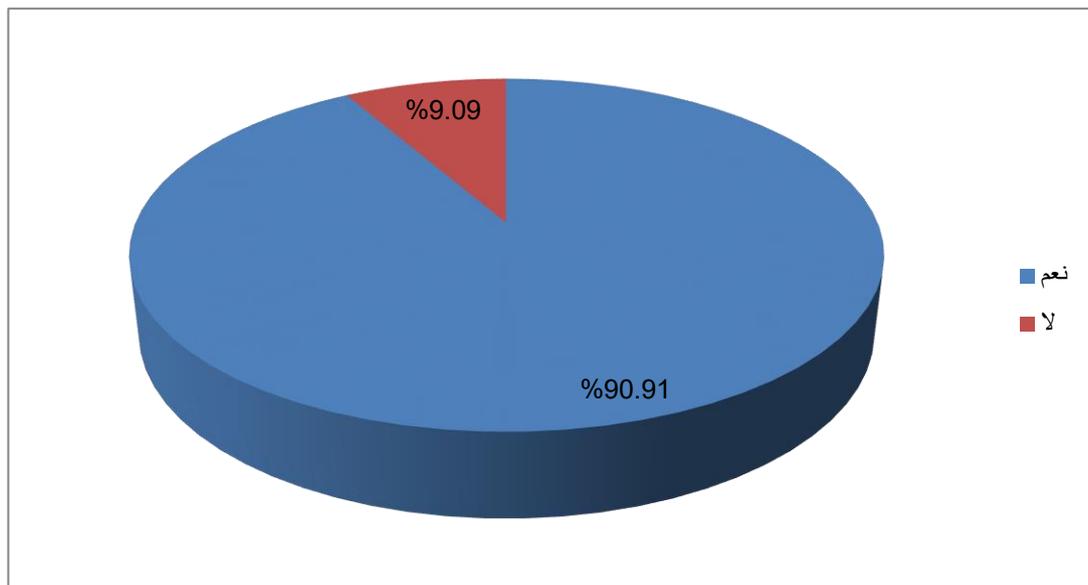
السؤال رقم 03: هل تعرضتم للإصابة من قبل؟

الغرض منه: التعرف إن تعرض أحد اللاعبين للإصابة من قبل.

الجدول رقم 03: يبين إن كانوا اللاعبين تعرضوا للإصابات من قبل

الإجابات	التكرارات	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	30	90.91%	22,08	3.84	0.05	01	دالة
لا	3	9.09%					
المجموع	33	100%					

الشكل رقم 03: يبين إن كانوا اللاعبين تعرضوا للإصابات من قبل



عرض و تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال تحليل الجدول رقم 03 أن نسبة كبير و هي 90.91 % أجابوا بأنهم تعرضوا للإصابات من قبل بينما نسبة 09.09 % أجابوا بأنهم لم يتعرضوا للإصابات من قبل وهذا ما يؤكد مقدار ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: من خلال النتائج نستنتج أن أغلب اللاعبين تعرضوا لإصابات رياضية.

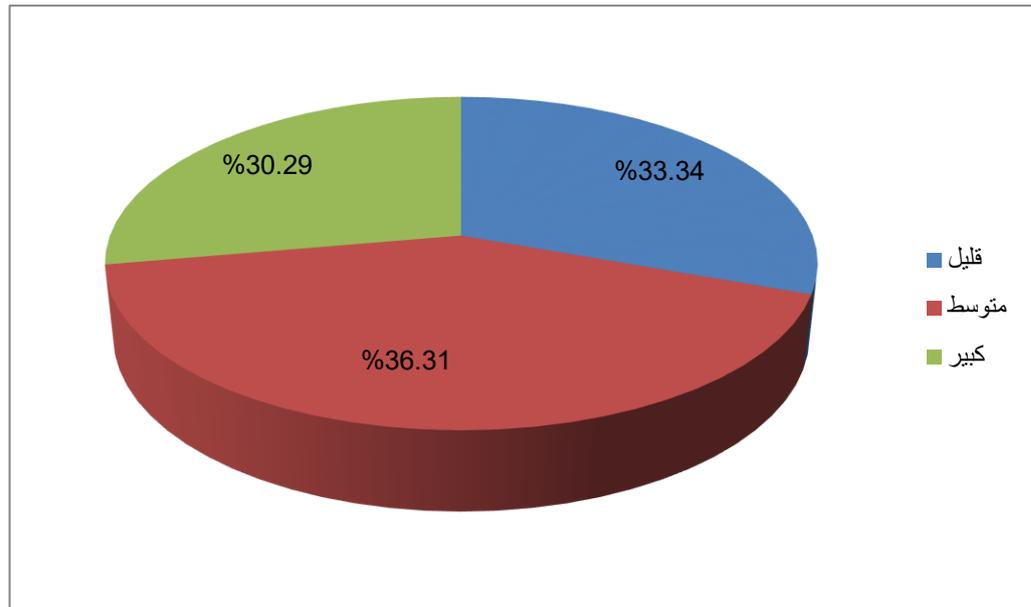
السؤال رقم 04: ما هي نسبة تركيزكم في مرحلة التحضير البدني؟

الغرض منه: معرفة نسبة تركيز اللاعبين في مرحلة التحضير البدني.

الجدول رقم 04: يوضح نسبة تركيز اللاعبين في مرحلة التحضير البدني

الإجابات	التكرارات	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
قليل	11	33.34%	0,18	5.99	0.05	02	غير دالة
متوسط	12	36,37%					
كبير	10	30,29%					
المجموع	33	100%					

الشكل رقم 04: دائرة نسبية تبين تركيز اللاعبين في مرحلة التحضير البدني



عرض و تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال تحليل الجدول رقم 04 أن نسبة 33.34% من العينة أجابوا أن التركيز يكون قليل في مرحلة التحضير البدني بينما نسبة 36.31% أجابوا بأن تركيزهم يكون متوسط و نسبة 30.29 أجابوا بأن تركيزهم يكون كبير أثناء مرحلة التحضير البدني، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 04 وهذا ما يؤكد قيمة χ^2 المحسوبة أصغر من χ^2 الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 02 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن نسبة التركيز لدى اللاعبين أثناء مرحلة التحضير البدني تكون متوسطة.

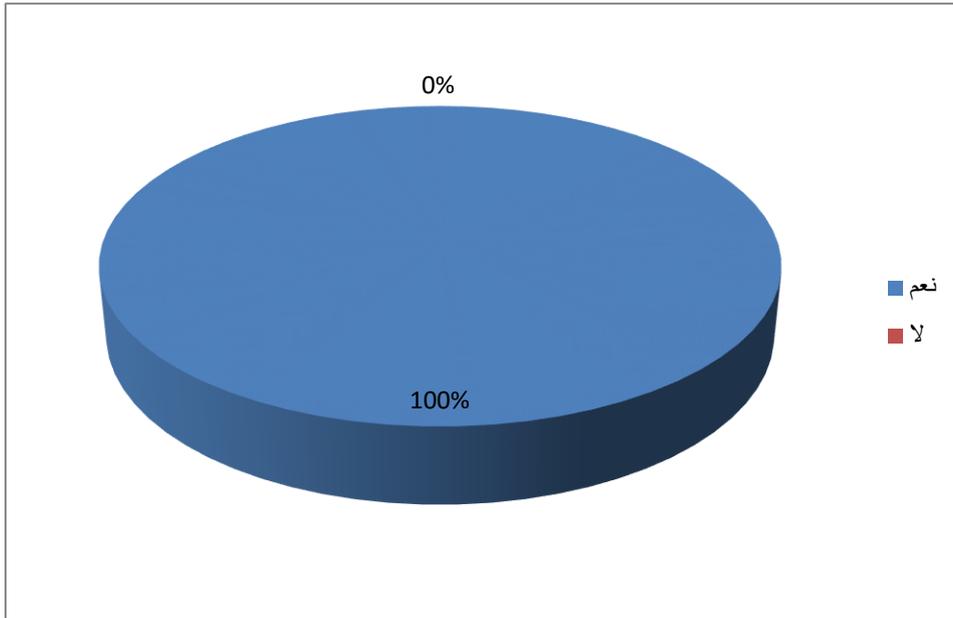
السؤال رقم 05: هل نقص التحضير البدني له علاقة بحدوث الإصابات الرياضية؟

الغرض منه: معرفة إن كان نقص التحضير البدني له علاقة بحدوث الإصابات الرياضية.

الجدول رقم 05: يبين إن كان نقص التحضير البدني له علاقة بحدوث الإصابات الرياضية

الإجابات	التكرارات	النسبة %	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	33	100 %	33	3.84	0.05	01	دالة
لا	0	00 %					
المجموع	33	100 %					

الشكل رقم 05: دائرة نسبية تبين تمثل نقص التحضير البدني وعلاقته بحدوث الإصابات الرياضية



عرض و تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال تحليل الجدول رقم 05 أن نسبة 100 % من عينة البحث أكدوا أن نقص التحضير البدني سبب في حدوث الإصابات الرياضية للاعبين كرة القدم وهي أكبر نسبة، وهذا ما يؤكد مقدار ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج أن نقص التحضير البدني هو سبب في حدوث الإصابات الرياضية.

المحور الثاني: تصنيف المدرب للمدة المناسبة للتحضير البدني للتقليل من الإصابات الرياضية للاعبين كرة القدم.

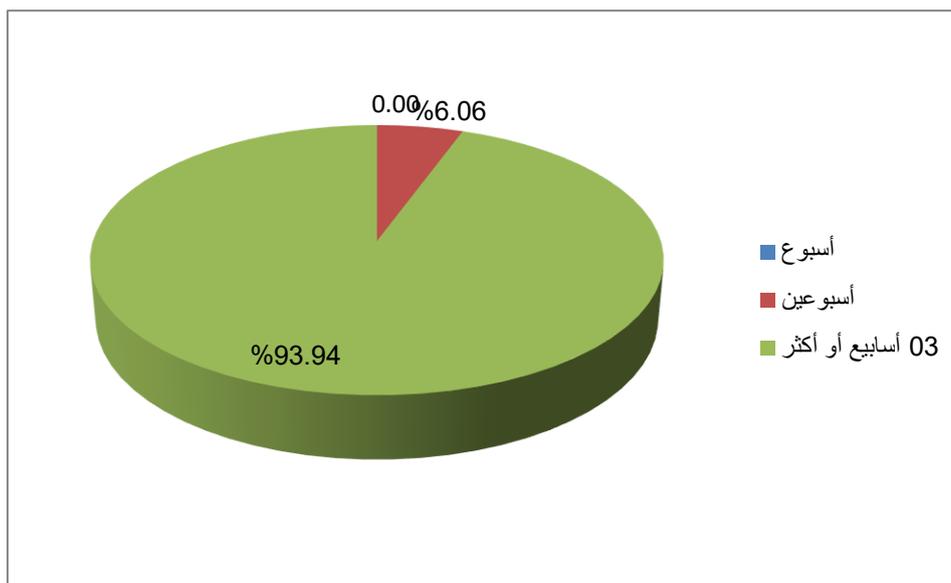
السؤال رقم 01: ما هي المدة التي يخصصها مدربكم لمرحلة التحضير البدني ؟

الغرض منه: معرفة المدة التي يخصصها مدربكم لمرحلة التحضير البدني.

الجدول رقم 06: يبين المدة التي يخصصها مدربكم لمرحلة التحضير البدني في الموسم

الإجابات	التكرارات	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
أسبوع	00	% 00	54,72	5.99	0.05	02	دالة
أسبوعين	02	% 6.06					
03 أسابيع أو أكثر	31	% 93,94					
المجموع	33	%100					

الشكل رقم 06: دائرة نسبية تمثل مدة التحضير البدني في البرنامج السنوي



عرض و تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم 06 أن نسبة كبير و هي 93.94 % من عينة البحث أجابوا بأن مدة التحضير البدني تكون 03 أسابيع أو أكثر بينما نسبة 6,06 % اجابوا بأسبوعين وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 06 وهذا ما يؤكد كاه 2 المحسوبة أكبر من كاه 2المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن أغلب المدربين يخصصون لفترة الإعداد البدني فترة تقدر بـ 03 أسابيع أو أكثر وذلك لاعتبارات عديدة منها: عودة اللاعبين إلى التدريب بعد فترة النقاهة التي قضاها بعد نهاية الموسم الماضي.

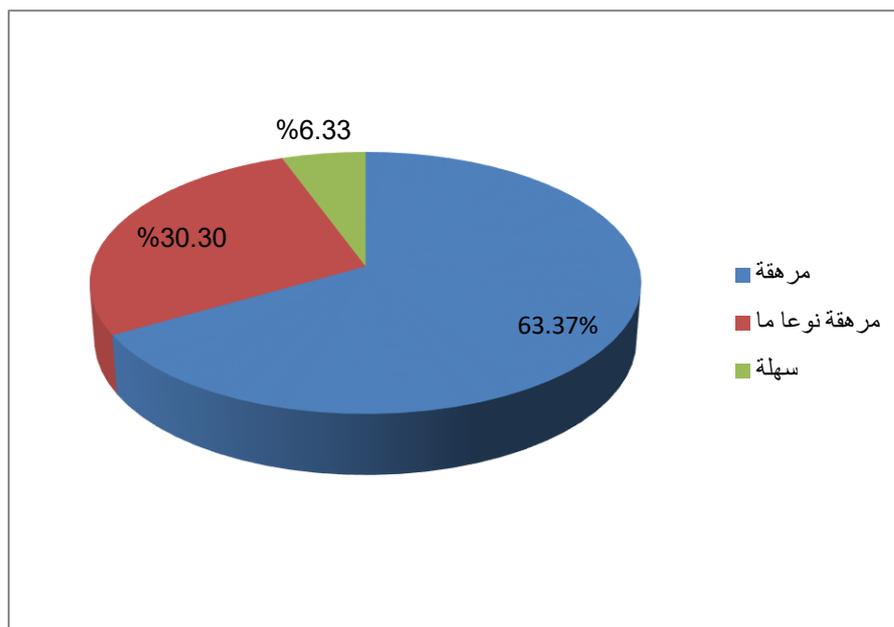
السؤال رقم 02: كيف هي شدة التدريب المستعملة خلال الحصة التدريبية؟

الغرض منه: معرفة شدة التدريب المستعملة خلال الحصة التدريبية.

الجدول رقم 07: يمثل شدة التدريب المستعملة خلال الحصة التدريبية

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كاه 2 المحسوبة	كاه 2 المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
مرهقة	21	63.37%	16,54	5.99	0.05	02	دالة
مرهقة نوعا ما	10	30,30%					
سهلة	02	6,33%					
المجموع	33	100%					

الشكل رقم 07: دائرة نسبية تمثل شدة التدريب المستعملة خلال الحصة التدريبية



عرض و تحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 07 أن نسبة كبير و هي 63,37 % من عينة البحث أجابوا بأن شدة التدريب المستعملة خلال الحصة التدريبية تكون مرهقة بينما 30.30% اجابوا بمرهقة نوعا ما وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 07 وهذا ما يؤكد مقدار كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق بأن شدة التدريب المستعملة خلال الحصة التدريبية تكون مرهقة

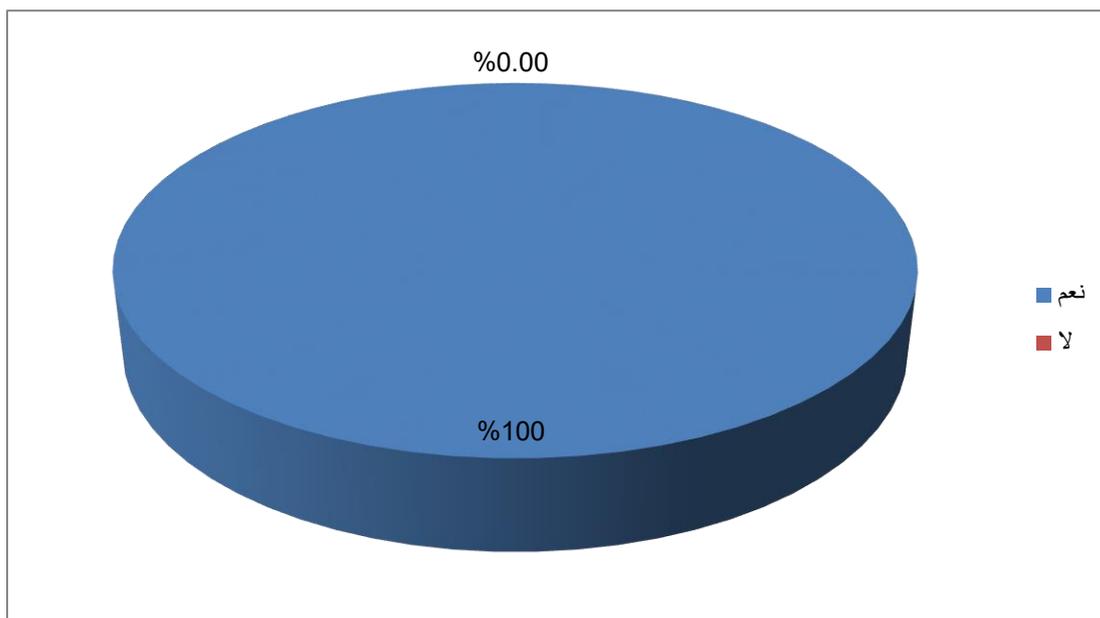
السؤال رقم 03: هل يقوم مدربكم بوضع حصص تدريبية إضافية لعملية التحضير البدني؟

الغرض منه: معرفة إذا كان المدرب يخصص حصص تدريبية إضافية لعملية التحضير البدني.

الجدول رقم 08: يمثل إذا كان المدرب يخصص حصص تدريبية إضافية لعملية التحضير البدني

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	33	100 %	33	3.84	0.05	01	دالة
لا	0	00 %					
المجموع	33	100 %					

الشكل رقم 08: دائرة نسبية تمثل ما إذا كان المدرب يخصص حصص تدريبية إضافية لعملية التحضير البدني



عرض و تحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها أن نسبة 100 % من عينة البحث أجابوا بأن المدربين يقومون بتخصيص حصص إضافية لعملية التحضير البدني، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 08، وهذا ما يؤكد مقدار ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن أغلب المدربين يخصصون حصص إضافية لعملية التحضير البدني.

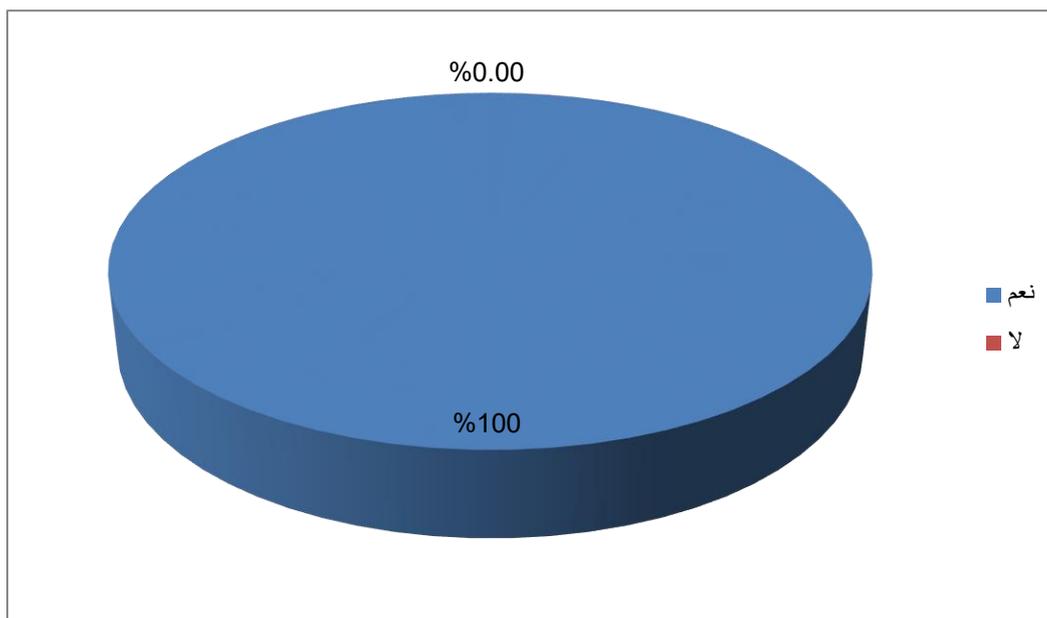
السؤال رقم 04: هل تشعررون بتحسن في مستواكم البدني بعد عملية التحضير؟

الغرض منه: معرفة إذا كان اللاعبون يشعرون بتحسن في مستواهم البدني بعد عملية التحضير.

الجدول رقم 09: يوضح إذا كان اللاعبون يشعرون بتحسن في مستواهم البدني بعد عملية التحضير.

الإجابات	التكرارات	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	33	% 100	33	3.84	0.05	01	دالة
لا	0	%00					
المجموع	33	%100					

الشكل رقم 09: دائرة نسبية تمثل مدى شعور اللاعبين بالتحسن في مستواهم البدني بعد عملية التحضير.



عرض و تحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها أن جل اللاعبين يشعرون بتحسن في مستواهم البدني بعد عملية التحضير البدني، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 09، وهذا ما يؤكد مقدار ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق بأن عملية التحضير البدني لها دور إيجابي وفعال في تحسين المستوى البدني للاعبين وتمثل في القدرة على التحمل و تجاوز اللاعبين مع التدريبات والتمرينات إضافة لاكتسابهم لياقة بدنية و تطوير لمختلف صفاتهم البدنية.

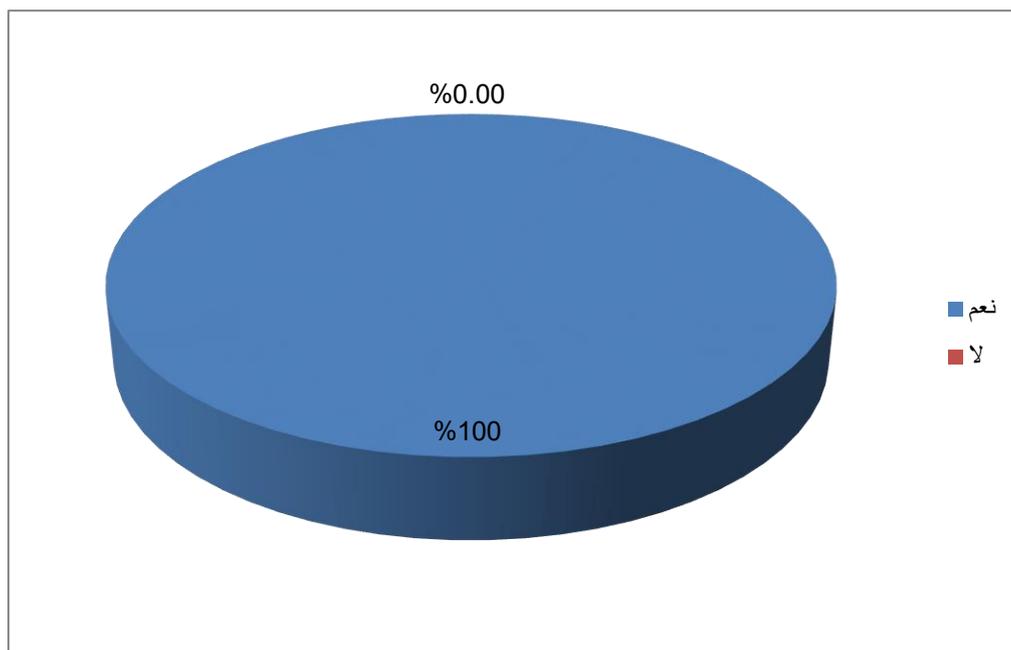
السؤال رقم 05: هل تحسن مستواكم البدني يقلل من نسبة تعرضكم للإصابات؟

الغرض منه: معرفة العلاقة بين تحسن المستوى البدني و نسبة التعرض للإصابات.

الجدول رقم 10: يوضح العلاقة بين تحسن المستوى البدني و نسبة التعرض للإصابات.

الإجابات	التكرارات	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	33	% 100	33	3.84	0.05	01	دالة
لا	0	%00					
المجموع	33	%100					

الشكل رقم 10: دائرة نسبية تمثل نسبة التحسن في المستوى البدني وعلاقته في التقليل من التعرض للإصابات.



عرض و تحليل النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 10 أن نسبة 100 % من عينة البحث أجابوا بأن التحسن في مستواهم البدني يقلل من تعرضهم للإصابات الرياضية وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 10، وهذا ما يؤكد مقدار ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن تحسن مستوى اللاعبين بدنيا يقلل من نسبة التعرض للإصابات الرياضية.

المحور الثالث: النقص المعرفي للمدرب فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤدي إلى إصابة لاعبي كرة القدم.

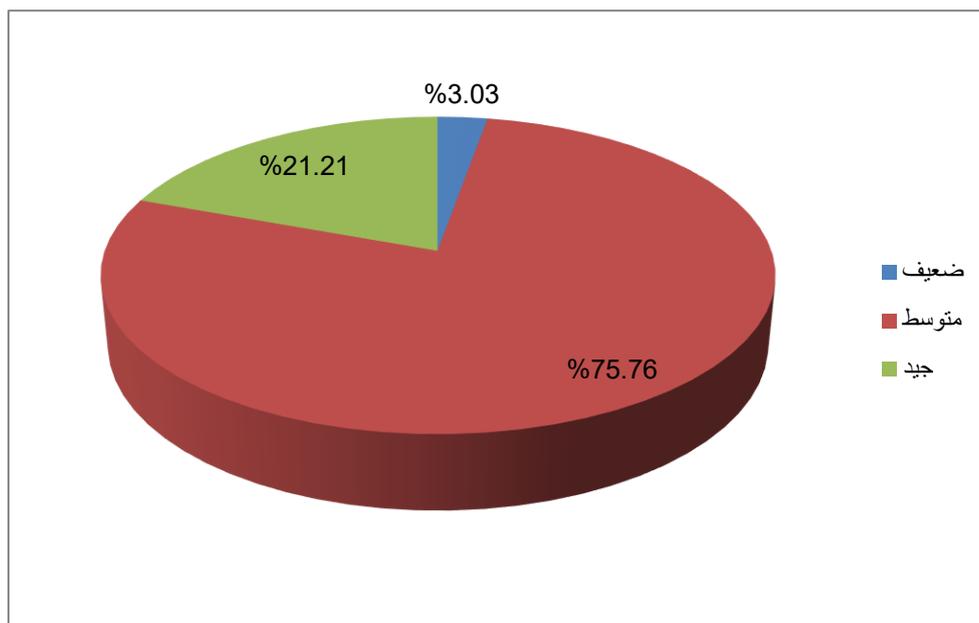
السؤال رقم 01: في رأيكم ما هو المستوى الذي يتمتع به مدركم في برمجته للحصص التدريبية؟

الغرض منه: معرفة مستوى المدرب في برمجته الحصص التدريبية.

الجدول رقم 11: يوضح معرفة مستوى المدرب في برمجته الحصص التدريبية.

الإجابات	التكرارات	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
ضعيف	01	% 3,03	28.36	5.99	0.05	02	دالة
متوسط	25	%75,76					
جيد	07	%21.21					
المجموع	33	%100					

الشكل رقم 11: دائرة نسبية تمثل مستوى المدرب في برمجته الحصص التدريبية



عرض و تحليل النتائج:

يتضح من خلال تحليل الجدول رقم 11 أن نسبة كبير و هي 75,76% من عينة البحث أجابوا بأن المستوى الذي يتمتع به المدرب في برمجة الحصص التدريبية هو مستوى متوسط ثم تليها نسبة 21,21% الذين أجابوا بمستوى جيد ونسبة 3,03% بمستوى ضعيف وهذا ما يؤكد مقدار ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج أن أغلب المدربين لهم مستوى متوسط في برمجة الحصص التدريبية.

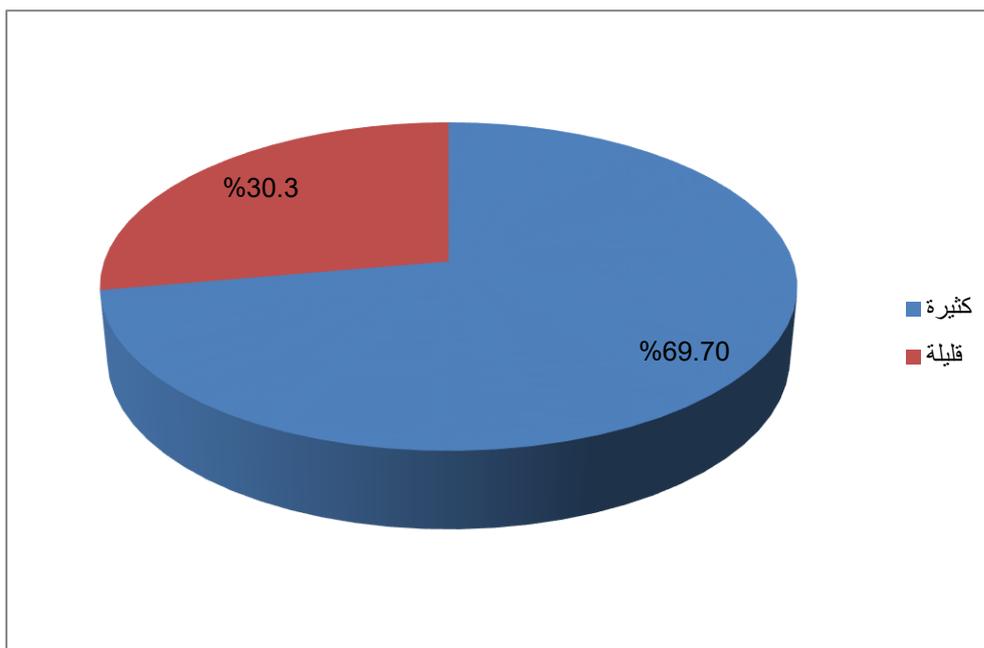
السؤال رقم 02: ما هي الأهمية التي يعطيها مدربكم للجانب البدني؟

الغرض منه: معرفة الأهمية التي يعطيها المدرب للجانب البدني .

الجدول رقم 12: يبين الأهمية التي يعطيها المدرب للجانب البدني.

الإجابات	التكرارات	النسبة %	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
كثيرة	23	69.70%	5.12	3.84	0.05	01	دالة
قليلة	10	30.3%					
المجموع	33	100%					

الشكل رقم 12: دائرة نسبية تمثل الأهمية التي يعطيها المدرب للجانب البدني.



عرض و تحليل النتائج:

يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 12 أن نسبة 69,70 % من العينة أجابوا بأن الأهمية التي يعطيها مدربهم للجانب البدني بأنها أهمية كثيرة ونسبة 30,3 % أجابوا بأنها أهمية قليلة وهذا ما يتم تمثيله في الشكل رقم 12، وهذا ما يؤكد مقدار كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج من خلال ما سبق بأن معظم المدربين يولون أهمية كبيرة فيما يخص الجانب البدني.

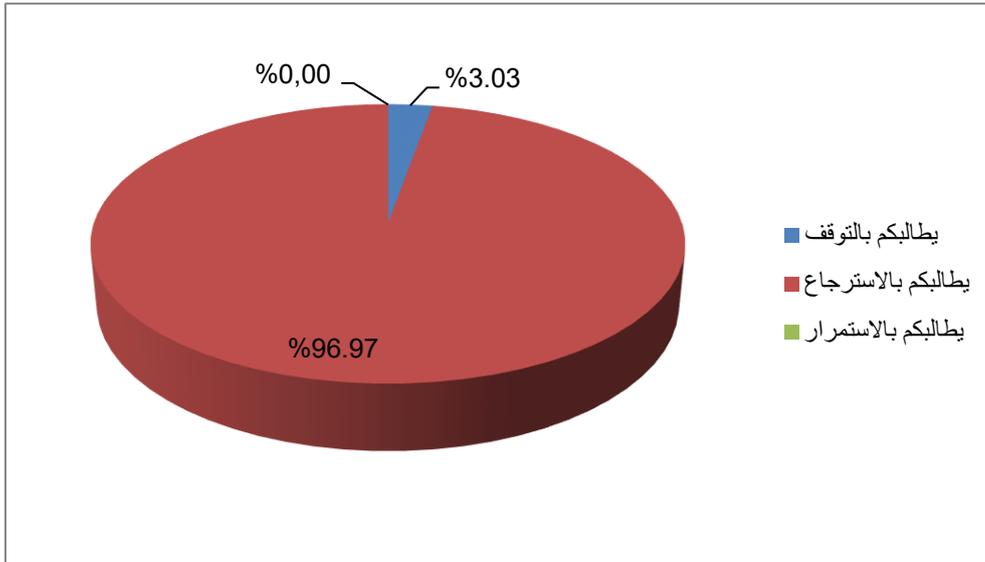
السؤال رقم 03: عند الشعور بالتعب بماذا يطالبكم مدربكم؟

الغرض منه: معرفة تصرف المدرب عندما يشعر اللاعبين بالتعب.

الجدول رقم 13: يبين تصرف المدرب عندما يشعر اللاعبين بالتعب.

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
يطالبكم بالتوقف	01	3.03%	60.18	5.99	0.05	02	دالة
يطالبكم بالاسترجاع	32	96.97%					
يطالبكم بالاستمرار	00	00%					
المجموع	33	100%					

الشكل رقم 13: دائرة نسبية تمثل تصرف المدرب عندما يشعر اللاعبين بالتعب.



عرض و تحليل النتائج:

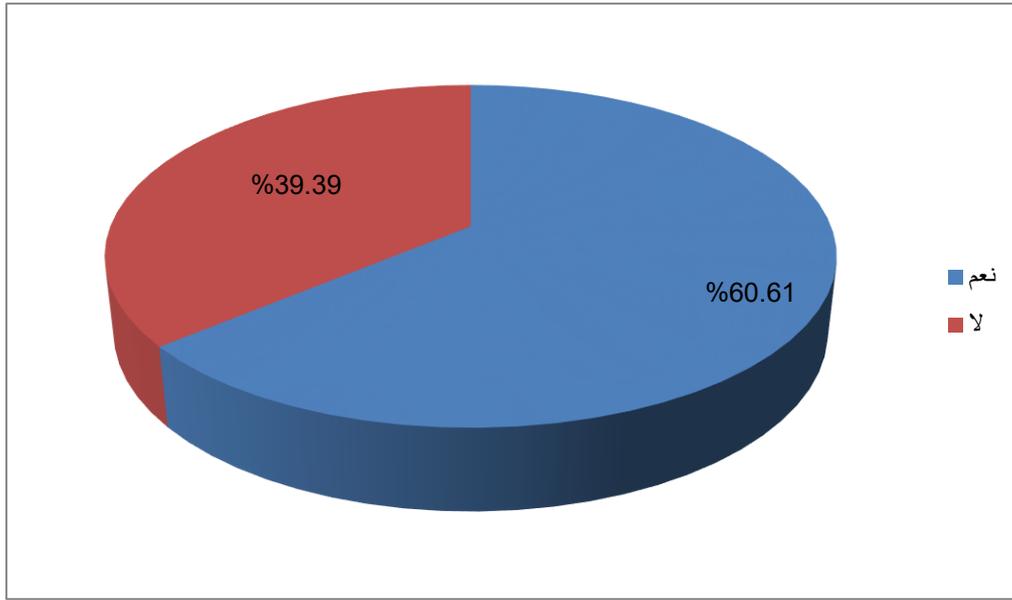
يتضح من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 13 أن نسبة كبيرة وهي 96,97% من عينة البحث أجابوا بأن عند إحساسهم بالتعب يطالبهم مدربهم بالاسترجاع ونسبة 3,03% يطالبكم بالتوقف ما يؤكد مقدار كافي المحسوبة أكبر من كافي الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 02 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: انطلاقاً من النتائج أعلاه نستنتج أن أغلب المدربين يأمرّون اللاعبين بالاسترجاع عندما يلاحظون أنهم متعبون، فاتخاذ القرار صفة يجب أن يتصف بها المدرب، وهذا نظراً لما تكتسبه من أهمية في إيجاد الحلول.

السؤال رقم 04: هل يعتمد مدركم على مبدأ التدرج في الأحمال التدريبية؟
الغرض منه: معرفة إن كان المدرب يعتمد على مبدأ التدرج في الأحمال التدريبية.
الجدول رقم 14: يبين إن كان المدرب يعتمد على مبدأ التدرج في الأحمال التدريبية

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كافي المحسوبة	كافي الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	20	60.61%	1.48	3.84	0.05	01	غير دالة
لا	13	39.39%					
المجموع	33	100%					

الشكل رقم 14: دائرة نسبية تبين إن كان المدرب يعتمد على مبدأ التدرج في الأحمال التدريبية



عرض و تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال تحليل الجدول رقم 14 أن نسبة 60,61% من العينة أجابوا أن مدربهم يعتمد على مبدأ التدرج في الأحمال التدريبية، بينما نسبة 39.39% أجابوا بأن مدربهم لا يعتمد على مبدأ التدرج في الأحمال التدريبية ، وهذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 14 وهذا ما يؤكد قيمة كا² المحسوبة أصغر من كا² الجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 01 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج مما سبق بأن معظم المدربين يعتمدون على مبدأ التدرج في الأحمال التدريبية لنجاح حصتهم التدريبية لأن التدرج في الأحمال التدريبية يعتبر جزء من خصائص التدريب.

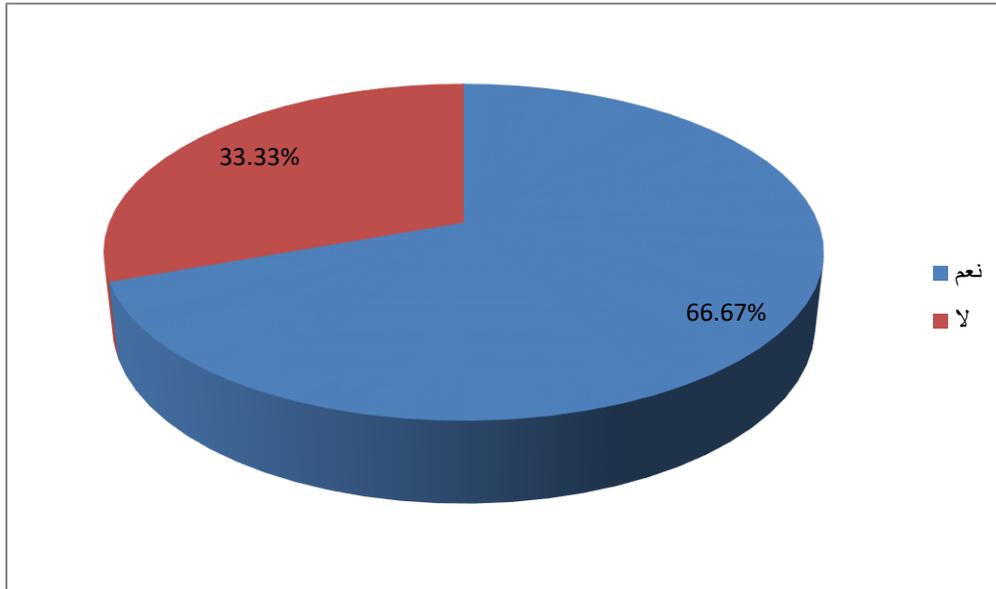
السؤال رقم 05: من وجهة نظركم هل يتمتع مدربكم بكفاءة تسمح له بتخطيط برامج تدريبية خاصة بالتحضير البدني؟

الغرض منه: معرفة هل المدرب له كفاءة تخطيط البرامج التدريبية الخاصة بالتحضير البدني.

الجدول رقم 15: يبين كفاءات المدرب في تخطيط البرامج التدريبية الخاصة بالتحضير البدني.

الإجابات	التكرارات	النسبة %	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الثبات	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	22	66.67%	3.66	3.84	0.05	01	دالة
لا	11	33.33%					
المجموع	33	100%					

الشكل رقم 15: دائرة نسبية تبين كفاءات المدرب في تخطيط البرامج التدريبية الخاصة بالتحضير البدني.



عرض و تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال تحليل الجدول رقم 15 أن نسبة كبيرة وهي 66,67 % من العينة الذي أكدوا أن مدربهم يتمتع بكفاءة تسمح له بتخطيط برامج تدريبية خاصة بالتحضير البدني بينما نسبة 33,33 % من العينة نفو الأمر هذا، وهذا ما يؤكد مقدار كافي² المحسوبة أكبر من كافي² المجدولة عند مستوى الثبات (0.05) بدرجة الحرية 01 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن معظم المدربين لهم كفاءة علمية تسمح لهم بتخطيط برامج تدريبية خاصة بالتحضير البدني.

5-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج المقابلة الخاصة بالمدربين:

- المحور الأول: نقص التحضير البدني يؤدي إلى تعرض لاعبي كرة القدم للإصابات الرياضية.
- السؤال رقم (01): هل تشرفون على عملية التحضير البدني ولماذا؟
- الغرض منه: معرفة إذا كان المدربون يقومون بعملية التحضير البدني.
- تحليل و مناقشة النتائج: من خلال طرح هذا السؤال على أفراد العينة كانت إجاباتهم بنعم أي يشرف على عملية التحضير البدني لأنه مكمل لبقية التحضيرات التقنية والتكتيكية وهو الذي يكون اللياقة البدنية.
- الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن جل المدربين يقومون أي يشرفون على عملية التحضير البدني.
- السؤال رقم (02): ما مدى اهتمامكم بالتحضير البدني؟
- الغرض منه: معرفة ما هي الأهمية التي يعطيها المدربون لعملية التحضير البدني.
- تحليل و مناقشة النتائج: من خلال طرح هذا السؤال على أفراد العينة والذي كان الغرض منه معرفة الأهمية التي يعطيها المدرب لعملية التحضير البدني اتضح أن كل أفراد العينة (03 مدربين) يولون أهمية كبيرة للتحضير لأنه عنصر هام للياقة البدنية خاصة الرياضات الجماعية (مدة المنافسة طويلة)
- الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن جل المدربين يولون أهمية كبيرة لمرحلة التحضير.
- السؤال رقم (03): هل يعتبر التحضير البدني الجيد عامل مؤثر لتفادي حدوث الإصابات؟
- الغرض منه: معرفة إذا كان التحضير الجيد عامل مؤثر لتفادي حدوث الإصابات
- تحليل و مناقشة النتائج: عند مقابلة المفحوصين و استجوابهم اتضح أن جل المدربين أجابوا بنعم وأكدوا على أن التحضير الجيد عامل مؤثر لتفادي حدوث الإصابات وذلك لما له دور في تطوير الصفات البدنية، فتطوير القوة والمرونة تساعد العضلات والأربطة المفصالية لتحمل شدة وحجم التدريب، خاصة التمرينات العضلية
- الاستنتاج : نستنتج مما سبق أن التحضير البدني الجيد له دور فعال في تفادي حدوث الإصابات لأنه عنصر هام للياقة البدنية.

- **المحور الثاني:** تصنيف المدرب للمدة المناسبة للتحضير البدني تقلل من الإصابات الرياضية للاعب كرة القدم.
- **السؤال رقم (01):** هل تعطون الوقت الكافي لعملية التحضير البدني؟
- **الغرض منه:** معرفة هل الوقت المخصص للتحضير البدني يكون كافي.
- **تحليل و مناقشة النتائج:** بعد مقابلة المفحوصين والاستماع لإجاباتهم حول هذا السؤال، تبين بأن المدربين الثلاثة يعطون الوقت الكافي لعملية التحضير البدني وسبب ذلك هو طول المنافسات الجماعية من شهر سبتمبر إلى شهر جوان .
- **الاستنتاج:** نستنتج مما سبق أن المدربين الثلاثة يحرصون على إعطاء الوقت الكافي لعمالية التحضير البدني.
- **السؤال رقم (02):** ما هو عدد الحصص التدريبية المخصصة للإعداد البدني أسبوعياً؟
- **الغرض منه:** معرفة الحصص التدريبية المخصصة في الأسبوع بالنسبة للإعداد البدني.
- **تحليل و مناقشة النتائج:** بعد مقابلة المفحوصين والاستماع لإجاباتهم حول هذا السؤال حيث أجابوا جل المدربين بأن كل الحصص مخصصة للإعداد البدني لكن بنسب متفاوتة حتى يكون اللاعب في أحسن لياقة و لذلك لتفادي الإصابات و حتى يكون جاهز يوم المنافسة.
- **الاستنتاج:** نستنتج مما سبق أن المدربين يولون أهمية كبيرة بالنسبة للجانب البدني حيث كل الحصص يكون فيها تحضير بدني و لكن بنسب متفاوتة.
- **السؤال رقم (03):** هل تقومون ببرمجة حصص إضافية للتحضير البدني؟
- **الغرض منه:** معرفة إذا كان المدربين يقومون ببرمجة حصص إضافية للتحضير البدني.
- **تحليل و مناقشة النتائج:** من خلال طرح هذا السؤال على أفراد العينة أجابوا مدربين اثنين بأنهم يقومون ببرمجة حصص إضافية للتحضير البدني، خاصة الحصص الفردية أي للاعب أو لاعبين و تكون هذه البرمجة بعد العودة من الإصابة أو بسبب التوقف الاضطراري للمنافسة بينما مدرب واحد لا يقوم ببرمجة حصص إضافية حيث أجاب بأن الحصص المخصصة في الأسبوع تكفي ولا داعي لبرمجة حصص أخرى.
- **الاستنتاج:** نستنتج مما سبق أن أغلب المدربين يقومون ببرمجة حصص إضافية للتحضير و ذلك لعدة أسباب منها التوقف الاضطراري للمنافسة.
- **المحور الثالث:** النقص المعرفي للمدربين فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤدي إلى إصابة لاعبي كرة القدم.
- **السؤال رقم (01):** ما هي العوامل التي تعتمد عليها أثناء عملية التحضير البدني؟
- **الغرض منه:** معرفة إذا كان المدرب يستعمل عامل الخبرة أو عامل المعرفة أثناء عملية التحضير البدني.
- **تحليل و مناقشة النتائج:** بعد مقابلة المفحوصين و طرح هذا السؤال أجاب كل أفراد العينة وهم 3 مدربين بأنهم يعتمدون على الخبرة وهذا الأمر لا يتماشى مع طرق ومنهجية لأن الخبرة لا تكفي لوحدها بل يجب أن يكون عامل المعرفة كذلك.
- **الاستنتاج:** نستنتج مما سبق أن كل المدربين الذين قمت بمقابلتهم يعتمدون على الخبرة في عملية التحضير البدني
- **السؤال رقم (02):** هل تقومون بدورات تكوينية لزيادة خبرتكم في مجال التدريب الرياضي الحديث؟
- **الغرض منه:** معرفة إذا كان المدربين يقومون بإثراء معارفهم و زيادة خبرتهم في مجال التدريب الحديث و ذلك بإجراء دورات تكوينية
- **تحليل و مناقشة النتائج:** بعد إجراء مقابلة مع المدربين اتضح بأنهم يقومون بدورات تكوينية لإثراء معارفهم في مجال التدريب الرياضي.
- **الاستنتاج:** نستنتج مما سبق أن هناك دورات تكوينية حيث يلتحق بها جل المدربين لزيادة خبرتهم و معرفتهم في مجال التدريب الحديث.
- **السؤال رقم (03):** هل تقومون بتخطيط برامج تدريبية خاصة للإعداد البدني؟
- **الغرض منه:** معرفة إذا كان المدرب يقوم بتخطيط برامج تدريبية خاصة للإعداد وما سبب ذلك.
- **تحليل و مناقشة النتائج:** من خلال طرح السؤال على أفراد العينة والذي كان الغرض منه معرفة إذا كان المدرب يقوم بتخطيط برامج تدريبية خاصة للإعداد، و تبين أن كل أفراد العينة (03 مدربين) يقومون بتخطيط برامج تدريبية خاصة للإعداد وذلك يكون أثناء المنافسة أو بعد تقييم الاختيارات البدنية أو بعد أو قبل المنافسة.

– الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن المدربين يقومون بتخطيط برامج تدريبية خاصة للإعداد البدني.

3-5- مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات:

مناقشة نتائج الفرضية الأولى

الجدول رقم 16 : مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

الاستنتاج الإحصائي	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة %	الإجابة	الأسئلة
دالة	3.84	6.8	72.73%	نعم	هل لديكم فكرة عن التحضير البدني؟
			27.27%	لا	
دالة	3.84	13.36	81.82%	نعم	هل تدركون أهمية التحضير البدني؟
			18.18%	لا	
دالة	3.84	22.08	90.91%	نعم	هل تعرضتم للإصابة من قبل؟
			9.09%	لا	
غير دالة	5.99	0.18	33.34%	قليل	ما هي نسبة تركيزكم في مرحلة التحضير البدني؟
			36.37%	متوسط	
			30.29%	كبير	
دالة	3.84	33	100%	نعم	هل سوء التحضير البدني له علاقة بحدوث الإصابات الرياضية؟
			00%	لا	

من خلال نتائج الجدول رقم 16 المتضمن للأسئلة الخاصة بالمتحور الأول المتعلق بالفرضية الجزئية الأولى التي تتمحور حول نقص التحضير البدني إلى تعرض لاعبي كرة القدم للإصابات الرياضية تبين أن هناك فروض ذات دلالة إحصائية في جميع الأسئلة ما عدا رقم 04 و هذا خلال اختبار بيرسون (كا²) عند مستوى الثبات 0.05 و جل قيم (كا²) بين 3.84 و 3.99. و هذا يعني أن:

- اللاعبين لديهم فكرة عن التحضير البدني
- اللاعبين يدركون أهمية التحضير البدني من كل النواحي
- تعرض اللاعبين للإصابات من قبل.
- نسبة تركيز اللاعبين في مرحلة الإعداد البدني تكون متوسطة.
- سوء التحضير البدني له علاقة بحدوث الإصابات بنسبة كبيرة.

يظهر من خلال معالجة النتائج الإحصائية وتفسيرها أن نقص التحضير البدني يؤدي إلى تعرض لاعبي كرة القدم للإصابات الرياضية و منه كنتيجة نهائية يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على أن نقص التحضير البدني يؤدي إلى تعرض لاعبي كرة القدم لإصابات الرياضية قد تحققت بنسبة كبيرة .

الجدول رقم 17: مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

الاستنتاج الإحصائي	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة %	الإجابة	الأسئلة
--------------------	-------------------------	--------------------------	----------	---------	---------

دالة	5.99	54.72	00%	أسبوع	ما هي المدة التي يخصصها مدربكم لمرحلة التحضير البدني؟
			6.06%	أسبوعين	
			93.94%	ثلاثة أسابيع أو أكثر	
دالة	5.99	16.54	63.37%	مرهقة	كيف هي شدة التدريب المستعملة خلال الحصص التدريبية؟
			30.30%	مرهقة نوعا ما	
			6.33%	سهلة	
دالة	3.84	33	100%	نعم	هل يقوم مدربكم بوضع حصص تدريبية إضافية لعملية التحضير البدني؟
			00%	لا	
دالة	3.84	33	100%	نعم	هل تشعرون بتحسن في مستواكم البدني بعد عملية التحضير؟
			00%	لا	
دالة	3.84	33	100%	نعم	هل تحسن مستواكم البدني يقلل من نسبة التعرض للإصابات؟
			00%	لا	

من خلال الجدول رقم 17 المتضمن للأسئلة الخاصة بالمحور الثاني المتعلق بالفرضية الثانية التي تتمحور حول تصنيف المدرب للمدة المناسبة لمرحلة التحضير البدني تقلل من الإصابات الرياضية للاعبين كرة القدم، تبين أن هناك فروض ذات دلالة احصائية في جميع الأسئلة وهذا من خلال اختبار بيرسون (كا²) عند مستوى الثبات 0.05 و سجلنا قيمة (كا²) المحسوبة والتي تتراوح بين 20.66 و 60.66 وهي قيمة تفوق قيمة (كا²) الجدولة التي تتراوح بين 3.84 و 5.99 وهذا يعني :

- المدة التي يخصصها معظم المدربين لفترة الإعداد البدني هي 03 أسابيع أو أكثر لاعتبارات عديدة مثل عودة اللاعبين إلى جو التدريب بعد فترة النقاهاة التي قضاها بعد نهاية الموسم .
- تكون شدة التدريب المستعملة خلال الحصص التدريبية مرهقة
- يرى كل اللاعبين بأن المدرب يقوم بوضع حصص تدريبية إضافية لعملية التدريب و ذلك للوصول إلى اللياقة البدنية الجيدة.
- كل اللاعبين يشعرون بتحسن في مستواهم البدني بعد عملية الإعداد البدني و ذلك بتطوير صفاتهم البدنية (السرعة ، المرونة، القوة، الرشاقة، التحمل).
- يرى جل اللاعبين أن التحسن في المستوى البدني يقلل من حدوث الإصابات.
- يظهر من خلال معالجة النتائج الإحصائية وتفسيرها أن المدربين يهتمون بتصنيف المدة المناسبة للتحضير البدني لأن ذلك يقلل من حدوث الإصابات الرياضية.
- ومنه وكنتيجة يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على أن تصنيف المدرب للمدة المناسبة لمرحلة التحضير البدني تقلل من حدوث الإصابات الرياضية قد تحققت بنسبة كبيرة.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

الجدول رقم 18 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة؟

الاستنتاج الإحصائي	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة %	الإجابة	الأسئلة
دالة	5.99	28.36	3.03%	ضعيف	في رأيكم ما هو المستوى الذي يتمتع به مدربكم في برمجة الحصص التدريبية؟
			75.76%	متوسط	
			21.21%	جيد	

دالة	3.84	5.12	69.70%	كثيرة	ما هي الأهمية التي يعطيها مدربكم للجانب البدني؟
			30.3%	قليلة	
دالة	5.99	60.18	3.03%	يطالبكم بالتوقف	عند الشروع بالتعب بماذا يطالبكم مدربكم؟
			96.97%	سيطالبكم بالاسترجاع	
			00%	يطالبكم بالاستمرار	
غير دالة	3.84	1.84	60.61%	نعم	هل يعتمد مدربكم على مبدأ التدرج في الأحمال التدريبية؟
			39.39%	لا	
			33.33%	لا	

من خلال نتائج الجدول رقم 18 المتضمن الأسئلة الخاصة بالمحور الثالث المتعلق بالفرضية الجزئية الثالثة التي تتمحور حول النقص المعرفي للمدرب فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤدي إلى إصابة لاعبي كرة القدم، يبين أن هناك ذات دلالة إحصائية في جميع الأسئلة ما عدا السؤال الرابع وهذا خلال اختبار بيرسون (كا²) عند مستوى الثبات 0.05 و سجلنا قيمة (كا²) المحسوبة التي تتراوح بين 5.44 و 66.16 وهي قيمة تفوق قيم (كا²) المجدولة التي تتمحور بين 3.84 و 5.99 وهذا يعني أن:

- المستوى الذي يتمتع به المدرب في برمجته للحصص التدريبية هو مستوى متوسط
- الأهمية التي يعطيها المدرب للجانب البدني هي أهمية كثيرة
- عندما يشعر اللاعبون بالتعب يتصرف المدرب معهم بطريقة صحيحة حيث يطالبهم بعملية الاسترجاع.
- نسبة من المدربين يعملون بمبدأ التدرج في الأحمال.
- من وجهة نظر اللاعبين هناك بعض المدربين الذين يتمتعون بكفاءة علمية تسمح لهم بتخطيط برامج تدريبية خاصة بالتحضير البدني.

ومنه كنتيجة يمكن القول أن الفرضية الثالثة التي تنص على النقص المعرفي للمدرب فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤدي إلى إصابة لاعبي كرة القدم قد تحققت بنسبة كبيرة.

4-5- مناقشة و مقارنة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة
الجدول رقم 19 مقارنة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	نقص التحضير البدني يؤدي إلى تعرض لاعبي كرة القدم للإصابات الرياضية	الفرضية الأولى الجزئية
تحققت	تصنيف المدرب للمدة المناسبة لمرحلة التحضير البدني تقلل من الإصابات الرياضية للاعبين كرة القدم	الفرضية الثانية الجزئية
تحققت	النقص المعرفي للمدرب فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤدي إلى إصابة لاعبي كرة القدم	الفرضية الثالثة الجزئية
تحققت	للتحضير البدني دور في التقليل من الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم	الفرضية العامة

من خلال الجدول رقم 19 تبين لنا أن الفرضيات الجزئية الثلاثة التي اقترحها الباحث كحلول لمشكلة البحث قد تحققت وهذا ما أثبتته النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للاعبين والمقابلات التي أجريت مع مدربي الفرق ومن هنا وفي إطار حدود وظروف ما ترمي إليه الدراسة و حسب ملاحظتنا للنتائج المتحصل عليها يتضح جليا أن الفرضية العامة والتي تتمحور حول أهمية التحضير البدني قبل المنافسة للحد من من الإصابات لدى لاعبي كرة القدم

. قد تحققت أيضا بنسبة كبيرة.

و في الأخير يمكننا القول بأن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها.

الخلاصة :

تضمن هذا الفصل عرض و تحليل و مناقشة نتائج البحث لكل من الفرضيات التي تناولناها على شكل محاور وذلك لمعرفة آراء ووجهات نظر المدربين واللاعبين حول موضوع الدراسة، و استخدمنا في الحصول على النتائج كل من النسبة المئوية و اختبار (كا²) و ذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج و في الأخير توصلنا إلى مجموعة من النتائج جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

الاستنتاج العام:

انطلقت هذه الدراسة من إشكالية : أهمية التحضير البدني قبل المنافسة للحد من إصابات لدى لاعبي كرة القدم وذلك في ظل غياب أو نقص الوسائل المادية والبشرية لتسطير وتطبيق برامج عملية الإعداد البدني وانعكاسه على مردود لاعبي كرة القدم ولما كانت هذه الدراسة تدخل في مجال الإعداد الرياضي، فقد أكدت على إدماج هذا الأخير وإعطائه المكانة اللازمة كغيره من الجوانب الأخرى كالتدريب التقني والتكتيكي والنفسي، على اعتبار أن اللاعب شخصية ذو ثلاثة أبعاد (بدنية، معرفية، نفسية).

على اعتبار بأن بلادنا بأمس الحاجة لمثل هذه البحوث العلمية لأنها تسلط الضوء على خفايا هذا الميدان الواسع، و تسمح لنا بالخروج من تراجع وتدني مستوى المردود البدني، هذا في الوقت الذي أجرى فيه المختصون في هذا المجال بحوث ودراسات علمية هامة سمحت بتوفير كم هائل من المعارف والمعلومات التي تساعد في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية.

لقد بنيت فرضيات هذا البحث على أساس ثلاث محاور، المحور الأول على فكرة نقص التحضير البدني يؤدي إلى تعرض لاعبي كرة القدم للإصابات الرياضية، أما الثاني فقد كان حول تصنيف المدرب للمدة المناسبة لمرحلة التحضير البدني تقلل من الإصابات الرياضية، في حين تطرقنا إلى المحور الثالث إلى أن النقص المعرفي للمدرب فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤدي إلى إصابة لاعبي كرة القدم.

من خلال عرض وتحليل نتائج كل سؤال ومناقشتها، و من خلال خلاصات المحاور الثلاثة خرجنا بنتيجة خاصة بالدراسة الميدانية التي قمنا بها والتي أكدت لنا صحة ما افترضناه.

أولاً: لقد ثبتت صحة الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها : أن نقص التحضير البدني يؤدي إلى تعرض لاعبي كرة القدم للإصابات الرياضية .

ثانياً: لقد ثبتت صحة الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها: تصنيف المدرب للمدة المناسبة لمرحلة التحضير البدني تقلل من الإصابات الرياضية للاعبين كرة القدم.

ثالثاً: لقد ثبت صحة الفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها: النقص المعرفي للمدرب فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤدي إلى إصابة لاعبي كرة القدم.

وبالتالي لقد ثبت صحة الفرضية العامة التي مفادها : أهمية التحضير البدني في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية للاعبين كرة القدم صنف أكابر

من خلال النتائج التي توصلنا إليها تبين أن للتحضير البدني أهمية كبيرة في التقليل من الإصابات التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم، وهو كغيره من المجالات الأخرى كالإعداد التقني والتكتيكي، مما يدفع لاعبي كرة القدم إلى التحرر البدني في التألق في الموسم الرياضي، ويجب على المدرب مراعاة هذا الجانب فهو يعتبر المحرك والمنشط والقوة الدافعة للفريق واللاعبين نحو النجاح، وذلك بالمحافظة على صحة وسلامة لاعبيه لأطول مدة ممكنة أثناء الموسم الرياضي، أين يمكن القول والتأكد بأن الإعداد البدني الجيد هو مفتاح التألق للاعبين أثناء المنافسة بنسبة كبيرة.

خاتمة:

في الأخير لا يمكن أن نحكم على أنفسنا أننا استكملنا كل جوانب البحث، إذ يبقى هذا الموضوع بحاجة إلى دراسة وصفية تحليلية ، وأكثر شمولية في تناول مختلف أنواع الإصابات في كرة القدم والتطرق بأكثر دقة وموضعية في إبراز أهمية التحضير البدني العام و الخاص في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لتكون الطريق المنار للمدربين و اللاعبين الذين يسيرون على خطاه طول حياتهم الرياضية. فالتحضير البدني الجيد دور فعال في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية، وعليه يجب أن نولي أهمية كبيرة للتحضير البدني قصد الوصول إلى على وأرقى النتائج الرياضية في كرة القدم . وبالرغم من الدور الذي يلعبه التحضير البدني، إلا أن الإصابات الرياضية تبقى موجودة وبدرجات متفاوتة سواء أثناء التدريبات أو خلال المنافسات الرياضية، وهذا راجع إلى الإهمال من جانب المدربين أو اللامبالاة من طرف اللاعبين. كما نرجو في الختام أن نكون قد وفقنا في انجاز هذا البحث المتواضع وأن يكون بمثابة منبع البحوث ودراسات أخرى تشمل نفس الاختصاص.

اقتراحات وفروض مستقبلية:

من خلال النتائج المتوصل إليها في هذا البحث وعلى ضوء مالمسناه في واقع معاش نقوم بتقديم بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية إلى القراء بصفة عامة وإلى مدربي ولاعبي كرة القدم بصفة خاصة، من أجل القيام بتحضير بدني جيد بغية تفادي حدوث الإصابات:

- عدم إهمال التحضير البدني باعتباره جزء وعامل مهم في التقليل من الإصابات الرياضية
- وضع طرق وأساليب ومناهج علمية في عملية التدريب من أجل تنمية القدرات البدنية
- ضرورة الاهتمام بتكوين مختصين ومحضرين بدنيا.
- توفير الوسائل المادية داخل الفرق من ملاعب وأجهزة عصرية لضمان نجاح الإعداد البدني بطرق علمية وسليمة
- وجوب التدرج في عملية الإعداد من السهل إلى الصعب.

– الاهتمام بفترة الإحماء التي تناسب لياقة اللاعب والمجهود الذي سيبدله تنظيم ملتقيات جهوية، وطنية، دولية ، للتطرق للأهمية الحتمية للتحضير البدني.

1. أبو عبد حسن السيد. - الأسس الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. - ط 1. - ط 2. - دار الإشعاع: مصر. - 2001. - ص 25.
2. أمر الله الباسطي. - التدريب والإعداد البدني في كرة القدم. - منشأة المعارف: الإسكندرية. - 1996. - ص 74.
3. مفتي إبراهيم حمادة. - الهجوم في كرة القدم. - دار الفكر العربي: القاهرة. - 1990. - ص 13.
4. TELMAN RE. - Football performan. - Edition. - amphor. - paris, 1991. - P53.
5. محمد رضا الوقد. - التخطيط الحديث في كرة القدم. - دار السعادة: القاهرة. - 2003. - ص 116.
6. كمال الدين عبد الرحمان درويش. - قدرتي سيد مرمي. - القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة القدم. - ط 1. - مركز الكتاب للنشر: القاهرة. - 2002. - ص 73-74.
7. إبراهيم شعلان. - كرة القدم بين النظرية والتطبيق. - دار الفكر العربي: القاهرة. - 1989. - ص 89.
8. مفتي إبراهيم حمادة. - مرجع سابق. - 1990. - ص 147.
9. أمر الله الباسط. - مرجع سابق. - ص 74.
10. جلال عبد الوهاب. - قياس اللياقة البدنية. - مكتبة الفلاح: بيروت. - 1998. - ص 15.
11. مفتي إبراهيم حمادة. - مرجع سابق. - 1990. - ص 144.
12. وائل عبد المجيد إبراهيم. - تصميم اختبارات اللياقة البدنية. - مؤسسة الورق للنشر والتوزيع: عمان. - 1989. - ص 45.
13. مفتي إبراهيم حمادة. - مرجع سابق. - 1990. - ص 145.
14. TELMAN RENE. - Football performance. - Edition. - amphora. - paris, 1991. - P26.
15. وائل عبد المجيد إبراهيم. - مرجع سابق. - 1989. - ص 46.
16. طه إسماعيل. - عمرو أبو المجد. - إبراهيم شعلان. - كرة القدم بين النظرية والتطبيق. - دار الفكر العربي. - 1989. - ص 100-102.
17. وائل عبد المجيد إبراهيم. - مرجع سابق. - 1989. - ص 53.
18. محمد حسن علاوي. - علم التدريب الرياضي. - دار المعارف: القاهرة. - 1994. - ص 80.
19. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي. - اللياقة البدنية ومكوناتها الأساسية. - ط 3. - دار الفكر العربي: الإسكندرية. - 1991. - ص 59.
20. tupin bernd. - préparation et entérinement du foot balle. - amphora. - Edition. - paris, 1990. - P57.
21. كمال جميل الربطي. - التدريب الرياضي. - القرن 21: عمان. - 2004. - ص 87.
22. محمد حسن علاوي. - مرجع سابق. - 1994. - ص 10.
23. مفتي إبراهيم حمادة. - مرجع سابق. - 1990. - ص 190.
24. كمال جميلي الربطي. - مرجع سابق. - 2004. - ص 100-101.
25. مفتي إبراهيم حمادة. - مرجع سابق. - 1990. - ص 200.
26. أسامة كامل راتب. - النمو الحركي للطفولة والمرافقة. - دار الفكر العربي: القاهرة. - 1994. - ص 221.
27. تامر محسن واثق ناجي. - كرة القدم وعناصرها الأساسية. - وزارة البحث التعليم العالي والبحث العلمي. - المطبعة الجامعية: بغداد. - 1988. - ص 14.
28. عويس الجبالي. - التدريب الرياضي النظري والتطبيق. - دار gmc للطباعة والنشر: القاهرة. - 2001. - ص 35.
29. علي فهمي ألبيك. - 12 أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية. - 1992. - ص 192.
30. r-taelman. - football technique nouvelles d'entrainement. - 1990. - P100.
31. علي فهم ألبيك. - مرجع سابق. - 1992. - ص 117-118.
32. مفتي إبراهيم حمادة. - مرجع سابق. - 1990. - ص 170.
33. كمال عبد الحميد. - محمد صبحي. - مرجع سابق. - 1991. - ص 31.
34. سامي الصغار وآخرون. - كرة القدم. - ط 2. - مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر: جامعة الموصل: بغداد. - 1989. - ص 136.
35. علي فهم ألبيك. - نفس المرجع. - 1992. - ص 90.
36. أمر الله اللساطي. - مرجع سابق. - 1998. - ص 22-23.
37. عصام عبد الخالق. - التدريب الرياضي نظريات تطبيقات. - دار المعارف: 1991. - ص 160.
38. قاسم حسن حسين. - أسس التدريب الرياضي. - ط 1. - دار الفكر للطباعة والنشر: 1991. - ص 91.
39. علي فهم ألبيك. - مرجع سابق. - 1992. - ص 100.
40. قاسم حسن حسين. - أسس التدريب الرياضي. - دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. - ط 1: عمان. - 1991. - ص 109.

41. سمعية خليل محمد. - الإصابات الرياضية. - الأكاديمية الرياضية العراقية: بغداد. - 2007. - ص 05.
42. أسامة رياض. - الطب الرياضي وإصابات الملاعب. - دار الفكر العربي: القاهرة. - 1998. - ص 22.
43. أسامة رياض. - الطب الرياضي وإصابات الملاعب. - مرجع سابق. - 1998. - ص 23.
44. حياة عياد وفائيل. - إصابات الملاعب وقاية علاج طبيعي إسعاف. - منشأة المعارف: الإسكندرية. - ص 64. - 87.
45. أسامة رياض. - مرجع سابق. - 1998. - ص 34. - 35. - 40. - 41.
46. حياة عياد وفائيل. - مرجع سابق. - ص 87. - 88.
47. أسامة رياض. - مرجع سابق. - 1998. - ص 41.
48. عبد الرحمان عبد الحميد زاهي. - موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية. - مركز الكتاب للنشر: القاهرة. - 2004. - ص 90. - 91.
49. عبد الرحمان عبد الحميد زاهي. - مرجع سابق. - 2004. - ص 92. - 93. - 95.
50. فراج عبد الحميد توفيق. - كيمياء الإصابات العضلية والمجهود البدني للرياضيين ط 1. - دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر: الاسكندرية. - 2004. - ص 112. - 113.
51. حياة عياد روثا فيل. - مرجع سابق. - ص 95.
52. أسامة رياض. - مرجع سابق. - 1998. - ص 55.
53. أسامة رياض. - الإسعافات الأولية لإصابات اللاعب. - دار الفكر العربي: القاهرة. - 2002. - ص 81.
54. حياة عياد روثا فيل. - مرجع سابق. - ص 95.
55. حياة عياد روثا فيل. - مرجع سابق. - ص 68.
56. عبد الرحمان عبد الحميد زاهر. - مرجع سابق. - 2004. - ص 85.
57. صبحي قبيلان وآخرون. - الرياضة للجميع (ثقافة. - صحة). - مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: الأردن. - 2011. - ص 136.
58. أسامة رياض. - الطب الرياضي واصابة الملاعب. - مرجع سابق. - 1998. - ص 192.
59. وجيه محبوب. - طرائق البحث العلمي ومناهجه. - دار الكتاب للطباعة والنشر: الموصل. - 1991. - ص 219.
60. غرام صبري. - الإحصاء في التربية البدنية ونظام SPSS. - ط 1. - عالم الكتب الحديثة للنشر والتوزيع. - 2006. - ص 20.
61. حسين أحمد الشافعي. - سوزان أحمد علي مرسي، ص 203-205.
62. عمار دحوش. - دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية. - المؤسسة الوطنية للكتاب: الجزائر. - 1985. - ص 38، 40.

المراجع باللغة الفرنسية

1. TELMAN RE.— Football performan.— Edition.— anphor.— paris,1991.— P53.
2. TELMAN RENE .— Football performance.— Edition.— amphora.— paris,1991.— P26.
3. tupin bernd .— préparation et entérinement du foot balle.— Edition.— amphora.— paris,1990.— P57.
4. r-taelman .— football technique nouvelles d'entrainement.—1990.— P100.

جامعة عبد الحميد ابن باديس
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

أسئلة موجهة للمدربين

إلى السادة :

مدربي كرة القدم للفرق الهاوية لسريع غليزان

تحية طيبة و بعد

في إطار بحثنا لإنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، تخصص تدريب رياضي تحت عنوان: أهمية التحضير البدني قبل المنافسة للحد من الإصابات لدى لاعبي كرة القدم أعدنا هذه الاستمارة راجين منكم الإجابة بكل صدق وموضوعية وهذا قصد التوصل إلى المعلومات أو الحلول التي تفيدنا في هذا الموضوع الذي بصدد دراسته ولكم منا جزيل الشكر على تعاونكم معنا .

نحيطكم علما أن إيجابتكم لا تشغل إلا لغرض البحث العلمي .

ملاحظة: ضع علامة (x) أمام الإجابة المناسبة

من إعداد

طيب شريف

بلحبيب أيوب

بلحبيب إبراهيم

تحت إشراف

الدكتور : عتوتي

السنة الدراسية 2018/2019

- المحور الأول: نقص التحضير البدني يؤدي إلى تعرض لاعبي كرة القدم للإصابات الرياضية.
السؤال رقم (01): هل تشرفون على عملية التحضير البدني ولماذا؟

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

– السؤال رقم (02): ما مدى اهتمامكم بالتحضير البدني؟

.....
.....
.....
السؤال رقم (03): هل يعتبر التحضير البدني الجيد عامل مؤثر لتفادي حدوث الإصابات؟

.....
.....
.....
● المحور الثاني: تصنيف المدرب للمدة المناسبة للتحضير البدني تقلل من الإصابات الرياضية للاعبين كرة القدم.

– السؤال رقم (01): هل تعطون الوقت الكافي لعملية التحضير البدني؟

.....
.....
السؤال رقم (02): ما هو عدد الحصص التدريبية المخصصة للإعداد البدني أسبوعياً؟

.....
.....
السؤال رقم (03): هل تقومون ببرمجة حصص إضافية للتحضير البدني؟

.....
.....
– المحور الثالث: النقص المعرفي للمدربين فيما يتعلق بالتحضير البدني يؤدي إلى إصابة لاعبي كرة القدم.

السؤال رقم (01): ما هي العوامل التي تعتمد عليها أثناء عملية التحضير البدني؟

.....
.....
السؤال رقم (02): هل تقومون بدورات تكوينية لزيادة خبرتكم في مجال التدريب الرياضي الحديث؟

.....
.....
السؤال رقم (03): هل تقومون بتخطيط برامج تدريبية خاصة للإعداد البدني؟

جامعة أحمد ابن باديس
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة استبيان موجه للاعبين

إلى السادة :

لاعبين كرة القدم للفرق الهاوية لسريع غليزان

تحية طيبة و بعد

في إطار بحثنا لإنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، تخصص تدريب رياضي تحت عنوان: أهمية التحضير البدني قبل المنافسة للحد من الإصابات لدى لاعبي كرة القدم أعدنا هذه الاستمارة راجين منكم الإجابة بكل صدق وموضوعية وهذا قصد التوصل إلى المعلومات أو الحلول التي تفيدنا في هذا الموضوع الذي بصدد دراسته ولكم منا جزيل الشكر على تعاونكم معنا .

نحيطكم علما أن إيجابتكم لا تشغل إلا لغرض البحث العلمي .

ملاحظة: ضع علامة (x) أمام الإجابة المناسبة

من إعداد

طيب شريف

بلحبيب أيوب

بلحبيب إبراهيم

تحت إشراف

الدكتور : عتوتي

السنة الدراسية 2018/2019

المحور الأول :

السؤال رقم 01: هل لديكم فكرة عن التحضير البدني؟

لا

نعم

السؤال رقم 02: هل تدركون أهمية التحضير البدني؟

لا

نعم

السؤال رقم 03: هل تعرضتم للإصابة من قبل؟

لا

نعم

السؤال رقم 04: ما هي نسبة تركيزكم في مرحلة التحضير البدني؟

لا

نعم

السؤال رقم 05: هل نقص التحضير البدني له علاقة بحدوث الإصابات الرياضية؟

لا

نعم

المحور الثاني:

السؤال رقم 01: ما هي المدة التي يخصصها مدربكم لمرحلة التحضير البدني؟

ثلاثة أسابيع أو أكثر

اسبوعين

أسبوع

السؤال رقم 02: كيف هي شدة التدريب المستعملة خلال الحصة التدريبية؟

سهلة

مرهقة نوعا ما

مرهقة

السؤال رقم 03: هل يقوم مدربكم بوضع حصص تدريبية صحيحة للتحضير البدني؟

لا

نعم

السؤال رقم 04: هل تشعرون بتحسن في مستواكم البدني بعد عملية التحضير؟

لا

نعم

السؤال رقم 05: هل تحسن مستواكم البدني يقلل من نسبة تعرضكم للإصابات؟

لا

نعم

المحور الثالث:

السؤال رقم 01: في رأيكم ما هو المستوى الذي يتمتع به مدربكم في برمجته للحصص التدريبية؟

جيد

متوسط

ضعيف

السؤال رقم 02: ما هي الأهمية التي يعطيها مدربكم للجانب البدني؟

قليلة

كثيرة

السؤال رقم 03: عند الشعور بالتعب بماذا يطالبكم مدربكم؟

بالاسترجاع

بالاستمرار

بالتوقف

السؤال رقم 04: هل يعتمد مدربكم على مبدأ التدرج في الأحمال التدريبية؟

لا

نعم

السؤال رقم 05: من وجهة نظركم هل يتمتع مدربكم بكفاءة تسمح له بحصص برامج تدريبية خاصة بالتحضير البدني؟

لا

نعم

