الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبدالحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

الميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي

– تخصص :التدريب الرياضي التنافسي

بعنوان

أهمية إستخدام تمرينات التقوية العضلية في تحسين اللياقة البدنية والمهارات الأساسية والوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبات كرة القدم

بحث وصفي أجري على بعض المدربين ولاعبات كرة القدم

من إعدادالطالبة:

بوكروشة صبرينة

تحت إشراف الأستاذ الدكتور:

كوتشوك سيدي محمد .

السنة الجامعية :2023–2024

إهداء

الحمد لله رب العالمين حمدا يليق بعظمته وتنزهه عن خلقه بفضله

والصلاة والسلام على سيدنا محمد صلى الله عليه

وسلم اهدي ثمرة جهدي إلى أمي الحبيـــبة أطال الله في عمرها

وبارك فيها

إلى كل الأقارب والأصدقاء إلى كل دكاترة وأساتذة المعهد

والمؤطر الدكتور كتشوك سيد محمد

شكر وعرفان

نشكر الله العلي القدير على فضله وامتنانه علينا بإتمام هذا العمل العلمي

كما نشكر الأستاذ المؤطر : الدكتور كوتشوك سيدي محمد الذي لم يتوانى في تقديم التوجيهات والنصائح لفـــــــــائدة هذا البحث.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل مسؤولي النوادي والفرق الرياضية من مدربين و لاعبين وعمال الذين تجاوبوا مع بحثنا وأعطونا من وقتهم واهتمامهم في الإجابة على كل أسئلة البحث.

كما لا يفوتني أن اخص بالشكر دكاترة وأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية لولاية مستغانم خاصة قسم

التدريب الرياضي اشكر الصديق والاستاذ **

وشكر وعرفان إلى العائلة والاصدقاء الجامعة

كماأتقدم بالشكر الجزيل لكل من قدم لي مساعدةجزاه الله كل خير.

فالحمد الله حتى يرضى والحمد الله إذا رضى والحمد الله بعد الرضا.

*********صبرينة*********

الفهرس

الإهداء	أ
شكر وعرفان	ب
قائمة الجداول	ز
قائمة الأشكال البيانية	ح
ملخص الدراسة	ط
التعريف بالبحث	
1-مقـــــــدمـــــــة	01
2- الإشكاليـــة	02
3- فرضيات البحث	03
4- أهداف البحث	03
5- أهمية البحث	04
6- تحديد مصطلحات البحث	04
7- الدراسات المشابهة	05
التعليق على الدراسات	07
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول :متطلبات الأداء في كرة القدم النسوية	
تمـــــــهيـــــد	08
التدريب في كرة القدم	09
2.1. المتطلبات البدنية الأساسية للاعبات كرة القدم	09
3.1. التحمل	09
1.3.1. أهمية التحمل للاعبات كرة القدم	10
4.1. السرعة	11
1.4.1. أنواع السرعة	11

2.4.1. أهمية السرعة للاعبات كرة القدم	12
5.1. القوة العضلية	12
1.5.1. أهمية القوة العضلية للاعبات كرة القدم	13
2.5.1. أنواع القوة العضلية	14
3.5.1. ارتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية	14
6.1. القوة المميزة بالسرعة	14
7.1. القوة الانفجارية	15
8.1. تحمل القوة	15
9.1. الرشاقة	16
10.1. المرونة	16
11.1. متطلبات الأداء للاعبات كرة القدم	17
1.11.1. مفهوم الأداء المهاري للاعبات	18
2.11.1. مفهوم المهارة الأساسية	20
12.1. مميزات متطلبات الأداء الرياضي	21
الخاتمة	24
الفصل الثاني: أهمية نشاط التقوية العضلية للاعبات كرة القدم والوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل	
تمهيد	25
1.2. القوة العضلية وأهميتها للاعبات كرة القدم	25
2.2. التدريب التقوية العضلية وأهميته	26
3.2. التدريب التقوية العضلية وأهميته للأنشطة الرياضية	28
4.2. التدريبالتقوية العضلية لدى لاعبات كرة القدم	29
5.2. أجهزة وأدوات الأثقال	31

1.5.2. فوائد الأثقال الحرة	32
2.5.2. أجهزة الأثقال الحديثة	32
6.2 السن المناسب لتدريبات التقوية العضلية	33
7.2. مبادئ التدريب بالأثقال	33
1.7.2. مبدأ الخصوصية	33
2.7.2. مبدأ الحمل الزائد	33
3.7.2. مبدأ التكيف	33
4.7.2. مبدأ التدرج	34
8.2. مجموعة تمرينات الأثقال للاعبات كرة القدم	34
1.8.2. تمرينات التقوية العضلية الأساسية للاعبات كرة القدم	34
9.2. أهم التأثيرات التي تحدثها التقوية العضلية داخل العضلات	36
1.9.2. التأثيرات الفيزيولوجية لتدريبات التقوية العضلية	37
10.2. تعريف الإصابات الرياضية	37
1.10.2. أنواع الإصابات	37
11.2. الإصابات الرياضية الشائعة	37
12.2. إصابات الجهاز العضلي	39
1.12.2. إصابات العضلات	44
2.12.2. الشد والتمزق العضلي	45
13.2. أهمية تدريبات التقوية العضلية في العلاج والتأهيل	47
الخلاصة	48
الباب الثاني: الدراسة الميدانية	
الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
تمهيد	49

1.1. الدراسة الاستطلاعية	51
2.1. منهج البحث	52
3.1. مجتمع وعينة البحث	52
4.1. مجالات البحث	52
1.4.1. المجال البشري	52
2.4.1. المجال المكاني	52
3.4.1. المجال الزمني	52
5.1. متغيرات البحث	53
6.1. أداة البحث	53
7.1. المعالجة الإحصائية	54
الخاتمة	55
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها	
تمهيد	56
1.2.عرض وتحليل نتائج الاستمارة الاستبيانية	57
2.2. الاستنتاجات	83
3.2. مناقشة الفرضيات	83
4.2. الخلاصة العامة	85
5.2. التوصيات	85
المصادر والمراجع	86
الملاحق	88

قائمة الجداول	الرقم
الجدول رقم(01) يبين صدق وثبات الاستبيان	50
جدول رقم (02) يوضح بعض المعلومات الخاصة بالمستجوب	57
الجدول رقم (03) يوضح الصفات البدنية الأساسية للاعبات كرة القدم حسب الأولوية	59
الجدول رقم (04) يوضح الصفة البدنية الأساسية التي تؤثر على الأداء الجيد للاعبات أثناء المنافسة	60
الجدول رقم (05) يوضح النسب المئوية درجة احتياج لاعبةكرة القدم إلى قوة عضلية	62
الجدول رقم (06) يوضح النسب المئوية للتمرينات المقدمة للاعبات عند تنمية القوة العضلية	63
الجدول رقم(07)يمثل النسب المئوية لا ستخدام التقوية العضلية عند تنمية القوة العضلية للاعبات كرة القدم	65
الجدول رقم (08)النسب المئوية لوجود برنامج تدريب القوة العضلية الخاص بلاعبات كرة القدم	66
الجدول رقم (09) يوضح النسب المئوية لاستخدام برنامج التقوية العضلية الخاص باللاعبات	68
الجدول رقم(10) يوضح النسب المئوية لتاثير التقوية العضلية على الأداء المهاري للاعبات.	69
الجدول رقم (11)يوضح النسب المئوية لتوفر النوادي على قاعة خاصة مجهزة بوسائل التقوية العضلية	71
الجدول رقم(12)يوضح النسب المئوية لتاثير التقوية العضلية على أداء اللاعبات أثناء المنافسة	72
الجدول رقم (13)يوضح النسب المئوية لضرورة توفر الأندية الرياضية على قاعات مجهزة بوسائل التقوية العضلية.	74
الجدول رقم (14)يمثل النسب المئوية لأكثر أنواع الإصابات التي تحدث للاعبات	76
الجدول رقم(15)يوضح النسب المئوية أن التقوية العضلية يساعد في التقليص من حدوث الإصابات الرياضية.	77
الجدول رقم (16)يوضح النسب المئوية للتدريب القوة بشكل سلبي على العضلات و المفاصل والأربطة.	79
الجدول رقم : (17) يوضح النسب المئوية لاستخدام التقوية العضلية في عملية التأهيل من الإصابة	80
الجدول رقم: (18)يوضح النسب المئوية لضرورة استخدام التقوية العضلية للتأهيل من الإصابة الرياضية.	82

قائمة الأشكال البيانية	الرقم
شكل رقم (01) : يوضح تمارين لتنمية القوة العضلية	30
شكل رقم (02): يوضح أجهزة و أدوات الأثقال	31
شكل رقم (03) : يوضح تنمية القوة العضلية للأرجل.	36
شكل رقم(04): ما هي الصفات البدنية الأساسية للاعبات كرة القدم حسب الأولوية	60
شكل رقم(05): يمثل النسب المئوية للصفة البدنية الأساسية التي تؤثر على الأداء الجيد للاعبات أثناء المنافسة	61
شكل رقم(06): يمثل النسب المئوية لدرجة احتياج لاعبات كرة القدم إلى قوة عضلية	63
شكل رقم(07): يمثل النسب المئوية للتمرينات المقدمة للاعبات عند تنمية القوة العضلية	64
شكل رقم(08): يمثل النسب المئوية لاستخدام التقوية العضلية عند تنمية القوة العضلية للاعبات كرة القدم.	66
شكل رقم(09): يمثل النسب المئوية لوجود برنامج تدريب القوة العضلية الخاص بلاعبات كرة القدم.	67
شكل رقم(10): يمثل النسب المئوية لاستخدام برنامج تدريب القوة العضلية الخاص بلاعبات كرة القدم	69
شكل رقم(11): يمثل النسب المئوية لتأثير نشاط التقوية العضلية على الأداء المهاري للاعبات.	70
شكل رقم(12): يمثل النسب المئوية لتوفر النوادي على قاعة خاصة مجهزة بوسائل التقوية العضلية.	72
شكل رقم(13): يمثل النسب المئوية للسؤال العاشر للاستمارة المقدمة للمدربين	73
شكل رقم(14): يمثل النسب المئوية لضرورة توفر الأندية الرياضية على قاعات مجهزة بوسائل التقوية	75
شكل رقم(15): يمثل النسب المئوية لأكثر أنواع الإصابات التي تحدث للاعبات.	77
شكل رقم(16): يمثل النسب المئوية أن نشاط التقوية يساعد في التقليص من حدوث الإصابات الرياضية	78
شكل رقم(17): يمثل النسب المئوية لتدريب القوة على العضلات و المفاصل والأربطة	80
شكل رقم(18): يمثل النسب المئوية لاستخدام تمرينات التقوية العضلية في عملية التأهيل من الإصابة	81
شكل رقم(19): يمثل النسب المئوية لضرورة استخدام تمرينات التقوية العضلية للتأهيل من الإصابة الرياضية.	83

ملخص الدراسة:

يهدف بحثنا إلى دراسة أهمية نشاط التقوية العضلية في تنمية وتطوير القوة العضلية للاعبات، وكذلك في الإعداد والتأهيل البدني، حيث ثبت أن هذه التدريبات تعد من الوسائل الفعالة التي تساعد اللاعبات على زيادة صلابة الجسم ومرونته وقوته وقدرته على التحمل، بالإضافة إلى الوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل منها. ومن خلال هذه الدراسة، حاولنا استكشاف واقع التدريب القوة العضلية ضمن برامج الإعداد البدني في الفرق والنوادي الرياضية، ومدى تأثير هذه التدريبات على أداء لاعبات كرة القدم. افترضت الباحثةأن تدريبات التقوية العضلية لها دور كبير في تحسين الأداء البدني والمهاري للا عبات أثناء المنافسات، وأن تقوية العضلات من خلال هذه التدريبات تعتبر ذات أهمية كبيرة في الوقاية من الإصابات الرياضية وإعادة التأهيل منها للاعبي كرة القدم.

قسم البحث إلى بابين: الباب الأول خُصص للدراسة النظرية، بينما الباب الثاني خُصص للدراسة الميدانية. فيما يتعلق بالباب الأول، فقد تم تقسيمه إلى فصلين؛ تناول الفصل الأول متطلبات الأداء في كرة القدم، بينما حاولت الباحثة في الفصل الثاني توضيح أهمية نشاط التقوية العضلية للاعبات كرة القدم ودوره في الوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل.

أما الباب الثاني المتعلق بإجراءات البحث الميدانية، فقد استهلته الباحثة باستخدام المنهج الوصفي، ثم تناولت كيفية اختيار عينة البحث التي شملت 25 مدرب كرة قدم من الجهة الغربية يشاركون في مختلف البطولات، وتم اختيارهم بشكل عشوائي. ووزعت استمارات استبيانية كأداة بحث لمعرفة مدى اطلاع هؤلاء المدربين على أهمية هذه التدريبات.

وبعد التحليل الإحصائي، توصلنا إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها:

- إهمال استخدام الوسائل وأجهزة الأثقال في تنمية القوة العضلية ضمن الإعداد البدني للاعبات.
- عدم وجود برنامج تدريبي متخصص لنشاط التقوية العضلية للاعبات كرة القدم.
- أهمية نشاط التقوية العضلية في تحسين الأداء البدني والمهاري للاعبات أثناء المنافسة.
- دور التقوية العضلية في تقوية العضلات ووقاية اللاعبات من الإصابات الرياضية وإعادة تأهيلهم.

كما خلصت هذه الدراسة إلى مجموعة من التوصيات، منها:

- تركيز المدربين على هذا النوع من التدريبات في إعداد اللاعبات من مختلف الفئات العمرية، بدءًا من الناشئات (U17).
- إجراء المزيد من الدراسات حول تأثير هذه التدريبات على مختلف الأنشطة الرياضية.

Résumé

Notre recherche vise à étudier l'importance des entraînements de musculation dans le développement et l'amélioration de la force musculaire, ainsi que dans la préparation et la réhabilitation physique. Il a étéprouvé que ces entraînements sont des moyens efficaces pour aider les joueuses à augmenter la robustesse, la flexibilité, la force et l'endurance de leur corps, en plus de prévenir les blessures et de les réhabiliter. À travers cette étude, nous avons tenté d'explorer la réalité des entraînements de musculation dans les programmes de préparation physique des équipes et clubs sportifs féminines, et l'impact de ces entraînements sur la performance des joueuses de football. L'étudiante chercheure a supposé que les entraînements de musculation jouent un rôle important dans l'amélioration des performances physiques et techniques des joueuses pendant les compétitions, et que le renforcement musculaire grâce à ces entraînements est crucial pour la prévention des blessures sportives et leur réhabilitation chez les joueuses de football.

La recherche a été divisée en deux parties : la première partie est consacrée à l'étude théorique, tandis que la deuxième partie est dédiée à l'étude sur le terrain. En ce qui concerne la première partie, elle est divisée en deux chapitres ; le premier chapitre traite des exigences de performance en football, tandis que le second chapitre tente de clarifier l'importance des entraînements de musculation pour les joueuses de football et leur rôle dans la prévention et la réhabilitation des blessures.

Quant à la deuxième partie, relative aux procédures de recherche sur le terrain, la chercheuse a commencé par utiliser la méthode descriptive, puis a abordé la sélection de l'échantillon de recherche, qui comprenait 25 entraîneurs de football féminin de la région ouest, actifs dans différentes compétitions, choisis de manière aléatoire. Des questionnaires ont été distribués comme outil de recherche pour évaluer la connaissance de ces entraîneurs sur l'importance de ces entraînements.

Après l'analyse statistique, nous sommes parvenus à plusieurs conclusions, dont les principales sont :

- La négligence de l'utilisation des moyens et des équipements de musculation pour le développement de la force musculaire dans la préparation physique des joueuses.
- L'absence d'un programme d'entraînement spécialisé en musculation pour les joueuses de football.
- Le rôle des entraînements de musculation dans le renforcement musculaire, la prévention des blessures sportives et leur réhabilitation.

Cette étude a également abouti à plusieurs recommandations, notamment :

- Encourager les entraîneurs à se concentrer sur ce type d'entraînement dans la préparation des joueuses de différentes catégories d'âge, à commencer par les jeunes (U17).
- Effectuer davantage d'études sur l'impact de ces entraînements sur différentes activités sportives.

التعريف بالبحث

1-مقدمة البحث:

نالت كرة القدم اهتماماً خاصاً نظراً لشعبيتها ومكانتها البارزة وما تتطلبه من لياقة بدنية ومهارات فنية متنوعة، بالإضافة إلى تعدد مسابقاتها. هذا دفع المدربين إلى تكثيف جهودهم لتأهيل لاعبيهم وفق الخطط الحديثة والمتطلبات العالمية.

يعتبر الجانب البدني والمهاري للاعبين واللاعبات عنصراً أساسياً وهاماً لتحقيق نتائج رياضية مميزة. ومع التقدم العلمي في مختلف المجالات، انعكس ذلك على المجال الرياضي بهدف تطوير وتحسين اللياقة البدنية للاعبين واللاعبات وضمان سلامتهم من الإصابات المرتبطة بالرياضة، التي تتسم بالاحتكاك مع الكرة والمنافسين.

تحتاج لاعبة كرة القدم إلى قوة عضلية للتغلب على مقاومات معينة ولتقديم أداء متميز أثناء المنافسات. لتحقيق المهارات بشكل مثالي، يجب أن تكون عضلات اللاعبة قوية، مما يمكنه من بذل الجهد اللازم، خاصة في المهارات التي تتطلب القفز العالي مثل ضرب الكرة بالرأس، أو ركل الكرة بأقصى قوة لمسافات بعيدة، أو التصويب على المرمى، أو حراسة المرمى والتصدي للتصويبات القوية. كما يجب أن تكون اللاعبةقادرة على اللعب في جميع أنحاء الملعب، والمشاركة في الواجبات الدفاعية والهجومية، والتغلب على مقاومات وزن الجسم عند أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس، أو عند محاولة الخداع وتغيير اتجاه الجسم وسرعته، والتفوق على المنافسين في الاستحواذ على الكرة، خاصة تحت ضغط الخصم خلال المباريات.

يساهم التخطيط العلمي الجيد لبرامج التقوية العضلية للاعبي ولاعبات كرة القدم في تطوير القوة والسرعة معًا من خلال زيادة الحمل على العضلات باستخدام الأوزان المناسبة، مما يسمح بتنمية القوة إلى المستويات المطلوبة. ومع ذلك، يجب ألا تكون الأوزان ثقيلة للغاية بحيث تمنع العضلات من الانقباض بسرعة وبشكل آمن. لذا، يتم تنفيذ برامج تدريبية مقننة تشمل رفع أو دفع الأوزان الخفيفة، مع التركيز على التمرينات السريعة.

هناك تضارب في آراء الكثير من المدربي كرة القدم النسوية حول فوائد التدريب على التقوية العضلية في عملية تنمية و تطوير القوة و السرعة و التحمل و كذا الوقاية من الإصابات الرياضية حيث هناك اعتقاد أن مثل هذا التدريب له نتائج عكسية سلبية على اللاعبات مثل : فقدان عناصر المرونة و الرشاقة و السرعة و درجة التوافق العضلي العصبي و التقليل من القدرات الحركية بل و أحيانا درجة الذكاء(Lasserre,1969,p15)كما يشير مسعد على محمود 1987 أن الأبحاث العليمة التي اجريت في مجال التقوية العضلية قد حسمت هذا الجدل ، حيث أشارت معظم نتائجها أن تم رينات التقوية العضلية قد أصبح ت من الوسائل الفعالية لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية و خاصة لاعبي ولاعبات كرة القدم المتقدمين في دول العا لم. (مسعد علي محمود،1995 ،ص78)

إن عملية التدريب بالأثقال في أساسها عملية فسيولوجية وبدنية تهدف إلى تحسين كفاءة الجسم الوظيفية للاعب واللاعبة كرة القدم وبالتالي تحسين الأداء من خلال تدريبات القوة باستخدام المقاومات فإن تأثيرها من الناحية الفسيولوجية تؤدي إلى زيادة في

التضخم العضلي وتختلف نسبة التضخم تبعا لعدة عوامل منها الفروق الفردية وأيضا شدة ودوام البرنامج، حيث أظهرت الدراسات العلمية أن زيادة التضخم العضلي تساعد في تنشيط الدورة الدموية في زيادة تدفق الدم وسريانه في العضلة واتساع الشعيرات الدموية فيها وتحسين درجة الإستفادة من الأكسجين بالإضافة إلى تحسين عناصر اللياقة البدنية الأخرى .

كما يعتبر نشاط التقوية العضلية من المحاور الأساسية فى الوقاية من العديد من الاصابات لأنه يهدف إلى العناية بمظاهر الضعف في بعض العضلات والأربطة والمفاصل وخاصة عند الفتيات.

وفي دراستنا هذه تطرقنا في البداية إلى التعريف بالبحث ثم تقسيم البحث إلى بابين، الباب الأول: الدراسة النظرية، والذي يتكون من فصلين، الفصل الأول: تناولنا فيه متطلبات الأداء في كرة القدم، الفصل الثاني: أهمية التقوية العضلية للاعبات كرة القدم والوقاية من الإصابات الرياضية. ام ا الباب الثاني ينقسم إلى فصلين: الفصل الأول تطرقنا فيه إلى منهجية البحث وإجراءاته الميدانية،والفصل الثاني: عرض وتحليل النتائجومناقشتها مع الاستنتاجات والتوصيات.

2- مشكلة البحث:

نشاط النقوية العضلية أحد أهم أساليب التدريب التي لها تأثيرا فعالا على تنمية القوة العضلية بأنواعها مما يعمل على ترقية النمو الشامل المتزن للجسم وخاصة الفتيات، لذا استخدمه معظم الرياضيين كقاعدة الإعداد البدني لمختلف الأنشطة الرياضية،

معظم الدراسات جاءت ردا على تضارب أفكار كثير من اللاعبات والمدربين حول معرفة أهمية وفوائد نشاط التقوية العضلية في عملية الإعداد والتأهيل البدني لجميع الرياضيين على مختلف أنشطتهم الرياضية التخصصية وكذلك عدم معرفة كيفية تطبيق برامج تدريب القوة والاستفادة منها في زيادة تنمية وتطوير القوة والسرعة والتحمل العضلي، حيث كانوا يعتقدون أن التركيز على هذا التدريب له نتائج عكسية ضارة على اللاعب ات مثل فقدان عناصر المرونة والرشاقة والسرعة ودرجة التوافق العضلي العصبي، والتقليل من القدرات الحركية بل وأحيانا درجة الذكاء .(عبد العزيز أحمد النمر ، نريمان الخطيب :تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على معدلات التحسن في القوة العضلية)

تشير المعطيات الحالية إلى أن رياضة كرة القدم النسوية الجزائرية تفتقر إلى برامج تدريب القوة العضلية كجزء من مراحل الإعداد البدني. ويمكننا التأكيد على أن معظم الفرق الرياضية النسوية لم تخضع لبرامج التقوية العضلية خلال المواسم التدريبية، وأن نسبة كبيرة من نوادي كرة القدم النسوية تفتقر إلى الوسائل والأجهزة الحديثة. فتحليل احتياجات هذه اللعبة يتطلب من اللاعبات قوة بدنية عالية وقدرة على التحمل طوال فترة المباراة لأداء الواجبات الدفاعية والهجومية، والاندفاع البدني للسيطرة على الكرة أو الاستحواذ عليها، والقدرة على تنفيذ مهارات متنوعة بفعالية مثل قوة التسديد والارتقاء. وأن هناك ارتباطاً وثيقاً بين القوة والمهارة لتحقيق أداء جيد أثناء المنافسة. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الملاحظات الميدانية والمقابلات الشخصية التي أجرتها الباحثة مع المدربين مدى معرفتهم بأهمية نشاط التقوية العضلية وآرائهم المتباينة حول هذا النوع من التدريب. تباينت آراؤهم بين مؤيد

ومعارض، حيث يرى البعض أن تدريبات التقوية العضلية قد تؤدي إلى التضخم العضلي وتقليل المدى الحركي، مما يؤثر على بعض الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والرشاقة والمرونة والتوافق، ويؤثر سلباً على المهارة الحركية.

وكانت هذه الأسباب والمشكلات الرئيسية هي التي دفعتنا لإجراء هذه الدراسة حول أهمية تدريبات نشاط التقوية العضلية في تحسين أداء لاعبات كرة القدم والوقاية من الإصابات الرياضية، وإعادة التأهيل. استنادًا إلى هذا، نطرح التساؤلات التالية:

– ما مدى أهمية نشاط التقوية العضلية على أداء لاعبات كرة القدم؟

–هل للتقوية العضلية أهمية في الوقاية وإعادة التأهيل من الإصابات الرياضية للاعبات كرة القدم؟

3–فرضيات البحث:

–تمرينات التقوية العضلية أهمية كبيرة في تحسين اللياقة البدنية لدى لاعبات كرة القدم .

– لنشاط التقوية العضلية دور كبير في تحسين المهارات الأساسية للاعبات كرة القدم .

– تساهم تمرينات التقوية العضلية في الوقاية من الإصابات الرياضية للاعبات كرة القدم .

4– أهداف البحث:

–التعرف على واقع نشاط التقوية العضلية ضمن برنامج الإعداد البدني في الفرق والنوادي الرياضية النسوية.

–معرفة فاعلية نشاط التقوية العضلية على أداء لاعبات كرة القدم.

–معرفة أهمية التقوية العضلية في الوقاية و إعادة تأهيل اللاعبين واللاعبات من الإصابة الرياضية.

5– أهمية البحث:

مما لا شك فيه أنّ تنوع الإصابات الرياضية من تمزق عضلي والأربطة، تشنج عضلي الالتواءات، الشد العضلي، وغيرها ... تؤدي إلى حرمان الرياضيين والرياضيات من مزاولة نشاطهم فلا بد أن يلجأ إلى علاج يشفيه من هذه الإصابة. والإجابة على بعض الأسئلة التذي تدور بخاطر المدربين والباحثين عن أهمية وضرورة التدريب القوة العضلية للفتيات في تنمية القوة العضلية وبالتالي نقص احتمال وقوع الإصابة وإعادة تأهيل المصاب من الإصابة الرياضية في حالة وقوعها. لذا فبحثنا هذا هو عبارة عن دراسة مسحية حول: أهمية نشاط التقوية العضلية على أداء لاعبات كرة القدم والوقاية وإعادة التأهيل من الإصابة الرياضية.

6- مصطلحات البحث الإجرائية:

التقوية العضلية :هو أحد أنواع التمرينات تتطلب أن تتحرك عضلات الجسم أو تحاول أن تتحرك ضد بعض أشكالا لمقاومة والتي تتمثل في أنواع مختلفة من الأثقال الحرة وأجهزة الأثقال.(محمد عبد الرحيم إسماعيل ،1998 ، 17)

الأداء الرياضي:يمثل الاداء الرياضي الوصول إلى مستوى معين في الانجاز، والتميز في إنجاز المهارات

ويعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على انه:"إيصال الشيء إلى المرسل إليه : وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدى بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم،وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا "(عصام الدين عبد الخالق مصطفى، صفحة 55)

الإصابة الرياضية: هي تعطيل لسلامة أنسجة وأعضاء الجسم، ونادرا ما تؤدي الحركة المكررة إلى حدوث الإصابة،وفي حالة الإصابة تحدث تغييرات تشريحية أو فيسيولوجية لبعض الوظائف الجسمانية.(محمد عالد رشدي، 1993، صفحة 13)

إعادة التأهيل: هو إعادة الوظيفة الكاملة للمصاب، ويعتمد بصورة أساسية على التعرف على أسباب الإصابة والتقويم الصحيح لها وطرق علاجها، ويتم تأهيل المصاب العادي بحيث يستطيع القيام بالوظائف والأعباء الضرورية دون اضطراب مثل المشي وصعود السلالم وتأدية مطالب الحياة اليومية بصورة طبيعية. والتأهيل الرياضي يعتبر في حقيقة الأمر عملية جماعية أو فريق علاجي متكامل من الأطباء المعالجين وأخصائي العلاج الطبيعيوالنفسيوالرياضي ومدير الفريق بهدف استعادة إمكانيات وقدرات الفرد من أجل العودة للاشتراك مع الفريق.(جيمس وجراى،1994، صفحة 14)

كرة القدم:هي رياضة جماعية، يلعبها فريقان يتنافسان لتسجيل الأهداف، كل على الفريق الآخر. ويضم فريق كرة القدم أحد عشر لاعباً بالإضافة إلى سبعة لاعبين للاحتياط. ويمكن تبديل ثلاثة لاعبين على الأكثر أثناء المباراة. وتعتبر أكثر الرياضات شعبية في العالم.و يديرها 4 حكام : حكم رئيسي مع حكمان مساعدان (حكما الراية) والحكم الرابع (المراقب)

7- الدراسات المشابهة:

تمهيد:

لا يمكن إنجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء والاستعانة بالدراسات المشابهة، حيث تكمن أهمية هذه الدراسات في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في توجيه، تخطيط، ضبط المتغيرات أو مناقشة نتائج البحث، وعلى هذا الأساس قامت الباحثة بمراجعة الأبحاث العلمية المشابهة. وفي حدود استطاعة الباحثة للاطلاع على المراجع

العلمية والبحوث حول نشاط التقوية العضلية لم يتسنى لنا الحصول على القدر الوافي من الدراسات الحديثة المشابهة لدراستنا ونقص بصفة عامة في تناول موضوع تدريبات على القوة العضلية للاعبات كرة القدم.

–دراسة عطية أحمد ،بلفضل مصطفى (2014) " أثر برنامج تدريبي مقترح بالستخدام التحضير البدني المدمج في تنمية الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبات كرة القدم أقل من 19 سنة.

هل للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام التحضير البدني المدمج أثر إيجابيا في تنمية الجانب البدني والمهاري لدى لاعبات كرة القدم وهل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة التجريبية الضابطة والتجريبية ؟. حيث تمثلت أهداف البحث في التعرف على مدى تأثير البرنامج المقترح في التطوير الجانب البدني والمهاري وإعداد وحدات تدريبية مقترحة لتطوير الجانب البدني والمهاري لعينة البحث التجريبية– حيث افترض الباحثان أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التحضير البدني المدمج يؤثر إيجابيا في تنمية الجانب البدني والمهاري لدى لاعبات كرة القدم وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية.

حيث تمثلت عينة البحث في لاعبات كرة القدم بلغ عددهن 36 لاعبة وزعن على مجموعتين أو فريقين حجم كل مجموعة 18 لاعبة كعينة تجريبية وضابطة. وتمثلت وتمثلت وسيلة القياس في إختبارات بدنية ومهارية (إختبارات قبلية وإختبارات بعدية) مع تطبيق برنامج تدريبي للتحضير البدني المدمج على العينة التجريبية.

توصلت نتائج البحث إلى التأثير الإيجابي إيجابيا في تنمية الجانب البدني والمهاري لدى لاعبات كرة القدم وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الإختبارات البدنية والمهارية البعدية بين العينة الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية. كما يوصي بتكثيف التمرينات التحمل والقوة العضلية والسرعة المدمجة خلال فترة التحضير.

أهداف الدراسة: التعرف على فاعلية البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال في تنمية القوة المميزة بالسرعة وتأثيره على قوة ومهارة دقة التصويب للاعبي كرة القدم الناشئين.

فرضيات الدراسة:

– البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال يؤثر إيجابيا في تنمية القوة المميزة بالسرعة.

– البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال يؤثر ايجابيا على تحسين قوة ومهارة دقة التصويب لناشئي كرة القدم.

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على 25 لاعبا بعمر 16سنة.

الإجراءات: استخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال مجموعتين احداهما تجريبية طبق عليها برنامج الأثقال وأخرى ضابطة طبق عليها برنامج التحضير العادي،حيث تحتوي كل مجموعة على 20 لاعبا تحت 16 سنة تم اختيارهم بطريقة عمدية من منتخبات كرة القدم بمدينة الإسكندرية.

- كما استخدم الباحث برنامج الأثقال خلال فترة الإعداد للموسم التدريبي بواقع3حصص في الأسبوع لمدة 8 أسابيع بشدة من 50-80% من القوة القصوى للاعبين مع التركيز على الانقباض المتحرك والتنفيذ السريع للتمرينات الأساسية (ثني الركبتين نصفا، ثني الذراعين، ضغط الأثقال فوق الصدر، مد الظهر، الجذع والبطن).

نتائج الدراسة:

- أدى البرنامج التدريبي باستخدام الأثقال إلى تنمية صفة القوة المميزة بالسرعة بمعدلات عالية للعينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة.

- كما أدى برنامج الأثقال لتنمية القوة المميزة بالسرعة إلى تحسين قوة ومهارة دقة التصويب للاعبي كرة القدم الناشئين.

-دراسة كوستيلو.(COSTELLO.F)

موضوع الدراسة:تأثير استخدام تدريبات البليومترلك وتدريبات الأثقال على زيادة القوة المتفجرة للاعبي كرة القدم.

هدف الدراسة: التعرف على تأثير تدريبات البليومترلك على القوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة القدم.

العينة: اشتملت عينة الدراسة على (25) لاعبا.

الإجراءات: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة ومجموعة ضابطة، وقد استمر البرنامج مدة (12) أسبوع بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا.

أهم النتائج: أسفرت نتائج الدراسة على تدريبات البليومتريك لها تأثير إيجابي على اختبار القوة المميزة بالسرعة. وقد أثبتت صلاحية هذا البرنامج وأوصى باستخدامه في مجالات أخرى.

-دراسة ديبروفت وآخرون (deproft et aut 1987)(ديبروفت وآخرون، 1987)بعنوان **"تدريب القوة وأثره على أداء الركل لدى لاعبي كرة القدم الشباب".**

هدفت الدراسة: إلى التركيز على تأثير تدريب القوة على أداء الركل لدى لاعبي كرة القدم.

العينة: تكونت عينة الدراسة من 25 لاعب كرة قدم موزعين على مجموعتين، المجموعة الأولى تكونت من فئتين بالغين وشباب (13 منهم تدربو تدريب القوة و12 منهم تدربوا تدريب كرة قدم عادي)، والمجموعة الثانية تكونت من 20 لاعبا من غير لاعبي كرة القدم.

الإجراءات: تم تطبيق برنامج تجريبي على المجموعة الأولى لتطوير القوة يتكون من تكرارات متعددة بشدة تصل إلى 80، واستمر البرنامج لفصل كرة القدم كامل مرتين أسبوعيا بالإضافة إلى تدريب كرة القدم العادي.

أهم النتائج: أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيا على القوة العضلية، وزيادة في أداء الركل لدى المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريب القوة. فيما لم تظهر أي زيادة في القوة لدى المجموعة التي تلقت تدريب كرة قدم عادي.

–دراسة بلعيدي رشيد وقايد عزالدين:أجريت هذه الدراسة سنة 2010 على مدربين ومصارعين في رياضة الجيدو بالمحمدية (معسكر) تحت عنوان:**أهمية التدريب بالأثقال للوقاية من الإصابات الرياضية لدى مصارعي الجيدو**.

–أهداف الدراسة:

1. التعرف على أهمية التدريب بالأثقال على مصارعي جيدو.
2. تقييم محتوى برامج القوة العضلية للبرامج التدريبية للفرق الرياضية.
3. التعرف على دور تدريبات الأثقال في التقليل من الإصابات لمصارعي الجيدو.

–عينة البحث:

أجري البحث على 10 مدربين موزعين على كل نوادي رياضة الجيدو بدائرة المحمدية (معسكر) كما شملت 50 مصارع ينشطون في نفس نوادي المنطقة.

– أهم النتائج:

1. التدريب بالأثقال يحسن من الجانب المهاري، معظم النوادي ميزانيتهم لا تسمح لهم بتوفيرأجهزة وأدوات التدريببالأثقال.
2. جل المصارعين حدثت لهم إصابة ومن أخطر الإصابات: الكسور والخلع.
3. معظم المصارعين يتلقون نصائح وإرشادات من طرف مدربيهم عن دور التدريب بالأثقال في تفادي الإصابة والتقليل منها.

8– التعليق على الدراسات:

لا يمكن اجراء بحث من دون اللجوء الى الدراسات المشابهة والاستعانة بها حيث ازالت الكثير من المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالأسس العلمية للتدريب بالأثقال. حيث تم التأكيد على امكانية تنمية القوة العضلية للناشئين وتحسين مستواهم في دراسة نريمان

الحطيب وعبد العزيز النمر حيث ساعدتنا كل الدراسات المشابهة في تحديدنا للإشكالية وكذا في تحديد عينة البحث التي تشابه نوعا ما عينات الدراسات المشابهة خاصة الفئة العمرية وانطلقنا في بحثنا هذا على اساس النتائج التي توصلت اليها هذه الدراسات المشابهة وساعدتنا ايضا في تخطي عدة صعوبات وعراقيل اثناء قيامنا بهذا البحث.

الباب الأول:

الدراسة النظرية

الفصل الأول:

متطلبات الأداء في كرة القدم (البدنية – المهارية)

تمهيد:

تعد كرة القدم واحدة من أكثر الرياضات شعبيةً وانتشاراً في العالم، وهي تجذب اهتمام الملايين من المتابعين واللاعبين واللاعبات على حد سواء. يكمن سر نجاح الفرق واللاعبين في قدرتهم على تحقيق مستويات عالية من الأداء الذي يجمع بين القوة البدنية والمهارات الفنية. في هذا الإطار، يتطلب التفوق في كرة القدم النسوية توازناً دقيقاً بين الجوانب البدنية التي تشمل القوة، السرعة، التحمل، والمرونة، وبين الجوانب المهارية التي تتضمن التحكم بالكرة، التمرير، التسديد، والمراوغة.

تلعب العوامل البدنية دوراً أساسياً في تحسين أداء اللاعبة وقدرتها على المنافسة في المباريات، إذ تساعد التدريبات البدنية المنتظمة والموجهة على تعزيز القوة العضلية، زيادة السرعة، تحسين مرونة الجسم، ورفع مستوى التحمل البدني. وعلى الجانب الآخر، تتطلب المهارات الفنية تدريباً مكثفاً على التحكم بالكرة، تطوير القدرة على اتخاذ القرارات السريعة، والتنسيق بين العين والقدم لتحقيق أداء دقيق وفعال في الملعب.

من خلال هذا الفصل، سنسعى لتقديم فهم شامل لأهمية تكامل الجوانب البدنية والمهارية في كرة القدم، وكيفية توظيفها لتحقيق النجاح في المباريات وتحقيق الأداء الأمثل. نأمل أن يسهم هذا الفصل في إثراء المعرفة وتحفيز المزيد من البحث والدراسة في مجال تحسين أداء اللاعبات في كرة القدم.

1.1التدريب في كرة القدم النسوية:

تتميز كرة القدم الحديثة بسرعتها العالية، مما يساعد على انتشار اللاعبين واللاعبات في الملعب بسرعة وقربهم من الكرة طوال فترة اللعب. تتطلب طبيعة اللعبة من اللاعبةأن ينافس من أجل الحصول على الكرة من الخصم والجري بسرعة لمتابعتها، بالإضافة إلى القيام بانطلاقات سريعة ومفاجئة. يجب على اللاعبة أيضًا تنفيذ حركات متعددة ومتنوعة نتيجة لتنوع المهارات الأساسية، وتلك الأمور ليست سوى جزء من الجهد الشاق الذي يتطلبه الأداء في مباراة تدوم 90 دقيقة على ملعب كبير.

كل ذلك يتطلب من اللاعبةمقدرة بدنية عالية وقدرة على مواجهة اللعب والاستمرار في بذل الجهد بشدة منخفضة نسبيا طوال زمن المباراة. وبذلك تتمكن اللاعبة من تغير الأماكن دفاعا وهجوما ومسايرة طابع اللعب الحديث. (د. بطرس رزق الله ، 1994، صفحة 11)

وقد اتفق كثير من المهتمين بكرة القدم النسوية على أن تتميز لاعبة كرة القدم بالصفات البدنية الأساسية منها:

العوامل المهمة هي السرعة، وتحمل السرعة، وتحمل القوة، والقوة المميزة بالسرعة، والتوافق، والرشاقة، والمرونة.

2.1 المتطلبات البدنية الأساسية للاعبات كرة القدم:

على الرغم من اختلاف وجهات النظر بشأن تعريف الصفات البدنية، إلا أنه يُلاحظ توافقًا تقريبيًا على أن الصفات البدنية تُعتبر من أهم العوامل في تطوير المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية. تعني الحالة البدنية القدرة على تحريك أجزاء الجسم بالقوة المطلوبة بشكل مثالي. وبناءً على ذلك، يمكن تعريف الصفات البدنية على أنها القدرات التي تمكّن الجسم من العمل بفعالية وفعالية على أساس تطور شامل وتفاعلي لهذه الصفات.

3.1التحمل:

أ–مفهوم التحمل: يعرف **عباس أبو زيد** التحمل على أنه: "القدرة على أداء الأعمال الآلية دون انخفاض في مستوى الأداء لفترة زمنية طويلة"(الدين، 2005).

ويتفق كل من **تلمان TELMANE وحسن السيد** في تعريف التحمل على أنه: "مقدرة اللاعب في الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية والمهاريةوالخططية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله من دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب". أي مقدرة اللاعب في التغلب أو مقاومة التعب. (Telmane Rene:Football - Performance,Edition Amphora,Pris,1991,P 26)

ب–أنواع التحمل: يقول فاينك Waeineck أن التحمل ينقسم إلى عدة أنواع وذلك حسب وجهات النظر فيمكن: (Waeineck jurgain:Manuel d entraînement,EDITION VIGOT,Paris,1986,P 91)

– ينقسم إلى التحمل العام والتحمل الخاص أما حسب المدة فكما يلي:

تحمل قصير المدى(45ثا-2د).

أن يكون حسب المدة فينقسم إلى تحمل متوسط المدى(2د-8د).

تحمل طويل المدى (أكثر من 8د).

أن يكون انطلاقا من علاقته بالصفات الأخرى تحمل القوة.

تحمل السرعة

وفي مجال كرة القدم فإن أنواع التحمل الأكثر استعمالا نجد نوعان التحمل العام والتحمل الخاص، التحمل العام وهو أن يكون اللاعب قادرا على اللعب خلال مدة المباراة القانونية المحددة دون صعوبات بدنية، وعليه يجب أن يكون قادرا على الجري بسرعة متوسطة طيلة شوطي المباراة، ويكون الاهتمام بالتحمل العام في بداية الفترة الإعدادية الأولى، ويعتبر التحمل العام هو أساس التحمل الخاص. ويقصد بهذا الأخير أي التحمل الخاص الاستمرار في الأداء بصفات بدنية عالية وقدرات مهاريةوخططية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب.(Waeineck jurgain:Manuel d entraînement,EDITION VIGOT,Paris,1986,P 91)ومن الممكن أن يترابط التحمل مع الصفات البدنية الأخرى، حيث يمكن وصفها كتحمل القوة أو تحمل السرعة، أي القدرة على القيام بنشاط يتطلب القوة أو السرعة لفترة زمنية طويلة.

1.3.1أهمية التحمل للاعبكرة القدم:

أهمية التحمل للاعبكرة القدم لا تُقدّر بقدر أهميتها في تحقيق النجاح والأداء الممتاز على المستطيل الأخضر. فالتحمل يسهم في قدرة اللاعبعلى الاستمرارية في المباراة بدون تراجع في أدائه ا، سواء كان ذلك في الدفاع أو الهجوم، وهو أساسي للقدرة على التحكم في اللعب والتأثير في مجرياته.

التحمل البدني يعني أن تكون اللاعبقادرًة على اللعب بشكل متواصل طوال فترة المباراة، دون أن يشعر بالإرهاق الشديد، مما يؤثر بشكل سلبي على أدائها وتركيزها. ولذلك، يتطلب التحمل قوة بدنية جيدة وقدرة على تحمل الضغط والاستمرارية في الأداء.

بالإضافة إلى الجانب البدني، يُعتبر التحمل أيضًا عاملًا نفسيًا مهمًا، حيث تحتاج اللاعبإلى القدرة على التحمل النفسي، أي القدرة على التعامل مع الضغوطات والتحديات خلال المباراة، بما في ذلك التعامل مع الضغط من الجماهير والتعامل مع الظروف الصعبة والتحكم في العواطف.

يعمل التحمل على تأخير التعب ويساعد على الجري لمسافات طويلة وبسرعة مرتفعة تدريجيا، كمانه يعمل على إعادة الأجهزة الحيوية إلى حالتها المعتادة. (زهيرالتشريمن، بدون سنة. ص 120)

وعليه فان التحمل الخاص هو ما يحقق متطلبات الأداء في كرة القدم النسوية طول فترة المباراة دون تعب وبكفاءة عالية من تحمل للأداء وتحمل للقوة. (طه إسماعيل، عمر ابو المجد، إبراهيم شعلان، 1989 ص 99)

باختصار، يمثل التحمل عنصرًا أساسيًا في أداء لاعبات في كرة القدم، سواء من الناحية البدنية أو النفسية، ويعتبر أحد العوامل الرئيسية التي تحدد فاعلية وتألق الفريق في الميدان.

4.1السرعة:

يقول "أسامة راتب": أن السرعة هي مقدرة الفرد على أداء الحركات متكررة من نوع واحد في أفضل زمن ممكن سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله ويقول "أبو العلاء عبد الفتاح" أنه يفهم تحت مصطلح السرعة في المجال الرياضي تلك الوظيفة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن ممكن. نفهم من السرعة كصفة حركية، قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية، وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في أقل زمن ممكن، وتتوقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.

ويعرفها علي البيك بأنها "القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن". (المصدر سابق نفسه البيك، صفحة 96)

1.4.1-أنواع السرعة:

ويمكن أن نقسم السرعة إلى ما يلي:

* **أولا: سرعة الانتقال (السرعة القصوى)**: ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمنممكن. إن العدد الكبير من الحركات هو الشرط الأساسي للسرعة القصوى، فكلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة السرعة القصوى.

* **ثانيا: سرع الحركة (سرعة الأداء)**: والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمنممكن.

إن السرعة الحركية ضرورة من ضرورات كرة القدم، وخاصة سرعة استلام الكرة وتمريرها وتهديفها وكذلك سرعة القفز وسرعة الاقتراب من الخصم لذلك فإن السرعة الحركية تأتي نتيجة القوة العضلية، فاللاعب يحتاج إلى قوة أكبر في عضلات رجليه، لذا فعلى المدرب عندما يهدف إلى تحسين سرعة أداء اللاعب أن يهتم بتنمية القوة.(الحكي، 1997)

* **ثالثا: سرع رد الفعل (سرعة الاستجابة)**: ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين

–تحمل السرعة: يقصد بتحمل السرعة هو قدرة اللاعب على تكرار أداء عمل ذو سرعة عالية مع الأخذ بعين الاعتبار على وجود فترة راحة بسيطة ما بين 30,10 ثا ـ وبالنسبة للتدريب على الارتقاء بتحمل السرعة لدى لاعب كرة القدم يمكن الاهتمام بالتدريب الفترى بشقيه البطيء والسريع مع إعطاء راحة للاعب تسمح بانخفاض معدل نبضه ويلعب عنصر تحمل السرعة دورا هاما في مستوى الانجاز الرياضي وخاصة في المجال النشاط البدني الذي يعتمد على السرعة الخاطفة للأداء الحركي مع التغير المستمر والسريع لأوضاع و ظروف النشاط المتغيرة كالسلاح وكرة السلة وكرة القدم وجلد السرعة من العناصر الحركية المهمة للاعبي كرة القدم . لأنه عبارة عن مقدرة اللاعب على الجري بأقصى سرعة له في أي وقت خلال المباراة وخاصة في الأوقات الصعبة والحرجة في اللحظات الأخيرة من المباراة أي يكون لدى لاعب كرة القدم القدرة على مقاومة التعب عند أداء مبرات ذات شدة عالية تتراوح بين الشدة الأقل من القصوى الى الشدة القصوى أي من (75 إلى 90%) ومن (90إلى 100%) على أن يكون اكتساب وانتاج الطاقة من الغالب تحت ظروف لا هوائية أي في ظروف نقص الأكسجين داخل العضلات والأجهزة الحيوية.(ابراهيم حماد،1999، صفحة 201)

2.4.1أهمية السرعة للاعبكرة القدم: إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لها من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والصحية. كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين الفوسفات وادينوزين ثلاثي الفوسفات. (المولى، الإعداد الوظيفي في كرة القدم. المصدر سبق ذكره. ص201)

5.1 القوة العضلية:

نظرا لأهمية القوة العضلية في الممارسة الرياضية اجتهد عدد كبير من الخبراء في وضع تعريفات لها منها على سبيل المثال:

- يعرفها **هارة** (Harra) بكونها "أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة".

- كما يعرفها زاتسيورسكي (Zaciorski) بأنها "قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها". (سلامة، صفحة236)

- بينما يعرفها هتنجر (Hetenger) "بأنها مقدرة العضلة على إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي (علاوي، صفحة91)".

- ويعرفها ماتفيف (Mathweev) "قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة ومواجهتها حسب متطلبات النشاط الرياضي" وتمثل المقاومات المختلفة في نظر ماتفيفمايلي:

- التغلب على وزن الجسم كما يحدث في رياضة الجمباز والوثب على سبيل المثال.
- التغلب على المنافس كما في رياضة الجيدو والمصارعة والرياضات المشابهة.
- التغلب على الثقل الخارجي كما في رياضة رفع الأثقال ورمي المطرقة وقذف القرص.
- أثناء الاحتكاك كما في رياضات الجماعية مثل كرة القدم في التغلب على الكرة والمنافس.(معاني، صفحة 22)

ويتفق **جاكسون** (Jakson) مع لارسون وفليشمان في هذه العناصر ولكن زاد عليها عنصر تحمل القوة: وهذا العنصر مهم جدا للاعب كرة القدم ويظهر من خلال طول فترة زمن المباراة أو لعب أكثر من مباراة في فترات زمنية قصيرة، فاللاعب المعد جيدا لا يشعر بأي تعب عضلي سواء بالنسبة لعضلات ذراعية أو رجلية أو الظهر نتيجة للجهد المبذول في المباراة.(كماش، صفحة 43)

1.5.1 أهمية القوة العضلية للاعبات كرة القدم:

تعتبر القوة العضلية من مظاهر النمو البدني الهامة، وتعتبر أهم صفة بدنية وقدرة فسيولوجية وعنصرا حركيا بين الصفات البدنية الأخرى((الدين ع.، صفحة 29) لذلك ينظر إليها المدربون كمفتاح للتقدم في الأنشطة الرياضية المختلفة والتي تتطلب التغلب على مقاومات معينة ولكونها تساهم بقدر كبير في زيادة الإنتاج الحركي في المجال الرياضي عامة حيث يتوقف مستوى الأداء على ما يتمتع به اللاعب أو اللاعبة من قوة عضلية مع تفاوت تلك العلاقة بمدى احتياج الأداء لعنصر القوة العضلية، وتمثل أحد الأبعاد المؤثرة في تنمية بعض المكونات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة.(حماد، صفحة 167)

ويرى كثير من العلماء أن الأفراد الذين يتصفون بالقوة العضلية يكونون أقدر من غيرهم على سرعة التعلم الحركي وإتقان مستوى الأداء الحركي، وإمكانية الوصول للمستويات الرياضية العالية.

فيرى **جنسن وفيشر** (Janson et Fisher) أن المستوى العالي من القوة العضلية يساهم بشكل فعال في تحقيق الأداء الجيد، وأنها الواحدة من العوامل الديناميكية للأداء الحركي ومن أسباب تحسينه وتقدمه.(سلامة إ.، صفحة 11)

كما يضيف كل من محمد حسن علاوي ومحمد رضوان (1994) بأن هناك علاقة إيجابية عالية بين القوة العضلية والقدرة على التعلم الحركي لدى الفتيات، وأن هناك ارتباطا وثيقا ومباشرا بين القوة العضلية والمهارة في الأداء الحركي، وأن أي لاعبةتتوافر لديها القوة والمهارة تستطيع بسهولة أن تتفوق على اللاعبةالتي تملك أحد هذين العنصرين فقط دون العنصر الآخر، كون القوة العضلية أهم القدرات البدنية على الإطلاق، فهي أساس تعتمد عليه الحركة والممارسة الرياضية والحياة عامة لارتباطها بكل من القوام الجيد

والصحة والذكاء والتحصيل والإنتاج والشخصية، إذ يتوقف الإنجاز الحركي الشامل بدرجة كبيرة على مستوى ما يتمتع به الفرد من القوة العضلية حيث اتضح أن القوة من أهم العوامل الديناميكية لإتقان الأداء المهاري ذو المستوى العالي في جميع الألعاب الرياضية التنافسية وكرة القدم خاصة.(رضوان، صفحة 102)

2.5.1 أنواع القوة العضلية: تنوعت الآراء بشأن أنواع القوة العضلية، حيث أشار البعض إلى تقسيمها استنادًا إلى علاقتها بعوامل أو مهارات بدنية أخرى مثل القوة السريعة وتحمل القوة، بالإضافة إلى تصنيفها بناءً على مقدار القوة المنتَجة. وقد تم تصنيف القوة أيضًا على أساس القوة العامة والقوة الخاصة.

3.5.1 ارتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية: ترتبط القوة العضلية بكل من عنصري السرعة والتحمل على شكل قدرات لها شكل جديد ومميز، وذو علاقة وثيقة بالنشاط الممارس وبصفة عامة يقسم **فاينيك** القوة العضلية إلى ثلاثة أنواع كما يلي:(WEINECK.J :Manuelentrainement, p. 177’)

- القوة المميزة بالسرعة
- لقوة الانفجارية
- تحمل القوة العضلية

6.1 القوة المميزة بالسرعة: تعتبر صفة القوة المميزة بالسرعة كأهم صفة للاعبي كرة القدم لكونها تجمع بين صفي السرعة والقوة وينظر إليها على أنها ارتباط القوة× السرعة= القوة المميزة بالسرعة وقد عرفها هارا (Harra) بكونها "قدرة الفرد في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركة مرتفعة، وهي عنصر مركب من القوة العضلية والسرعة" (محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي .المصدر سبق ذكره . ص99.).

ويعرفها أيضا على أنها "مقدرة العضلة أو مجموعات عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد في أقل زمن ممكن" ويضيف هارا تعريف آخر بأنها "إمكانية الجهاز العصبي العضلي في إنتاج أقصى قوة أقل وقت ممكن" ويرى **بارو** أن "الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعد من متطلبات الأداء الحركي في المستويات العليا، حيث يعرف القوة المميزة بالسرعة على أنها قدرة الرياضي على إخراجّ أقصى قوة في العضلة أو العضلات في أقل زمن ممكن"، (البدوي)، ويسميها بعض خبراء التدريب الرياضي بالقدرة "**Power**" كمصطلح فيزيائي، بينما ينظر البعض إلى القدرة كمرادف للقوة الانفجارية " Explosive Power" وهو ما يعني إخراج أقصى قوة بأسرع أداء حركي ولمرة واحدة كما يحدث في كرة القدم عند المهاجمة والانتقال السريع أو عندما يحاول اللاعب الخداع وتغيير اتجاه جسمه وسرعته للمرور من المنافس والتغلب على المنافس في محاولة اللاعب الاستحواذ على الكرة.(كماش، اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم، 2000) حيث اتفق كل من لارسون ويوكم على تعريفها بكونها "القدرة على

إخراج أقصى قوة في أقصر وقت بسرعة حركة مرتفعة" أي استخدام معدلات عالية من القوة في شكل تفجر حركي، حيث يؤكد لتحقيق ذلك يتطلب ما يلي:

1. درجة عالية من القوة
2. درجة عالية من السرعة
3. القدرة على دمج القوة بالسرعة (استخدام السرعة لتوليد القوة أو استخدام القوة لتفجير السرعة).
4. التفجر الحركي والذي يكون في وقت محدود للغاية.(البصير، صفحة 108)

7.1 القوة الانفجارية: ويطلق عليها البعض القوة القصوى أو القوة العظمى وتعرف "بأعلى قوة ديناميكية يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها لمرة واحدة" وتعرف أيضا "بأنها أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي أثناء الانقباض الإرادي(حماد، التدريب الرياضي الحديث. دار الفكر العربي. القاهرة. 1998.ص69)"مع ملاحظة أن هناك عدم تفريق في بعض المراجع العربية ووصف كلا النوعين بالقدرة، ولكن القوة الانفجارية تظهر، ويمكن التعرف عليها من خلال ما تتميز به بأعلى قوة وأقصى سرعة ولمرة واحدة، وبذلك فهي أقصى قوة سريعة لحظية وكما نشاهدها في كرة القدم من خلال أداء مهارات تتطلب الوثب عاليا بسرعة كأداء مهارة ضرب الكرة بالقدم أو بالرأس أو في حالة دفاع حارس المرمى عن مرماه، أو عندما يركل اللاعب الكرة بأقصى قوة ولأبعد مسافة أو في حالة التصويب على المرمى ، أما القوة المميزة بالسرعة هي القدرة على التغلب المتكرر على المقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة وتكون القوة والسرعة عند ذلك أقل من القصوى، (الخكي أ.، صفحة 83)ويؤكد ذلك طلحة حسام الدين2003 أن القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون ما برهة انتظار لتجميع القوى (الجري السريع) أما القوة الانفجارية فهي القدرة على قهر مقاومة قصوى أو أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن. (طلحة حسام الدين وآخرون، صفحة 67)فيستخلص الباحث أن القدرة العضلية هي القوة الانفجارية وخاصة عند أداء مهارات التمرير والتسديد والارتقاء في كرة القدم التي تتطلب حركة وحيدة لإنجاحها، وسنتطرق بالتفصيل إلى هذا في موضوع القدرة العضلية وفيما يلي بعض التعريفات التي وصفها العلماء للقوة الانفجارية: حيث يرى بارو (Barrow) "أن القوة القصوى تتطلب من الفرد إخراج الحد الأقصى من القوة التي يمتلكها والذي تخرجه العضلة ضد مقاومات تتميز بارتفاع شدتها"(حسانين، صفحة 22).

وعرفها كلارك (Clarke) بأنها "أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة إنقباضة عضلية واحدة" وعرفها هارا بأنها "أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة"، ويعرفها هتنجر (Hettinger) بأنها "القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي" (المقصود، صفحة 98)واستنادًا إلى التعاريف السابقة، تعتبر الباحثة أن القوة الانفجارية هي الحد الأقصى للقوة التي يمكن للرياضي إنتاجها خلال أقصى انقباض عضلي إرادي.

8.1تحمل القوة: تعرف في كثير من المراجع "بالتحمل العضلي" أو الجلد العضلي" بمعنى قدرة الفرد على بذل جهد بدني مستمر أثناء وجود مقاومات على المجموعات العضلية المعينة لأطول فترة معينة"(الوشاحي، صفحة 68)، بحيث يقع العبء الأكبر للعمل على الجهاز العضلي ويذكر بسطويسي عن هارا "هي القدرة على مقاومة التعب أثناء أداء مجهود بدني يتميز بحمل عال على المجموعات العضلية المستخدمة في بعض أجزائه أو مكوناته (البسطويسي، صفحة 84)"ويعرف أبو العلا عبد الفتاح بكونه "قدرة الفرد على مواجهة مقاومات متوسطة الشدة لفترات طويلة نسبيا بحيث يقع العبء الأكبر في العمل على الجهاز العضلي" (أحمد نصر الدين، صفحة 85)ويعرفه **ماتيوز**بكونه "مقدرة العضلة على أن تعمل ضد مقاومات متوسطة لفترة طويلة من الوقت" ويعرفه بارو بكونه "مقدرة التغلب على العمل العضلي المفروض أداؤه أثناء فترة زمنية مستمرة" ويعرفه كلارك بكونه "المقدرة على الاستمرار في القيام بانقباضات عضلية لدرجة أقل من القصوى".(أحمد كسري معاني، صفحة 24)

الباحثة تستخلص أهمية الحيوية لأنواع القوة العضلية في رياضات الجماعية بشكل عام وفي رياضة كرة القدم بشكل خاص. اللاعب قادر على تنفيذ معظم المهام الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد، كما يحتاج إلى درجة عالية من القوة للتغلب على المقاومة العنيفة والمستمرة لفترة طويلة. هذا يميزه عن منافسه في هذا الجانب الحيوي بفضل امتلاكه لأنواع القوة العضلية.

وستناقش الباحثة لاحقًا أهمية القوة العضلية للاعبي كرة القدم في مرحلة التدريب بالأثقال.

9.1 الرشاقة: وهي قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة على الأرض، أو هي الهواء وبعرفها"هرتز": بأنها المقدرة على إتقان الحركة التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه والمقدرة على استخدام المهارات بدقة وسرعة وفق متطلبات الموقف المتغير بالسرعة، والرشاقة هي وظيفة بدنية حركية مرتبطة بالجهاز العصبي لها مميزات الخاصة وتظهر أهميتها في الألعاب الرياضية الجماعية كما تضمنه من تعدد الحركات وتنوع السرعة.(أحمد أيتولي 1989 ،الصفحة 149)

10.1المرونة : هي واحد من أهم الصفات البدنية الهامة وهي عبارة عن مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم وبذلك تصبح الصفة الهامة في الأداء الحركي سواء من الناحية الكمية أو النوعية إذ أنها تشكل الصفات البدنية السابقة للركائز التي تبنى عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي كأساس للوصول إلى المستويات الرياضية العالية في الألعاب المختلفة ومعلوم إن مدى الحركة في المفاصل "المرونة" من العوامل الأساسية لأداء المهارات بصورة جيدة بالإضافة الى أنها عامل أمان ووقاية من الإصابة (د. بطرس رزق الله ، 1994 صفحة 11)

-ارتفاع مستوى لياقة اللاعبين لدرجة الامتياز وبالتالي يصل اللاعب الى درجة ومستوى ثابت واستقرار المهارات يمكنه من اتقانها مهما تنوعت هذه المهارات أو تغيرت الظروف وارتفاع مستوى اللاعب ينمي فيه الصفات البدنية

-ارتفاع مستوى الأداء المهارة للاعبين وهذا مرتبط بلياقته فكلما كانت لياقة اللاعب البدنية مرتفعة كلما زهرت مقدرته الفائقة على أداء المهارات بقدرة وحذر أثناء تحركاته وجريه داخل الملعب

-لقد نبذت كرة القدم الحديثة اللعب ببطء وأصبحت تتسم بالسرعة في نقل الكرة عن طريق اللعب المباشر السريع وعدم تعطيل الكرة مع الجري باستمرار لتغير المراكز بين اللاعبين وذلك يعمل على خلخلة دفاع الخصم وتتولد نقط فراغات أمام المرمى يمكن الوصول منها الى الهدف.

-ومن صفات اللعب الحديث: كثرة المدافعين حتى لا يترك مهاجم يفعل ما يشاء الأمر الذي دعا إلى اشتراك خط الوسط وبعض لاعبي خط الدفاع في عملية الهجوم وذلك بالتحرك السريع المستمر لأخذ الأماكن المناسبة لاستقبال الكرة واللعب المباشر وتحرك ثانية، وهذا من شانه الدفاع المتكتل.

-ان ارتفاع مستوى الأداء اللاعبين المهارى مع زيادة سرعة اللاعب جعل عملية الاستحواذ على الكرة مهمة صعبة تتطلب من اللاعب ان يتصف أداءه بالقوة في حدود القانون أي اللعب الرجولي.

-ان اللعب الحديث يتطلب من اللاعب ان يكافح للاحتفاظ بالكرة وكذلك الاستحواذ عليها من الخصم أو الجري السريع لأخذ مكان خال أو اللحاق بالكرة قبل الخصم.

-كم ان المجهود العصبي الذي يبذله اللاعب حليا كبيرا جدا نتيجة للتغير والتبديل بين اللاعبين لأماكنهم بين الهجوم والدفاع وسرعة نقل الكرة نتيجة لعدم احتفاظ اللاعب بها ولكن لعبها مباشرة كما أن كبر مساحة الملعب وطول وقت المباراة يتطلب كل هذا من اللاعب شد عصبي كبير اضافة الى ذلك التأثيرات الخارجية المحيطة بالملعب عندما يثور لأي سبب، لكل هذا يؤثر في الأجهزة العصبية للاعبين.(د. بطرس رزق الله ، 1994 صفحة 11)

-ان اللاعبين في كرة القدم الآن تتميز حركاتهم بالقوة كالوثب لضرب الكرة بالرأس والكفاح لاستخلاص الكرة للجري بها والتصويب على المرمى، كل هذا يتطلب مجهودا عضليا متميزا بالسرعة غير عادية ولكن هذا الايقاع الحركي السريع يجب أن تتوفر له عدة صفات ليس فقط دقة التمرير في الوقت المناسب وإنما أيضا تحرك اللاعبين داخل الملعب ومدى قدرتهم داخل الملعب ومدى قدرتهم على تنفيذ كمية كبيرة من المجهود المتميز بالشدة القصوى.

-أصبح النشاط الحركي للاعبي كرة القدم أثناء المباريات أو التدريب متعدد ومترابط فيما بينهم وعلى علاقة عضوية منظمة تتم في ظل نظام ديناميكي يخضع لاتصالات مرتدة (التغذية الرجعية).

-وأخيرا فإن الذي يميز كرة القدم الآن هو نجاح معظم مدربي الكرة في الدول الرائدة في هذا المجال إلى حسن توجيه أداء اللاعب الحركي خلال المباراة وذلك بالاهتمام بضرورة إتقان المهارات الحركية لدى اللاعب وثبات واستقرار مستوى أدائه لها بالإضافة إلى

درجة عالية في نمو الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمرونة ة والرشاقة والتحمل مع قدرات أخرى تتعلق بالنواحي العقلية كالذكاء والإدراك والانتباه.

11.1 متطلبات الأداء للاعبات كرة القدم:

الأداء في كرة القدم يشمل جميع الحركات التي تقوم بها اللاعبة سواء كانت مرتبطة بالكرة أو غيرها، بهدف ممارسة نشاط رياضي مفيد للجسم، والذي يحظى بشعبية واسعة بين المشاهدين، وفقًا للقوانين التي تحدد ما هو مقبول وما هو غير مقبول.

ان الهدف من تعليم مهارات اللعبة هو جعل اللاعبةقادرة على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمها حسب قانون اللعبة في أي وقت من أوقات المباراة، الأمر الذي يجعلها قادرة على تنفيذ الخطط بكفاءة وعندما تصل اللاعبةالى مرحلة أداء جميع مهارات الكرة بدقة واتقان يمكن أن تعتمد عليها في تنفيذ أي مهمة أو أي خطة توضع بالتعاون مع زملاءها أعضاء الفريق.(رزق الله ،1994 ،الصفحة 1)

– مفهوم الأداء:

كثيرا ما يستعمل مفهوم أو مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنتج لذا يذكر "تينكر" (1989) أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، لذا فان أغلب التعارف التي أعطيت للأداء لها علاقة أو ذات صلة بالإنتاج.(FALTAZ F ,1993, p.38)

كما عرف"منصور" (1973) الأداة بأنه العامل لعمله أو مسلكه فيه أو مدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله، وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة وتأسيسها على هذا المعنى فان كفاءة الفرد تتركز أمرين:

- مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته.
- يتمثل في صفات الفرد، ومدى ارتباطه، وتأثيرها على مستوى الأداء.

اللاعبون في اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة، وفي كل حالة يجب على اللاعب ايجاد الحل المناسب والفعال بأسرع وقت.

ممكن كما ذكر "سينجر"(1975) أن الأداء هو التعلم بالإضافة الى الحوافز.

وباختصار، يتفق معظم التعاريف المتعلقة بالأداء على نقطتين رئيسيتين:

أولاً: اعتماد السمات الشخصية والخصائص الفردية والسلوكيات لتحقيق الأداء.

ثانياً: تحقيق النتائج الملموسة وفقًا لمعايير موضوعية، حيث يظهر الأداء المهاري في الرياضات الجماعية غالبًا من خلال القدرة على الجهد المبذول وتحقيق النتائج.

في نفس الصدد يعرف " عصام عبد الخالق" (1992) الأداء على انه انعكاس لفترات ووضعية كل فرد لأفضل سلوكه ممكن، كما نتيجة للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدى بصفة فردية، كما انه نشاط وسلوك يوصل الى نتيجة، وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو وسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا حركيا.

وبالتالي، يمكن أن يُقيَّم الأداء من خلال اختبارات ومقاييس مهارية، مثل اختبار "جوستون" لكرة القدم، ومقاييس ''برودي" لكرة الطائرة.

- **مفهوم المهارة:**

كما يعرف "جفري" (1956) أن المهارة "الكفاية " على أنها قدرة تكتسببالتعلم، بحيث يفترض مسبقا للحصول على النتائج محدودة نتيجة لهذا التعلم ويرى "واتينج" (1975) أن المهارة تعني الكفاية في الانجاز أثناء عمل أو نشاط ما، وهي تشير الى مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في موقف محدد يستعمل أساسا في مضمونه معايير الحكم على مستوى الأداء في المهارة.

وبين "بارو"(1983) ان المهارة اصطلاحا هي القدرة على انجاز عمل ما، ويعتقد أن المهارة ترتبط دائما بعمل ما، وهذا ما يتطلب قدرات مهارية خاصة لإنجازه أي أن المهارة تتطلب تحديدا مسبقا للحركات المطلوبة من الفردلإنجازالعمل.

-المهارات المغلوقة:

وتعني هذه المهارات الحركية القدرة على أداء المهام في بيئة نسبياً ثابتة، حيث تتطلب هذه البيئة مستوى عالٍ من التنسيق الحركي، وتتميز هذه المهارات بأن اللاعب ينجزها بدقة دون الحاجة إلى اتخاذ قرارات سريعة، نظراً لعدم توقع تغيرات غير متوقعة في البيئة، مثل الإرسال في التنس أو الرماية أو السباحة أو رفع الأثقال، وتتضمن هذه المهارات:

- القدرة على الأداء عند الحاجة.
- ثبات الأدوات في معظم الحالات.
- عدم الحاجة إلى تخطيط محدد أو استراتيجيات.
- الجسم يكون في حالة استرخاء قبل الأداء.
- في بعض الحالات، الأداء يتم بإغلاق العينين.

ونظرًا لأن المتغيرات البيئية معروفة للعبة، يجب على اللاعب اتخاذ القرارات بسرعة.

_المهارات المفتوحة :

ونعني بالمهارات المفتوحة هي المهارات الحركية التي يكون فيها الأداء عبارة عن استجابات حركية لمتغيرات غير متوقعة في البيئة الخارجية ، أي أنها لا تضم استجابات غير نمطية وغير متوقعة من المنافس أو بيئة اللاعبكما يحدث في المصارعة والملاكمة ، وفي مثل هذه المهارات –السرعة والقدرة على الفهم واتخاذ القرارات من الوسائل التي تصنع القدرة على الانجاز ، وفي إنجاح هذه المهارات، ويضمن هذا النوع من المهارات النشطة الحركية التي تتطلب تطبيق خطط واستراتيجيات معقدة ، حيث تطلب من اللاعب الأداء الصحيح والتحركات الصحيحة في الوقت المناسب ، ويضم هذا التصنيف معظم الألعاب الجماعية والزوجية ككرة القدم وكرة الطائرة .(د عبد الفتاح ،1994، صفحة 40)

بعض الباحثين قاموا بتقديم تقسيمات وتصنيفات مختلفة للمهارات الحركية، وقد أسفرت جهودهم في هذا المجال عن تحديد أربعة معايير رئيسية لتصنيف المهارات في الألعاب الرياضية، وهي كالتالي:

- تصنيف على أساس التوافق البدني.
- تصنيف على أساس نوع الحركة.
- تصنيف على أساس الترابط والاستمرارية في الأداء.
- تصنيف على أساس طبيعة ومتطلبات الأداء، ومن هذا التصنيف جاءت فئات المهارات المفتوحة والمهارات المغلقة التي شرحناها سابقاً.

2.11.1مفهوم المهارة الأساسية: تعني في كرة القدم كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها.

* **تقسيم المهارات الأساسية** : تنقسم المهارات الأساسية الى :

- المهارات الأساسية البدنية أو المهارات بدون كرة.
- المهارات الأساسية بالكرة.

* **المهارة الأساسية البدنية** :

1/-الجري وتغيير الاتجاه: يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة، فهو باستمرار بأداء عمليات كثيرة طوال المباراة، كما انه يجري دائما أثناء المباراة بدون كرة، وإذا أدركنا إن مجموع الوقت سيلمس فيه اللاعب الكرة أثناء المباراة لا يزيد عن دقيقتين، لإدراكنا أنه يجري باقي التسعين دقيقة بدون كرة، ويتميز جري لاعب الكرة بأنه يتغير من سرعته باستمرار وفقا لمقتضيات تحركه في الملعب وأخذه الأماكن ، بضاف إلى ذلك أن تغيير توقيت سرعة اللاعب هو خداع للخصم، ويقوم المدرب أثناء التدريب بتقديم نماذج لبعض تمرينات الجري نذكر منها:

- تدريبات على تمرينات مختلفة للجري من مراكز مختلفة.

- الجري المتعرج على شكل انثناءات مع تغيير الاتجاهات.
- الجري وفق خط الكرات الطبية للإكثار من عدد الخطوات (ترتيب الكرات بحيث يكون بين الكرة والأخرى خطوتين).

2/-الوثب:أصبح صرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عاملا مهما جدا كمهارة مؤثر في نجاح نتائج المباريات، ويتطلب حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارات بالإتقان والكمال المطلوب على قدرته على الوثب بالطريقة السليمة والوصول الى أقصى ارتفاع.(عبد الفتاح ،1994، صفحة 40)

متابعة اللاعب الجري بعد هبوطه من الوثب مباشرة فلا يبقى في مكانه حيث ان هذا خطأ من الناحية الخططية.

التدريب على الوثب من الجري امام وإلى الخلف.

توقيت الوثب له أهمية كبرى في وصول اللاعب إلى الكرة في اللحظة المناسبة ويقوم المدرب بإدراج بعض نماذج لتمرينات الوثب، نذكر منها:

الوثب العالي، الطويل من الثبات، ثم مع استعمال بعض الأثقال.

الوثب عاليا مع وضع الإيقاع.

الوثب فوق بعض الأجهزة كصندوق الوثب، الحبال، العوارض، أو محاولة لمس شيء مرتفع.

3/-لخداع والتمويه بالجسم : من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديثة مقدرته على أداء حركات الخداع بالجسم بالجذع والرجلين، ويقوم بالخداع والتمويه لاعبو الهجوم والدفاع سواء، تغيير اللاعب المهاجم من سرعته أو اتجاه جريه أو الخداع بأخذ خطوة جانب ثم التحرك في الجهة الأخرى بمجرد استجابة اللاعب المضاد لحركة الخداع الأولى هي بعض الأمثلة لما يقوم المهاجم لخداع المدافع والتخلص منه لأخذ المكان المناسب لاستقبال الكرة.

والخداع بالجسم والقدمين متعدد ومتنوع، ويتوقف على مقدرة اللاعب الفردية ويتطلب من اللاعب أن يكون على جانب كبير من المرونة والرشاقة، والتوافق العصبي العضلي، بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على التموقع السليم.

4/-وقفة لاعب الدفاع : يقف لاعب الدفاع (وكذلك حراس المرمى) بحيث تتباعد القدمان قليلا من انثناء الركبتين بحيث يقع ثقل الجسم على مقدمة القدمين، وينثني الجذع قليلا للأمام مع تباعد الذراعين قليلا عن الجسمويسمح هذا الوضع للاعب التحرك بسرعة وفي أي اتجاه، أما حارس المرمى فرفع ذراعيه أكثر جانبا استعدادا لتلقي الكرة.

ومن المهم أن يهتم المدرب بتدريب اللاعب على المهارات البدنية بنفس قدر اهتمامه بالتدريب على المهارات الأساسية بالكرة.

12.1 مميزات متطلبات الأداء الرياضي للاعبات كرة القدم:

يتميز الأداء الرياضي كالآتي:

أولا: إنها تتطور دائما ولا تقف عند حد معين، مما يسمح للاعبة أن تصل في أدائها إلى الإتقان وحرية الحركة وانسيابه الأداء ويمكن القول بأن التحليل الحركي للمهارة يهدف إلى ابطال كل ما هو غير ضروري وغير هادف ومعطل للحركة وسرعة أدائه وفق الحركة، وتحليل المهارة الحركية يعمل أن تصل اللاعبة الى أكمل أداء حركي في أقل قدر من المجهود المبذول. (حنفي مختار ،1989، صفحة 98)

ثانيا: إن المهارات الأساسية "الحركية" وفن أدائها يتطور مع نمو الصفات البدنية للاعبة من قوة وسرعة ورشاقة وتحمل، وكذلك لسلامة عمل الأجهزة الحيوية للاعبة

ثالثا: طريقة أداء المهارات الأساسية "الحركية" فردية إلى حد كبير أكثر مما نتصور عادة وعين المدرب أو المدرس تستطيع أن تلاحظ الفروق الفردية بين اللاعبات بطريقة أداء المهارات الحركية، وهذه الفروق الفردية تتوقف على نمط الجسم والتدريب البدني للاعبةوطولها وقوتها وسرعتها وغير ذلك من الخصائص اللاعبة

عند التدريب على المهارات الحركية، يجب على اللاعبةأداء المهارة بسرعة، حيث لن يتسامح الخصم مع اللاعبةالتي تتحرك ببطء خلال المباراة، لذا يتعين على اللاعبة أن تكون دقيقةً في أدائها للحركة، مثلاً عند ضرب الكرة ينبغي أن يقتصر على ثني الساق في مفصل الركبة دون مراجعة الرجل للخلف بشكل كبير، وعند التمرير ينبغي أن تستخدم جزءًا خارجيًا من وجه القدم مع حركة مفتلة للقدم، ويتعلق السيطرة على الكرة بالحركة دون الحاجة إلى توقف الكرة بالكامل.

وترتبط دائما السرعة في أدائها، ولكن لا بد أن تأتي الدقة دائما قبل السرعة ومع تقدم اللاعبةفي اتقان المهارة تزداد سرعتها في الأداء. (صبحي حسنين ،1978، صفحة 162)

أهمية التحضير البدني للاعبات كرة القدم:

الإعداد البدني في كرة القدم هو تلك التمرينات التي تعطى للاعبين واللاعبات بهدف اكسابهم أعلى مستوى ممكن في اللياقة البدنية الضرورية والأساسية في اللعبة. فالأداء المهاري والخططي يعتمد إلى حد كبير على مدى كفاءة اللاعبة بدنيا غذ أنها مهما بلغت مهارة اللاعبةوإجادتها لخطط اللعب فإنها لن تستطيع تنفيذها في المباراة إلا من خلال لياقة بدنية عالية.

*الأسباب التي تؤدي إلى ظهور التعب خلال المباراة :

- الجري طوال زمن المباراة.

- التغلب على مقاومات (الجاذبية الأرضية – الجسم - الخصم – الكرة).

- الاحتكاك البدني.

- التركيز الذهني و التوتر العصبي.

أنواع الإعداد البدني:ينقسم الإعداد البدني للاعبي ولاعبات كرة القدم إلى نوعين رئيسيين هما:

- الإعداد البدني العام وهو إكساب اللاعبجميع عناصر اللياقة البدنية.
- الإعداد البدني الخاص وهو إكساب اللاعبة العناصر الأساسية والضرورية للعبة كرة القدم والتي أجمع عليها خبراء كرة القدم وهي القوة – السرعة – التحمل – الرشاقة – المرونة.

العناصر الأساسية في الإعداد البدني للاعبات كرة القدم:

– يعد التحمل قدرة اللاعبة على الأداء الفعّال لجميع جوانب المباراة، سواء كانت بدنية أو مهارية أو تكتيكية، دون تراجع في مستوى الأداء، ويشكل هذا الأمر صفة بدنية أساسية في رياضة كرة القدم النسوية، مرتبطة بشكل مباشر بالجهازين العضلي والتنفسي للاعبة

– تعتبر القوة قدرة العضلات على التغلب على مقاومات متنوعة، وهي ضرورية للاعب ات كرة القدم طوال فترة المباراة، حيث تتضمن هذه المقاومات التصويب على المرمى، والتمرير الطويل والقصير، ومهاجمة الخصم لقطع الكرة، ورمية التماس، وضربات الرأس.

– تعني السرعة قدرة اللاعبةعلى تنفيذ حركات معينة في أقصر وقت ممكن، وترتبط بجميع جوانب اللياقة البدنية، مما يشمل القوة والرشاقة والتحمل والمرونة، وتنقسم السرعة إلى ثلاثة أنواع: سرعة العدو (الجري)، وسرعة الأداء (الحركة)، وسرعة الاستجابة (رد الفعل).

– الرشاقة تعني قدرة اللاعبةعلى تغيير أوضاع جسمها أو اتجاهها بدقة وانسيابية وبتوقيت سليم، سواء على الأرض أو في الهواء، خلال فترة المباراة. – المرونة وهي مقدرة المفاصل بالجسم بالعمل في أوسع مدى ولا يتم ذلك إلا من خلال تدريبات المرونة والإطالة للاعبات كرة القدم ويوصي بها جميع الخبراء لأن المرونة من العوامل الرئيسة التي تقي اللاعبات من الإصابات العضلية. (الحسيني ، 2002، صفحة 203) .

– الخاتمة

تطرقنا في هذا الفصل الى المتطلبات الاساسية لكرة القدم التي تعتمد اساسا على معظم الصفات البدنية و المهارية التي تطور عن طريق التحضير البدني على اختلاف الطرق و الاساليب المتبعة في ذلك وهذا في سبيل الارتقاء الى المستوى المطلوب للاعب كرة القدم و اهتمام المدربين بهذه المتطلبات.

الفصل الثاني:

أهمية التقوية العضلية للاعبات كرة القدم والوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل الرياضية

-تمهيد:

في هذا الفصل، تسعى الباحثة إلى توضيح أهمية التقوية العضلية في مختلف الأنشطة الرياضية، بما في ذلك كرة القدم النسوية، وكيفية الاستفادة منها في تعزيز وتطوير القوة العضلية والتحمل، اللتين تلعبان دوراً حاسماً في تقدم اللاعبين واللاعبات وتحقيق النجاحات. ويشير الواقع إلى نقص برامج التقوية العضلية في رياضة كرة القدم النسوية، ويسلط الضوء على أهمية تطبيق هذه البرامج بناءً على المبادئ العلمية لتعزيز الأداء والوقاية من الإصابات الرياضية وإعادة التأهيل.

1.2القوة العضلية وأهميتها للاعبات كرة القدم:

القوة العضلية والسرعة تعتبران من أهم عناصر اللياقة البدنية اللازمة للاعب ات كرة القدم، حيث يتطلب أداء اللعبة سرعة وقوة عضلية. تحتاج لاعبةكرة القدم إلى قوة في مجموعات عضلية كبيرة، حيث تلعب القوة العضلية دوراً أساسياً في مختلف جوانب اللعبة مثل الهجوم والدفاع، بالإضافة إلى قدرتها على التحليق لتسديد الكرة بالرأس. القوة العضلية أيضا تساعد على التغلب على عوامل مختلفة في اللعبة مثل وزن الكرة وكبر الملعب وطول فترة الأداء. اللاعبة تحتاج أيضا إلى القدرة على اللعب في جميع مناطق الملعب وأداء المهام الدفاعية والهجومية، وزيادة سرعة وتعدد التحركات. لذلك، تعتبر القوة العضلية الأساسية التي ترتكز عليها بقية العناصر، وترتبط بالتحمل وزيادة قدرة اللاعبة على الأداء وتعزيز السرعة والرشاقة والمرونة، مما يبرز أهمية القوة العضلية كعنصر أساسي في اللياقة البدنية للاعبات كرة القدم.

وتحتاج لاعبةكرة القدم إلى القوة العضلية للتغلب على التحديات المختلفة التي تواجهه ا خلال المباريات، مثل القفزات العالية بسرعة لتنفيذ مهارة ضرب الكرة بالرأس، أو التصدي لتسديدات الخصوم على المرمى، وتقديم تسديدات قوية وبعيدة المدى، والتحركات الاستراتيجية للتفوق على المنافسين في اللحظات الحرجة، وذلك دون التأثر بالتعب خلال فترة اللعب. هذه القدرة تعتبر جزءاً أساسياً من تدريب اللاعبات ، وخاصة في فئة الناشئين، حيث يتعين عليه ن بناء القوة العضلية لتحسين أدائه ن في المهارات الحركية ومقاومة التعب. ويتفق العلماء على أن القدرة العضلية تعد من أهم الصفات البدنية للرياضيين، حيث تسمح بتطوير قوة أقصى ممكنة في أقل وقت ممكن، وتعد القوة والسرعة جوانب أساسية في ذلك.

يشير نصر الدين رضوان إلى أن القدرة العضلية هي قدرة الفرد على تحقيق أقصى قوة عضلية بأعلى معدل من السرعة، وذلك لأداء أنماط من السلوك الحركي تتطلب استخدام العضلات بأقصى قوة وبأقصى سرعة في أن واحد. كما يرى محمد حسن العلاوي، وعصام عبد الخالق أن القدرة العضلية تتعلق بمقدرة اللاعب على بذل قوة كبيرة بأقصى سرعة والقدرة على الربط بينهما، كما يمكن أن تعرف بأنها حاصل ضرب القوة في السرعة ويمكن التعبير عنها بالمعادلة التالية:

القدرة =القوة ×السرعة.(مختار سالم، 2006، صفحة 06)

وتعتبر القوة العضلية من وجهة نظر المتخصصين في مجال القياس في التربية الرياضية قدرة مركبة حيث تمثل القوة والسرعة مكونات أولية بالنسبة لهذه القدرة. ولا يعني القول بأن القدرة العضلية تتضمن القوة والسرعة أنها تساوي القوة والسرعة وإنما تعني ذلك المكون الحركي الذي ينتج من الربط بين القوة والسرعة في ايطار حركي توافقي"الحركات القوية السريعة " يتطلب استخدام القوة

القصوى والسرعة القصوى للفرد، ترتبط القدرة العضلية بدرجة إتقان الأداء المهاري، فكلما ارتفعت درجة الأداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين الألياف وبين العضلات وتحسين التوزيع الزمني الديناميكي للأداء الحركي، ولذلك لا يحقق الرياضي مستوى عاليا من القدرة العضلية إلا في حالة ارتفاع مستوى الأداء المهاري.

يشير طلحة حسام الدين (1997) أن نتائج الأبحاث تشير إلى أن تحسن القدرة يأتي بتحسن القوة أكثر منه بتحسن السرعة.(مختار سالم المرجع نفسه)

العديد من المصادر اتفقت على أن القدرة العضلية تشمل القوة العضلية والسرعة معًا كصفة مركبة، وأن تحسين القدرة العضلية من خلال التمارين التي تجمع بين القوة العضلية والسرعة في أدائها يعتبر أكثر فعالية من تدريب كلٍ من القوة والسرعة على حدة.

ويشير نصر الدين رضوان أنه لضمان الحصول على القدرة العضلية (القوة المتفجرة أو القوة السريعة) يجب أن تؤدى جميع التمرينات بالأثقال والتي يتضمنها هذا البرنامج بحركات متفجرة وبأقصى سرعة ممكنة.

توضح الباحثة أن القدرة العضلية تعني القدرة على توليد قوة عالية بسرعة كبيرة، مما يعني القدرة على دمج القوة مع السرعة. وبالتالي، يرتبط مصطلح القدرة في الأداء الرياضي بالقدرة على إطلاق أقصى قوة ديناميكية انفجارية خلال الأداء، والذي يعرفه العلماء بمصطلحات مثل "القوة الانفجارية" و "القدرة السريعة" و "القوة المميزة بالسرعة". ومن هنا، تسلط الباحثة الضوء على تأثيرات البرامج التدريبية التي تتضمن تمارين الأثقال على لاعبي كرة القدم، وكيفية تأثيرها على بناء أجسامهم وتحسين معدلات اللياقة البدنية لديهم.

2.2 التدريبللتقوية العضلية وأهميته للاعبات كرة القدم:

يذكر مختار سالم أن جميع المشاهدات الميدانية اكدت ان الابطال والنجوم من اللاعب ات اللواتي حصلن على الميداليات الذهبية وحطمن الارقام القياسية سواء على مستوى الدورات الاولمبية والبطولات العالمية كانوا يزاولون نشاط التقوية العضلية داخل إطار برامجهم التدريبية العامة لرياضتهم التخصصية ويذكر أيضا أن نتائج جميع الدراسات والآراء لكبار خبراء التدريب في العالم اتفقت على أنه ليس هناك طريقة أفضل وأكثر فعالية وأسرع نتيجة في تحقيق زيادة تنمية وتطوير القوة العضلية من التدريب القوة(مختار سالم، 2006، صفحة 06).

حيث أن هذه الدراسات جاءت ردا على تضارب أفكار الكثير من اللاعبين واللاعبات والمدربين حول معرفة أهمية وفوائد نشاط التقوية العضلية في عملية الإعداد والتأهيل البدني لجميع الرياضيين والرياضيات على مختلف أنشطتهم الرياضية التخصصية وكذلك عدم معرفة كيفية تطبيق برامج تدريب القوة والاستفادة منها في زيادة تنمية وتطوير القوة والسرعة والتحمل حيث كانوا يعتقدون أن التركيز على هذا التدريب له نتائج عكسية ضارة على اللاعبين واللاعبات مثل فقدان عناصر المرونة والرشاقة والسرعة ودرجة التوافق العضلي العصبي والتقليل من القدرات الحركية بل وأحيانا درجة الذكاء (عبد العزيزالنمر،نريمان الخطيب، 2001، صفحة 37).

يؤكد الخبير الفرنسي للتدريب الرياضي بروفسور إدمون أن التقوية العضلية للاعبات تعتبر بمثابة أبجدية التدريب والإعداد لجميع أنواع الألعاب وبناء على رأيه وتصريحاته المستمرة أصبحت تدريبات الأثقال هي:

أساس تدريب آلاف اللاعبين واللاعبات لمختلف أنواع الرياضة في فرنسا بل معظم دول أوربا إلى أن ظهرت نتائجها بوضوح تام في تحطيم كثير من أرقام القياسية وارتفاع مستوى المهارات الحركية في دورة ميونغ الاولمبية عام 1972م.(خالد هيكل ، 2005، صفحة 7)

ويذكر كل من (مورهاوسوراش وماك لوي) في تدريب القوة العضلية أن القوة للعمل العضلي تعتبر عاملا محددا للتحمل، وإن الحمل البدني يمكن أن يتغلب بسهولة على الإجهادات الضعيفة بسرعة بواسطة العضلات القوية ويؤكدوا إن تنمية القوة العضلية عامل أساسي لزيادة الوقاية اتجاه الإصابات المحتملة للمفاصل وخاصة للمدى الحركي وأن التحمل العضلي يؤخر أي مظهر من مظاهر التعب بالإضافة إلى الاقتصاد في عملية تعليم المهارة وذات فعالية للقوة لإنجاز أداء المهاري.(أحمد كسرى ،صبحي حسنين ،2000، صفحة 38)

أشارت دراسات عديدة ومن بينها التي قام بها (كونروي) وآخرون إن تدريب المقاومات يمكن أن يكون له تأثير على نمو العظام عند كل من الأولاد والبنات حيث أوضحت الأبحاث إن مزاولين نشاط التقوية العضلية من الناشئين يمتلكون عظام ذات كفاءة كبيرة عن الأفراد اللذين لا يزاولون التدريب بالإثقال.(ابراهيم حماد 2000، صفحة 38)

يمكن أن نلخص منافع التدريب التقوية العضلية للاعبات كرة القدم من خلال محمد عبد الرحيم اسماعيل فيما يلي:

- زيادة القوة العضلية
- تحسين القدرة العضلية
- تطويرالتحمل العضلي العام
- تحسين التحمل الدوري التنفسي
- تغيرات في حجم العضلات
- تأثير إجابي على تركيب وبنية الجسم
- تحسن في التوازن العضلي حول المفصل
- الحماية من الأضرار أو الإصابات في الرياضة
- التأثير الإيجابي على الأداء الحركي والمهاري
- التأثير الإيجابي على الجانب النفسي. (عبد الرحيم اسماعيل ، 1998، صفحة 14)

3.2 التدريب القوة العضلية وأهميتها للأنشطة الرياضية وكرة القدم النسوية:

نشاط التقوية العضلية أحد أهم أساليب التدريب التي لها تأثيرا فعالا على تنمية القوة العضلية بأنواعها مما يعمل على ترقية النمو الشامل المتزن للجسم، لذا استخدمه معظم الرياضيين كقاعدة الإعداد البدني لمختلف الأنشطة الرياضية، حيث يذكر مختار سالم أن التقوية العضلية يعمل على زيادة قوة العضلات ويذكر أيضا أن نتائج جميع الدراسات والآراء لخبراء التدريب في العالم اتفقت على أنه ليس هناك طريقة أفضل وأكثر فاعلية وأسرع نتيجة في تحقيق زيادة تنمية وتطوير القوة العضلية من التدريب على التقوية العضلية.(مختار سالم :تدريبات الأثقال لصناعة الأبطال. المصدر سبق ذكره .ص06)

حيث هذه الدراسات جاءت ردا على تضارب أفكار كثير من اللاعبين واللاعبات والمدربين حول معرفة أهمية وفوائد نشاط التقوية العضلية في عملية الإعداد والتأهيل البدني لجميع الرياضيين والرياضيات على مختلف أنشطتهم الرياضية التخصصية وكذلك عدم معرفة كيفية تطبيق برامج التقوية العضلية والاستفادة منها في زيادة تنمية وتطوير القوة والسرعة والتحمل العضلي، حيث كانوا يعتقدون أن التركيز على هذا التدريب له نتائج عكسية ضارة على اللاعبين مثل فقدان عناصر المرونة والرشاقة والسرعة ودرجة التوافق العضلي العصبي، والتقليل من القدرات الحركية بل وأحيانا درجة الذكاء(الخطيب، صفحة 37)

يؤكد الخبير الفرنسي للتدريب الرياضي "بروفيسور إدمون" أن التقوية العضلية للاعبين واللاعبات تعتبر بمثابة أبجدية التدريب والإعداد لجميع أنواع الألعاب وبناء على رأيه وتصريحاته المستمرة أصبحت نشاط التقوية العضلية هي أساس تدريب آلاف اللاعبات لمختلف أنواع الرياضة في فرنسا بل ومعظم دول أوربا إلى أن ظهرت نتائجها بوضوح تام في تحطيم كثير من الأرقام القياسية وارتفاع مستوى المهارات الحركية في دورة ميونيخ الأولمبية عام 1972م.(هيكل، صفحة 7)

ويذكر كل من مورهاوس وراش وماك لوي (Marehouse et Rash et Mac Loy) في نشاط التقوية العضلية أن القوة للعمل العضلي تعتبر عاملا محددا للتحمل وأن الحمل البدني يمكن أن يتغلب بسهولة على الإجهادات الضعيفة بسرعة بواسطة العضلات القوية، ويؤكدوا أن تنمية القوة العضلية عامل أساسي لزيادة الوقاية اتجاه الإصابات المحتملة للمفاصل وخاصة للمدى الحركي، وأن التحمل العضلي يؤخر أي مظهر من مظاهر التعب بالإضافة إلى اقتصاد في عملية تعليم المهارة وذات فاعلية للقوة لإنجاز الأداء المهاري.(هيكل، خالد هيكل .مرجع سابق ص7)

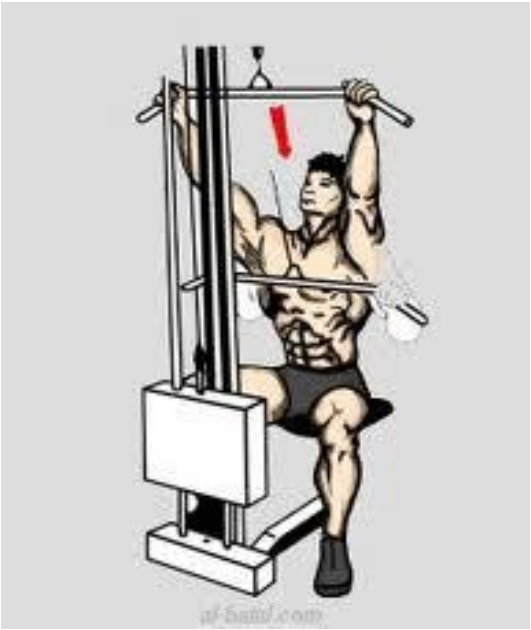
ويضيف هارة (Harra) أن برنامج التدريب القوة العضلية للفتيات يمكن تصميمه لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية بسهولة التحكم في المقاومات على عمل العضلات، وسهولة تسجيل كمية وحجم الأثقال المستخدمة وتحقيق التوازن بين المجموعات العضلية المختلفة. لذا فإن معظم المدربين يقدرون مدى احتياج اللاعبات لتنمية القوة العضلية لديهم ولذلك يستخدم العديد منهم الأثقال لذلك الغرض.(حماد، أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال .المصدر سبق ذكره .ص41.)

أشارت دراسات عديدة ومن بينها التي قام بها كونروي وآخرون (1990 Conroy et Aut) أن تدريب المقاومات يمكن أن يكون له تأثير على نمو العظام عند كل من الأولاد والبنات فأوضحت الأبحاث أن مزاولين التدريبات بالأثقال من الناشئين يمتلكون عظام ذات كثافة كبيرة عن الأفراد الذين لا يزاولون الأثقال.

استخلصت الباحثة من الدراسات التي تناولت هذا الجانب عدة تساؤلات، مثل: ما هي المعرفة التي يمتلكها مدربونا حول طبيعة تمارين التقوية العضلية؟ وما هي حدود معرفتهم حول هذا النوع من التدريب وبرامجه؟ ووجدت الباحثة أفكاراً واعتقادات خاطئة متشابهة حول تمارين التقوية العضلية، خاصة للفتيات، وذلك من خلال نتائج المقابلات الشخصية. وقد حفزت هذه النتائج الباحثة على إجراء دراسة ميدانية على ناشئي كرة القدم النسوية اللواتي تقل أعمارهم عن و 19 و17 سنة، بهدف تصحيح هذه الاعتقادات واستكشاف آراء الخبراء والعلماء في هذا المجال.

4.2 التدريب بالأثقال لدى لاعبات كرة القدم:

يتطلب الأمر في العديد من الرياضات قدرا كافيا من القدرة والقوة والتحمل لدى الفتيات اللواتي يمارسن على المستوى التنافسي وتعتبر هذه المشكلة من المشكلات التي يعاني منها معظم مدربي الفتيات حيث يحتاجون إلى معرفة كيف يمكن أن تتعرض هذه الفئة إلى التدريبات؟ حتى يكون تشكيل التدريباتالتقوية العضلية ذو فعاليات أكيدة في زيادة تطوير وتنمية القوة العضلية أو السرعة العضلية أو درجة التحمل العضلي، يجب معرفة اتجاه الحركة الأساسية في ممارسة اللعبة أولا ثم أهم العضلات العاملة فيها وخاصة تلك العضلات التي يقع عليها عبء والعمل الحركي أثناء المنافسة وبذلك يمكن تشكيل أو بناء حركات التمرين القوة على أسس صحيحة ليستفيد اللاعبمن هذا التمرين دون ضياع جهدها (محمد حسن حسنين ، 1978 صفحة 183).



شكل رقم 1: يوضح تمارين لتنمية القوة العضلية

نشاط التقوية العضلية في رياضة كرة القدم النسوية أجزاء الجسم أي يشمل كل المجموعات العضلية أي تقويته ا وتمرينات عضلات حول كل مفصل (كالعنق، الكتفين ـ الظهر العلوي والسفلي ـ البطن الصدر والجانبين ـ عضلات الفخذ الأمامية والخلفية ـ عضلات الساق ـ عضلات الذراع الأمامي والخلفي والعلوي) حيث يذكر " أن الأبطال العالمين في رياضة كرة القدم يصرفون يوميا من وقت تدريبهم حوالي ساعة لتمارين القوة.

يركز بعض الباحثين على أهمية تدريبات التقوية العضلية للاعبات كرة القدم في تطوير القوة العضلية بأنواعها حيث يؤكد كل من " جيرمان وهالني "على أن التدريب بالأثقال هام في تطوير القوة العضلية للاعبات (محمد حسن العلاوي ،نصر الدين ، 1998 صفحة 17).

ويؤكد جونسون إن معظم البرامج الناجحة لأعداد اللاعبات تتضمن نشاط التقوية العضلية كجزء من نظام العام للتدريب ويذكر نوفتشوتايلور إن التدريب القوة هام وأساسي للاعبات كرة القدم.

وذلك يعمل على تحسين الأداء الغني والتنافسي وتطوير الصفات البدنية الخاصة لهم.(محمد رضا حافظ الروبي ،2005 ، صفحة 135).

ويشير مسعد علي محمود إلى ضرورة دمج التدريب القوة ضمن برامج تدريب اللاعبات.

بحيث يؤدي ثلاثة أيام في الأسبوع خلال فترة الإعداد ويومين أسبوعيا خلال فترة المنافسات للحفاظ على مستوى القوة العضلية.(مسعد علي محمود ،1978، صفحة 78)

5.2أجهزة وأدوات الأثقال:

توجد أنواع مختلفة من أجهزة وأدوات الأثقال التي تستخدم لتنمية القوة العضلية وتتضمن هذه الوسائل الأثقال الحرة (التقليدية أو اليدوية) والأجهزة الحديثة المتعددة الأغراض.

-الأثقالالحرة:

تعتبر الأثقال الحرة من الوسائل التقليدية لتطوير القوة العضلية،حيث تستخدم مجموعات مختلفة من الأثقال الحرة كمقاومات ويتطلب ذلك مراعاة عوامل الأمن والسلامة بدرجةكبيرة،ويتم ضبط المقاومة باختيار الأثقال المناسبة مع إمكانية زيادتها وهذه الأدواتمثل:

***- القضبان الحديدية المزودة بأقراص الحديد (البار):**

شكل رقم 2: يوضح أجهزة وأدوات الأثقال.

وهي أدوات رئيسية وأساسية في أداء الكثير من التمرينات، عبارة عن قضيب طويل من الصلب من 180.120 سم وزنه ما بين 10.05 كلغ للناشئين ويمكن إضافة أثقال جديدة اسطوانية للطرفين للتدريب بهاو مختلفة الأوزان.

*- **الدامبلز**: عادة يستخدم الدامبلز لتمرينات القوة للذراعين والكتفين ويمكن مسكها بأصابع اليد الواحدة ومتعددة الأوزان من (1 كلغ إلى 4 كلغ للناشئين).(ابراهيم شحاتة، 1997، صفحة 34)

1.5.2 فوائد الأثقال الحرة:

للأثقال الحرة فوائد متعددة أهمها: يشير طلعة حسام الدين وآخرون 1997 أن الأثقال الحرة لها فوائد متعددة من أهمها أنها قليلة التكاليف ليسهل التعامل معها والمحافظة عليها، تساعد في مشاركة العضلات المثبتة أو المساعدة، تثير الدوافع لدى الرياضيين وغير الرياضيين.(طلعة حسام الدين، 2001، صفحة 59)

ويؤكد توماس روجر 1995 أن التدريب بالأثقال الحرة أكثر شيوعا بمقارنتها بماكينات آلات الأثقالوذلك لأنها أقل تكلفة وكذلك لأنها تساعد على اختيار تمرينات متعددة وتستخدم حتى في المنازل.

2.5.2 أجهزة الأثقال الحديثة: ظهرت حديثا أنواع مختلفة من الأدوات والأجهزة لتنمية القوة مثل آلات الأثقال والتي تشمل مجموعة من الأجهزة منها جهاز المجموعة العضلية الواحدة وجهاز اللياقة متعدد المحطات وقد ساعد استخدام هذه الأجهزة على الاستفادة التطبيقية في مجالات يصعب تحقيقها بطرق تقليدية.

*جهاز المجموعة العضلية الواحدة: وهو عبارة عن جهاز يمكن أن يستخدم لأداء تدريبات القوة ومزودة بأثقال تمثل المقاومة، ويمكن التحكم في مقدارها، وهذا الجهاز يهيئ للفرد وضعا مناسبا أثناء التدريب مع إمكانية تقنين المقاومات بسهولة.

*جهاز اللياقة متعدد المحطات والأغراض (الماكينة) : وهوجهاز يشبه الجهاز السابق غير أنه يحتوي على عدة محطات مختلفة يهدف كل منها إلى تقوية مجموعة عضلية معينة كمجموعة العضلات الأمامية للكتفين والذراعين ومجموعة العضلات الخلفية للرجلين ومجموعة عضلات البطن.

ولذا فإن من أهمها يميز هذا الجهاز هو إمكانية الأداء عليه عدة أشخاص في وقت واحد فأطلق عليها تسمية متعدد المحطات(محمد صبحي حسنين،1999، صفحة 46).

وفيما يلي نلخص بعض فوائد هذه الأجهزة كما يلي:

- توفير أفضل الشروط لتطوير القوة العضلية في نشاط رياضي معين يتمثل في التركيز على تقوية العضلات الأساسية وضبط نوع المقاومة المستخدمة وزيادة سرعة الأداء.
- القدرة على تنظيم برنامج تطوير القوة العضلية بسهولة، نظرًا للتقدم التدريجي والتنظيم المناسب لتحميل التدريب بطريقة سهلة.

- إمكانية تعزيز بعض الصفات الأخرى بجانب تطوير القوة العضلية، مثل تحسين السرعة، وزيادة التحمل، وتعزيز المرونة...إلخ.
- القدرة على تركيز العمل على مجموعات عضلية معينة مع عزل عمل المجموعات الأخرى الغير مطلوب مشاركتها في العمل
- تستخدم ماكينة الأثقال المتعددة الأغراض أيضا في أغراض القياس حيث يتم عن طريقها قياس الأنواع المختلفة من القوة العضلية.
- كما إن التنويع في استخدام الوسائل المناسبة يشجع الناشئين على الاستمرار في التدريب مع استبعاد عامل الخوف والفشل.(احمد نصر الدين،2003 ، صفحة 101)

6.2 السن المناسب لتدريبات القوة العضلية:

من خلال نتائج الاستمارة و المقابلات الشخصية مع المدربين التي كانت معظمها مثيرة للجدل بشأن الاشتراك الفتيات و الناشئات في برامج التقوية العضلية فمنه ن من أيد هذه البرامج و منه ن من عارضها بحجة أنها غير آمنة و لها مخاطر في استخدامها لأن أجسامه ن ليست لديها القدرة على مواجهة أنواع المقاومات و كمية الأثقال التي ترفعها الفتيات ، و في تقليل الحركة و احتمال حدوث الإصابات كإصابة العمود الفقري أو المفاصل ، مثلا حول هذه العلاقات استطاع ت الباحثة تأييد التقوية العضلية للفتيات من خلال عدة مراجع و الدراسات التي توصي بنشاط التقوية العضلية و الناشئات ومن بينها:

كتاب للدكتور محمد عبد الرحيم إسماعيل 1998 تحت عنوان " تدريب القوة العضلية وبرامج الأثقال للصغار " حيث أفاد هذا المرجع كثيرا دراسة الباحثة، أما فيما يخص عينة البحث (البالغين أو المراهقين من الناشئين " 18- 20 سنة").(مختار سالم، 1998، صفحة 16)

7.2 مبادئ التدريب بالأثقال:

نجد أن تصميم أي برنامج تدريبي يقوم على تدرج ملائم للوحدات التدريبية المتتابعة هو أساس نجاحه، حيث تُعَدُّ المعرفة الشاملة بمبادئ التدريب أساسًا في تصميم وتطوير برامج تدريب القوة. تتضمن أربعة مبادئ تتطلب اهتمامًا خاصًا عند التدريب لتنمية القوة العضلية.

1.7.2 – مبدأ الخصوصية:

تُركّز العديد من البرامج التدريبية الحديثة في رياضة كرة القدم على الاستفادة من الوسائل المبتكرة مثل ماكينات الأثقال المتعددة الأغراض، حيث تعتمد هذه الوسائل على مبدأ الخصوصية في التدريب. يتشابه المسار الحركي للقوة في العضلات الرئيسية خلال التمارين مع المسار الزمني لها خلال الأداء الفني للحركة ذاتها، مما يجعل هذه التدريبات مناسبة لأداء حركات كرة القدم المتعددة.

2.7.2 – مبدأ الحمل الزائد:

تُوضِّح أسطورة "ميلو" المحارب الإغريقي مبدأ زيادة الحمل، حيث بدأ في تطوير قوته البدنية برفع عجل صغير يوميًا، وكلما كبر العجل كلما زادت قوته. يعني الحمل الزائد فرض متطلبات أعلى على الجسم، وعندما يتكيف الجسم مع هذه المتطلبات، يجب زيادة الحمل.

3.7.2 – مبدأ التكيف:

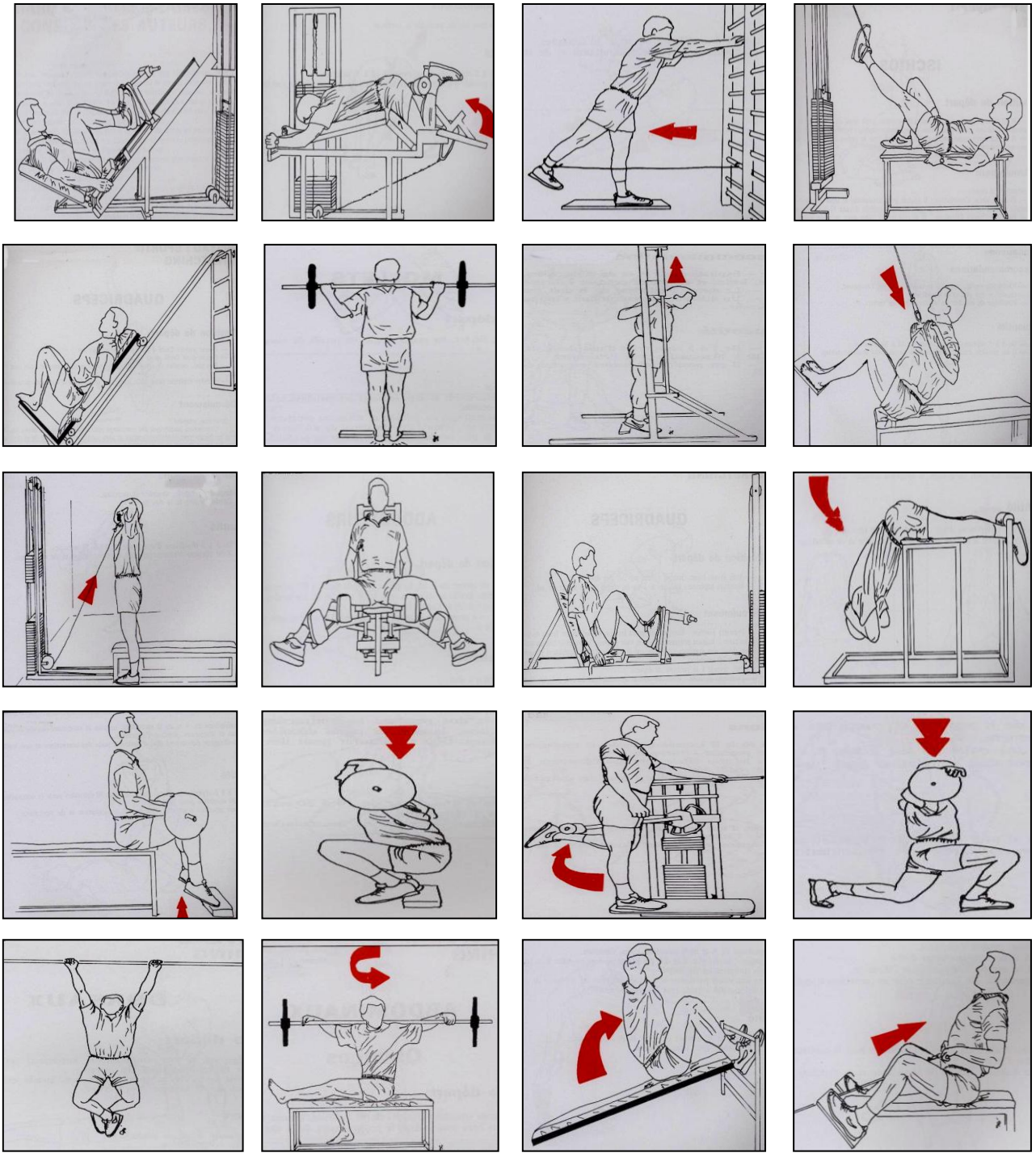
يؤدي التدريب المنتظم إلى تغيرات في الجسم، حيث يتكيف الجسم مع المتطلبات الزائدة تدريجيًا. هذا يتضمن تحسين وظائف الجهاز التنفسي والقلبي والدوري، والتحسن في التحمل العضلي والقوة.

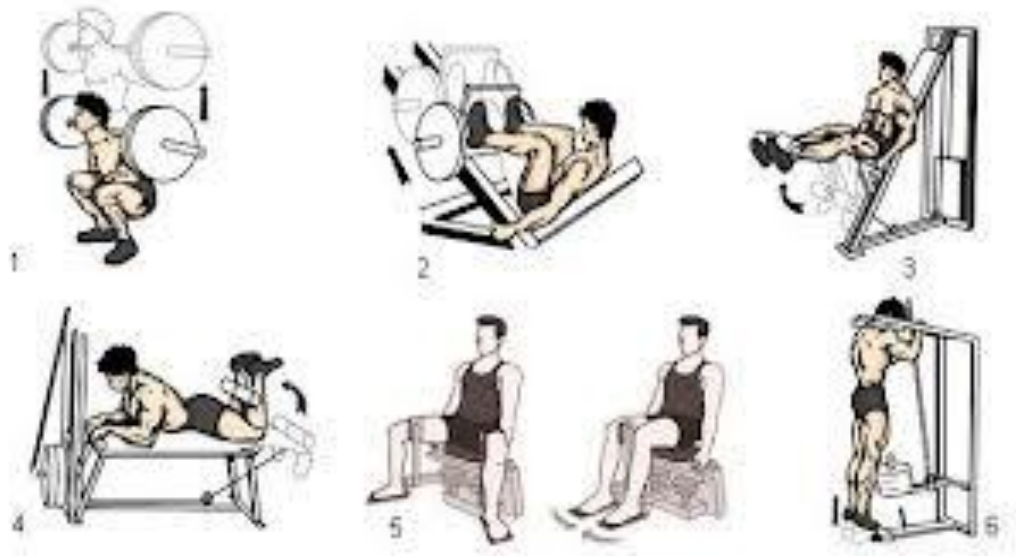
4.7.2 – مبدأ التدرج:

التدرج أحد العوامل الحاسمة في تصميم أي برنامج تدريبي، حيث يجب ألا يتم زيادة المقاومة بأكثر من 5% أسبوعيًا، ويفضل التقدم ببطء لتجنب ظاهرة التدريب الزائد.

8.2 مجموعة تمرينات الأثقال للاعبات كرة القدم:

1.8.2 تمرينات الأثقال الأساسية للاعبات كرة القدم: وضع بريان شاركي Brian Sharkey مجموعة من تمرينات التقوية العضلية للاعبات كرة القدم لتطوير القوة العضلية بمعدل كبير تتناسب مع خصائص اللعبة وهذا بتدريب العضلات الإرادية ضد مقاومات كبيرة نسبيا، حيث يجب زيادة هذه المقاومات كلما زادت قوة العضلة أي أنه يجب تحميل العضلات بمقاومات كبيرة متزايدة لأن العضلات تصبح أقوى عندما تعمل ضد مقاومات تتماثل مع قوتها للسماح بتنمية القوة إلى الحدود المرغوبة ولكن ليس بمثل ما هو مطلوب من العضلة بعدم قدرتها على أداء الانقباض الناجح والآمن لعنصر السرعة، فإن تنمية القوة العضلية للاعبات كرة القدم تهدف إلى تحقيق السرعة الحركية فتكون في أفضل حالتها عندما يتم التدريب بتمرينات سريعة، مع مراعاة تبادل العمل بين المجموعات العضلية، فالأسلوب المتبع حاليا مع أعظم فرق كرة القدم هو التركيز دائما على مزاولة تدريبات تقوية الجزء السفلي من الجسم بجانب التدريبات الشاملة مع مراعاة أن يكون إيقاع الأداء الحركي لتدريبات الأثقال مناسبا لسرعة اللاعب وكافيا للتنفس الكامل بغرض تنمية الكفاءة الوظيفية للرئتين ثم يرتفع إيقاع الأداء تدريجيا نحو السرعة، بالإضافة إلى عوامل الأمن والسلامة من حيث التسخين الجيد قبل التدريب وطرق استخدام الأثقال واختيار المقاومة المناسبة للاعب. إن معدل تدريبات الأثقال أثناء فترة الإعداد هو 3 أيام أسبوعيا، أما أثناء فترة الوصول إلى المستوى خلال المباريات يكون بمعدل مرتين أسبوعيا، ويفضل دائما عند تشكيل الوحدات التدريبية إتباع أسلوب التدريب الدائري ونظام التسجيل لعدد المرات والمجموعات ووزن الثقل، وعادة يؤخذ في الاعتبارأن لا يزيد مستوى القوة بأكثر من 1-3 % أسبوعيا، وقد تزيد القوة 50% خلال 3-4 أشهر، وقد أظهرت الدراسات أن اللاعب يفقد القوة العضلية خلال موسم المباريات ولكن يمكن أن يحافظ على مستوى القوة إذا ما تدرب 1-2 مرة أسبوعيا.





شكل رقم 3: يوضح تنمية القوة العضلية للأرجل.

9.2 أهم التأثيرات التي تحدثها الأثقال داخل العضلات:

هذا الأمر يتطلب فهم مبسط لتركيب العضلات قبل التعامل معها باعتبار أن الجهاز العضلي هو الجزء الرئيسي المسؤول عن تكيف الجسم مع الجهد المبذول خلال الأداء الحركي.وتتركب العضلة الواحدة من مجموعة من الألياف وكل ليفة عضلية تتكون من بناء معقد ويغلفها من الخارج غلاف يسمى " البروتوبلازم". (أبو علا احمد عبد الفتاح ،2003، صفحة 200).

والتي تعرف علميا "ساركوبلازم" كما تحتوي على مواد أخرى كثيرة أهمها: "ميتوكوندريا " وهي عبارة عن مادة سائلة تحتوي على مواد بروتينية مثل " الميلوجلوسين " وحبيبات الجليكوجين والمواد الفسفورية وعدة قنوات الاتصال داخل الليفة نفسها وهذه المادة يستخدمها الليف كمصدر للطاقة اثناء الانقباض العضلي(أحمد نصر الدين السيد ،2003 ، صفحة 47). ويتكون الليف من خيطين: الأول سميك ويسمى "مايونس " والثاني رقيق ويسمى " اكتين " وتتداخل نهايات كل من هاتين الفاتيلتين فيما بينهما وبهذا تلعب دورا كبيرا في عمليتي الارتخاء والانقباض العضلي.(بهاء الدين سلامة، 1994، صفحة 58).

كما تحتوي العضلة على ألياف سريعة الانقباض وأخرى بطيئة الانقباض ويرجع توزيع نسبة هذه الأنواع من الألياف داخل عضلات الجسم إلى العوامل الوراثية(أبو العلا أحمد عبد الفتاح 1997، صفحة 106).

وبالرغم من أن القوة العضلية هي أحد الصفات الوراثية إلا انه ليمكن للمصارع أن يحسن من مستواه إلى حد كبير جدا عن طريق المواظبة في مزاولة التدريبات الجادة بالأثقال والحصول على الغذاء لزيادة أو تعديل طبيعة الصفات العضلية الموروثة (نريمان الخطيب، 2001 ، صفحة 54).

فقد اتضح ان التدريب المنتظم و المتدرج في زيادة الأثقال و عدد مرات التكرار و الانقباضات العضلية ضد مقاومة الأثقال المتنوعة الأوزان ترفع من نسبة وجود مادة الكرياتين المساعدة في تكوين مادة المايوسينو هذه المادة الأخيرة هي المسؤولة عن انقباض العضلات أو كلما ازداد وجود مادة " المايوسين " كلما أصبحت العضلة أقوى، و من هنا نلاحظ انه من الضروري جدا زيادة وزن الأثقال أكثر حتى يمكن للعضلات أن تعمل ضد ألمقاومات ، تستحق بذل الجهد من اجل زيادة تكوين مادة " المايوسين " التي تزيد من حدوث الانقباضات العضلية و ارتفاع درجة كفاءتها و قدرتها.(مختار سالم ،1998 ، صفحة 18).

1.9.2 التأثيرات الفسيولوجيا للتقوية العضلية:

إن نشاط التقوية العضلية تعمل على زيادة سمك وصلابة الأغشية الموجودة داخل الخلايا العضلية وكما زاد سمك هذه الأغشية منع تراكم الماء داخلها وأسرع في التخلص من نسبته الزائدة، فمن المعروف أن الماء يمثل حوالي 75 % من الوزن الخلية العضلية للإنسان وقد أظهرت الأبحاث الفسيولوجية انه يمكن عن طريق نشاط التقوية العضلية تخفيض هذه النسبة إلى ما يقارب 55% وبذلك تزداد الخلية العضلية صلابة(نريمان الخطيب، 2001 ، صفحة 54)..

10.2 تعريف الإصابات الرياضية:

الإصابة هي تعطيل وإعاقة لسلامة أنسجة الجسم وأعضائه المختلفة نتيجة مؤثرات خارجية (ميكانيكية جسمانية، كيميائية) وعادة مايكون هذا المؤثر الخارجي شديداً ومفاجئاً.

1.10.2أنواع الإصابات:

- **إصابات أولية:** وهي التي تحدث لأول مرة في جزء معين في الجسم.
- **إصابات متكررة:** وهي تكرار الإصابات في نفس الجزء لعدة مرات.
- **إصابات ثانوية:** وهي التي تحدث نتيجة لإصابة أخرى.

11.2 الإصابات الرياضية الشائعة:

- **إصابات الجلد والأنسجة الرخوة:**

وهي من الإصابات الشائعة في المدارس بين الطلاب والتصرف معها في وقتها يقلل من زيادة الإصابة بها وهي كالآتي:

- **الانتفاخ الجلدي المائي(الفقاعات):**

الأعراض: ينتج عن احتكاك الجلد باستمرار بسطح خشن مما يؤدي إلى انفصال طبقات الجلد العليا عن الطبقات السفلى وظهور سائل بينهما مع ترشيح في الأوعية الدموية.

العلاج: ينظف مكان حدوث الإصابة بسائل معقم ثم يترك دون حركة مباشرة عليه.

- **السجحات:**

الأعراض: عبارة عن تمزق الطبقات العليا من الجلد نتيجة تعرضها للاحتكاك الشديد على سطح خشن أو قدم زميل.

العلاج: يتم غسل مكان الإصابة بالماء البارد ثم يوضع سائل معقم على الشاش فوق الإصابة لتطهيرها من الأوساخ ثم توضع عليها شاشة معقمة وربطها برباط بعد ذلك.(فريق كمونة ، 2002 ، صفحة 122)

- **الجروح:**

تعريف الجرح: يعرف الجرح بأنه قطع أو تهتك في الجلد أو الطبقة التي تحت الجلد ويسبب هذا القطع ألماً حاداً كما يؤدي في بعض الحالات إلى حدوث نزيف دموي نتيجة لتهتك الأوعية الدموية في منطقة الجرح.

-الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الجرح :

ينتج الجرح عن تعرض الجسم لملامسة جسم خارجي حاد أو الاحتكاك بمواد صلبة ومن أهم أسباب حدوث الجرح أثناء ممارسة الرياضة:

- الوقوع على الأرض باندفاع مما يسبب احتكاك الجلد بأرض الملعب.
- الضربات المباشرة من قبل اللاعب الخصم أثناء الاحتكاك به.
- التعرض الخاطئ للأدوات المستخدمة في اللعبة كالاصطدام بالقائم في كرة القدم أو بضرب الكرة في السكواش.
- اللباس الرياضي الذي لا يتناسب مع اللعبة كاستخدام الأحذية الضيقة(عادل رشيد 1993، صفحة 31)

-الأعراض المصاحبة لحدوث الجرح:

يتميز الجرح بوجود قطع في الجلد يمكن ملاحظته بوضوح كما يحدث تغيير في لون الجلد يميل إلى الاحمرار ونزيف تختلف حدته تبعاً لحجم الجرح ومنطقة الإصابة وألم في منطقة الجرح.

-أنواع الجروح:

تختلف أنواع الجروح تبعاً لطبيعة الإصابة ونوع الجسم الصلب الخارجي المسبب، لهذا الجرح وعليه يمكن تقسيم الجروح إلى:

- ≈ جرح بثرى: يحدث في أصابع ومنطقة القدم عند استخدام الأحذية لفترة طويلة.
- ≈ الجرح السطحي: هو عبارة عن تسلخات بسيطة تحدث لطبقة الجلد الخارجية وتشتمل مساحة صغيرة من الجلد.

- الجرح القطعي: ويتميز هذا الجرح بوجود قطع في الجلد ذي حافتين مستقيمتين وينتج عند التعرض للأجسام الحادة (كمضربالاسكواش) أو القاطعة.
- الجرح الرضي: ويتميز بوجود حافتين للجرح أو أكثر في بعض الأحيان وتكون هذه الحواف غير متساوية أو منتظمة وينتج عن السقوط من على ارتفاع بسيط أو عند الاحتكاك بالخصم في الملعب أو التعرض للأجسام الخارجية الحادة والبارزة.
- الجرح الوخزي: ويتميز بوجود فتحة صغيرة في الجلد غير منتظمة الحواف عميقة داخل الجسم ويصاحبه في معظم الأحيان نزيف دموي وينتج هذا الجرح عن الوخز بالأجسام المدببة مثل نتوءات باطن حذاء كرة القدم أو سيف لعبة المبارزة المكسور. (فريق كمونة 2002 ، صفحة 123)

-الإسعافات الأولية للجرح:

يجب التأكد قبل بدء الإسعافات الأولية من عدم وجود إصابات أخرى كالخلع أو الكسر وغيرهما لدى اللاعب المصاب، وفي حالة عدم وجود إصابات أخرى تجرى الإسعافات التالية:

-نظف الجرح بقطن مبلول بالماء النظيف ثم ينظف بمطهر طبي (سافلون أو ديتول مخفف 50% بالماء أو بالميكرو كروم) ويجب التأكد من إزالة الأتربة أو غيرها من الأجسام العالقة في الجرح كما يجب عدم تحريك حواف الجرح بقوة تؤدي إلى زيادة حدة الجرح.

ب-قم بإيقاف النزيف إن وجد وذلك بوضع شاش معقم على الجرح ثم يوضع بعض القطن فوق الشاش ويتم لف الجرح برباط ضاغط مع الضغط قليلاً ثم إحكام الرباط لإيقاف النزيف ويجب مراعاة تغطية كل مساحة الجرح ثم ينقل المصاب إلى أقرب مركز صحي.

12.2 إصابات الجهاز العضلي:

أولاً: الكدمات (الرضوض):

تعتبر من الإصابات المباشرة وأكثرها شيوعاً وانتشاراً بين الرياضيين ونسبة حدوثها80- 85% من مجموع الإصابات العامة.

-أهم الأسباب :

1) الاصطدام بجسم صلب غير حاد.
2) استخدام الخشونة المعتمدة والغير معتمدة.
3) عدم التمييز بين الأداء الحركي والأداء المتهور.

4) الصدمات الخارجية التي يسببها اللاعب لنفسه مثل الوقوع المفاجئ على جسم صلب.

تعريف الكدم (الرض):

هي عبارة عن هي هرس وتمزق الأنسجة السطحية والعميقة (بين الجلد والعظم) وأعضاء الجسم المختلفة الرخوة (كالجلد والعضلات) والصلبة (كالعظام والمفاصل) ونتيجة لمؤثر خارجي مباشر.

ونتيجة ذلك الهوس والتحطيم تصاب الشعيرات الدموية بالتمزق ويحدث انسكاب دموي داخلي تحت الجلد يؤدي إلى ظهور الورم عقب حدوث الإصابة بدقائق أو ساعات حسب الشدة. وهذا التجمع يضغط على الأعصاب مما يؤدي إلى الشعور بالألم.

أنواع الكدمات:

1) كدمات العضلات
2) كدمات العظام
3) كدمات المفاصل
4) كدمات الأعصاب.

أولاً: كدمات العضلات:

تُعَدُّ كدمات العضلات من بين الإصابات الشائعة بين الأنواع الأخرى، حيث تتعرض لهذه الإصابة بشكل رئيسي عضلات الفخذ والساق والكتف واليدين ومفصل الركبة. يتمثل سبب حدوثها في الضرب المباشر أو التعرض لهرس وتحطيم الألياف والخلايا العضلية، مما يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية في موقع الإصابة مثل الورم والنزيف وتغيير لون الجلد وارتفاع درجة الحرارة.

أعراضه وعلاماته:

1) ألم شديد مكان الإصابة.
2) يزداد الألم إذا حاول المصاب عمل انقباض ثابت أو متحرك في العضلات المصابة.
3) يحدث ورم مكان الإصابة مجرد حصول الكدم وهذا الورم يحدث نتيجة تمزق الشعيرات الانسكاب.
4) ارتفاع درجة حرارة الجزء المصاب العضلي المصاب.
5) تغير لون الجلد في الجزء المصاب فيبدأ اللون الأزرق ثم الأخضر ثم الأصفر ثم يعود إلى الوضع الطبيعي بعد الشفاء.
6) الحد من وظيفة العضلات المصابة وصعوبة تحريكها نتيجة الألم الشديد والناتج عن الورم الذي يضغط على النهايات العصبية.

7) يزداد الورم تدريجياً خلال 24ساعة من الإصابة.(أسامة الرياض ، 2001 ، صفحة 32)

-إسعاف كدم العضلات:

1/-إيقاف النزيف الداخلي:

عن طريق كمادات الماء البارد أو الثلج المجروش لمدة 20- 30 دقيقة ثلاث مرات يومياً لمدة 48ساعة من الإصابة.

2/-ربط الجزء المصاب:

وذلك بواسطة الرباط الضاغط والهدف من ذلك:

1) يساعد على إيقاف النزيف الداخلي.
2) يحد من حدوث ورم وانتفاخ.
3) يستخدم كداعمة ومسند للعضلات للحد من حركتها.

وله شروط ومواصفات فنية منها:

أ) يتناسب الرباط تناسباً عكسياً مع شدة الإصابة.
ب) يفضل وضع طبقة رقيقة من القطن قبل الرباط الضاغط ليسمح بعمل الدورة الدموية من ناحية ولعدم حدوث حساسية من ناحية أخرى.
ت) يبدأ الرباط أسفل الإصابة بقليل ويتجه إلى أعلى الإصابة ويكون في اتجاه الدورة الدموية.
ث) يبدأ الرباط من الجزء الأقل سمكاً في العضو إلى الجزء الأسمك حتى لا يسقط الرباط.
ج) يجب وضع العضلات المصابة في وضع الارتخاء (زينب العالم ،1995 ، صحفة 92)

3/-إعطاء راحة للجزء المصاب ومدة هذه الراحة من يومين إلى ثلاثة أيام بسبب شدة الإصابة لوقف النزيف رفع الجزء المصاب أعلى مستوى الجسم.

4/-إعطاء مسكنات الألم.

-علاج الكدم:

يجب المراعاة في العلاج استخدام الوسائل التي تتناسب مع ظروف اللاعب والإمكانات الموجودة وهي:

1)الانقباضات العضلية الايزومتريةوالايزومتركية وهي تساعد على تنشيط الدورة الدموية والذي يقوم بامتصاص الورم وكذلك استعادة النغمة العضلية.

ويراعى التدرج وغالباً ما تستغرق فترة أسبوع إلى عشرة أيام.

2) التدليك:

فوائد التدليك:

أ) تنشيط الدورة الدموية وذلك لمنع حدوث التليف العضلي.

ب) يساعد في امتصاص الارتشاح والنزيف.

ج) سرعة التئام الالياف العضلية المحيطة.

د) استعادة النغمة العضلية.

وهناك أمور يجب مراعاتها في التدليك:

أ) الامتناع عن التدليك في الأيام الأولى من الإصابة مطلقاً.

ب) يمكن التدليك في الأماكن البعيدة ثم الاقتراب.

ج) يبدأ التدليك غالباً بالتدليك المسحي في الأيام الأولى ثم النوع العصري الطرقي.

الدهانات: المراهم:

تساعد على تنشيط الدورة الدموية وتخفيف الألم.

حمامات الماء الساخنة:

مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم ويمكن استخدام التدليك.

استخدام الشورت ويف والأشعة الحمراء وغيرها من ما يعرف بالعلاج الكهربائي.

التمرينات العلاجية:

مثل المشي ثم التدرج إلى الهرولة والجري.(زينب العالم ،1995 ، صحفة 107)

ثانياً: كدم العظام:

وهو يحصل في العظام المكشوفة والمكسوة بالعضلات.

*أعراضه وعلامتها:

- ألم شديد مكان الكدم في العظام المكشوفة.

- ورم نتيجة لهرس وتمزق من السمحاق الخارجي الذي يحتوي على الأوعية الدموية والأعصاب التي تغذي العظام.

- تغير لون الجلد مكان الإصابة.

-عدم القدرة على تحريك العظم المصاب.

*علاج كدم العظام:

- صورة أشعة x. Ray لتتأكد من عدم كسور أو شرخ.

- تثبيت الجزء المصاب وعدم تحريكه وإراحته حتى لا تحدث مضاعفات مثل التكلس.

- ربط بالرباط الضاغط.

- إعطاء مسكن للألم.

5-استخدام العلاج الكهربائي.

6- تمرينات علاجية.

ملاحظات:

1 -لا يستخدم الماء البارد على العظام المكشوفة (تيار هواء بارد).

2 -أيضاً يمنع التدليك على العظام المكشوفة.

*ثالثاً: كدم المفاصل:

من أكثر المفاصل التي تحدث فيه الكدم مفصل القدم والركبة والمرفق والكتف.

*أعراضه وعلاماته:

مثل كدم العظام بالإضافة إلى وجود انسكاب في السائل الزلالي من المحفظة الزلالية داخل المفصل.

*علاج كدم المفاصل:

نفس علاج كدم العظام مع وجود عنصر التدليك حولين الجزء المصاب واستخدام الماء البارد.

*ثانياً: كدم الأعصاب:

ويحدث هذا النوع من الكدمات للأعصاب الموجودة في الأماكن السطحية من الجسم مثل العصب الزندي عن المرفق أو عصب عضلة الفخذ أسفل الركبة.

*أعراضه وعلاماته:

الإحساس بالألم يتراوح ما بين ثواني إلى ساعات مصحوب بشلل مؤقت.

*علاج كدم الأعصاب:

- تهدئة اللاعب.

-تغطية المكان المصاب وتدفئته.

-الراحة التامة.

*ملاحظة:

عدم استخدام الماء البارد والثلج في الإسعاف والتدليك في العلاج.(عبد الله أبو العلا 2003 ،صفحة 203)

1.12.2إصابات العضلات:

أنواع العضلات:

-عضلات إرادية – عضلات غير إرادية – عضلة القلب.

- التقلص العضلي: هو زيادة موضعية في الإشارات العصبية الواردة للعضلة أو للعضلات المصابة مما يحدث تغير فسيولوجي في الايونات والشحنات خارج جدران الخلايا العضلية ويؤدي إلى حدوث انقباض مؤلم ومفاجئ بتلكالعضلات.

ويحدث نتيجة نقص الأوكسجين في العضلة،والبرد، اتزان الأملاح وخصوصاً كلوريد الصوديوم، وترسب حمض اللاكتيك – ويستمر لعدة ثواني أو دقائق محدودة.

-أهم الأسباب التقلص في كرة القدم:

1-الإجهاد العضلي لفترة طويلة مما يؤدي لفقدان السوائل وترسب حمض اللاكتيك.

2- فقدان كميات كبيرة من الأملاح، العرق الكثير.

3-عدم الإحماء العضلات بدرجة كافية.

4-تعرض العضلات البرودة المفاجئة.

5-اضطراب النظام العصبي أو عدم تكامل الدورة الدموية للعضلات.

6-تعرض العضلات لفترات طويلة من الراحة والاسترخاء – نقص الأكسجين.

7- تشوهات قوس القدم.

الأعراض والعلامات:

1- ألم شديد في العضلة.

2-تصلب في العضلة خارج تحكم الفرد.

3 قصر في العضلة.

الإسعاف والعلاج:

1 -شد العضلة المتقلصة في الاتجاه المعاكس.

2 -تحويل الانتباه العصبي لآلام التقلص العضلي.

3 -تدفئة العضلة.

4 -تدليك البسيط.(أسامة رياض ، 1999 ، صفحة 223)

2.12.2الشد والتمزق العضلي:

هو شد أو نزف الألياف العضلية، أو الأوتار، أو كيس المغلف للعضلة نتيجة جهد عضلي شديد وعنيف ومفاجئ بدرجة أكبر من قدرة العضلة على تحمل هذا الجهد.

الأسباب العامة:

-الانقباض العضلي المفاجئ وهي غير مهيأ لهذا الانقباض.

- المجهود العضلي الزائد (الإجهاد) الحمل أكبر من قدرة العضلة

-عدم الاتزان في تدريب المجموعات العضلية.

- الإحماء غي الكافي

– زيادة لزوجة الوسط الداخلي للعضلة كما يسهل سرعة وصول الإشارات العصبية للعضلات المنفذة الحركة، يقلل من الاحتكاك الداخلي للمفاصل وكذلك تحسين النغمة.

–عدم اكتمال والتماثل للشفاء من تمزق أو شد سابق.

–العمر كلما زاد عمر اللاعب زادت الإصابات بالشد والتمزق.

درجات التمزق العضلي:

التمزق العضلي البسيط (الشد العضلي)

التمزق العضلي الجزئي / وتحدث في الألياف العضلية في جسم أو بطن العضلة، أو في العضلة، أو عند المنشأ أو الاندغام.

منها يشعر بتقلص مكان، يفقد القدرة على الحركة كلياً أو جزئياً بحسب كمية الألياف الممزقة.

التمزق العضلي الكلي:

– وهو قطع كامل في الألياف للعضلة.

الأعراض والعلامات

–ألم مكان الإصابة، تتوقف درجة هذا الألم على درجة الإصابة وعلى مكان الإصابة.

– يكون الألم بسيط كالشعور بنغز أو وخز خفيف في الشد.

– يكون الألم شديد كالشعور بقطع سكينة.(أسامة رياض ، 1999 ، صفحة 225)

– في حالة التمزق الشديد من الممكن سماع صوت فرقعة في العضلة.

– عدم قدرة العضلات المصابة على أداء وظيفتها.

–تصاب القيام بين الألياف العضلية.

– يحدث ورم مكان الإصابة.

–في حالة التمزق الكامل يمكن رؤية فجوة مكان الإصابة انخفاض في مستوى الجلد.

الإسعاف:

- التبريد.
- الراحة وإبعاده من الملعب 20 دقيقة كل ساعة لمدة يوم أو أثنين.

- الربط برباط ضاغط قبلها استخدام الأشرطة اللاصقة بشكل عكسي أو طولي مع القطع من أسفل إلى أعلى.
- راحة سلبية للعضو المصاب من 3- 4 أيام حسب حالة الإصابة.
- إعطاء المسكن لتخفيف الألم.

الهدف من العلاج

أ-المحافظة على التئام سليم ومتين للألياف العضلية المصابة.

ب- المحافظة على النغمة ومحاولة تنظيمها.

ج-تنمية التوافق العضلي والعصبي.

د- اتزان العضلي للمجموعات العضلية العملة والمقابلة.

خطوات العلاج:

- تدخل الجراح.
- كمامات الماء الساخنة 20÷ 3 د × 2 إلى 3.
- حمامات المتغيرة (الماء الساخن والبارد) 25 للمرة الواحدة بالتبادل.
- التدليك العميق (العصري والعجمي).
- استخدام المراهم / تنشيط الدورة الدموية.
- العلاج الكهربائي (الشورت واف – والأشعة الحمراء وغيرها).
- الانقباض العضلية الثابتة والمتحركة.
- التمرينات العلاجية.

-أكثر العضلات عرضة للتمزق العضلي:

- ✓ مجموعة عضلات الكتف، وخاصة الدالين، الرمح، وضع الجلسة.
- ✓ العضلة المنحرفة (المربعة) في الجمباز
- ✓ عضلات البطن رفع الأثقال.(زينب العالم ، 1995 ، صفحة 92-93)

13.2 أهمية نشاط التقوية العضلية في العلاج والتأهيل:

إن التأهيل الصحيح يجب أن يصاحبه تقويم مستمر لتقدم المصاب وهذا يساعد في اخذ القرار باستخدام تدريبات الأثقال التي تعتبر من أهم وسائل التأهيل من الإصابات الرياضية كما انها تقضي على الآلام الكثيرة التي يعاني منهاالرياضي أي جانب هذا تحد من وجود الحركات الغير الطبيعية بالمفاصل كما تعالج ضعف العضلات وضمورها خلال فترة العلاج والتأهيل، كما تضمن للرياضي الارتياح النفسي والبسيكولوجي للاعب.

ويصف " مك ماهون وباتريك ج (2007) " McMahon, Patrick J التمارين العلاجية بأنها تلك الحركات المؤداه لاستعادة أقصي قدر وظيفي ممكن في أقصر مدة، فالتمارين العلاجية نوع من التمارين تُعطي لتحسين الأداء العضلي العام للجسم وتقوية العضلات والعظام والمفاصل والأربطة، وللوصول إلى مستوي بدني عالي. ويجب بدايةً على أخصائي التأهيل (علاجطبيعي،تربيةرياضية،(مساعدينتمريض)) قبل البدء في برنامج التمرينات العلاجيةأن يأخذ الحذر وأن يضع في اعتباره نواهي استعمال التمرينات باعتباره لطبيعة الإصابة وشدتها، كذلك يتم تخصيصكثافة التمرين ودوامه وشدته بحسب شدة الالتهاب، مرحلة الشفاء، والوضع التقدمي للمصاب، كما يجب مراعاةالتقدم والتطور في البرنامج

-خلاصة الفصل:

تدريب الأثقال يعتبر واحدًا من أحدث الطُرُق المستخدمة في المجال الرياضي، حيث تم التطرق إلى تعريفه وأهميته، والأجهزة المعتمدة في ذلك، وكذلك العمر المناسب لممارسة هذا التدريب وتأثيراته على الجهاز الحركي والمرفولوجي والفسيولوجي للاعب كرة القدم. ومن بين أبرز معايير العودة الكاملة للأنشطة الرياضية ما يلي:

- تحقيق الرياضي لمرحلة تخلصه من العلامات والأعراض الحادة المرتبطة بالإصابة.
- تحقيق الرياضي للمدى الحركي الكامل وتوفر القوة والإدراك الحركي اللازمين لأداء الأنشطة الرياضية.
- يجب أن يكون الرياضي قادرًا على أداء المهارة التخصصية بالشكل الحركي الميكانيكي الطبيعي لها دون وجود أي انحراف أو ضعف.
- يجب أن يكون الرياضي قادرًا على أداء المهارة التخصصية على نفس المستوى الوظيفي السابق.

الباب الثاني:

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول:

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

تم التطرق في هذه الدراسة إلى أهمية نشاط التقوية العضلية والوقاية والتأهيل من الإصابات لدى المدربين في كرة القدم النسوية ، بهدف إصدار أحكام موضوعية واستخلاص النتائج المرجوة، نظرًا لمدى خبرتهم وتوفرهم على المعلومات التي يمكن أن تسهم في البحث العلمي.

1.1الدراسة الاستطلاعية: قامت الدراسة الاستطلاعية بسلسلة من الخطوات التمهيدية للدراسة الأساسية، مثل تقدير إشكالية البحث وتحديد الأسس العلمية لأداة البحث، والتي تمثلت في الاستمارة الاستبيانية، وكانت الخطوات كالتالي:

الخطوة الأولى: تثمين إشكالية البحث من خلال:

– قامت الباحثة بإجراء زيارات ميدانية وإجراء مقابلات شخصية مع عدد من المدربين واللاعبات لدراسة واقع تطوير القوة العضلية لدى لاعبات كرة القدم، بالإضافة إلى استكشاف الوسائل المستخدمة وممارسة التقوية العضلية خلال فترات التحضير أو لأغراض التأهيل الرياضي.

– حاولت الباحثة من خلال هذه الخطوة فهم مدى الاطلاع لدى المدربين والمدربات واللاعبات على أهمية نشاط التقوية العضلية للاعبات كرة القدم ومدى معرفتهم بهذا النوع من التدريب.

– استنتجت الباحثة من النتائج تباين الآراء بين المدربين، حيث وجد بعضهم أهمية كبيرة لتلك التدريبات في الوقاية من الإصابات وتعزيز الأداء البدني والنفسي، بينما رأى آخرون أنها قد تؤثر سلبًا على الأداء المهاري للاعبات، مشيرين إلى تأثيرها السلبي على المرونة والرشاقة والمدى الحركي. هذه النتائج كانت من الأسباب التي دفعت الباحثة لإجراء هذه الدراسة.

الخطوة الثانية: خلال هذه الخطوة، قامت الباحثة بإعداد مجموعة من الأسئلة الاستبيانية وعرضتها على الأستاذ المشرف، ثم قامت بتحكيم هذه الاستمارة واختيار الأسئلة الأنسب استنادًا إلى تقييم صدق المحكمين، بعد تقديمها لمجموعة من الأساتذة والدكاترة في معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم. (راجع قائمة الأساتذة والدكاترة المحكمين في صفحات الملاحق)

الخطوة الثالثة: خلال هذه الخطوة، حاولت الباحثة التحقق من الصعوبات في فهم الأسئلة قبل توزيعها على عينة الدراسة الأساسية، وذلك بعد دراسة الأسس العلمية للاستمارة، بما في ذلك صدقها وثباتها. تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة عشوائية، والتي تكونت من ستة مدربين لكرة القدم النسوية ينشطون في الجهة الغربية، وهي عينة خارج العينة الأساسية. تم توزيع الاستمارة الاستبيانية والإجابة عليها، ثم تكررت العملية بعد أسبوع من نفس العينة، لتقييم صدق وثبات أسئلة الاستبيان.

لاحظت الباحثة أن أسئلة الاستبيان القبلية والبعدية تتشابه إلى حد بعيد، مما يشير إلى عدم وجود عشوائية في الإجابة. من الناحية الإحصائية، قامت الباحثة بمعالجة الاستمارة ووصولها إلى النتائج الموضحة في الجدول الموالي، والذي يبين صدق وثبات الاستبيان.

الدراسة الإحصائية / الاختبارات	حجم العينة ن	درجة الحرية ن – 1	مستوى الدلالة الإحصائية	القيمة ر الجدولية	معامل الثبات	معامل الصدق
أهمية نشاط التقوية العضلية	06	05	0.05	0.70	0.96	0.98
محور الوقاية والتأهيل					0.94	0.93

الجدول رقم (01) يبين صدق وثبات الاستبيان

- من خلال النتائج المعروضة في الجدول أعلاه، نرى أن جميع قيم معامل الثبات في المحور المتعلق بأهمية نشاط التقوية العضلية والمحور المتعلق بالوقاية والتأهيل، الذي تراوحت قيمه بين (0.96- 0.94)، أعلى من قيمة ر الجدولية التي بلغت (0.70)، مما يشير إلى استقرار أسئلة الاستبيان.

بالنظر إلى نتائج الجدول، نرى أيضًا أن جميع قيم معامل الصدق (0.98- 0.93) في كل من محور أهمية نشاط التقوية العضلية ومحور الوقاية والتأهيل تفوق قيمة ر الجدولية (0.70)، عند مستوى الدلالة (0.5) ودرجة الحرية (ن - 1)، وبناءً عليه، استنتجت الباحثة أن الاستمارة تتمتع بدرجة عالية من الصدق.

نتائج الدراسة الاستطلاعية: ستخلص الباحث ما يلي:

- عدم توفر معظم النوادي على قاعات مجهزة بوسائل التقوية العضلية.
- استخدام التقوية العضلية بشكل محدود في برامج إعداد وتحضير اللاعبات.
- عدم وعي بعض المدربين بأهمية نشاط التقوية العضلية وتأثيرها على أداء اللاعبات.
- تضارب آراء المدربين بين من يوافقون ومن يعارضون هذه التدريبات.
- قلة الوعي لدى معظم المدربين بأهمية التقوية العضلية على أداء اللاعبات ودورها في الوقاية من الإصابات الرياضية وعمليات التأهيل.
- عدم وجود برامج تدريبية متخصصة للتقوية العضلية ضمن برامج إعداد وتحضير اللاعبات بدنياً.

الدراسة الأساسية:

2.1 منهج البحث

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي لتناسبه مع طبيعة الدراسة، وبناءً على المشكلة التي نعالجها، اعتقدنا أن المنهج الوصفي هو الأنسب لحل هذه المسألة بطريقة علمية سليمة.

حيث يعرف "فيصل ياسين شاطي " المنهج الوصفي بأسلوب المسحي بأنه كل استقصاء ينصب علة ظاهرة من الظواهر التعليمية كما هو في الوقت الحاضر، بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحقيق العلاقة بين عناصرها، ويتم ذلك عن طريق جمع البيانات ووصف للظروف والممارسات الشائعة وبعد ذلك يتم تنظيم البيانات وتحليلها، ونستخرج البيانات ذات الدلالة للمشكلة المطروحة. (فيصل ياسين شاطي، 1994، صفحة 96)

3.1 مجتمع وعينة البحث : يتمثل المجتمع الأصلي للبحث في مدربي كرة القدم النسوية الذين ينشطون في مختلف البطولات للجهة الغربية في كل من الفرق والنوادي الرياضية لكل من الولايات التالية: مستغانم– وهران– غليزان– معسكر يشرفون على مختلف الفئات في كرة القدم النسوية تحت **U17 U19 U21**

أما عينة البحث تمثلت في مدربي كرة القدم النسوية والبالغ عددهم 25 مدرب تم اختيارهم بطريقة عشوائية من المجتمع الأصلي السابق ذكره والذي استطاعت الباحثةالاتصال بهم والعمل معهم.

4.1 مجالات البحث:

1.4.1 المجال البشري: يتمثل في عينة مدربي كرة القدم النسوية والبالغ عددهم 25 مدرب للدراسة الأساسية

2.4.1 المجال المكاني: تمت الدراسة في ملاعب الفرق المذكورة أعلاه ومراكز التحضير.

3.4.1 المجال الزمني: تمت الدراسة خلال فترة نوفمبر 2023إلى افريل 2024,أي قرابة 06 أشهر, حيث قسمت هذه الفترة الى الفترات الزمنية التالية:

- الفترة الأولى: الممتدة من فترة 09 نوفمبر إلى 27 ديسمبر 2023, تم خلالها تحكيم الاستبيان وإجراء الدراسة الاستطلاعية.
- أما الفترة الثانية: من جانفي إلى 26 مارس 2024 للدراسة الأساسية تم من خلالها توزيع الاستبيان على الدراسة الأساسية.
- الفترة الثالثة: من 27 مارس إلى نهاية افريل 2024 كفترة لتحليل النتائج.

5.1 ضبط متغيرات البحث: يتمثل بحثنا في متغيرين أساسيين:

- أولا: المتغير المستقل أهمية نشاط التقوية العضلية.
- ثانيا: المتغير التابع أداء لاعبات كرة القدم والوقاية والتأهيل من الإصابات الرياضية.

-من خلال البحث قامت الباحثة بضبط مجموعة من المتغيرات أهمها إن عينة البحث من مدربي كرة القدم النسوية يشرفون على فئات الأواسط والاكابر (من U19 الاكابر).

-حاولت الباحثة من خلال هذه الدراسة معرفة أهمية نشاط التقوية العضلية للاعبات كرة القدم عند المدربين بغض النظر عن الكفاءة العلمية والخبرة الميدانية والشهادة التدريبية.

6.1 أداة البحث: تمثلت أداة البحث في:

- الاستمارة الاستبيانية: الموجهة إلى عينة البحث المتمثلة في مدربي كرة القدم النسوية والتي تحتوي على:

معلومات شخصية حول المستجوب (الكفاءة العلمية- الشهادة التدريبية- الخبرة الميدانية).

المحور الأول: أهمية نشاط التقوية العضلية للاعبات كرة القدم

المحور الثاني: أهمية نشاط التقوية العضلية في الوقاية والتأهيل من الإصابات الرياضية

وقد تم استعمال 3 أنواع من الأسئلة:

- أولا: الأسئلة المغلقة (نعم- لا)
- ثانيا: أسئلة تحتوي على إجابات مختلفة (بدرجة كبيرة- أحيانا- حسب الأولوية)
- ثالثا: الأسئلة المفتوحة: وهي أسئلة غير مقيدة أو محددة بحيث يمكن للعينة الإجابة بكل ما لديها من المعلومات حول الأسئلة المقدمة

7.1 المعالجة الإحصائية:

النسبة المئوية وكا²: هي نسبة عدد الاجابات من المجموع الكلي لأفراد العينة وهي معرفة بالعلاقة التالية:

عدد الاجابات

النسبة المئوية (%) = ـــــــــــــــــ× 100.. (محمد صبحي أبو صالح،1984، صفحة 9)

المجموع الكلي

مج (تكرار الواقعي – تكرار المتوقع²)

كا² = ـــــــــ ـــــــــــــــــــــــــ ـــ..) عبد العزيز فهمي ، 1994 ،صفحة 65)

التكرار المتوقع

خاتمة الفصل:

في هذا الفصل، قمنا بشرح منهج البحث والمجتمع المستهدف وعينة الدراسة ومجالاتها. قبل التوجُّه نحو الدراسة الأساسية، قمنا بخطوات مسبقة للدراسة الاستطلاعية، كجزء أولي للدراسة الأساسية، وتم التركيز على أداة الدراسة المتمثلة في الاستمارة الاستبيانية. ستتولى الباحثة المعالجة الإحصائية لهذه البيانات وعرض النتائج في الفصل الثاني.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

-تمهيد:

ان المعطيات المنهجية تقتضي عرض وتحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة، وهذا من اجل الوقوف عند حقيقة الاختلافات والتشابهات التي يبرزها اي بحث حتى لا تبقى النتائج مجرد ارقام.

ويتناول هذا الفصل دراسة وتحليل الجداول بعد عرضها وتمثيلها بيانيا قصد ابراز المعنى الحقيقي للمتغير الواقع نتيجة لهذه الدراسة.

1.2تحليل ومناقشة نتائج الاستمارة:

– المعلومات الشخصية:

لغرض من هذه الأسئلة هو معرفة المعلومات الشخصية عن المدربين الذين يشرفون على التدريب في كرة القدم النسوية وكذلك معرفة مؤهلاتهم وخبراتهم التدريبية الميدانية.

الإجابة	الأسئلة	عدد المدربين	النسبة المئوية%
السؤال الأول المؤهل العلمي	شهادة جامعية	13	%52
	تقني سامي في الرياضة	5	%20
	مستشار في الرياضة	7	%28
	لاعب سابق	00	%00
السؤال الثاني شهادة التدريب	مدرب درجة الأولى أو (FAF1)	00	%00
	مدرب درجة الثانية أو (FAF2)	03	%12
	مدرب درجة الثالثة أو (FAF3)	17	%68
	شهادة الكاف (CAF)	05	%20
السؤال الثالث: عدد سنوات الخبرة في مجال التدريب	من 1 – 3 سنوات	02	%8
	من 3 إلى 05 سنوات	04	%16
	من 06 إلى 10 سنوات	06	%24
	أكثر من 10 سنوات	13	%52

جدول رقم (02) يوضح بعض المعلومات الخاصة بالمستجوب

فمن خلال تحليل نتائج الجدول رقم (09) نجد نسبة كبيرة من المدربين والذي بلغ عددهم 13 مدربا أي 52% حاملي شهادات جامعية وخريجي معاهد التربية البدنية والرياضية، أما حاملو شهادة تقني سامي في الرياضة بلغ عددهم 05 مدرب أي 20%، و07 منهم أي28% حاملو شهادة مستشار في الرياضة، كما لم نسجل أي من هؤلاء المدربين بدون مؤهلات علمية أو لاعب سابق فقط، بالإضافة إلى أن جميعهم حائزين على شهادات التدريب في كرة القدم فأكثر نسبة منهم 68% حائزين على شهادة التدريب الدرجة الثالثة أو(FAF3) بلغ عددهم 17 مدرب ثم نسبة أخرى لابأس بها من المدربين حاصلين على شهادة تدريب (CAF)و البالغ عددهم 05 مدرب بنسبة 20%. أماأقل درجة التدريب هي الدرجة الثانية أو(FAF2) بلغ عددهم 3 مدربين أي 12%. من نتائج الجدول نسجل كذلك من خلال مجموع الإجابات (68%-20%) أن أغلبية المدربين أي بنسبة 88% ينشطون في البطولات الوطنية لكرة القدم النسوية. بالإضافة إلى 52% منهم خبراتهم الميدانية طويلة أي أكثر من 10 سنوات خبرة في مجال تدريب كرة القدم النسوية

من خلال ما سبق، تستنتج الباحثة أن هؤلاء المدربين يتمتعون بمؤهلات وكفاءات تدريبية، حيث أنهم خريجو معاهد الرياضة وحاملو شهادات تدريب، ولديهم خبرات ميدانية في تدريب كرة القدم النسوية. وينشط هؤلاء المدربون في أفضل فرق ومدارس كرة القدم الوطنية (الجهة الغربية)، مما يدعم اختيارهم كعينة للدراسة الاستطلاعية لتعزيز الإشكالية وتحقيق أهداف البحث.

المحور الأول: أهمية نشاط التقوية العضلية للاعبات كرة القدم

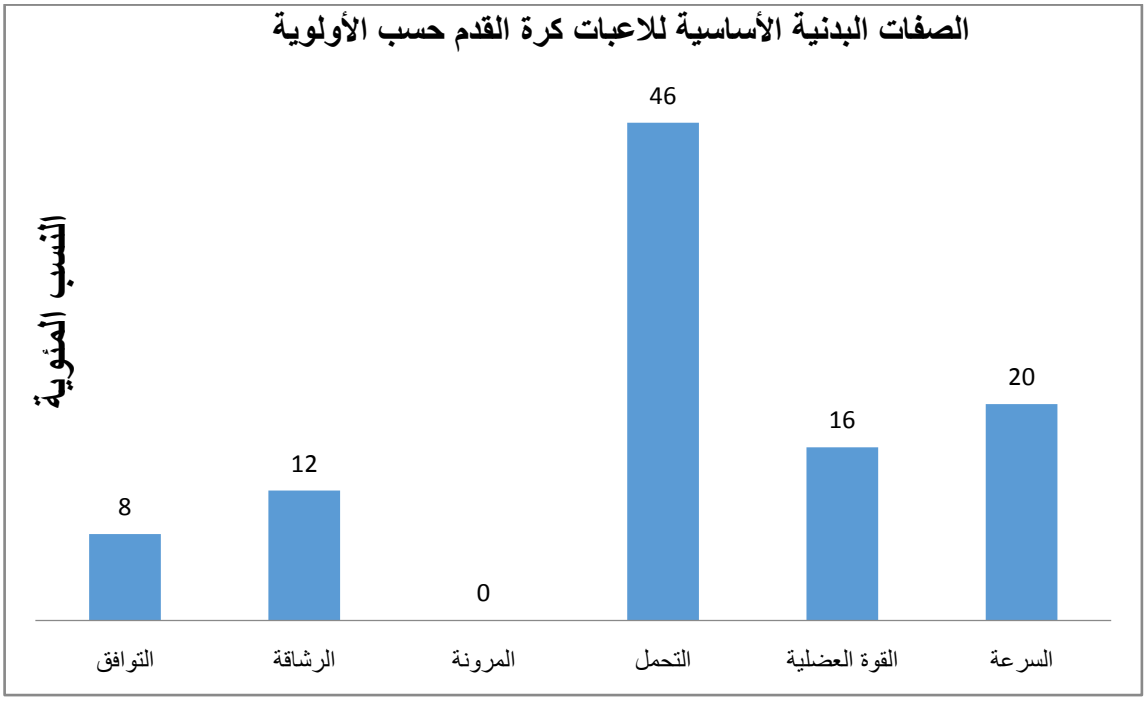
السؤال الأول: (ما هي الصفات البدنية الأساسية للاعبات كرة القدم حسب الأولوية؟)

الأسئلة	الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال الأول	التوافق	02	08	4.33	25.0	50	07،11	34,01
	الرشاقة	03	12					
	المرونة	00	00					
	التحمل	11	46					
	القوة العضلية	04	16					
	السرعة	05	20					
مجموع المحور		25	%100					

الجدول رقم: (03) يوضح الصفات البدنية الأساسية للاعبات كرة القدم حسب الأولوية

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة الصفات البدنية الأساسية للاعبات كرة القدم حسب الأولوية و الذي بلغ عددهم 25 مدرب، فأجاب 11 مدرب أن صفة التحمل ذو أولوية بنسبة46%، ثم صفة السرعة فأجاب فيها 05 مدربين بنسبة20% و إجابة المدربين عن صفة القوة العضلية فعددهم 04 بنسبة 16%، اما الرشاقة يرشحونها كأقل أهمية فعددهم 03 مدرب بنسبة12%، ولدلالة الفروق بين الإجابات استخدم ت الباحث اختبار حسن المطابقة كا^2 حيث بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 34,01 و هي أكبر من كا^2 الجد ولية التي بلغت 11,07 عند مستوي الدلالة 0،05 (درجة الثقة 95 % و درجة الشك 05%) و منه تستنتج الطالبة الباحثة أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين لصالح الإجابات التي تقول على أن صفة التحمل هي الصفة الأولى و تليها السرعة ثم القوة الع

تستنتج الباحثة من خلال نتائج الجدول أن المدربين يعتبرون القوة العضلية من الصفات البدنية الأساسية والضرورية للاعبات كرة القدم. ويُظهر الشكل البياني الموالي نتائج الجدول السابق.



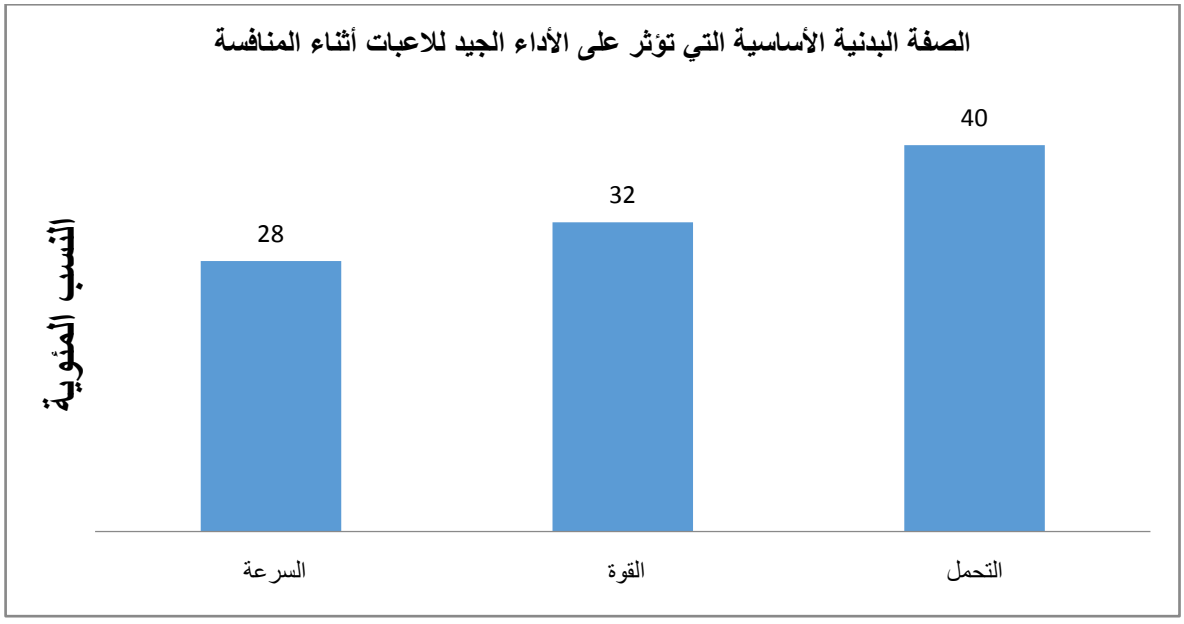
شكل رقم(04): ما هي الصفات البدنية الأساسية للاعبات كرة القدم حسب الأولوية

السؤال الثاني: (ما هي الصفة البدنية الأساسية التي تؤثر على الأداء الجيد للاعبات أثناء المنافسة):

الأسئلة	الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال الثاني	السرعة	07	28	8.33	25.0	04	5،99	0,76
	القوة	08	32					
	التحمل	10	40					
مجموع المحور		25	%100					

الجدول رقم (04) يوضح الصفة البدنية الأساسية التي تؤثر على الأداء الجيد للاعبين أثناء المنافسة

من خلال النتائج المدونة في الجداول أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة الصفة البدنية الأساسية التي تؤثر على الأداء الجيد للاعبين أثناء المنافسة و الذي بلغ عددهم 25 مدرب، فأجاب 07 مدرب أن صفة السرعة تأثر على الأداء الجيد بنسبة28%، أما المدربين الذين أجابوا صفة القوة فعددهم 08 مدرب بنسبة 32% و 10 مدرب أجابوا صفة التحمل بنسبة 40%، و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم ت الطالبة الباحثة اختبار حسن المطابقة كا ^{2} حيث بلغت قيمة كا ^{2} المحسوبة 0,76 و هي أصغر من كا ^{2} الجد ولية التي بلغت 5,99 عند مستوي الدلالة 0،05 (درجة الثقة 95 % و درجة الشك 05%) ومن هنا تستنتج الطالبة الباحثة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين، إذ أن جميع الصفات لها تأثير في المنافسة.



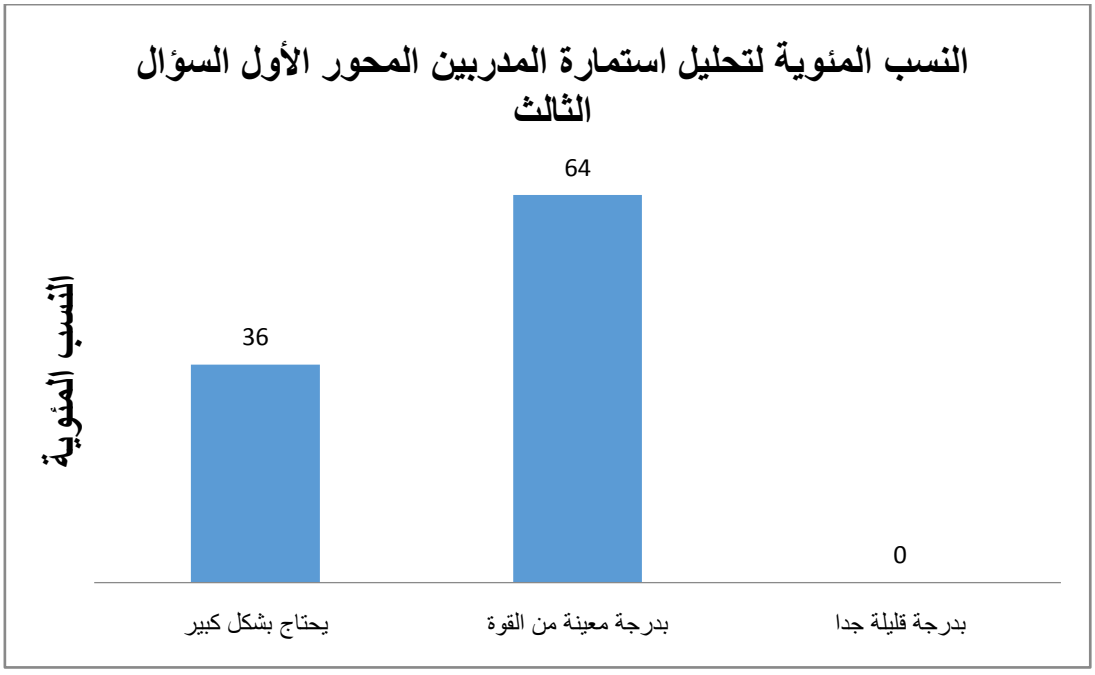
شكل رقم(05): يمثل النسب المئوية للصفة البدنية الأساسية التي تؤثر على الأداء الجيد للاعبات أثناء المنافسة

السؤال الثالث:(درجة احتياج لاعبةكرة القدم إلى قوة عضلية):

الأسئلة	الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال الثالث	يحتاج بشكل كبير	09	36	8.33	25.0	04	5،99	30,79
	بدرجة معينة	16	64					
	بدرجة قليلة	00	00					
مجموع المحور		25	%100					

الجدول رقم (05) يوضح النسب المئوية درجة احتياج لاعبةكرة القدم إلى قوة عضلية

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة مدى احتياج لاعبةكرة القدم إلى قوة عضلية و الذي بلغ عددهم 25 مدرب فأجاب 09مدرب أن لاعبةكرة القدم تحتاج إلى القوة العضلية بدرجة كبيرة بنسبة36% أما المدربين الذين أجابوا أن اللاعبة تحتاج إلى القوة العضلية بدرجة معينة فعددهم16 مدرب بنسبة 64% و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدمت الطالبة الباحثة اختبار حسن المطابقة كا ^{2} حيث بلغت قيمة كا ^{2} المحسوبة 30,79 و هي أكبر من كا ^{2} الجدولية التي بلغت 5,84 عند مستوي الدلالة 0،05 (درجة الثقة 95 % و درجة الشك 05%) ومن هنا تستنتج الطالبة الباحثة أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين لصالح الإجابات التي تشير إلى أن لاعبةكرة القدم تحتاج بدرجة كبيرة إلى نوع معين من القوة العضلية. والدليل على ذلك هو أن جميع المدربين لم تكن إجاباتهم بدرجة قليلة، حيث يؤكدون على أهمية صفة القوة العضلية في إعداد اللاعبات. ويبين الشكل البياني الموالي نتائج الجدول.



شكل رقم(06): يمثل النسب المئوية لدرجة احتياج لاعبةكرة القدم إلى قوة عضلية

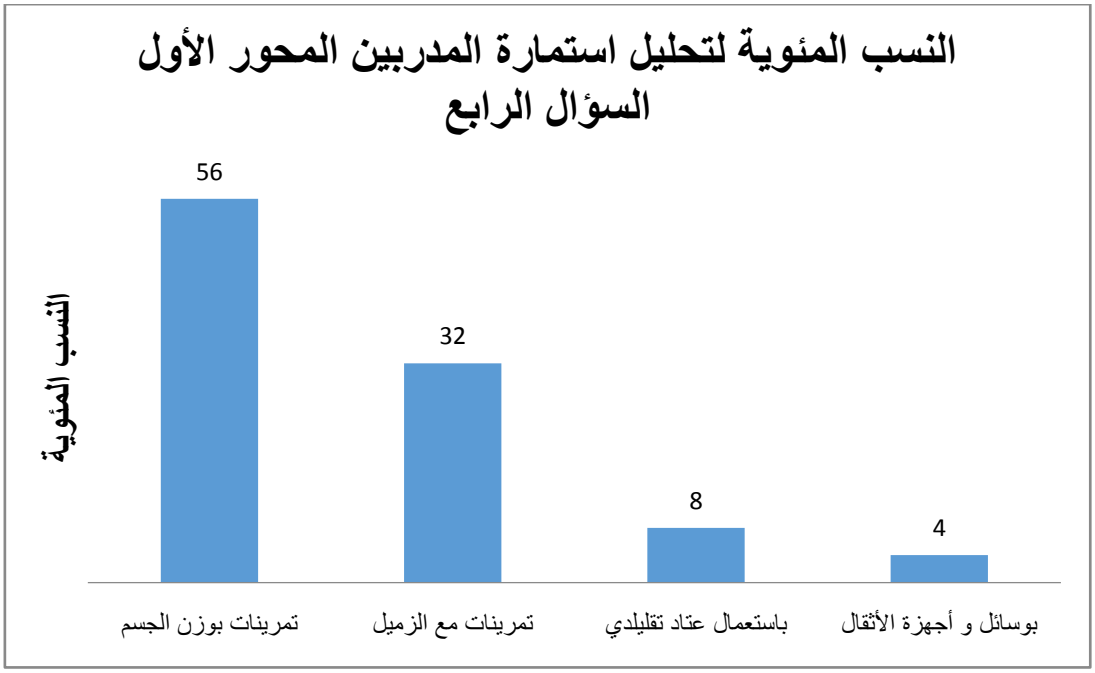
السؤال الرابع :(ما هي التمرينات المقدمة للاعبات عند تنمية القوة العضلية):

الأسئلة	الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال الرابع	تمرينات بوزن الجسم	14	56	06.25	25.0	04	81،7	36,88
	تمرينات مع الزميل	08	32					
	باستعمال عتاد تقليدي	02	08					
	بوسائل و أجهزة	01	04					

	ثقيلة						
مجموع المحور		25	%100				

الجدول رقم (06) يوضح النسب المئوية للتمرينات المقدمة للاعبات عند تنمية القوة العضلية

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة التمرينات المقدمة للاعبين عند تنمية القوة العضلية و الذي بلغ عددهم 25 مدرب فأجاب 14 مدرب التمرينات المقدمة للاعبات عند تنمية القوة العضلية تكون بوزن الجسم بنسبة56%، أما المدربين الذين أجابوا أن التمرينات المقدمة للاعبات عند تنمية القوة العضلية تكون مع الزميل فعددهم08 مدرب بنسبة 32% و المدربين الذين أجاب باستعمال عتاد تقليدي فعددهم 02 مدرب بنسبة 08% و أخر بوسائل و أجهزة ثقيلة 01 مدرب بنسبة 04% و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدمت الطالبةالباحثةاختبار حسن المطابقة كا^{2}حيث بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 36,88 و هي أكبر من كا^2 الجد ولية التي بلغت 7,81 عند مستوي الدلالة 0،05 (درجة الثقة 95 % و درجة الشك 05%) ومن هنا تستنتج الطالبة الباحثة أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين، حيث تشير النتائج إلى أن التمرينات المقدمة للاعبات عند تنمية القوة العضلية تُجرى بوزن الجسم. والدليل على ذلك هو أن أعلى نسبة، 56.00%، أجابوا بأن التمرينات المقدمة للاعبات عند تنمية القوة العضلية تُجرى بوزن الجسم. ويبين الشكل البياني الموالي نتائج الجدول.



شكل رقم(07): يمثل النسب المئوية للتمرينات المقدمة للاعبات عند تنمية القوة العضلية

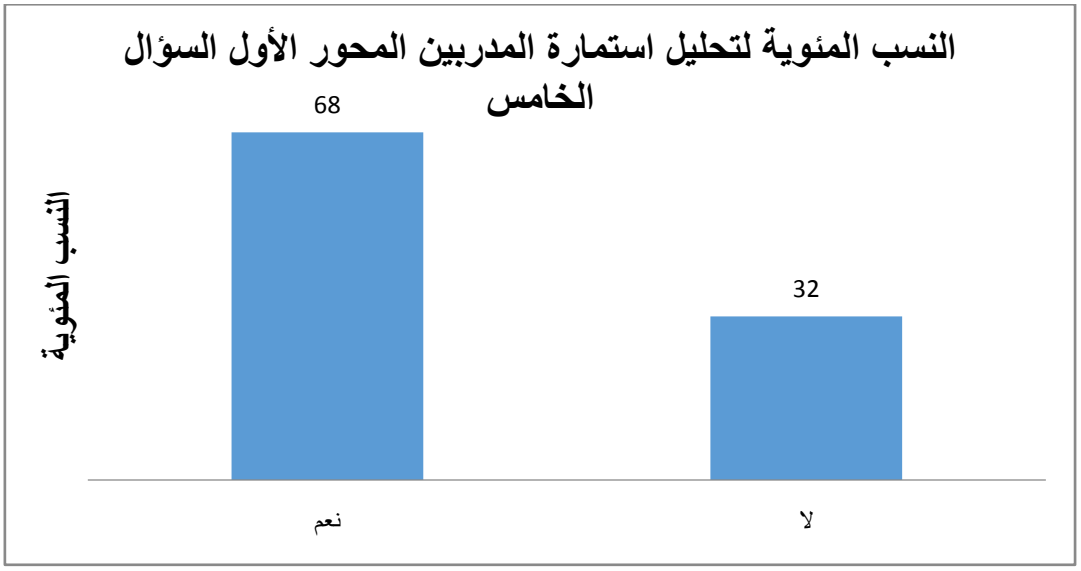
السؤال الخامس: (هل يمكن استخدام التقوية العضلية عند تنمية القوة للاعبات كرة القدم):

الأسئلة	الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال الخامس	نعم	17	68	12.50	25.0	01	3,84	08
	لا	08	32					
مجموع المحور		25	%100					

الجدول رقم(07): يمثل النسب المئوية لاستخدام التقوية العضلية عند تنمية القوة العضلية للاعبات كرة القدم

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة استخدام التقوية العضلية عند تنمية القوة العضلية للاعبات كرة القدم و الذي بلغ عددهم 25 مدرب، فأجاب 17 مدرب أنه يمكن استخدام التدريب التقوية

العضلية عن تنمية القوة العضلية للاعبات كرة القدم بدرجة كبيرة بنسبة 68%، أما المدربين الذين أجابوا أن لا يمكن استخدام التقوية العضلية لتنمية القوة العضلية فعددهم08 مدرب بنسبة 32% و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدمت الطالبةالباحثة اختبار حسن المطابقة كا^{2}حيث بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 50,60 و هي أكبر من كا^2 الجد ولية التي بلغت 3,84 عند مستوي الدلالة 0،05 (درجة الثقة 95 % و درجة الشك 05%) ومن هنا تستنتج الطالبة الباحثة أن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين، حيث جاءت الفروق لصالح الإجابات التي تؤكد إمكانية استخدام نشاط التقوية العضلية لتنمية القوة العضلية للاعبات كرة القدم. والدليل على ذلك أن أعلى نسبة، 68.00%، أجابوا بـ "نعم".



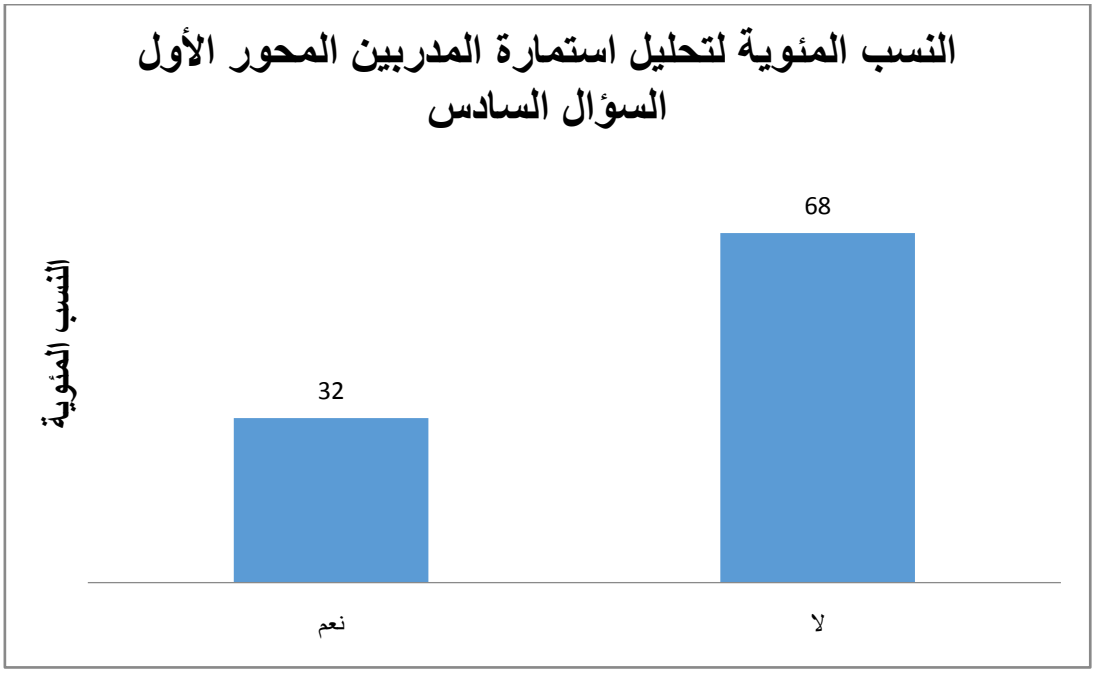
شكل رقم(08): يمثل النسب المئوية لاستخدام التقوية العضلية عند تنمية القوة العضلية للاعبات كرة القدم.

السؤال السادس: (هل لديكم معلومات حول برنامج تدريب القوة العضلية الخاص بلاعبات كرة القدم):

الأسئلة	الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال السادس	نعم	08	32	12.50	25.0	01	3,84	06,48
	لا	16	68					
مجموع المحور		25	%100					

الجدول رقم (08) النسب المئوية لوجود برنامج تدريب القوة العضلية الخاص بلاعبات كرة القدم

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة إن كان لدى المدربين معلومات حول برنامج تدريب القوة العضلية بأجهزة الأثقال الخاص بلاعبات كرة القدم و الذي بلغ عددهم 25 مدرب، فأجاب 08 مدرب أنه لديهم معلومات حول برنامج التقوية العضلية الخاص بلاعبات كرة القدم بنسبة32%، أما المدربين الذين أجابوا أنه ليس لديهم معلومات حول برنامج التقوية العضلية الخاص بلاعبات كرة القدم فعددهم16 مدرب بنسبة 68% ولدلالة الفروق بين الإجابات استخدمت الطالبةالباحثةاختبار حسن المطابقة كا^{2}حيث بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 06,48 و هي أكبر من كا^2 الجد ولية التي بلغت 3,84 عند مستوي الدلالة 0،05 (درجة الثقة 95 % و درجة الشك 05%) ومن هنا تستنتج الطالبة الباحثة أن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين، حيث جاءت الفروق لصالح الإجابات التي تشير إلى أن المدربين ليس لديهم معلومات حول برنامج التقوية العضلية الخاص بلاعبات كرة القدم. والدليل على ذلك أن أعلى نسبة، 06.48%، أجابوا بـ "لا".



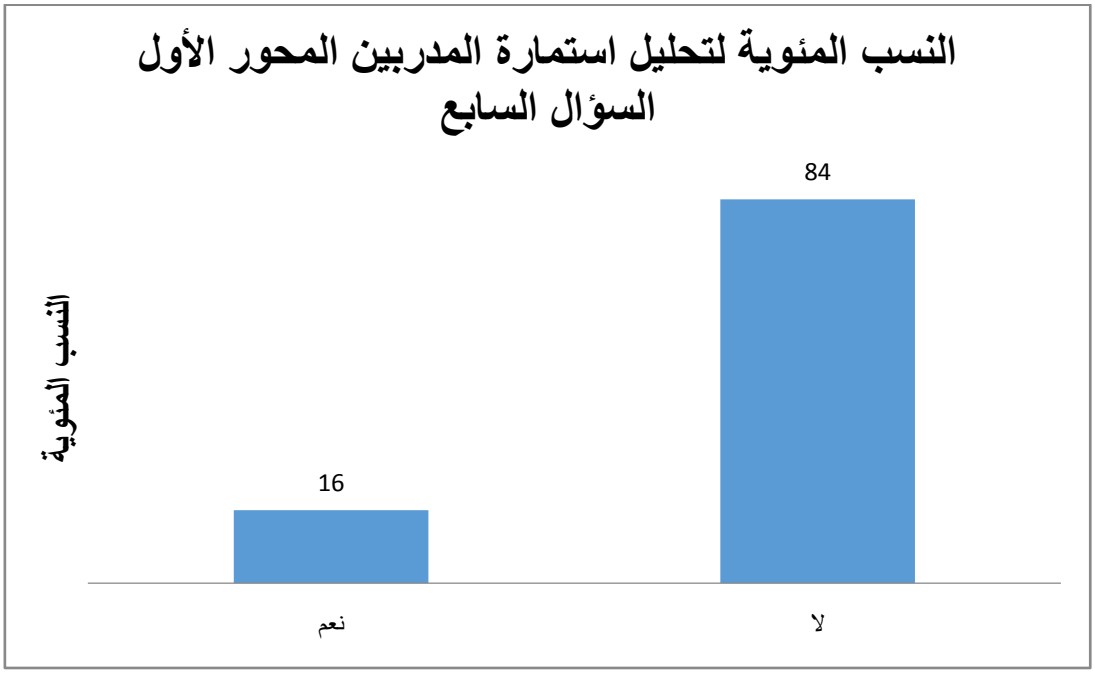
شكل رقم(09): يمثل النسب المئوية لوجود برنامج تدريب القوة العضلية الخاص بلاعبات كرة القدم.

السؤال السابع: (هل تستخدمون نشاط التقوية العضلية أثناء فترات الإعداد البدني):

الأسئلة	الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال السابع	نعم	04	16	12.50	25.0	01	3,84	25,92
	لا	21	84					
مجموع المحور		25	%100					

الجدول رقم (09) يوضح النسب المئوية لاستخدام نشاط التقوية العضلية الخاص بلاعبات كرة القدم.

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة استخدام تستخدمون نشاط التقوية العضلية أثناء فترات الإعداد البدني و الذي بلغ عددهم 25 مدرب، فأجاب 04 مدرب أنه يستخدمون التقوية العضلية أثناء فترات الإعداد البدني بنسبة16%، أما المدربين الذين أجابوا أنهم لا يستخدمون التقوية العضلية أثناء فترات الإعداد البدني فعددهم21 مدرب بنسبة 84% و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم ت الطالبة الباحثة اختبار حسن المطابقة كا ^{2} حيث بلغت قيمة كا ^{2} المحسوبة 25,92 وهي أكبر من كا ^{2} الجد ولية التي بلغت 3,84 عند مستوي الدلالة 0،05 (درجة الثقة 95% و درجة الشك 05%) ومن هنا تستنتج الطالبة الباحثة أن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين، حيث جاءت الفروق لصالح الإجابات التي تشير إلى أن المدربين لا يستخدمون التقوية العضلية أثناء فترات الإعداد البدني. والدليل على ذلك أن أعلى نسبة، 84.00%، أجابوا بـ "لا".



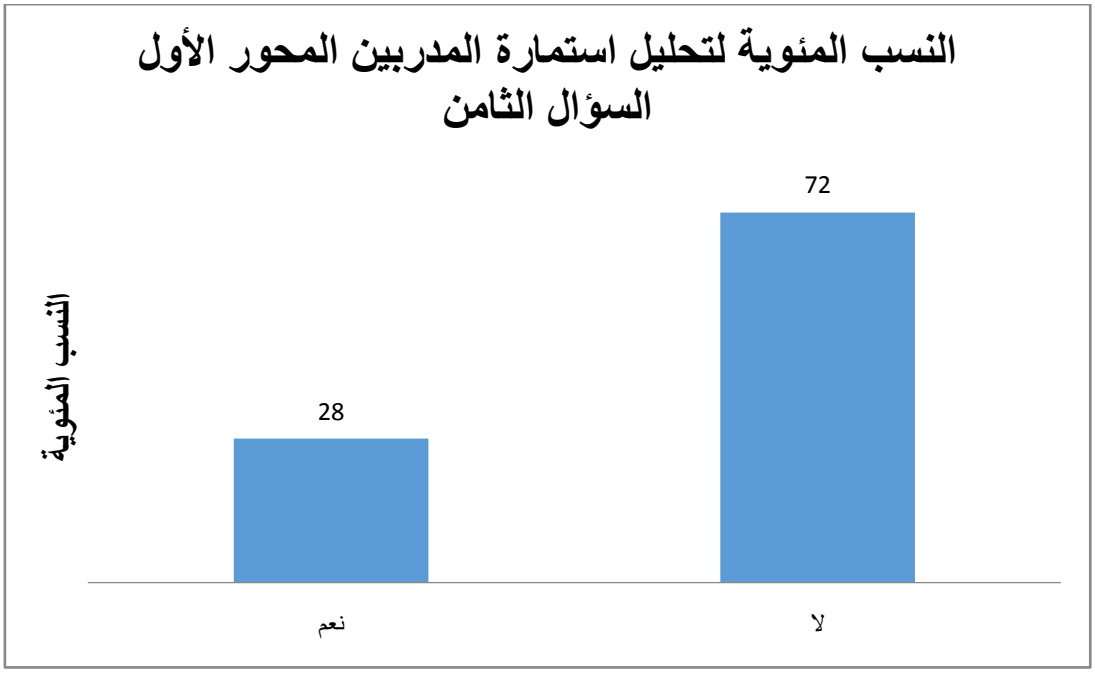
شكل رقم(10): يمثل النسب المئوية لاستخدام نشاط التقوية العضلية أثناء فترات الإعداد البدني القدم

السؤال الثامن: (هل يؤثر نشاط التقوية العضلية على الأداء المهاري للاعبات):

الأسئلة	الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال الثامن	نعم	07	28	12.50	25.0	01	3,84	9,68
	لا	18	72					
مجموع المحور		25	%100					

الجدول رقم(10)النسب المئوية لتاثير نشاط التقوية العضلية على الأداء المهاري للاعبات.

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة مدى تأثير نشاط التقوية العضلية على الأداء المهاري للاعبات و الذي بلغ عددهم 25 مدرب، فأجاب 07 مدرب أن نشاط التقوية العضلية يؤثر على الأداء المهاري للاعبات بنسبة28%، أما المدربين الذين أجابوا أن نشاط التقوية العضلية لا يؤثر على الأداء المهاري للاعبات فعددهم18 مدرب بنسبة 72 %و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم ت الطالبة الباحثة اختبار حسن المطابقة كا ^{2}حيث بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 09,68 و هي أكبر من كا^2 الجد ولية التي بلغت 3,84 عند مستوي الدلالة 0،05 (درجة الثقة 95 % و درجة الشك 05%) ومن هنا تستنتج الطالبة الباحثة أن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين، حيث جاءت الفروق لصالح الإجابات التي تشير إلى أن نشاط التقوية العضلية لا يؤثر على الأداء المهاري للاعبات. والدليل على ذلك أن أعلى نسبة، 72.00%، أجابوا بـ "لا يؤثر".



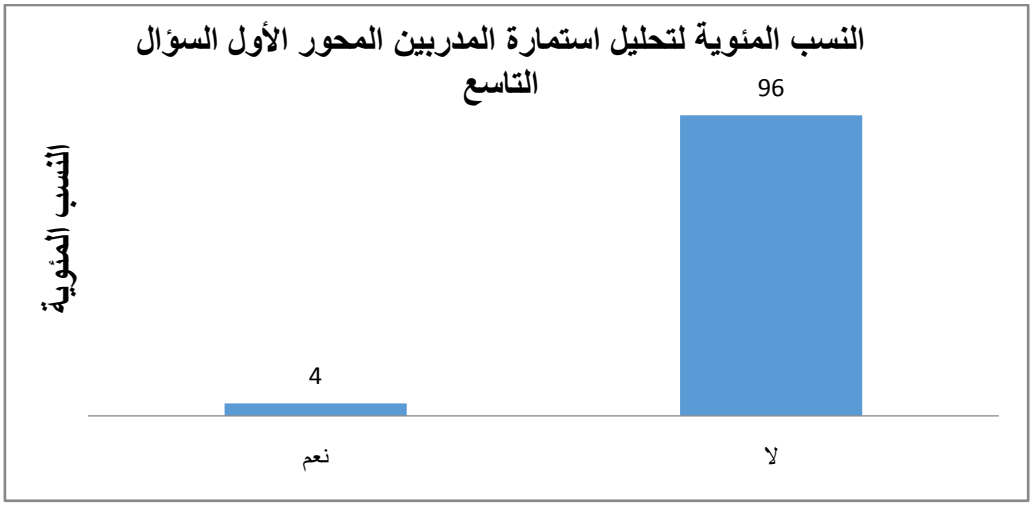
شكل رقم(11): يمثل النسب المئوية لتأثير نشاط التقوية العضلية على الأداء المهاري للاعبات.

السؤال التاسع (هل يتوفر ناديكم على قاعة خاصة مجهزة بوسائل التقوية العضلية):

الأسئلة	الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال التاسع	نعم	01	04	12.50	25.0	01	3,84	42,32
	لا	24	96					
مجموع المحور		25	%100					

الجدول رقم (11) النسب المئوية لتوفر النوادي على قاعة خاصة مجهزة بوسائل التقوية العضلية.

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة توفر نوادي كرة القدم النسوية على قاعة خاصة مجهزة بوسائل التقوية العضلية و الذي بلغ عددهم 25 مدرب، فأجاب 01 مدرب أن نادينا يتوفر على قاعة خاصة مجهزة بوسائل التقوية العضلية بنسبة04%، أما المدربين الذين أجابوا أن نادينا لا يتوفر على قاعة خاصة مجهزة بهذه بوسائل فعددهم24 مدرب بنسبة 96%و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم ت الطالبة الباحثة اختبار حسن المطابقة كا^{2}حيث بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 42,32 و هي أكبر من كا^2 الجد ولية التي بلغت 3,84 عند مستوي الدلالة 0،05 (درجة الثقة 95 % ودرجة الشك 05%) ومن هنا تستنتج الطالبة الباحثة أن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين، حيث جاءت الفروق لصالح الإجابات التي تشير إلى أن أغلبية النوادي والفرق الرياضية لا تتوفر على قاعة خاصة مجهزة بوسائل التقوية العضلية. والدليل على ذلك أن أعلى نسبة، وهي 96%، أجابوا بـ "لا".



شكل رقم(12): يمثل النسب المئوية لتوفر النوادي على قاعة خاصة مجهزة بوسائل التقوية العضلية.

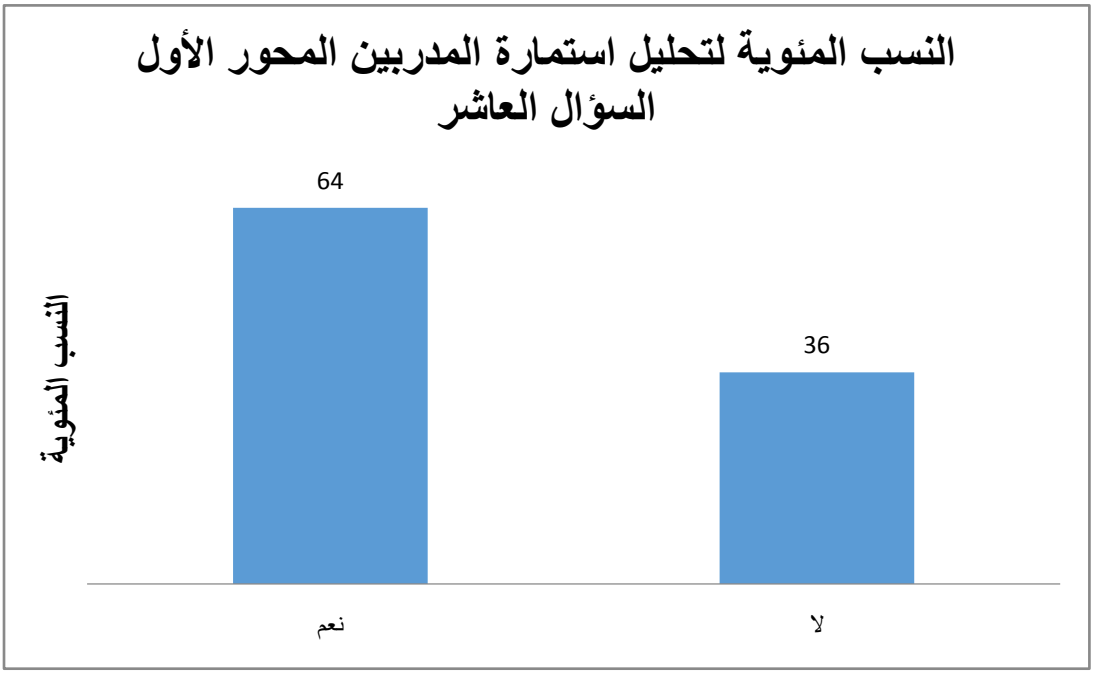
السؤال العاشر (هل يؤثر نشاط التقوية العضلية على أداء اللاعبات أثناء المنافسة):

الأسئلة	الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال العاشر	نعم	16	64	12.50	25.0	01	3,84	5,12
	لا	09	36					
مجموع المحور		25	%100					

الجدول رقم(12) النسب المئوية لتاثير نشاط التقوية العضلية على أداء اللاعبات أثناء المنافسة.

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة تأثير نشاط التقوية العضلية على أداء اللاعبات أثناء المنافسة و الذي بلغ عددهم 25 مدرب، فأجاب 17 مدرب أن نشاط التقوية العضلية يؤثر على أداء اللاعبات أثناء المنافسة بنسبة64%، أما المدربين الذين أجابوا أن التقوية العضلية لا يؤثر على أداء اللاعبات أثناء المنافسة فعددهم09 مدرب بنسبة 36% و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم ت الطالبة الباحثة اختبار حسن المطابقة كا ^{2} حيث بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 05,12 و هي أكبر من كا^2 الجد ولية التي بلغت 3,84 عند مستوي الدلالة 0،05 (درجة الثقة 95 % ودرجة الشك 05%).

ومن هنا تستنتج الطالبة الباحثة أن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين، حيث جاءت الفروق لصالح الإجابات التي تشير إلى أن التقوية العضلية لا يؤثر على أداء اللاعبات أثناء المنافسة. والدليل على ذلك أن أعلى نسبة، وهي 64%، أجابوا بـ "نعم".



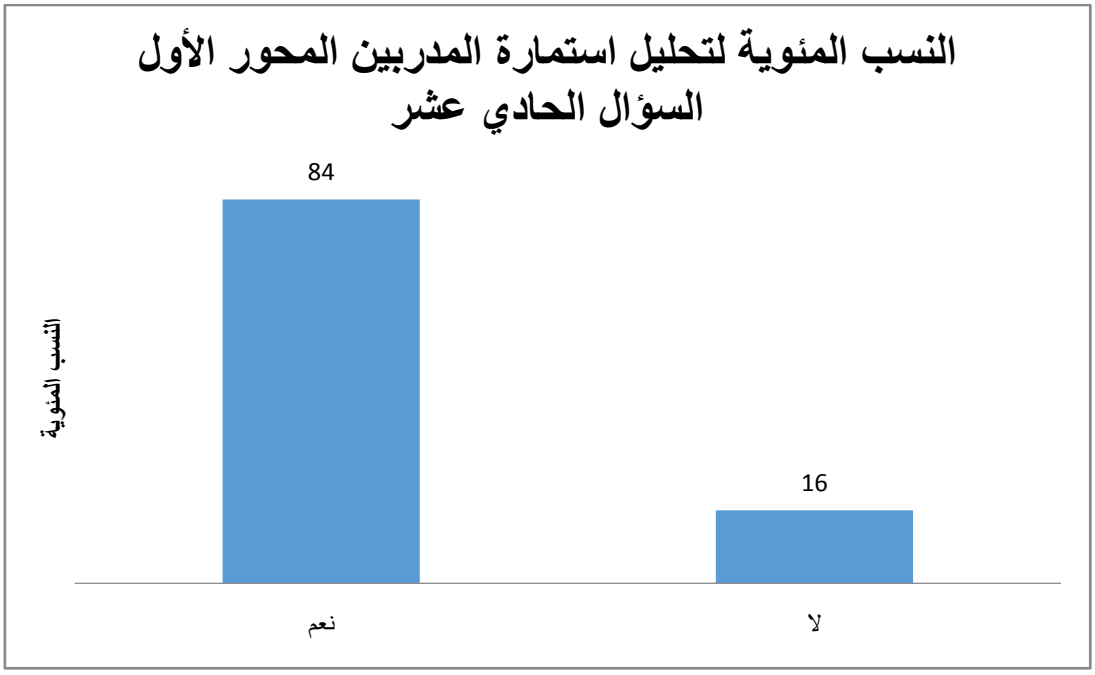
شكل رقم(13): يمثل النسب المئوية نشاط التقوية العضلية على أداء اللاعبات أثناء المنافسة

السؤال الحادي عشر (هل من الضروري أن تتوفر الأندية الرياضية على قاعات مجهزة بوسائل التقوية العضلية):

الأسئلة	الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال الحادي عشر	نعم	21	84	12.50	25.0	01	3,84	25,92
	لا	04	16					
مجموع المحور		25	%100					

الجدول رقم (13) النسب المئوية لضرورة توفر الأندية الرياضية على قاعات مجهزة بوسائل التقوية العضلية.

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة هل من الضروري أن تتوفر الأندية الرياضية على قاعات مجهزة بوسائل التقوية العضلية والذي بلغ عددهم 25 مدرب، فأجاب 21 مدرب أنه من الضروري أن تتوفر الأندية الرياضية على قاعات مجهزة بوسائل الأثقال بنسبة84%، أما المدربين الذين أجابوا ب لا فعددهم 04 مدرب بنسبة 16%و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم ت الطالبةالباحثةاختبار حسن المطابقة كا^{2}حيث بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 25,92 و هي أكبر من كا ^{2} الجد ولية التي بلغت 3,84 عند مستوي الدلالة 0،05 (درجة الثقة 95 % و درجة الشك 05%) ومن هنا تستنتج الطالبة الباحثة أن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين، حيث جاءت الفروق لصالح الإجابات التي تشير إلى أنه من الضروري أن تتوفر الأندية الرياضية على قاعات مجهزة بوسائل االتقوية العضلية. والدليل على ذلك أن أعلى نسبة، وهي 84٪، أجابوا بـ "نعم".



شكل رقم(14): يمثل النسب المئوية لضرورة توفر الأندية الرياضية على قاعات مجهزة بوسائل التقوية العضلية.

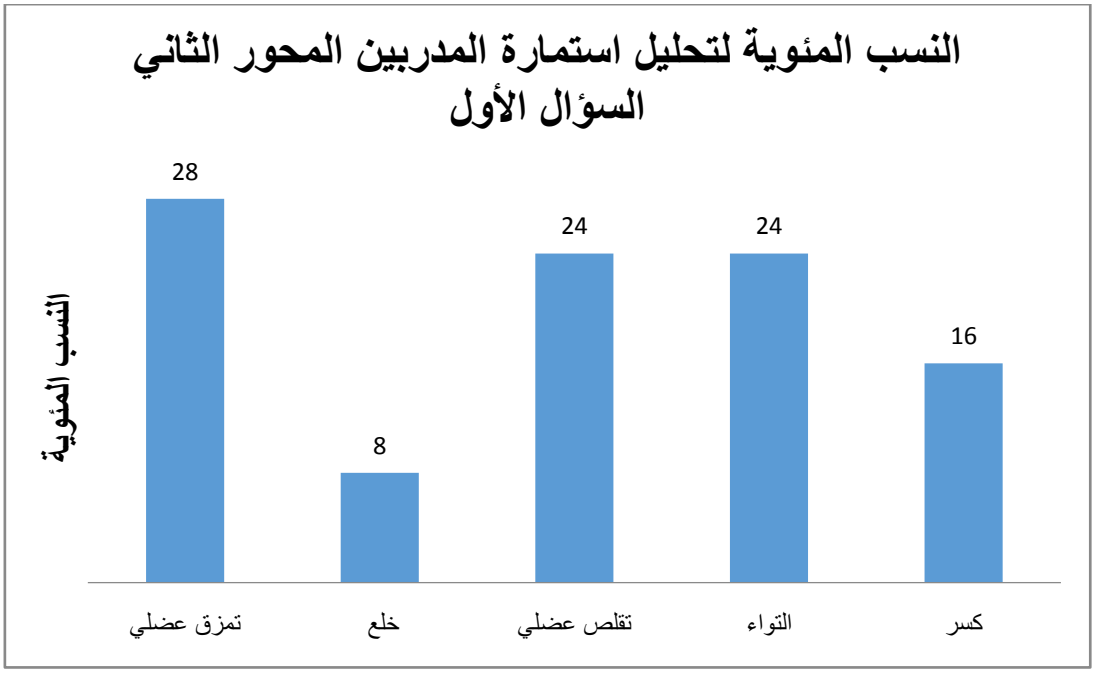
المحور الثاني: أهمية نشاط التقوية العضلية في الوقاية والتأهيل من الإصابات الرياضية.

السؤال الأول:(ما هي أكثر أنواع الإصابات التي تحدث للاعبات)

الأسئلة	الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال الأول	تمزق عضلي	07	28	05	25.0	04	9,49	06,60
	خلع	02	08					
	تقلص عضلي	06	24					
	التواء	06	24					
	كسر	04	16					
مجموع المحور		25	%100					

الجدول رقم (14) يمثل النسب المئوية لأكثر أنواع الإصابات التي تحدث للاعبات.

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة أكثر أنواع الإصابات التي تحدث للاعبات كرة القدم و الذي بلغ عددهم 25 مدرب فأجاب 07 مدرب تمزق عضلي بنسبة28%، و أجاب 02 مدربين إصابة خلع بنسبة 08%، و أجاب 06 مدربين إصابة تقلص عضلي بنسبة 24%، و أجاب 04 مدربين إصابة التواء بنسبة24%، و أجاب 04 مدربين إصابة كسر بنسبة 16% ولدلالة الفروق بين الإجابات استخدمت الطالبة الباحثة اختبار حسن المطابقة كا^2 حيث بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 06,60 و هي أصغر من كا^2 الجد ولية التي بلغت 9,49 عند مستوي الدلالة 0،05 (درجة الثقة 95 % و درجة الشك 05%) ومن هنا تستنتج الطالبة الباحثة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين، أي أن جميع الإصابات محتملة.



شكل رقم(15): يمثل النسب المئوية لأكثر أنواع الإصابات التي تحدث للاعبات.

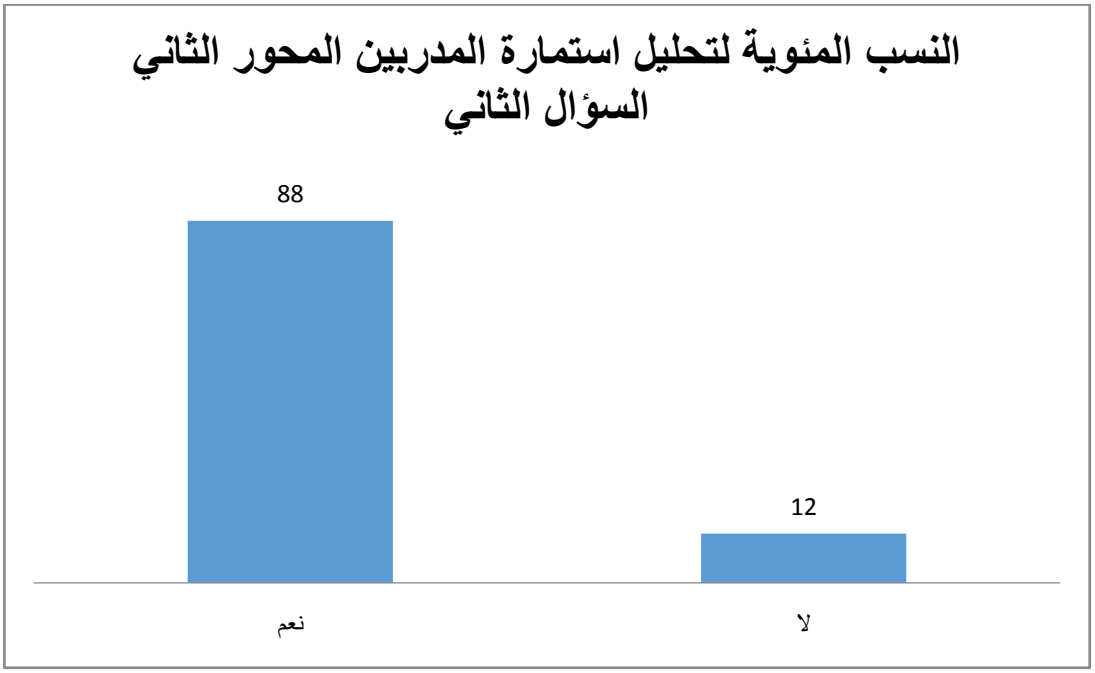
السؤال الثاني: (هل نشاط التقوية العضلية يساعد في التقليص من حدوث الإصابات الرياضية للاعبات).

الأسئلة	الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال الثاني	نعم	22	88	12.50	25.0	01	3,84	32,00
	لا	03	12					
مجموع المحور		25	%100					

الجدول رقم(15) النسب المئوية أن نشاط التقوية العضلية يساعد في التقليص من حدوث الإصابات الرياضية.

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة إن كان نشاط التقوية العضلية يساعد في التقليص من حدوث الإصابات الرياضية و الذي بلغ عددهم 25 مدرب، فأجاب 22 مدرب أن نشاط التقوية

العضلية يساعد في التقليص من حدوث الإصابات الرياضية بنسبة88%، أما المدربين الذين أجابوا أن التقوية العضلية لا يساعد في التقليص من حدوث الإصابات الرياضية فعددهم03 مدرب بنسبة 12% و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدمت الطالبة الباحثة اختبار حسن المطابقة كا^{2}حيث بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 32,00 و هي أكبر من كا^2 الجد ولية التي بلغت 3,84 عند مستوي الدلالة 0،05 (درجة الثقة 95 % و درجة الشك 05%) ومنها تستنتج الطالبة الباحثة أن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين لصالح الإجابات التي تشير إلى أن نشاط التقوية العضلية يساعد في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية، والدليل على ذلك هو أن أعلى نسبة كانت 88.00% الذين أجابوا ب "نعم".



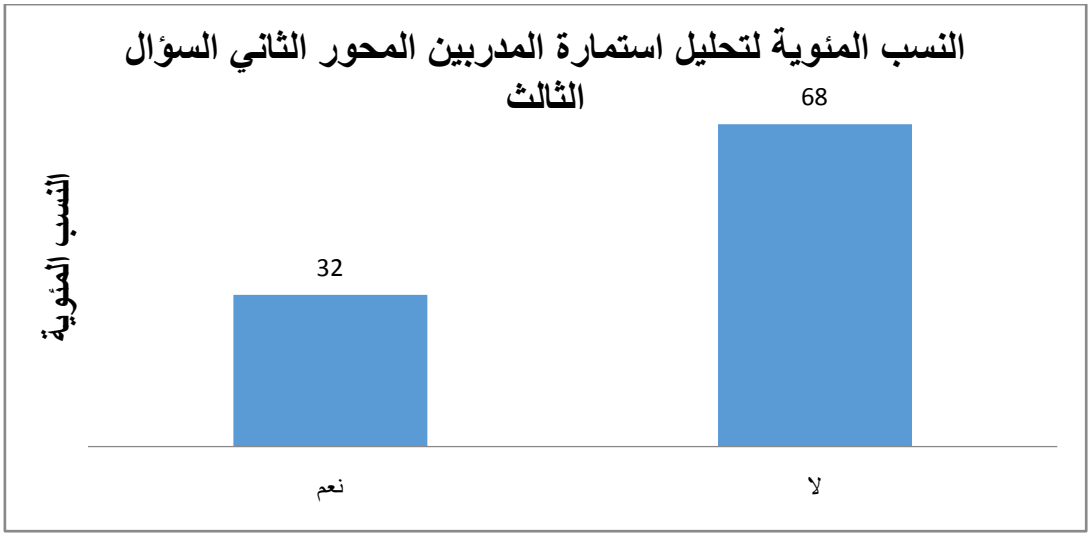
شكل رقم(16): يمثل النسب المئوية أن نشاط التقوية العضلية يساعد في التقليص من حدوث الإصابات الرياضية.

السؤال الثالث: (هل يؤثر نشاط التقوية العضلية بشكل سلبي على العضلات والمفاصل والأربطة):

الأسئلة	الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال الثالث	نعم	08	32	12.50	25.0	01	3,84	6,48
	لا	17	68					
مجموع المحور		25	%100					

الجدول رقم (16) النسب المئوية للتدريب التقوية العضلية بشكل سلبي على العضلات والمفاصل والأربطة.

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة مدى تأثير نشاط التقوية العضلية بشكل سلبي على العضلات و المفاصل والأربطة والذي بلغ عددهم 25 مدرب، فأجاب 08 مدرب أن التقوية العضلية يؤثر بشكل سلبي على العضلات و المفاصل والأربطة بنسبة32%، أما المدربين الذين أجابوا أن التقوية العضلية لا يؤثر بشكل سلبي على العضلات و المفاصل والأربطة فعددهم17 مدرب بنسبة 68% و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم ت الطالبة الباحثةاختبار حسن المطابقة كا^{2}حيث بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 50,60 و هي أكبر من كا^2 الجد ولية التي بلغت 3,84 عند مستوي الدلالة 0،05 (درجة الثقة 95 % و درجة الشك 05%) ومنها تستنتج الطالبة الباحثة أن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين لصالح الإجابات التي تشير إلى أن التقوية العضلية لا يؤثر بشكل سلبي على العضلات والمفاصل والأربطة، والدليل على ذلك هو أن أعلى نسبة كانت 68% الذين أجابوا ب "لا".



شكل رقم(17): يمثل النسب المئوية لتدريب التقوية العضلية على العضلات والمفاصل والأربطة.

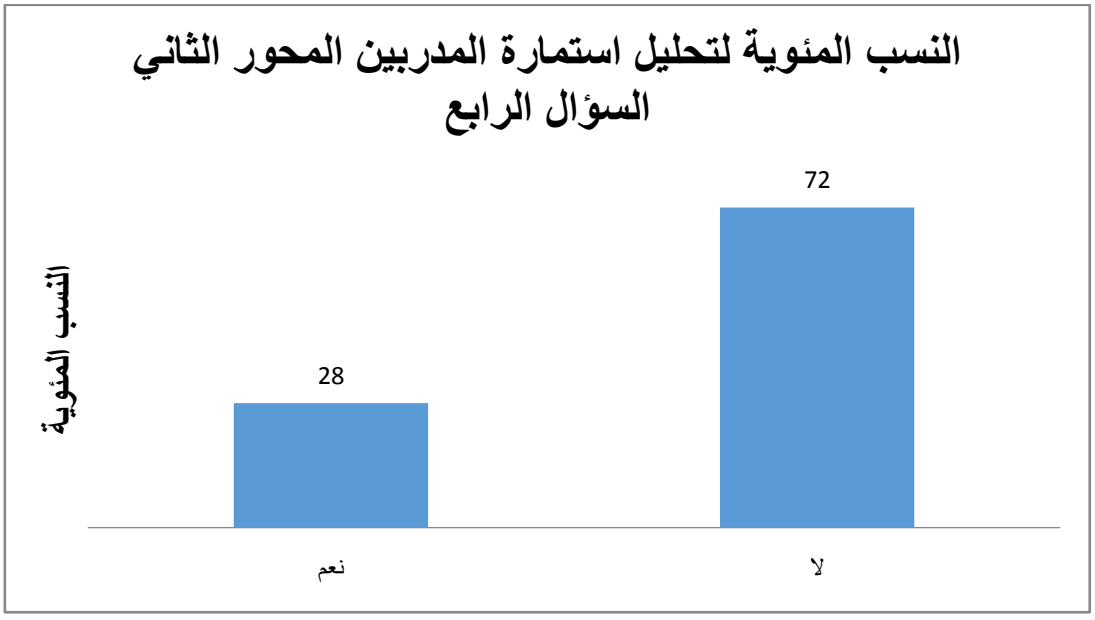
السؤال الرابع: (هل تستخدمون تمرينات التقوية العضلية في عملية التأهيل من الإصابة)

الأسئلة	الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال الرابع	نعم	07	28	12.50	25.0	01	3,84	9,68
	لا	18	72					
مجموع المحور		25	%100					

الجدول رقم: (17) النسب المئوية لاستخدام تمرينات التقوية العضلية في عملية التأهيل من الإصابة.

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة هل يستخدم المدربون تمرينات التقوية العضلية في عملية التأهيل من الإصابة والذي بلغ عددهم 25 مدرب، فأجاب 07 مدرب أنهم يستخدمون تمرينات التقوية العضلية في عملية التأهيل من الإصابة بنسبة28%، أما المدربين الذين أجابوا أنهم لا يستخدمون تمرينات التقوية العضلية

في عملية التأهيل من الإصابة فعددهم18 مدرب بنسبة 72 %و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدمت الطالبةالباحثةاختبار حسن المطابقة كا^{2}حيث بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 09,68 و هي أكبر من كا^2 الجد ولية التي بلغت 3,84 عند مستوي الدلالة 0،05 (درجة الثقة 95 % و درجة الشك 05%) ومنها تستنتج الطالبة الباحثة أن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين لصالح الإجابات التي تشير إلى عدم استخدامهم لتمرينات التقوية العضلية في عملية التأهيل من الإصابة، والدليل على ذلك هو أن أعلى نسبة كانت 72.00% الذين أجابوا ب "لا".



شكل رقم(18): يمثل النسب المئوية لاستخدام تمرينات التقوية العضلية في عملية التأهيل من الإصابة.

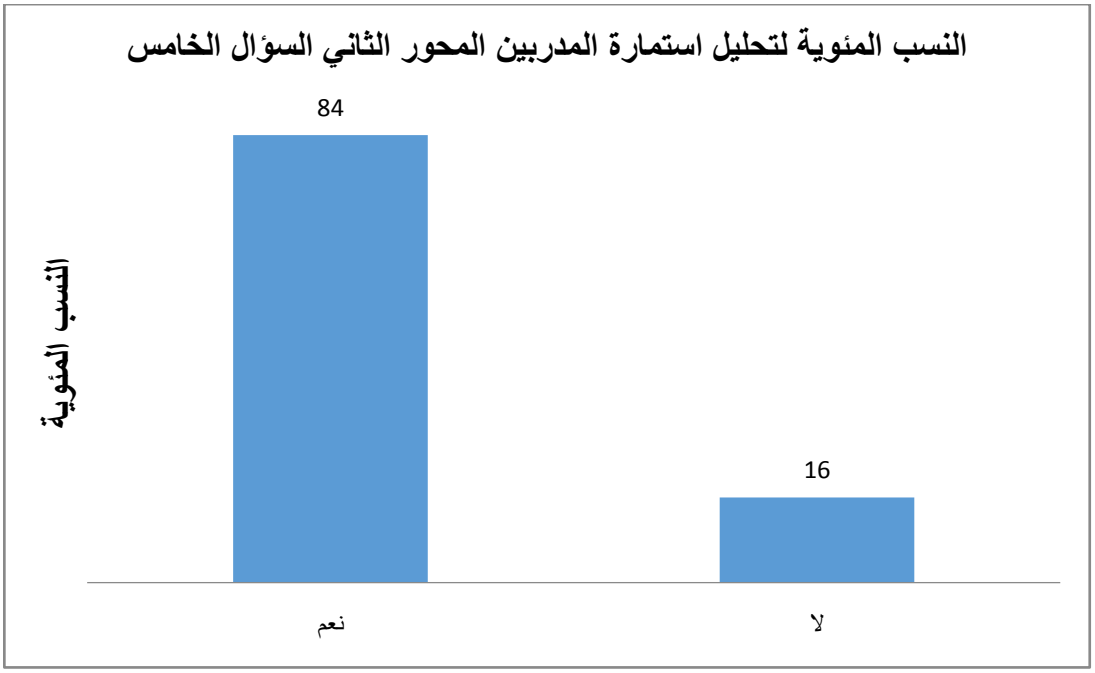
السؤال الخامس: (هل من الضروري استخدام تدريبات التقوية العضلية للتأهيل من الإصابة الرياضية للاعبات ؟).

الأسئلة	الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال الخامس	نعم	21	84	12.50	25.0	01	3,84	23,12
	لا	04	16					
مجموع المحور		50	%100					

الجدول رقم: (18) النسب المئوية لضرورة استخدام تدريبات التقوية العضلية للتأهيل من الإصابة الرياضية.

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة هل من الضروري استخدام تدريبات التقوية العضلية للتأهيل من الإصابة الرياضية من قبل المدربين و الذي بلغ عددهم 25 مدرب، فأجاب 21 مدرب أنه من الضروري استخدام تدريبات التقوية العضلية للتأهيل من الإصابة الرياضية بنسبة84%، أما المدربين الذين ب لا فعددهم 04 مدربين بنسبة 16% و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم ت الطالبةالباحثةاختبار حسن المطابقة كا^{2}حيث بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 23,12 و هي أكبر من كا ^{2} الجد ولية التي بلغت 3,84 عند مستوي الدلالة 0،05 (درجة الثقة 95 % و درجة الشك 05%) أعد صياغة بدون تغيير المعنى للجملة التالية :

ومنها تستنتج الطالبة الباحثة أن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين لصالح الإجابات التي تشير إلى أهمية استخدام تدريبات التقوية العضلية للاعبات في عملية التأهيل من الإصابة الرياضية، والدليل على ذلك هو أن أعلى نسبة كانت 84% الذين أجابوا بـ "نعم".



شكل رقم(19): يمثل النسب المئوية لضرورة استخدام تدريبات التقوية العضلية للتأهيل من الإصابة الرياضية.

2.2 الاستنتاجات: من خلال هده الدراسة استنتجت الباحثة ما يلي:

هؤلاء المدربين يتمتعون بمؤهلات وكفاءات تدريبية مميزة، إذ هم خريجو معاهد الرياضة وحاصلون على شهادات تدريب مع تجارب عملية غنية في مجال تدريب كرة القدم النسوية، ويشتغلون في أفضل الفرق والنوادي الوطنية لكرة القدم النسوية في الجهة الغربية.

3.2عرض و مناقشة النتائج:

2-1-الفرضية الأولى:

من خلال الفرضية الأولى و التي تشير للأهمية الكبيرة لنشاط التقوية العضلية في تحسين أداء و مردود اللاعبات أثناء المنافسة و من خلال ما نريد الوصول إليه من أهداف (معرفة فاعلية نشاط التقوية العضلية على أداء لاعبات كرة القدم) استخدمنا الوسائل الإحصائية المتمثلة في النسبة المئوية و اختبار كا 2 بعد توزيع الاستمارات الخاصة بمدربي كرة القدم النسوية الناشطين في البطولة للجهة الغربية من الوطن و تفريغها وفق المقياس المحدد و بعد المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها باستخدام النسب المئوية و المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذا استخدام كا2 تم التوصل إلى النتائج الآتية:

- ✓ اغلبية المدربين يؤكدون على أهمية نشاط التقوية العضلية في تنمية القوة العضلية وتأثيرها على الصفات البدنية الأخرى وبالتالي على الأداء الجيد للاعبات اثناء المنافسة وهذا ما تؤكده بعض البحوث والدراسات السابقة المشار إليها سابقا وعليه يؤكد الباحثان الفرضية الأولى تحققت.

2-الفرضية الثانية:

من خلال الفرضية الثانية، التي تسلط الضوء على أهمية نشاط التقوية العضلية في الوقاية من الإصابات ومساهمته في إعادة تأهيل لاعبات كرة القدم، وبالنظر إلى أهدافنا في فهم أهمية هذا النوع من التدريب في الوقاية وإعادة التأهيل، قمنا باستخدام الوسائل الإحصائية، مثل النسب المئوية واختبار كا2، بعد توزيع الاستمارات على المدربين النشطين في مختلف فئات البطولة بالجهة الغربية، وتحليلها ومعالجتها إحصائياً باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري. وبعد ذلك، توصلنا إلى النتائج التالية:

يؤكد الأغلبية من المدربين على أهمية استخدام نشاط التقوية العضلية في الوقاية من الإصابات الرياضية للاعبات كرة القدم وضرورة تضمينها في عملية إعادة التأهيل. تتماشى هذه النتائج مع بعض الدراسات السابقة المشابهة، كما يُشير إليها سابقا وبناءً على هذا، تقيم الباحثة أن الفرضية الثانية قد تحققت.

4.2الخلاصة العامة:

يهدف بحثنا إلى فهم أهمية نشاط التقوية العضلية للاعبات كرة القدم في تطوير القوة العضلية والاستعداد البدني، حيث تظهر هذه التدريبات كأسلوب فعّال يعزز صلابة الجسم، ومرونته، وقوته، وقدرته على التحمل، وكذلك يساهم في الوقاية من الإصابات وإعادة تأهيل اللاعبات. تم تقسيم البحث إلى قسمين: القسم النظري والقسم الميداني. في القسم النظري، استعرضنا متطلبات الأداء في كرة القدم النسوية وأهمية نشاط التقوية العضلية، بينما في القسم الميداني، اعتمدنا منهج البحث الوصفي واخترنا عينة مكونة من 25 مدرب كرة قدم النسوية في الجهة الغربية، حيث تم اختيارهم بشكل عشوائي.

تم توزيع استبيان كأداة بحث لتقييم مستوى الوعي لدى المدربين بأهمية نشاط التقوية العضلية، وبعد التحليل الإحصائي، توصلنا إلى عدة استنتاجات مهمة:

- يلاحظ عدم اهتمام بوسائل تنمية القوة العضلية في برامج الاعداد البدني للاعبات كرة القدم.
- غياب برنامج تدريب متخصص لتدريبات التقوية العضلية للاعبات كرة القدم.
- تبين أهمية كبيرة لنشاط التقوية العضلية في تحسين أداء ومردود اللاعبات (جسديًا وفنيًا) أثناء المنافسة.
- لتدريبات التقوية العضلية أهمية في الوقاية من الإصابات الرياضية وإعادة تأهيل اللاعبات كرة القدم.

5.2 التوصيات:

- ✓ يلاحظ تركيز المدربين على استخدام هذا النوع من التدريبات في تهيئة اللاعبات في جميع المراحل العمرية، بدءًا من فئة الناشئين وصولاً إلى فئة تحت 17 سنة (U17) حتى الكبريات.
- ✓ يتعين زيادة الدراسات البحثية المتعلقة بهذه التدريبات لمختلف الرياضات والأنشطة البدنية الأخرىللفتيات.

المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية:

1- القرآن الكريم.

2- إبراهيم شعلال، أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1994.

3- أحمد نصر الدين السيد: فسيولوجيا الرياضة (نظريات وتطبيقات)، دار الفكر العربي القاهرة، 2003.

4- أبو العلا عبد الفتاح: حمل التدريب وصحة الرياضي، دار الفكر العربي، ط 1 القاهرة.

5- أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992-1993.

6- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجيا، دار الفكر العربي القاهرة 1997.

7- أسامة رياض: العلاج الطبيعي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي القاهرة، 1998.

8- أسامة رياض: الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب، مركز الكتاب للنشر مصر ط 1، 2002.

9-أبو العلا أبو الفتاح: فسيولوجيا الرياضة و التدريب، دار الفكر العربي، مصر،2003.

10-بسطويسي أحمد قاسم حسن: التدريب العضلي الإيزومتري، 16 جامعة بغداد ، 1978.

11-بهاء الدين سلامة: دار الفكر العربي،1994.

12-حياة عباد روفانيل: إصابات الملاعب، منشأة المعارف،الإسكندرية مصر ، 1993.

13-حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار النشر الكتاب الحديث، الكويت 1994.

14- خالد هيكل: الطريق الصحيح لحصة و بناء الأجسام، 26 مكتبة فيروز الثقافية ،القاهرة، 2005.

15- زينب العالم: التدليك الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة ط 1، 1995

16- عبد العظيم العوادلي: الجديد في العلاج الطبيعي و الإصابات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة 1999.

17- عبد العظيم العوادلي: الجديد في العلاج الطبيعي والإصابة الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، 2004.

18- عبد العزيز النمر، نريمان الخطيب: تأثير برنامج التدريب بالأثقال على معدلات تحسن القوة العضلية و المستويات الرقمية لسباحة المسافات القصيرة في مرحلة مال اقبل البلوغ، بحث منشور في مجلة علمية ت.ب.ر ،أفريل 2001.

19- عمار بوحوش ،محمد دينار: مناهج البحث العلمي وطرق البحث، مطبعة جامعة حلوان،مصر 1985.

20-عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر 1992.

21-فريق كمونة: موسوعة الإصابات الرياضية و كيفية التعامل معها، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع الأردن، 2002.

22-قاسم حسن حسني: قاموس الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب و الفعاليات و العلوم الرياضية، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، مصر، 1998.

23- محسن حسن علاوي ،أبو العلا أبو الفتاح: فسيولوجيا الرياضة و التدريب، دار الفكر العربي، مصر 1994.

24- محمد عادل رشدي: علم إصابة الرياضيين، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1991.

25- محمد إبراهيم شحاتة: التدريب بالأثقال، منشئ المعلاق، الإسكندرية، 1997.

26-محمد عادل رشدي: موسوعة الطب الرياضي، علم إصابة الرياضيين، مؤسسة شباب الجامعية الإسكندرية، 1995.

27- محمد صبحي أبو صالح: مقدمة في علم الإحصاء ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1984.

28- محمد عبد الرحيم إسماعيل: تدريب القوة العضلية و برامج الأثقال للصغار، منشأ المعارف الإسكندرية، 1998.

29- مروان عبد المجيد إبراهيم ، صحبي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها في الأسس النظرية والإعداد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة،1998.

30- مفتي إبراهيم حماد: أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات الأطفال، 16 مركز الكتاب للنشر القاهرة، 2000.

31- نريمان الخطيب ، عبد العزيز النمر: تدريب الأثقال – تصميم برامج القوة وتخطيطها الموسم التدريبي، 2002.

32- زهير التشريمن، اسس التربية البدنية دار المعارف، بدون سنة.

33- طه إسماعيل، عمر ابو المجد، إبراهيم شعلان: الإعداد البدني في كرة القدم. 1989.

المراجع باللغة الفرنسية:

32- comettig,la preparation physique enfootball.Dijon.chiron 2002, 1993

33- FALTEZ F : les aptitudes motrices structure et évaluation, ed . vigot Paris, 1993.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة استبيانية للمدربين – كرة القدم النسوية

زملائي المدربين تحية طيبة وبعد.....

في إطار القيام بدراسة لنيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي تحت عنوان:

أهمية إستخدام تمرينات التقوية العضلية في تحسين اللياقة البدنية والمهارات الأساسية والوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبات كرة القدم

بصفتكم الأشخاص المؤهلين لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع، نضع بين أيديكم مجموعة من الأسئلة نرجو منكم الإجابة عنها بعناية ومصداقية.

ملاحظة: الرجاء قراءة كل عبارة في الصفحة الموالية ثم الإجابة عليها بوضع علامةX في الخانة المناسبة.

كما انه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، وانما إجاباتكم تبين وجهة نظركم.

من إعداد الطالبة:

بوكروشة صبرينة

تحت اشراف:

أ/د كوتشوك سيدي محمد

معلومات شخصية:

الفريق : ..... البطولة التي ينشط فيها الفريق : .....

المؤهل العلمي :

شهادة جامعية ☐ مستشار في الرياضة ☐ تقني سامي ☐ لاعب سابق ☐

- ماهي الشهادة المتحصل عليها في التدريب؟

فاف 1 ☐ فاف 2 ☐ فاف 3 ☐

درجة 1 ☐ درجة 2 ☐ درجة 3 ☐

كاف C ☐ كاف B ☐ كاف A ☐

- عدد سنوات خبرتكم المهنية في تدريب كرة القدم النسوية؟

1-5 سنوات ☐ 6-10 سنوات ☐ أكثر من 10 سنوات ☐

- ما هو المستوى الذي تدربون فيه؟

هاوي ☐ محترف ☐

- ما هو الصنف الذي تدربه حليا؟

تحت 19 سنة ☐ تحت 21 سنة ☐ أكابر ☐

المحور الأول: أهمية نشاط التقوية العضلية للاعبات كرة القدم .

1- ماهي الصفات البدنية الأساسية للاعبات كرة القدم حسب الأولوية؟

الرشاقة ☐ المرونة ☐ السرعة ☐ القوة العضلية ☐ التوافق ☐ التحمل ☐

2- ماهي الصفات البدنية الأساسية التي تؤثر على الأداء الجيد للاعبات كرة القدم؟

السرعة ☐ القوة ☐ التحمل ☐

3- هل تحتاج لاعبة كرة القدم إلى قوة عضلية؟

تحتاج بشكل كبير ☐ بدرجة معينة من القوة ☐ بدرجة قليلة جدا ☐

4- إذا كانت تحتاج بشكل كبير أو بدرجة معينة فما نوع القوة التي تحتاجها لاعبة كرة القدم؟

القوة الإنفجارية ☐ القوة المميزة بالسرعة ☐ تحمل القوة ☐

5- ما هي التمرينات المقدمة للاعبات عند تنمية القوة العضلية؟

تمرينات بوزن الجسم ☐ تمرينات مع الزميلة ☐ عتاد تقليدي ☐ أجهزة الأثقال ☐

6- كيف تقيمون مستوى القوة العضلية عند لاعباتكم ؟

جيد ☐ حسن ☐ متوسط ☐ ضعيف ☐

7- هل يمكن استخدام نشاط التقوية العضلية للاعبات كرة القدم ؟

نعم ☐ لا ☐

8- هل سبق وأن برمجتم حصص تدريبية لتنمية القوة العضلية للاعباتكم داخل قاعة التقوية العضلية ؟

نعم ☐ لا ☐

9- هل لديكم معلومات حول برنامج التقوية العضلية الخاص بلاعبات كرة القدم ؟

نعم ☐ لا ☐

10- هل تستخدمون نشاط التقوية العضلية أثناء فترات الإعداد البدني للاعباتكم ؟

نعم ☐ لا ☐

11- هل نشاط التقوية العضلية يتناسب مع إحتياجات لاعبات كرة القدم ؟

نعم ☐ لا ☐

12- هل هناك تأثير إيجابي لنشاط التقوية العضلية على الصفات البدنية الأخرى للاعبات ؟

نعم ☐ لا ☐

13- هل يؤثر نشاط التقوية العضلية على الأداء المهاري للاعبات كرة القدم ؟

نعم ☐ لا ☐

14- هل يتوفر ناديكم على قاعة خاصة لنشاط التقوية العضلية ؟

نعم ☐ لا ☐

15- هل يؤثر نشاط التقوية العضلية على أداء اللاعبة أثناء المنافسة ؟

نعم ☐ لا ☐

16- هل من الضروري أن يتوفر في نوادي كرة القدم النسوية على قاعات نشاط التقوية العضلية ؟

نعم ☐ لا ☐

17- هل تؤيد تدريب التقوية العضلية في إعداد وتحضير لاعبات كرة القدم ؟

نعم ☐ لا ☐

18- ما هو رأيك حول أهمية نشاط التقوية العضلية على أداء لاعبات كرة القدم ؟

.....

.....

المحور الثاني: أهمية نشاط التقوية العضلية في الوقاية والتأهيل من الإصابات الرياضية للاعبات :

1- ماهي أكثر أنواع الإصابات التي تحدث للاعبات كرة القدم؟

تمزق عضلي ☐ خلع ☐ تقلص عضلي ☐ إلتواء ☐ كسر ☐

2- هل يتم التركيز على تنمية القوة العضلية خلال فترات التحضير البدني للاعبات لتفادي الإصابات ؟

نعم ☐ لا ☐

3- هل نشاط التقوية العضلية يزيد من إحتمال حدوث الإصابات الرياضية للاعبات ؟

نعم ☐ لا ☐

4- هل نشاط التقوية العضلية يساعد اللاعبات في التقليص من حدوث الإصابات الرياضية ؟

نعم ☐ لا ☐

5- هل يؤثر نشاط التقوية العضلية بشكل سلبي على العضلات والمفاصل والأربطة للاعبات ؟

نعم ☐ لا ☐

6- هل تستخدمون التقوية العضلية في عملية التأهيل من الإصابة الرياضية ؟

نعم ☐ لا ☐

7-هل من الضروري استخدام نشاط التقوية العضلية للتأهيل من الإصابة الرياضية للاعبات ؟

نعم ☐ لا ☐

8- ما هو رأيك في أهمية نشاط التقوية العضلية في الوقاية والتأهيل من الإصابات الرياضية للاعبات كرة القدم ؟

.....

.....

وشكرا