الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة المـــاستير في التدريب والتحضير البدني

بعنوان

تدريبات الأثقال وأهميتها على أداء لاعبي كرة القدم والوقاية من الإصابات الرياضية

– بحث مسحي أجري على المدربين في فرق ونوادي الجهة الغربية –

من إعداد الطالب :

- كتروسي عمر الأمين

تحت إشراف الدكتور:

كوتشوك سيدي احمد .

السنة الجامعية : 2016-2017

إهداء

الحمد 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 أبي العزيز رحمه الله واسكنه فسيح جنانه

إلى العائلة العزيزة وبالأخص أبنائي : محمد وسراج الدين إلى كل الأقارب والأصدقاء إلى كل دكاترة وأساتذة المعهد والمؤطر الدكتور كتشوك سيد محمد إلى إدارة وأساتذة ثانوية هواري بومدين – منصورة .

"كل الناس موتى وأهل العلم أحياء"

*********امين *********

شكر وعرفان

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

كما نشكر الأستاذ المؤطر : الدكتور كتشوك سيد 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 المقوم الاحصائي :** قزقوز الذي ساعدني في انجاز هذا البحث ** كما اشكر صديقي :هشام ملياني وكل طلبة المعهد دفعة 2017

قائمة الجداول	الرقم
الجدول رقم(01) يبين صدق وثبات الاستبيان	53
جدول رقم (02) يوضح بعض المعلومات الخاصة بالمستجوب	59
الجدول رقم : (03) يوضح الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم حسب الأولوية	60
الجدول رقم (04) يوضح الصفة البدنية الأساسية التي تؤثر على الأداء الجيد للاعبين أثناء المنافسة	62
الجدول رقم (05) يوضح النسب المئوية درجة احتياج لاعب كرة القدم إلى قوة عضلية	63
الجدول رقم (06) يوضح النسب المئوية للتمرينات المقدمة للاعبين عند تنمية القوة العضلية	65
الجدول رقم(07) : يمثل النسب المئوية لاستخدام التدريب بالأثقال عند تنمية القوة العضلية للاعبي كرة القدم	66
الجدول رقم (08)النسب المئوية لوجودبرنامج تدريب القوة العضلية بأجهزة الأثقال الخاص بلاعبي كرة القدم	68
الجدول رقم (09) يوضح النسب المئوية لاستخدام برنامج تدريب القوة العضلية بأجهزة الأثقال الخاص بالاعبين	69
الجدول رقم(10) يوضح النسب المئوية لتاثير التدريب بالأثقال على الأداء المهاري للاعب.	71
الجدول رقم (11)يوضح النسب المئوية لتوفر النوادي على قاعة خاصة مجهزة بوسائل الأثقال	72
الجدول رقم(12)يوضح النسب المئوية لتاثير التدريب بالأثقال على أداء اللاعب أثناء المنافسة	73
الجدول رقم (13)يوضح النسب المئويةلضرورة توفر الأندية الرياضية على قاعات مجهزة بوسائل الأثقال.	75
الجدول رقم (14)يمثل النسب المئوية لأكثر أنواع الإصابات التي تحدث	76
الجدول رقم(15)يوضح النسب المئوية انالتدريب بالأثقال يساعد في التقليص من حدوث الإصابات الرياضية.	78
الجدول رقم (16) يوضح النسب المئوية للتدريب بالأثقال بشكل سلبي على العضلات و المفاصل والأربطة.	79
الجدول رقم : (17) يوضح النسب المئويةلاستخدام التدريبات بالأثقال في عملية التأهيل من الإصابة	80
الجدول رقم: (18) يوضح النسب المئوية لضرورة استخدام التدريبات بالأثقال للتأهيل من الإصابة الرياضية.	82

قائمة الأشكال البيانية	الرقم
شكل رقم (01) : يوضح تمارين لتنمية القوة العضلية	31
شكل رقم (02): يوضح أجهزة و أدوات الأثقال	32
شكل رقم (03) : يوضح تنمية القوة العضلية للأرجل.	38
شكل رقم (04): ما هي الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم حسب الأولوية	61
شكل رقم(05): يمثل النسب المئوية للصفة البدنية الأساسية التي تؤثر على الأداء الجيد للاعبين أثناء المنافسة	63
شكل رقم(06): يمثل النسب المئوية لدرجة احتياج لاعب كرة القدم إلى قوة عضلية	64
شكل رقم(07): يمثل النسب المئوية للتمرينات المقدمة للاعبين عند تنمية القوة العضلية	66
شكل رقم(08): يمثل النسب المئوية لاستخدام التدريب بالأثقال عند تنمية القوة العضلية للاعبي كرة القدم.	67
شكل رقم(09): يمثل النسب المئوية لوجود برنامج تدريب القوة العضلية بأجهزة الأثقال الخاص بلاعبي كرة القدم.	69
شكل رقم(10): يمثل النسب المئوية لاستخدام برنامج تدريب القوة العضلية بأجهزة الأثقال الخاص بلاعبي كرة القدم	70
شكل رقم(11): يمثل النسب المئوية لتأثير التدريب بالأثقال على الأداء المهاري للاعب.	72
شكل رقم(12): يمثل النسب المئوية لتوفر النوادي على قاعة خاصة مجهزة بوسائل الأثقال.	73
شكل رقم(13): يمثل النسب المئوية للسؤال العاشر للاستمارة المقدمة للمدربين	74
شكل رقم(14): يمثل النسب المئوية لضرورة توفر الأندية الرياضية على قاعات مجهزة بوسائل الأثقال	76
شكل رقم(15): يمثل النسب المئوية لأكثر أنواع الإصابات التي تحدث.	77
شكل رقم(16): يمثل النسب المئوية أنالتدريب بالأثقال يساعد في التقليص من حدوث الإصابات الرياضية	79
شكل رقم(17): يمثل النسب المئوية للتدريب بالأثقال على العضلات و المفاصل والأربطة	80
شكل رقم(18): يمثل النسب المئوية لاستخدام التدريبات بالأثقال في عملية التأهيل من الإصابة	81
شكل رقم(19): يمثل النسب المئوية لضرورة استخدام التدريبات بالأثقال للتأهيل من الإصابة الرياضية.	83

ملخص الدراسة :

يهدف بحثنا الى التعرف على أهمية تدريبات الاثقال في زيادة تنمية و تطوير القوة العضلية و في عملية الاعداد , بعدما تأكد ان هذه التدريبات تعتبر من الطرق الجيدة التي تساعد اللاعب في زيادة صلابة الجسم ومرونته و قوته و قدرته على التحمل .

منطلقين من السؤال التالي : هل لتدريبات الاثقال اهمية في اداء لاعبي كرة القدم ووقايتهم من الاصابات ؟

حيث حاولنا من خلال هذه الدراسة التعرف على واقع التدريب بالأثقال ضمن برنامج الاعداد البدني في الفرق و النوادي الرياضية, و مدى تأثير هذه التدريبات على أداء لاعبي كرة القدم, حيث افترض الباحث ان لتدريبات الاثقال أهمية كبيرة في تحسين أداء و مردود اللاعبين (بدني و مهاري) اثناء المنافسة كما افترضنا أيضا ان للتقوية العضلية بتدريبات الاثقال أهمية بالغة في الوقاية من الإصابات الرياضية للاعبي كرة القدم.

حيث قسم البحث الى بابين: الباب الأول خصص للدراسة النظرية فيما الباب الثاني خصص للدراسة الميدانية.

فيم يخص الباب الأول قسم الى فصلين, الفصل الأول تطرق فيه الباحث الى متطلبات الأداء في كرة القدم اما الفصل الثاني حاول الباحث توضيح مجموعة من المعلومات حول أهمية التدريب بالأثقال للاعبي كرة القدم والوقاية من الإصابات لإعادة التأهيل.

اما الباب الثاني والخاص بإجراءات البحث الميدانية استهل الباحث بمنهج البحث الوصفي ثم في كيفية اختيار عينة البحث التي تمثلت في 50 مدرب كرة قدم للجهة الغربية ينشطون في مختلف البطولات وتم اختيارهم بطريقة عشوائية.

حيث تم توزيع استمارة استبيانية كأداة بحث لمعرفة مدى اطلاع هؤلاء المدربين على أهمية هذه التدريبات.

وبعد المعالجة الإحصائية توصلنا الى النتائج التالية :

- ✓ اهمال استخدام الوسائل وأجهزة الاثقال في تنمية القوة العضلية في الاعداد البدني للاعبين.
- ✓ عدم وجود برنامج تدريبي تخصصي لتدريبات الاثقال للاعبي كرة القدم.
- ✓ لتدريبات الاثقال أهمية كبيرة في تحسين أداء ومردود اللاعبين (بدني–مهاري) اثناء المنافسة.

- ✓ للتقوية العضلية لتدريبات الاثقال أهمية في الوقاية وإعادة تأهيل اللاعبين من الإصابات الرياضية.

كما خلصت هذه الدراسة الى مجموعة من التوصيات:

- ✓ تركيز المدربين على هذا النوع من التدريبات في اعداد اللاعبين ومختلف الأصناف بداية من الناشئين U17 .
- ✓ زيادة دراسات أخرى حول هذه التدريبات لمختلف الأنشطة الرياضية.

من خلال بحثنا هذا وعلى ضوء النتائج المحصل عليها نقترح ما يلي :

- ✓ التركيز على تدريبات الاثقال اثناء الاعداد البدني بتطبيق برنامج تدريبي تخصصي.
- ✓ توفير قاعات خاصة بالنوادي الرياضية لتدريبات الاثقال
- ✓ التنسيق الكامل والتام بين المدرب والمحضر البدني اثناء الاعداد الخططي والتكتيكي .

Résumé

Les principaux objectifs de nos recherches visent à reconnaitre l'importance de l'haltérophilie dans l'entraînement de la puissance , le développement de la force musculaire, et dans le processus de préparation et de réhabilitation physique¸ après avoir assuré que ces exercices sont considérés comme de bons moyens pour aider le joueur à augmenter la rigidité, la flexibilité , la force , la capacité de l'endurance et la prévention des blessures du corps¸ où nous avons essayé à travers cette étude d'identifier la réalité de l'entrainement de l'haltérophilie au sein du programme de préparation physique dans les clubs sportifs ¸ et l'impact de ces exercices sur la performance chez les footballeurs professionnels.

Le chercheur suppose que les exercices de l'haltérophilie contiennent une grande importance dans l'amélioration de la performance et la rentabilité des joueurs (physique et compétence) ; au cours de la concurrence nous avons également présumé que l'haltérophilie et les exercices de renforcement musculaire se trouvent une force extrême dans la prévention et l'aide à la remise en état des blessures sportives des footballeurs.

Notre travail s'articulera en deux parties (théorique et pratique) compartimentées en quatre chapitres : dans le premier chapitre nous présenterons le cadre théorique qui se base sur les exigences de la performance dans le football et en ce qui concerne le deuxième chapitre le chercheur a essayé de montrer l'ensemble d'informations sur l'importance de l'entrainement par haltérophilie pour les joueurs de football et la prévention des blessures et la réhabilitation.

Le cadre pratique de ce travail porte sur les procédures de recherche sur le terrain nous s'étalons également sur une approche descriptive et comment choisir l'échantillon de recherche, de ce fait nous avons choisi 50 entraîneurs de football (au hasard ; coté ouest) qui sont actifs dans différents tournois.

Nous avons suggéré comme outil de recherche un questionnaire afin de mettre en relief la méthode adopté par les entraîneurs sur l'importance de ces exercices. Après le traitement statistique, nous avons atteint des conclusions, voici les plus importants:
la négligence de l'utilisation des équipements de l'Haltérophilie dans le développement de la force musculaire dans la préparation physique des joueurs.

- l'absence d'un programme d'entrainement spécialisé dans le sport de musculation et d'haltérophilie pour les joueurs de football .
- les exercices d'haltérophilie ont une grande importance dans l'amélioration de la performance des joueurs durant la compétition.
- pour renforcer les muscles, il est important de pratiquer l'haltérophilie dans le but d'avoir une meilleure prévention contre les blessures sportives.
- Cette étude a également conclu une série de recommandations:
- -les entraineurs doivent mettre l'accent sur ce genre d'entraiment :
- se baser sur ce genre de sport et d'entrainement même avec les débutants U17.
- la multiplication des études à propos de ces exercices dans diverses activités sportives.

التعريف بالبحث

الباب الأول
الدراسة النظرية

الفصل الأول:متطلبات الأداء في كرة القدم

1-مقدمة البحث :

أحدث التطور الكبير الذي حصل خلال سنوات الأخيرة في دول العالم تقدما ملحوظا في أساليب بناء اللياقة البدنية إلى مزيد من فرص تحسين الحالة التدريبية نتيجة اهتمام الفرد في العديد من النواحي البدنية والفنية والوظيفية والخطط النفسية، وكانت كرة القدم من الألعاب التي حظيت اهتماما كبيرا في هذا الجانب، نظرًا لمكانتها وشعبيتها ولما تحفل به من مهارات فنية، وما تحتاجه من لياقة عادية، ومما تمتاز به من مسابقات متنوعة مما دفع المدربين إلى مضاعفة جهودهم لتأهيل لاعبيهم بما يتفق مع الخطط الحديثة والمنافسات العالمية.

يعتبر الجانب البدني و المهاري للاعبين عاملا أساسيا و هاما في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة ، مع التقدم العلمي في كافة فروع المعرفة انعكست على ا□ال الرياضي من أجل تطوير وتحسين الجانب البدني للاعبين و كذا سلامتهم □دف وقايتهم من الإصابات المرتبطة □ذا النشاط الرياضي الذي يتميز بالاحتكاك مع الكرة و الخصم .

ويحتاج لاعب كرة القدم إلى القوة العضلية من أجل التغلب على مقاومات معينة ولكي يستطيع اللاعب تقديم الأداء الجيد أثناء المنافسة ولأداء المهارة بالطريقة المثالية لابد أن تكون عضلاته قوية حيث يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب وخاصة في حالة أداء المهارات التي تتطلب الوثب عاليا بسرعة كضرب الكرة بالرأس أو عندما يركل اللاعب الكرة بأقصى قوة ولأبعد مسافة وفي حالة التصويب على المرمى أو في حالة دفاع حارس المرمى عن مرماه والتصدي للتصويبات القوية، أو كأن يكون اللاعب قادرا على اللعب في كل المناطق في ساحة اللعب مشاركا في الواجبات الدفاعية والهجومية، وكذلك التغلب على مقاومات وزن الجسم عند الإشتراك في أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس أو عندما يحاول اللاعب الخداع وتغيير اتجاه جسمه وسرعته والتغلب على المنافس في محاولة اللاعب الإستحواذ على الكرة وخاصة في المباريات تحت ضغط الخصم.

إذا هناك تضارب في آراء الكثير من المدربين حول فوائد التدريب الأثقال 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 اللاعبين 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 التدريب بالأثقال قد حسمت هذا الجدل ، حيث أشارت معظم نتائجها أن تدريب الأثقال قد أصبح من الوسائل الفعالية لتنمية الأنواع المختلفة للقوة العضلية و خاصة لاعبي كرة القدم المتقدمين في دول العالم. (مسعد علي محمود،1995 ،ص78)

يؤدي التخطيط العلمي الجيد لبرامج التدريب بالأثقال للاعبي كرة القدم إلى تنمية القوة والسرعة معا بواسطة زيادة الحمل على العضلات مع الثقل المناسب للسماح بتنمية القوة إلى الحدود المرغوبة، ولكن ليس بمثل ما هو مطلوب من العضلة بعدم قدرتها على أداء الانقباض الناجح والآمن لعنصر السرعة وذلك ببرامج مقننة في رفع أو دفع الثقل ذات الأوزان الخفيفة يتم التدريب لها بتمرينات سريعة.

كما لا تقتصر تدريبات الأثقال في تأثيرها على الجهاز العضلي فقط بل تمتد لتشمل التأثير الإيجابي الفسيولوجي على الكفاءة الوظيفية كالقلب والجهازين الدوري والتنفسي . (cometti g,la preparation physique en football.Dijon.chiron 2002, 1993)

وفي هذا الصدد يذكر يوسف لازم كماش وصالح بشير سعد 2006 أن عملية التدريب بالأثقال في أساسها عملية فسيولوجية وبدنية تهدف إلى تحسين كفاءة الجسم الوظيفية للاعب 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 التدريب بالأثقال من المحاور الأساسية فى الوقاية من العديد من الاصابات لأنه يهدف إلى العناية بمظاهر الضعف في بعض العضلات والأربطة والمفاصل.

و في دراستنا هذه تطرقنا في البداية إلى التعريف بالبحث ثم تقسيم البحث إلى البابين ، الباب الأول : الدراسة النظرية ، و الذي يتكون من فصلين ، الفصل الأول :تناولنا فيه متطلبات الأداء في كرة القدم ،الفصل الثاني: أهمية تدريب بالأثقال للاعبي كرة القدم والوقاية من الإصابات الرياضية.اما الباب الثاني ينقسم إلى فصلين : الفصل الأول تطرقنا فيه إلى منهجية البحث و إجراءاته الميدانية ، و الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج و مناقشتها مع الاستنتاجات و التوصيات.

2- مشكلة البحث :

التدريب بالأثقال 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 التدريب بالأثقال 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 بالأثقال. (مختار سالم :تدريبات الأثقال لصناعة الأبطال)

حيث هذه الدراسات جاءت ردا على تضارب أفكار كثير من اللاعبين والمدربين حول معرفة أهمية وفوائد تدريبات الأثقال في عملية الإعداد لجميع الرياضيين على مختلف أنشطتهم الرياضية التخصصية وكذلك عدم معرفة كيفية تطبيق برامج تدريب الأثقال 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 . (عبد العزيز أحمد النمر ، نريمان الخطيب :تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على معدلات التحسن في القوة العضلية)

يشير الواقع إلى افتقار رياضة كرة القدم الجزائرية إلى برامج الأثقال كتمرينات مدمجة في مراحل الإعداد البدني ، ويمكن أن نؤكد أن هناك معظم الفرق الرياضية لم تخضع لبرنامج تدريبي بالأثقال على مدار المواسم التدريبية، وأن هناك نسبة كبيرة من نوادي كرة القدم تفتقر إلى الوسائل والأجهزة الحديثة فتحليل احتياجات هذه اللعبة تتطلب من اللاعبين قوة بدنية عالية وقوة التحمل طوال فترة المباراة لأداء واجبات دفاعية وهجومية والاندفاع البدني للسيطرة على الكرة أو الاستحواذ عليها، والقدرة على أداء بفعالية لمهارات مختلفة كقوة التسديد والارتقاء.. بعد ما تأكد خبراء التدريب أن القوة العضلية لها تأثير مباشر وأساسي على درجة تنمية وتطوير جميع عناصر اللياقة البدنية الشاملة، وأن هناك ارتباطا وثيقا ومباشرا بين القوة والمهارة للأداء الجيد أثناء المنافسة ، بالإضافة إلى الملاحظات الميدانية والمقابلات الشخصية التي قام بها الباحث مع المدربين والتي استطاع من خلالها تحديد مدى معرفة هؤلاء المدربين عن أهمية التدريبات بالأثقال وحدود إطلاعهم حول هذا النوع من التدريب حيث تضاربت أفكارهم بين المؤيد والمعارض حول إمكانية التدريب بالأثقال للاعبي كرة ،بحجة أنه يؤدي للتضخم العضلي وإلى تقليل المدى الحركي وتأثيره على بعض الصفات البدنية الأخرى،كالسرعة والرشاقة والمرونة والتوافق، ويؤثر سلبا على المهارة الحركية،

و تعتبر طريقة تدريب الأثقال من الطرق الجيدة التي تساعد اللاعب في زيادة صلابة الجسم و مرونته و قوته و قدرته على التحمل ووقايته و إعادة تأهيله بعد الإصابة.فكانت هذه من الأسباب والمشكلات الرئيسية التي حفزتنا للقيام بهذه الدراسة في أهمية تدريبات الأثقال على أداء لاعبي كرة القدم و الوقاية والتأهيل من الإصابات الرياضية وعليه نطرح التساؤلات التالية :

– ما مدى أهمية تدريبات الأثقال على أداء لاعبي كرة القدم ؟

–هل للتقوية العضلية بتدريبات الأثقال أهمية في الوقاية من الإصابات الرياضية للاعبي كرة القدم؟

3-فرضيات البحث:

- لتدريبات الأثقال أهمية كبيرة في تحسين أداء ومردود اللاعبين (بدني-مهاري) أثناء المنافسة.

الرياضيةللاعبي كرة القدم.

- استخدام تدريبات الاثقال ضروري للوقاية من الاصابات الرياضية.

4- أهداف البحث:

-التعرف على واقع التدريب بالأثقال ضمن برنامج الإعداد البدني في الفرق والنوادي الرياضية.

معرفة فاعلية التدريب بالأثقال على أداء لاعبي كرة القدم .-

معرفة أهمية التدريب بالأثقال في الوقاية و إعادة تأهيل اللاعبين من الإصابة الرياضية. -

5- أهمية البحث:

مما لا شك فيه أنّ تنوع الإصابات الرياضية من تمزق عضلي و الأربطة ، تشنج عضلي الالتواءات ، الشد العضلي ،و غيرها ... تؤدي إلى حرمان الرياضيين من مزاولة نشاطهم فلا بد أن يلجأ إلى علاج يشفيه من هذه الإصابة. والإجابة على بعض الأسئلة التذي تدور بخاطر المدربين و الباحثين عن أهمية و ضرورة التدريب بالأثقال للناشئين في تنمية القوة العضلية و بالتالي نقص احتمال وقوع الإصابة و إعادة تأهيل المصاب من الإصابة الرياضية في حالة وقوعها . لذا فبحثنا هذا هو عبارة عن دراسة مسحية حول : أهمية التدريب بالأثقال على أداء لاعبي كرة القدم و الوقاية و إعادة التأهيل من الإصابة الرياضية.

6- مصطلحات البحث الإجرائية:

التدريب بالأثقال:هو أحد أنواع التمرينات تتطلب أن تتحرك عضلات الجسم أو تحاول أن تتحرك ضد بعض أشكال المقاومة 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 و أعضاء الجسم ، ونادرا ما تؤدي الحركة المكررة إلى حدوث الإصابة ، و في حالة الإصابة تحدث تغييرات تشريحية أو فيسيولوجية لبعض الوظائف الجسمانية. (محمد عالد رشدي، 1993، صفحة 13)

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 ثلاث 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 المشا□ة، 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 قام الباحث بمراجعة الأبحاث العلمية المشا□ة. وفي حدود استطاعة الباحث للاطلاع على المراجع العلمية والبحوث حول تدريبات الأثقال لم يتسنى لنا الحصول على القدر الوافي من الدراسات الحديثة المشا□ة لدراستنا ونقص بصفة عامة في تناول موضوع تدريبات الأثقال للاعبي كرة القدم.

- **دراسة عجمي محمد عجمي(2000)**: (عجمي محمد عجمي)

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 40 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 بواقع 3حصص في الأسبوع لمدة 8 أسابيع بشدة من 50-80% من القوة القصوى للاعبين مع التركيز على الإنقباض 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 البليومتريك وتدريبات الأثقال على زيادة القوة المتفجرة للاعبي كرة القدم.**

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

العينـة: اشتملت عينة الدراسة على (18) 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، 19987) 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 22 لاعب كرة قدم موزعين على مجموعتين، المجموعة الأولى تكونت من فئتين بالغين وشباب (11 منهم تدربو تدريب القوة و11 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 و قايد عز الدين** : أجريت هذه الدراسة سنة 2010 على مدربين و مصارعين 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 بتوفير أجهزة و أدوات التدريب بالأثقال .

2- جل المصارعين حدثت لهم إصابة ومن أخطر الإصابات : الكسور و الخلع .

3- معظم المصارعين يتلقون نصائح و إرشادات من طرف مدربيهم عن دور التدريب بالأثقال في تفادي الإصابة و التقليل منها .

8– التعليق على الدراسات:

لا يمكن اجراء بحث من دون اللجوء الى الدراسات المشابهة و الاستعانة بها حيث ازالت الكثير من المعتقدات الخاطئة المتعلقة بالأسس العلمية للتدريب بالأثقال. حيث تم التأكيد على امكانية تنمية القوة العضلية للناشئين و تحسين مستواهم في دراسة نريمان الحطيب و عبد العزيز النمر حيث ساعدتنا كل الدراسات المشابهة في تحديدنا للإشكالية و كذا في تحديد عينة البحث التي تشابه نوعا ما عينات الدراسات المشابهة خاصة الفئة العمرية و انطلقنا في بحثنا هذا على اساس النتائج التي توصلت اليها هذه الدراسات المشابهة و ساعدتنا ايضا في تخطي عدة صعوبات و عراقيل اثناء قيامنا بهذا البحث.

الباب الأول:

الدراسة النظرية

الفصل الأول:

متطلبات الأداء في كرة القدم

(البدنية – المهارية)

1.1التدريب في كرة القدم :

تتميز كرة القدم الحديثة بطابع السرعة العالية الامر الذي ساعد على سرعة انتشار اللاعبين في الملعب وقلم من الكرة طوال زمن اللعب ولما كانت اللعبة تتطلب من اللاعب ان يكافح لكي يحصل على الكرة من الخصم ويجرى سريعا للحاق بما قبل خصمه , ولما كانت طبيعة اللعبة تحتم على اللاعب القيام بانطلاقات سريعة مفاجئة , كما أن كرة القدم تتطلب من اللاعب أن يقوم بحركات كثيرة مختلفة ومتنوعة أثناء اللعب نتيجة لتعدد المهارات الأساسية وتفرعها ليس هذا فقط الذي يجبر اللاعب على بذل الجهد الشاق والكبيرولكن أيضا يضاف اليه طول زمن المباراة ''90د'' و كبر مساحة الملعب .

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

وقد اتفق كثير من المهتمين بكرة القدم على أن يتميز لاعب كرة القدم بالصفات البدنية الأساسية منها :

" ـ السرعة ـ تحمل السرعة ـ تحمل القوة ـ القوة المميزة بالسرعة ـ التوافق ـ الرشاقة ـ المرونة "

2.1 المتطلبات البدنية الأساسية للاعبي كرة القدم :

بالرغم من اختلاف وجهات النظر نحو تعريف الصفات البدنية إلا أنه يكاد يكون هناك اتفاق على أن الصفات البدنية من أهم الأركان لتعليم المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية، والحالة البدنية تعني إمكانية تحريك أعضاء الجسم بقوة مثالية مطلوبة، من هنا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها تلك القدرات التي تسمح وتعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس التطور الشامل والمرتبط للصفات البدنية

3.1 **التحمل:**

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 والمهارية والخططية بايجابية 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:

أن يكون حسب المدة فينقسم إلى
- تحمل قصير المدى(45ثا–2د).
- 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 مهارية وخططية متقنة طوال مدة المباراة دون أن يطرأ عليه التعب. (Waeineck jurgain:Manuel d entraînement,EDITION VIGOT,Paris,1986,P 91) ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة أو تحمل السرعة، أي القدرة على أداء نشاط مميز بالقوة أو السرعة لفترة طويلة.

1.3.1 **أهمية التحمل للاعب كرة القدم**: يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا، وأظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل للاعب كرة القدم فهو:

– يطور الجهاز التنفسي.

– يزيد من حجم القلب.

– ينظم الجهاز الدوري الدموي.

- يرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين.

- يرفع من نشاط الأنزيمي.

- يرفع من مصادر الطاقة.

- يزيد من ميكانيزمات التنظيم (التخلص من المواد الزائدة حمض اللاكتيك).بالإضافة إلى الفوائد البدنية، الفسيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها، هناك جانب هام يعمل التحمل على تطويره والرفع به وهو الجانب النفسي، لذا فالتحمل يساعد على تطوير صفة الإرادة، وقدرة المواصلة، وقدرة مواجهة التعب. (المولى، 1999)

4.1 السرعة :

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 ا□ال الرياضي تلك الوظيفة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن ممكن.نفهم من السرعة كصفة حركية، قدرة الإنسان على القيام بالحركات في اقصر 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 بأ□ا "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 □ا سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن. إن العدد الكبير من الحركات هو الشرط الأساسي للسرعة القصوى، فكلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة السرعة القصوى.

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

إن السرعة الحركية ضرورة من ضرورات كرة القدم، وخاصة سرعة استلام الكرة وتمريرها وتديفها 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:سرعة 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 البطئ 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 المباراةو خاصة 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 للاعب كرة 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 في أقصى مقاومة خارجية مضادة".

- كما يعرفها زاتسيورسكي (Zaciorski) بأنها "قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها". (سلامة، صفحة 236)

- بينما يعرفها هتنجر (Hetenger) "بأنها مقدرة العضلة على إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي (علاوي، صفحة 91)".

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

- 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)

1.5.1أهمية القوة العضلية:

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 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، وأن هناك ارتباطا وثيقا ومباشرا بين القوة العضلية والمهارة في الأداء الحركي، وأن أي لاعب تتوافر لديه القوة والمهارة يستطيع بسهولة أن يتفوق على اللاعب الذي يمتلك 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. (رضوان، صفحة 102)

2.5.1 أنواع القوة العضلية: تعددت الآراء حول أنواع القوة العضلية فقد أشار البعض إلى تقسيمها من حيث ارتباطها بعناصر أو قدرات بدنية أخرى كالقوة السريعة وتحمل القوة وكذلك صنفت تبعا لمقدار المنتج من القوة ، كذلك تم تصنيف القوة على أساس القوة العامة والقوة الخاصة.

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

- القوة المميزة بالسرعة

- القوة 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 , (2005ويسميها 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 والإنتقال السريع أو عندما يحاول اللاعب الخداع وتغيير اتجاه جسمه وسرعته للمرور من المنافس والتغلب على المنافس في محاولة اللاعب الإستحواذ 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 والإرتقاء 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 لمواجهة أقصى مقاومة خارجية مضادة"، ويعرفها هتنجر (Hettinger) بأنها "القوة التي تستطيع العضلة إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي" (المقصود، صفحة 98)وعلى ذكر التعاريف السابقة يرى الباحث بأن القوة الانفجارية هي أقصى قوة 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)

يستخلص الباحث أهمية الحيوية لأنواع القوة العضلية في رياضات الجماعية بصفة عامة ورياضة كرة القدم بصفة خاصة ، وأن اللاعب يستطيع تنفيذ معظم الواجبات الهجومية والدفاعية والهجوم المضاد كما يحتاج إلى بذل درجة عالية من أنواع القوة للتغلب على مقاومات العنيفة والمستمرة لفترة طويلة من الوقت وهذا ما يميزه عن منافسه في هذا العنصر الحيوي من خلال إمتلاكه لأنواع القوة العضلية.

وسيتطرق الباحث لاحقا حول أهمية القوة العضلية للاعبي كرة القدم في فصل 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 و سرعة 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)

10.1 المرونة : 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 الجهود 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 ,كل 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 الجهود 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 للاعبي كرة القدم :

إنالأداء في كرة القدم هو كل الحركات التي يؤديها اللاعب سواء كانت بالكرة أو بدونها بهدف مزاولة رياضة مفيدة للجسم محببة لدى جموع المشاهدين في اطار قانون يحدد ما هو مشروع وما هو غير مشروع.

ان الهدف من تعليم مهارات اللعبة هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت من أوقات المباراة , الأمر الذي يجعله قادرا على تنفيذ الخطط بكفاءة وعندما يصل اللاعب الى مرحلة أداء جميع مهارات الكرة بدقة واتقان يمكن أن يعتمد عليه في تنفيذ أي مهمة أو أي خطة توضع بالتعاون مع زملاءه أعضاء الفريق . (رزق الله ،1994 ،الصفحة 1)

1.11.1 مفهوم الأداء المهارى للاعب :

– 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 سايرها 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 .

وخلاصة القول أن أغلب التعارف الخاصة بالأداء تتفق في مجموعها على الركيزتين هما:

أولا :اتخاذ سيمات الشخص وخصائصه الذاتية ,وسلوكياته لتحقيق أداءه .

ثانيا : تتمثل في الحصول على النتائج الفصلية , على ضوء معايير موضوعية , ويبدوا الأداء المهارى عادة في الرياضة الجماعية , في القدرة على بذل الجهد يظهر في شكل نتيجة .

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.

ومن هنا نقول أن الأداء يمكن أن يعد رأيا بواسطة اختبارات ومقاييس مهارية ,مثل اختبار "جوستون" لكرة القدم , ومقاييس " برودي" لكرة الطائرة .

- **مفهوم المهارة :**

كما يعرف "جفري" (1956) أن المهارة "الكفاية " على أنها قدرة تكتسب بالتعلم , 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 الفرد لإنجاز العمل .

_المهارات المغلوقة : ويعني هذا النوع من المهارات الحركية المهارة التي تؤدي في بيئة مستقرة نسبيا , حيث تتطلب هذه البيئة أنماط حركية على درجة عالية من الانسان ,وتتميز هذه المهارة بأن يكون اللاعب جيدا في اداء المهارة دون سرعة في اتخاذ القرارات , لأن البيئة من التغيرات غير متوقعة الحدوث , مثل الإرسال في التنس الرماية السباحة, رفع الأثقال .....الخ, وتمتاز هذه المهارات بما يلي:

_تسمح للفرد بالأداء عندما يكون مستعدا .

_في اغلب الأحيان تكون الأدوات في حالة ثبات.

_لا يتطلب الأداء فيها خططا واستراتيجيات .

_يكون الجسم في حالة راحة قبل الأداء.

_في بعض الأحيان يتم الأداء والعينان مغلقتين.

وبما أن متغيرات البيئة تكون معروفة من طرف اللاعب , مطلوب من اللاعب الإسراع في اتخاذ القرارات

_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 اللاعب كما 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)

ولقد قدم بعض العلماء تقسيمات وتصنيفات أخرى للمهارات الحركية، وقد أسفرت جهوده في هذا ا□ال على تحديد أربع معايير رئيسية للتصنيف المهارات في الألعاب الرياضية وهي على النحو التالي:

_تصنيف على أساس التوافق البدني.

_تصنيف على أساس الحركة.

_تصنيف على أساس الترابط والاستمرارية في الأداء.

_تصنيف على أساس طبيعة ومتطلبات الأداء، والذي أخذ منه التصنيف الذي شرحناه من قبل (المهارة المغلوقة والمهارة المفتوحة) .

2.11.1 مفهوم 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 بدو□ا.

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

_المهارات الأساسية البدنية أو المهارات بدون كرة .

_ المهارات الأساسية بالكرة.

* **المهارة الأساسية البدنية** :

_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).

_ 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.

_الخداع 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.

_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: يتميز الأداء الرياضي كالآتي :

أولا : إنها تتطور دائما ولا تقف عند حد معين، مما يسمح للاعب أن يصل في أدائه 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 يصل اللاعب الى أكمل أداء حركي في أقل قدر من الجهود المبذول. (حنفي مختار ،1989، صفحة 98)

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

ثالثا : طريقة أداء المهارات الأساسية "الحركية" فردية إلى حد كبير أكثر مما نتصور عادة وعين المدرب أو المدرس تستطيع أن تلاحظ الفروق الفردية بين اللاعبين بطريقة أداء المهارات الحركية، وهذه الفروق الفردية تتوقف على نمط الجسم والتدريب البدني للاعب وطوله وقوته وسرعته وغير ذلك من الخصائص اللاعب.

ونلاحظ النقاط الآتية عند التدريب على المهارات الحركية : لا بد أن يؤدي اللاعب المهارة بسرعة، حيث أن الخصم لن يترك للاعب وقتا كافيا خلال المباراة للاعب البطيء، ولهذا يجب أن يقتصد اللاعب في حركته مع تقدمه في دقة الأداء المهارى للحركة ، فمثلا عدم مرجحة الرجل خلفا كثيرا في الحركة التمهيدية لضرب الكرة والاكتفاء بثني الساق في مفصل الركبة، وبالمثل عند تمرير يكتفي بحركة مفتل القدم وبالجزء الخارجي من وجه القدم، وكذلك تكون السيطرة على الكرة مرتبطة بالحركة ولا داعي لوصول الكرة لحالة السكون.

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

أهمية التحضير البدني :

الإعداد البدني في كرة القدم هو تلك التمرينات التي تعطى للاعبين بهدف اكسابهم أعلى مستوى ممكن في اللياقة البدنية الضرورية و الأساسية في اللعبة . فالأداء المهاري و الخططي يعتمد إلى حد كبير على مدى كفاءة اللاعب بدنيا غذ أنه مهما بلغت مهارة اللاعب و إيجادته لخطط اللعب فإنه لن يستطيع 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 كرة القدم إلى نوعين رئيسيين هما

– الإعداد البدني العام وهو إكساب اللاعب جميع عناصر اللياقة البدنية.

– الإعداد البدني الخاص وهو إكساب اللاعب العناصر الأساسية والضرورية للعبة كرة القدم والتي أجمع عليها خبراء كرة القدم وهي القوة – السرعة – التحمل – الرشاقة – المرونة.

* العناصر الأساسية في الإعداد البدني للاعبي كرة القدم:

– التحمل هو مقدرة اللاعب على أداء المباراة بجميع متطلباتها البدنية والمهارية والخططية بفاعلية دون هبوط في مستوى الأداء.

والتحمل صفة بدنية أساسية في لعبة كرة القدم وتتعلق بشكل مباشر بالجهازين الدوري والتنفسي للاعب.

– القوة هي مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ويحتاج إليها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة ومن هذه المقاومات:

– التصويب على المرمى. التمرير الطويل والقصير، مهاجمة الخصم لقطع الكرة، رمية التماس، ضربات الرأس

– السرعة.. مقدرة اللاعب على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن وترتبط السرعة مع جميع عناصر اللياقة البدنية فهي ترتبط بالقوة والرشاقة والتحمل والمرونة وتنقسم السرعة إلى ثلاثة أقسام:

أ – سرعة العدو «الجري»، سرعة الأداء «الحركة»، سرعة الاستجابة «رد الفعل».

– الرشاقة مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت سليم خلال زمن المباراة.

– المرونة وهي مقدرة المفاصل بالجسم بالعمل في أوسع مدى ولا يتم ذلك إلا من خلال تدريبات المرونة والإطالة للاعبي كرة القدم ويوصي بها جميع الخبراء لأن المرونة من العوامل الرئيسة التي تقي اللاعب 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 التدريب بالأُثقال للاعبي كرة القدم

والوقاية من الإصابات الرياضية

– تمهيد :

يهدف الباحث في هذا الفصل إلى توضيح أهمية تدريبات الأثقال للأنشطة الرياضية ونشاط كرة القدم والاستفادة منها في زيادة تنمية وتطوير القوة والقدرة العضلية والتحمل العضلي تلك العناصر التي تتوقف عليها درجة وصول اللاعبين إلى مستويات البطولة وتحقيق الانجازات، فيشير الواقع إلى افتقار رياضة كرة القدم الجزائرية إلى برامج التدريب بالأثقال، والاستفادة منها في زيادة تنمية وتطوير القوة والقدرة العضلية بأسس علمية على زيادة إيضاح كيفية تخطيط وتنفيذ برامج التدريب بالأثقال وأهمية هذه التدريبات في مجال تدريب لاعبي كرة القدم للوقاية من الإصابات الرياضية وإعادة تأهيلها .

1.2القوة العضلية وأهميتها للاعب كرة القدم:

تعد القوة العضلية والسرعة من أهم عناصر اللياقة البدنية التي يجب أن تتوفر لدى لاعبي كرة القدم التي تتطلب عمل سريع وقوة عضلية لأن لاعب كرة القدم يحتاج أن يكون قويا في معظم ا□اميع العضلية الكبيرة في الجسم باعتبار أن القوة العضلية مركبة مهمة لمعظم فعاليات اللعبة مثل المهاجمة، الإنتقال السريع، واللاعب يحتاج إلى الوثب لضرب الكرة بالرأس، كما أنه يحتاج للقوة للتغلب على عدد من العوامل التي تفرضها طبيعة اللعبة مثل وزن الكرة، كبر مساحة الملعب، طول الفترة الزمنية للأداء، وأن يكون اللاعب قادرا على اللعب في كل المناطق في مساحة اللعب مشاركا في الواجبات الدفاعية والهجومية،إضافة إلى أن سرعة وكثافة التحركات قد ازدادت بسبب تعدد المهام وتنوع أساليب اللعب في كرة القدم الحديثة وتطور مستويات الحالة التدريبية، الأمر الذي يشترط وجود مستوى عال للياقة البدنية، وتعتبر القوة العضلية الصفة القاعدية التي تقام عليها بعض العناصر وترتبط بالتحمل ورفع قدرة اللاعب على الأداء وتساهم بدرجة كبيرة في تنمية السرعة والرشاقة والمرونة مما يشكل مفهوما عاما في أهمية القوة العضلية كركيزة للياقة البدنية التي هي أحد العوامل الأساسية في الحالة التدريبية للاعب كرة القدم.

ويحتاج لاعب كرة القدم إلى القوة العضلية من أجل التغلب على مقاومات معينة، تتمثل هذه المقاومات في حالة أداء المهارات التي تتطلب الوثب عاليا بسرعة كأداء مهارة ضرب الكرة بالرأس أو في حالة دفاع حارس المرمى عن مرماه، أو عندما يركل اللاعب الكرة بأقصى قوة ولأبعد مسافة، أو في حالة التصويب على المرمى. كذلك التغلب على مقاومات وزن الجسم عند الإشتراك في أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس أو عندما يحاول اللاعب الخداع وتغيير اتجاه جسمه وسرعته للمرور من المنافس والتغلب على المنافس في محاولة اللاعب الاستحواذ على الكرة وهذا دون التأثر بالتعب خلال المباراة وهذا ما يعرف بمصطلح القدرة العضلية. وهذا يحتاج من اللاعب إلى تدريب خاص ذي مستوى عال من خلال اهتمام تدريب الحديث بالناشئين، حيث نجد أن لاعبي كرة القدم في هذه الفئات العمرية يحتاجون إلى بناء القوة العضلية من أجل أداء المهارات الحركية بأعلى كفاءة ممكنة ومقاومة التعب..، فيتفق الكثير من العلماء أن القدرة العضلية تعتبر من أهم

الخصائص البدنية للأنشطة الرياضية التي تتطلب إخراج أقصى قوة في أسرع وقت ممكن، حيث أنها قدرة مركبة وتعد القوة والسرعة مكونات أولية.

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)

إن العديد من المراجع اتفقت على أن القدرة العضلية عبارة عن صفة مركبة من القوة العضلية والسرعة معا، وأن تنمية القدرة العضلية عن طريق تمرينات تجمع في طبيعة أدائها بين صفتي القوة العضلية والسرعة معا أفضل من تدريب عنصري القوة والسرعة .

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.

يستخلص الباحث أن القدرة العضلية هي إمكانية بذل درجة عالية من القوة العضلية بمستوى عال من السرعة. والقدرة على دمج القوة بالسرعة، لذا فإن مصطلح القدرة لا يرتبط في الأداء الرياضي إلا بالأداءات التي تتميز بإطلاق أقصى قوة ديناميكية انفجارية خلال الأداء حيث يعرفها العديد من العلماء بالمصطلحات التالية(القوة الانفجارية، القدرة الانفجارية، القوة السريعة، القوة المميزة بالسرعة).

لذا رأى الباحث إلقاء الضوء على مدى التغيرات التي تحدثها البرامج التدريبية بتمرينات الأثقال للاعبي كرة القدم في كيفية بناء أجسامهم والحصول على أعلى معدلات اللياقة البدنية.

2.2 التدريب بالأثقال وأهميته :

يذكر مختار سالم أن جميع المشاهدات الميدانية اكدت ان الابطال والنجوم من اللاعبين الذين حصلوا على الميداليات الذهبية وحطموا الارقام القياسية سواء على مستوى الدورات الاولمبية والبطولات العالمية كانوا يزاولون التدريبات بالأثقال داخل إطار برامجهم التدريبية العلمة 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 بالأثقال (مختار سالم، 2006، صفحة 06).

حيث أن هذه الدراسات جاءت ردا على تضارب أفكار الكثير من اللاعبين والمدربين حول معرفة أهمية وفوائد تدريبات الأثقال في عملية الإعداد والتأهيل البدني لجميع الرياضيين على مختلف أنشطتهم الرياضية التخصصية وكذلك عدم معرفة كيفية تطبيق برامج تدريب الأثقال والاستفادة منها في زيادة تنمية وتطوير القوة والسرعة والتحمل 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 (عبد العزيزالنمر ،نريمان الخطيب ،2001، صفحة 37).

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

أساس تدريب آلاف اللاعبين 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(مورهاوس وراش و ماك لوي) في تدريب القوة بالأثقال 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 بالأثقال عامل أساسي لزيادة الوقاية اتجاه الإصابات المحتملة للمفاصل و خاصة للمدى الحركي و أن التحمل العضلي يؤخر أي مظهر من مظاهر التعب بالإضافة إلى الاقتصاد في عملية تعليم المهارة و ذات فعالية للقوة لإنجاز أداء المهاري. (أحمد كسرى ،صبحي حسنين ،2000، صفحة 38)

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

يمكن أن نلخص منافع التدريب بالأثقال للناشئين من خلال محمد عبد الرحيم اسماعيل فيما يلي:

_زيادة القوة العضلية

_تحسين القدرة العضلية

_تطوير التحمل العضلي العام

_تحسين التحمل الدوري التنفسي

_تغيرات في حجم العضلات

_تأثير إجابي على تركيب و بنية الجسم

_تحسن في التوازن العضلي حول المفصل

_الحماية من الأضرار أو الإصابات في الرياضة

_التأثير الإيجابي على الأداء الحركي و المهاري

_التأثير الإيجابي على الجانب النفسي. (عبد الرحيم اسماعيل ، 1998، صفحة 14)

3.2 التدريب بالأثقال وأهميته للأنشطة الرياضية:

التدريب بالأثقال 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 التدريب بالأثقال 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 بالأثقال. (مختار سالم :تدريبات الأثقال لصناعة الأبطال. المصدر سبق ذكره .ص06)

حيث هذه الدراسات جاءت ردا على تضارب أفكار كثير من اللاعبين والمدربين حول معرفة أهمية وفوائد تدريبات الأثقال في عملية الإعداد والتأهيل البدني لجميع الرياضيين على مختلف أنشطتهم الرياضية التخصصية وكذلك عدم معرفة كيفية تطبيق برامج تدريب الأثقال 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 تدريبات الأثقال للاعبين تعتبر بمثابة أبجدية التدريب والإعداد لجميع أنواع الألعاب وبناء على رأيه وتصريحاته المستمرة أصبحت تدريبات الأثقال هي أساس تدريب آلاف

اللاعبين 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 تدريب القوة بالأثقال 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 بالأثقال 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 بالأثقال 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 اللاعبين 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 (Conroy et Aut 1990) 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.[2]

استخلص الباحث من هذه الدراسات التي تناولت هذا الجانب عدة تساؤلات وهي :

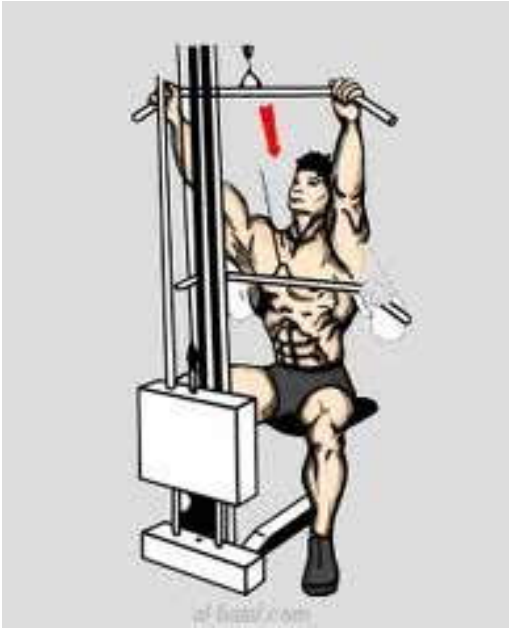
–ماذا يعرف مدربينا عن طبيعة التدريبات بالأثقال؟ وما هي حدود إطلاعهم حول هذا النوع من التدريب وبرامجه؟ فوجد الباحث نفس الأفكار والاعتقادات الخاطئة حول تدريبات الأثقال وخاصة للناشئين من خلال نتائج المقابلات الشخصية مما حفز الباحث على إجراء هذه الدراسة ميدانيا على ناشئي كرة القدم تحت 17سنة لإزالة كل هذه الاعتقادات ولتحقيق رأي الخبراء والعلماء في هذا المجال.

4.2 التدريب بالأثقال لدى لاعبي كرة القدم:

يتطلب الأمر في العديد من الرياضات قدرا كافيا من القدرة و القوة و التحمل لدى الناشئين الذين يمارسونها على المستوى التنافسي و تعتبر هذه المشكلة من المشكلات التي يعاني منها معظم مدربي الناشئين حيث يحتاجون إلى معرفة كيف يمكن أن تتعرض هذه الفئة إلى التدريبات ؟ حتى يكون تشكيل التدريبات الأثقال ذو فعاليات أكيدة في زيادة تطوير و تنمية القوة العضلية أو السرعة العضلية أو درجة التحمل العضلي ، يجب معرفة اتجاه الحركة الأساسية في ممارسة اللعبة أولا ثم أهم العضلات العاملة فيها و خاصة تلك العضلات التي يقع عليها عبء و العمل الحركي أثناء المنافسة و

بذلك يمكن تشكيل أو بناء حركات التمرين بالأثقال على أسس صحيحة ليستفيد اللاعب من هذا التمرين دون ضياع جهده(محمد حسن حسنين ، 1978 صفحة 183).

شكل رقم 1 : يوضح تمارين لتنمية القوة العضلية



و التدريب بالأثقال في رياضة كرة القدم أجزاء الجسم أي يشمل كل ا□موعات العضلية أي تقويتها و تمرينات عضلات حول كل مفصل (كالعنق، الكتفين ـ الظهر العلوي و السفلي ـ البطن الصدر و الجانبين ـ عضلات الفخذ الأمامية و الخلفية ـ عضلات الساق ـ عضلات الذراع الأمامي و الخلفي و العلوي) حيث يذكر " أن الأبطال العالمين في رياضة كرة القدم يصرفون يوميا من وقت تدريبهم حوالي ساعة لتمارين القوة .

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

و يؤكد جونسون إن معظم البرامج الناجحة لأعداد اللاعبين تتضمن التدريب بالأثقال كجزء من نظام العام للتدريب و يذكر **نوفتش** و **تايلور** إن التدريب بالأثقال هام و أساسي للاعبي كرة القدم

و ذلك يعمل على تحسين الأداء الغني و التنافسي و تطوير الصفات البدنية الخاصة لهم. (محمد رضا حافظ الروبي ،2005 ، صفحة 135).

و يشير مسعد علي محمود إلى ضرورة دمج التدريب بالأثقال ضمن برامج تدريب اللاعبين

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

5.2 أجهزة و أدوات الأثقال:

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

- **الأثقال الحرة:**

تعتبر الأثقال الحرة من الوسائل التقليدية لتطوير القوة العضلية،حيث تستخدم مجموعات مختلفة من الأثقال الحرة كمقاومات و يتطلب ذلك مراعاة عوامل الأمن و السلامة بدرجة كبيرة،و يتم ضبط المقاومة باختيار الأثقال المناسبة مع إمكانية زيادتها و هذه الأدوات مثل:

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

شكل رقم 2: يوضح أجهزة و أدوات الأثقال.

. و هي أدوات رئيسية و أساسية في أداء الكثير من التمرينات ، عبارة عن قضيب طويل من الصلب من 180.120 سم وزنه ما بين 10.05 كلغ للناشئين و يمكن إضافة أثقال جديدة اسطوانية للطرفين للتدريب بها و مختلفة الأوزان.

*- **الدامبلز** :عادة يستخدم الدامبلز لتمرينات القوة للذراعين و الكتفين و يمكن مسكها بأصابع اليد الواحدة و متعددة 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 و آخرون 1997 أن الأثقال الحرة لها فوائد متعددة من أهمها أنها قليلة التكاليف ليسهل التعامل معها و المحافظة عليها ، تساعد في مشاركة العضلات المثبتة أو المساعدة ، تثير الدوافع لدى الرياضيين و غير الرياضيين . (طلعة حسام الدين، 2001، صفحة 59)

و يؤكد توماس روجر 1995 أن التدريب بالأثقال الحرة أكثر شيوعا بمقارنتها بماكينات آلات الأثقالو ذلك لأنها أقل تكلفة و كذلك لأنها تساعد على اختيار تمرينات متعددة و تستخدم حتى في المنازل

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

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

*جهاز اللياقة متعدد المحطات و الأغراض (الماكينة): و هوجهاز يشبه الجهاز السابق غير أنه يحتوي على عدة محطات مختلفة يهدف كل منها إلى تقوية مجموعة عضلية معينة كمجموعة العضلات الأمامية للكتفين و الذراعين و مجموعة العضلات الخلفية للرجلين و مجموعة 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).

و فيما يلي نلخص بعض فوائد هذه الأجهزة كما يلي :

- إمكانية توفير أفضل الظروف لتنمية القوة العضلية الخاصة بنوع النشاط الرياضي المتخصص من حيث التركيز على العضلات الأساسية و التحكم في نوع المقاومة المستخدمة

و سرعة الأداء.

- إمكانية التحكم في برنامج تنمية القوة العضلية بسهولة نظرا للقدرة على التدرج السليم و تقنين حمل التدريب بصورة أكثر سهولة.

ـ إمكانية تنمية بعض الصفات الأخرى إلى جانب تنمية القدرة العضلية مثل تنمية السرعة أو التحمل أو المرونة...الخ.

ـ القدرة على تركيز العمل على مجموعات عضلية معينة مع عزل عمل المجموعات الأخرى الغير مطلوب مشاركتها في العمل

ـ تستخدم ماكينة الأثقال المتعددة الأغراض أيضا في أغراض القياس حيث يتم عن طريقها قياس الأنواع المختلفة من القوة العضلية.

ـ كما إن التنويع في استخدام الوسائل المناسبة يشجع الناشئين على الاستمرار في التدريب مع استبعاد عامل الخوف و الفشل . (احمد نصر الدين،2003 ، صفحة 101)

6.2 السن المناسب لتدريبات الأثقال:

من خلال نتائج الاستمارة و المقابلات الشخصية مع المدربين التي كانت معظمها مثيرة للجدل بشأن الاشتراك للصغار و الناشئين في برامج التدريب بالأثقال فمنهم من أيد هذه البرامج و منهم من عارضها بحجة أنها غير آمنة و لها مخاطر في استخدامها لأن أجسامهم ليست لديها القدرة على مواجهة أنواع المقاومات و كمية الأثقال التي يرفعها الناشئين ، و في تقليل الحركة و احتمال حدوث الإصابات كإصابة العمود الفقري أو المفاصل ، مثلا حول هذه العلاقات استطاع الباحث تأييد التدريب بالأثقال للناشئين من خلال عدة مراجع و الدراسات التي توصي بتدريبات الأثقال للصغار و الناشئين ومن بينها:

ـ كتاب للدكتور محمد عبد الرحيم إسماعيل 1998 تحت عنوان " تدريب القوة العضلية و برامج الأثقال للصغار " حيث أفاد هذا المرجع كثيرا دراسة الباحث، أما فيما يخص عينة البحث

(البالغين أو المراهقين من الناشئين " 18ـ 20 سنة ").. (مختار سالم، ،1998، صفحة 16)

7.2 مبادئ التدريب بالأثقال:

يتأسس نجاح أي برنامج تدريبي على التدرج الملائم للوحدات التدريبية المتتابعة، وتساعد المعرفة الجيدة بمبادئ التدريب في عملية تصميم وتطوير برامج تدريب القوة وهناك أربعة مبادئ تتطلب اعتبارات خاصة عند التدريب لتنمية القوة العضلية وهي:

1.7.2 – مبدأ الخصوصية:

ويتجه التدريب الحديث في رياضة كرة القدم إلى الاستفادة الكاملة من الوسائل الحديثة المبتكرة في مجال التدريب، وتعتبر ماكينة الأثقال متعددة الأغراض من الوسائل الحديثة والمتطورة لتحسين القوة العضلية الخاصة للاعبين الناشئين والمتقدمين حيث يتأسس عملها على مبدأ الخصوصية في التدريب التي يتشابه فيه المسار الحركي للقوة في المجموعات العضلية الأساسية العاملة خلال التمرين مع المسار الزمني لها خلال الأداء الفني للحركة ذاتها.

بالإضافة إلى أن تدريبات هذه الماكينة مناسبة لنوع الانقباضات العضلية السائدة عند أداء معظم حركات ومهارات كرة القدم من التصويب والارتقاء والتمرير والاحتكاك والجري..تتشابه مع تمرينات الدفع والسحب والخطف والرفع والرمي.. فإن تواجد الوسيلة التي تؤدى بأسلوب التمرينات المشابهة للأداء تكون أنفع في انجاز الواجب الحركي والمهاري عن غيرها من الوسائل.

يرتبط مفهوم الخصوصية بالحقيقة القائلة أن أفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال التدريب بأسلوب يتشابه إلى درجة كبيرة مع أسلوب المسابقة نفسها. وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى ذلك إلى عائد تدريبي عال خلال المنافسة .

2.7.2 مبدأ الحمل الزائد:

توضح أسطورة "**ميلو**" المحارب الإغريقي في بلاد اليونان القديمة مبدأ زيادة الحمل، فقد بدأ "**ميلو**" في تنمية قوته البدنية برفع عجل صغير كل يوم، وكلما كبر العجل أصبح" ميلو" أكثر قوة وفي النهاية أصبح قادرا على رفع العجل وهو كامل النمو، وقد كان هذا التدريب مثلا لتطبيق مبدأ الحمل الزائد.

فالحمل الزائد يعني فرض متطلبات زائدة على أجهزة الجسم وعندما يتكيف الجسم مع هذه المتطلبات يتم فرض حمل زائد آخر وهكذا.

– وفي مجال تدريب القوة بالأثقال فإن مبدأ الحمل الزائد يتأسس على أن العضلة أو مجموعة عضلية تعمل بمقاومة أكبر من تلك المقاومة المعتادة عليها، ويتضمن فرض متطلبات زائدة على أجهزة الجسم وعندما يتكيف الجسم مع الحمل الزائد فإنه يجب زيادة الحمل.

3.7.2 مبدأ التكيف: مبدأ التكيف يعني أن الإجهاد المنتظم الناتج عن التدريب يؤدي إلى حدوث تغيرات في الجسم. فالجسم يتكيف مع المتطلبات الزائدة المفروضة عليه تدريجيا بالتدريب:

ومن مظاهر التكيف الناتج عن التدريب المنتظم ما يلي :

– التحسن في التنفس ووظائف القلب والجهاز الدوري وكمية الدفع القلبي.

– التحسن في التحمل العضلي والقوة والقدرة.

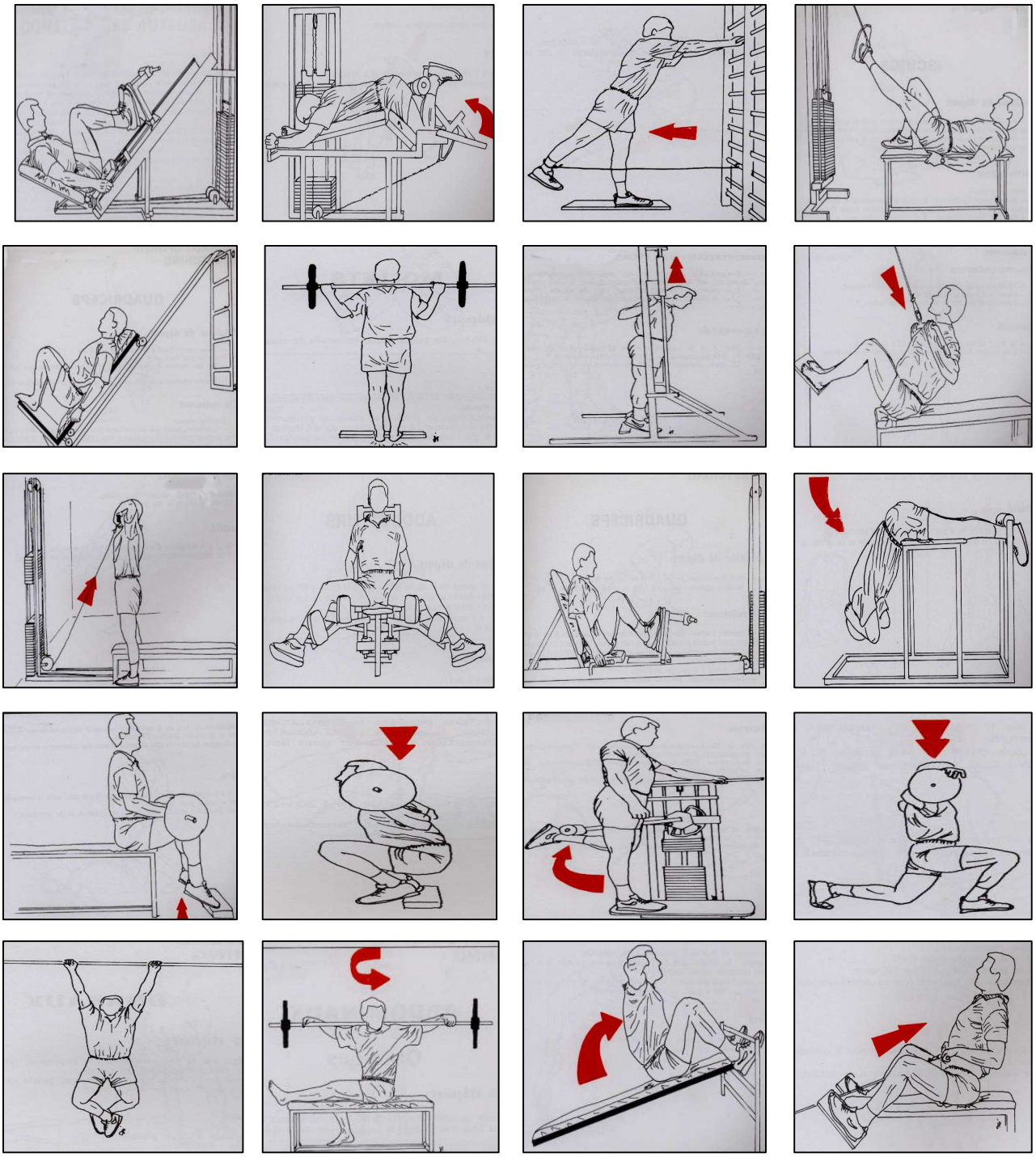
– التحسن في صلابة العظام وقوة الأربطة والأوتار والأنسجة الضامة.

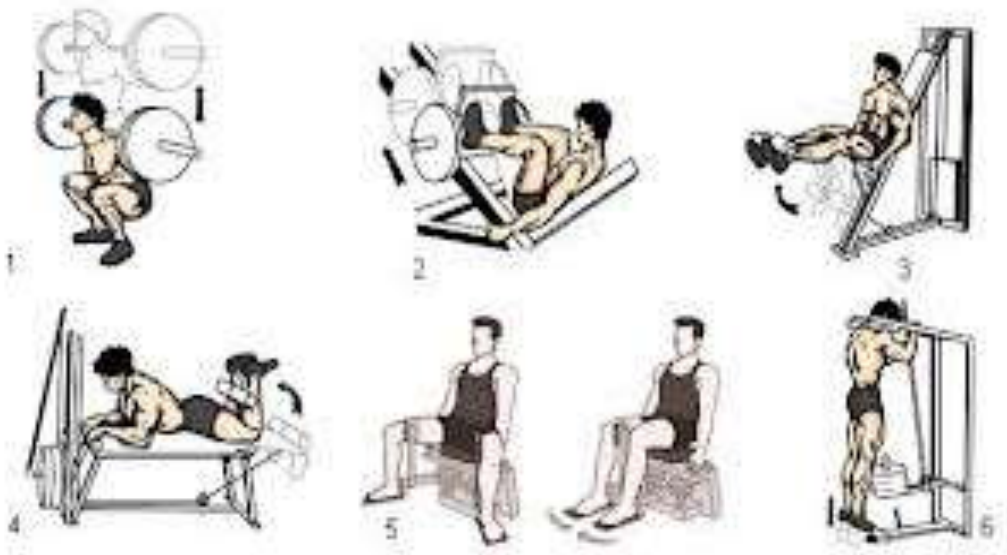
ولكي يحدث مبدأ التكيف بنجاح وكفاءة فإن مبدأ التدرج يجب ملاحظته والاهتمام به خلال تقدم التدريب.

4.7.2 مبدأ التدرج: يعد التدرج أحد العوامل الحاسمة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تصميم أي برنامج تدريبي، إذ أنه لو تمت زيادة حمل التدريب بسرعة أكبر من اللازم فإن احتمالات حدوث ظاهرة التدريب الزائد تصبح واردة، فيصبح الجسم غير قادر على التكيف وقد ينهار بدنيا وعقليا، لهذا يجب إتاحة الوقت الكافي لحدوث التكيف، فالحمل الزائد يجب أن يطبق تدريجيا مع إعطاء الجسم وقتا كافيا للتكيف، ولهذا فإنه يجب عدم زيادة المقاومة أو الثقل المستخدم في مجال التدريب بالأثقال بأكثر من 5% أسبوعيا ولعل أفضل وسيلة لاستخدام مبدأ التدرج هي التقدم ببطء أي جعل معدل التقدم بطيئا.

8.2 مجموعة تمرينات الأثقال للاعبي كرة القدم :

1.8.2 تمرينات الأثقال الأساسية للاعبي كرة القدم: وضع بريان شاركي Brian Sharkey مجموعة من تمرينات الأثقال للاعبي 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 للاعبي 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 الاعتبار أن 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 . و تتركب العضلة الواحدة من مجموعة من الألياف و كل ليفة عضلية تتكون من بناء معقد و يغلفها من الخارج غلاف يسمى " البروتوبلازم". (أبو علا احمد عبد الفتاح ،2003، صفحة 200).

و التي تعرف علميا "ساركوبلازم" كما تحتوي على مواد أخرى كثيرة أهمها : "ميتوكوندريا " وهي عبارة عن مادة سائلة تحتوي على مواد بروتينية مثل " الميلوجلوسين " و حبيبات الجليكوجين و المواد الفسفورية و عدة قنوات الاتصال داخل الليفة نفسها و هذه المادة يستخدمها الليف كمصدر للطاقة اثناء الانقباض العضلي (أحمد نصر الدين السيد ،2003 ، صفحة 47). و يتكون الليف من خيطين : الأول سميك و يسمى "مايونس " و الثاني رقيق و يسمى " اكتين " و تتداخل □ايات كل من هاتين الفاتيلتين فيما بينهما و □ذا تلعب دورا كبيرا في عمليتي الارتخاء و الانقباض العضلي . (□اء الدين سلامة، 1994، صفحة 58).

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

و بالرغم من أن القوة العضلية هي احد الصفات الوراثية إلا انه ليمكن للمصارع أن يحسن من مستواه إلى حد كبير جدا عن طريق المواظبة في مزاولة التدريبات الجادة بالأثقال و الحصول 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 المايوسين و 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 الفيسيولوجيا للأثقال :

إن تدريبات الأثقال تعمل على زيادة سمك و صلابة الأغشية الموجودة داخل الخلايا العضلية وكما زاد سمك هذه الأغشية منع تراكم الماء داخلها و أسرع في التخلص من نسبته الزائدة ، فمن المعروف أن الماء يمثل حوالي 75 % من الوزن الخلية العضلية للإنسان و قد أظهرت الأبحاث الفسيولوجية انه يمكن عن طريق التدريب بالأثقال تخفيض هذه النسبة إلى ما يقارب 55% و بذلك 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 .

1.10.2 أنواع 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 ها 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 تك 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.

هـ -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 (كمضرب الاسكواش) 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)

و-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 حدوثها 80- 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:

تعتبر هي الأكثر انتشاراً بين الأنواع الأخرى وأن أكثر عضلات الجسم تعرضاً لهذه الإصابة هي عضلات الفخذ والساق والكتف واليدين ومفصل الركبة وكدمة العضلات من الإصابات المباشرة أو يحدث فيه هرس وتحطيم الألياف والخلايا العضلية مما يحدث تغيرات فسيولوجية مكان الإصابة مثل ورم أو نزيف ولون الجلد وارتفاع 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 الروش لمدة 20- 30 دقيقة ثلاث مرات يومياً لمدة 48ساعة من الإصابة.

2) ربط الجزء المصاب :

وذلك بواسطة الرباط الضاغط والهدف من ذلك:

أ) يساعد على إيقاف النزيف الداخلي .

ب) يحد من حدوث ورم وانتفاخ .

ج) 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.

ج)يبدأ الرباط أسفل الإصابة بقليل ويتجه إلى أعلى الإصابة ويكون في اتجاه الدورة الدموية.

د)يبدأ الرباط من الجزء الأقل سمكاً في العضو إلى الجزء الأسمك حتى لا يسقط الرباط .

هـ)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 الايزومترية والايزومتركية وهي تساعد على تنشيط الدورة الدموية والذي يقوم بامتصاص الورم وكذلك استعادة النغمة العضلية .

ويراعى التدرج وغالباً ماتستغرق 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- لايستخدم 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:

- دئة 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)

1.12.2 إصابات 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 بتلك العضلات .

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

ل–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)

2.12.2 الشد 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 .

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

-عدم الاتزان في تدريب الموعات 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:

-التدخل 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 تدريبات الأثقال في العلاج والتأهيل :

إن التأهيل الصحيح يجب أن يصاحبه تقويم مستمر لتقدم المصاب وهذا يساعد فى اخذ القرار باستخدام تدريبات الأثقال التي تعتبر من أهم وسائل التأهيل من الإصابات الرياضية كما انها تقضي على الآلام الكثيرة التي يعاني منها الرياضي اى 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 إلي مستوي بدني عالي. ويجب بدايةً علي أخصائي التأهيل (علاج طبيعي ، تربية رياضية ، (مساعدين تمريض)) قبل البدء في برنامج التمرينات العلاجية أن يأخذ الحذر وأن يضع في اعتباره نواهي استعمال التمرينات باعتباره لطبيعة الإصابة وشدتها ، كذلك يتم تخصيص كثافة التمرين ودوامه وشدته بحسب شدة الالتهاب ، مرحلة الشفاء ، والوضع التقدمي للمصاب ، كما يجب مراعاة التقدم والتطور في البرنامج

-خلاصة الفصل:

ان التدريب بالاثقال من بين احدث الطرق التي تستخدم في ا□ال الرياضي ،كما تطرقنا الى التعريف به و اهميته و الاجهزة المعتمدة في ذلك،و كذا السن المناسب لممارسة التدريب بالأثقال و تأثيراته على الجهاز الحركي و المرفولوجي و الفسيولوجي للاعب كرة القدم. ومن ابرز معايير الرجوع الكامل للأنشطة الرياضية مايلي :

- وصول الرياضي لمرحلة التخلص من العلامات والأعراض الحادة المرتبطة بالإصابة .
- -وصول الرياضي إلي المدى الحركي الكامل وكفاية القوة والإدراك الحركي لدية لأداء الأنشطة الرياضية .
- -يجب أن يكون الرياضي قادراً علي أداء المهارة التخصصية في الشكل الحركي الميكانيكي الطبيعي لها بدون وجود انحراف أو ضعف .
- -يجب أن يكون الرياضي قادراً علي أداء المهارة التخصصية في نفس المستوي الوظيفي السابق

الباب الثاني :الدراسة الميدانية

الفصل الأول :منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

البـــاب الثـــــانـي:

الدراســة التـطـبـيـقية

الفـــصـــل الأول:

مـنـهج البـحث وإجـــراءاتـه الـمـيـــدانـيـة

تمهيد:

لإصدار أحكام موضوعية, وحتى نتمكن من استخلاص النتائج المرجوة تم التطرق من خلال هذه الدراسة إلى إبراز مدى أهمية التدريب بالأثقال والوقاية والتأهيل من الإصابات لدى المدربين وذلك لمدى خبرتهم وتوفرهم على معلومات تفيدنا في البحث العلمي.

1.1الدراسة الاستطلاعية: تمثلت الدراسة الاستطلاعية في مجموعة من الخطوات تمهيدا للدراسة الأساسية, كتثمين إشكالية البحث وتحديد الأسس العلمية لأداة البحث والمتمثلة في الاستمارة الاستبيانية على خطوات كالتالي :

الخطوة الأولى: تثمين إشكالية البحث من خلال:

- الزيارات الميدانية والمقابلات الشخصية مع بعض المدربين لدراسة واقع تنمية القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم واهم الوسائل المستخدمة وواقع تدريبات الأثقال خلال فترات التحضير أو لتأهيل الإصابات الرياضية.
- كما حاول الباحث من خلال هذه الخطوة معرفة مدى اطلاع المدربين على أهمية تدريبات الأثقال للاعبي كرة القدم ورصيدهم المعرفي حول هذا النوع من التدريب.
- حيث استخلص الباحث تضارب أفكار عند المدربين بين مؤيد ومعارض لهذه التدريبات, فيهم من وجد أهمية لهذه التدريبات في الوقاية من الإصابات والأداء الجيد للاعب والتأثير الإيجابي على الإعداد البدني والإعداد النفسي,أما البقية لا يرون أهمية كبيرة وضرورية لهذه التدريبات بل بالعكس تؤثر سلبيا على الأداء المهاري للاعب بحجة أنها تؤدي إلى التضخم العضلي وتقليل المدى الحركي وتؤثر سلبا على المرونة والرشاقة....

حيث تعتبر هذه النتيجة من الأسباب التي حفزت الباحث للقيام بهذه الدراسة.

الخطوة الثانية: خلال هذه الخطوة قام الباحث بإعداد مجموعة من الأسئلة الاستبيانية وعرضها على الأستاذ المشرف, ثم قام الباحث بتحكيم هذه الاستمارة وترشيح انسب الأسئلة اعتمادا على صدق المحكمين بعد عرضها على مجموعة من الأساتذة والدكاترة بمعهد التربية البدنية والرياضية -جامعة مستغانم (راجع قائمة الأساتذة والدكاترة المحكمين في صفحات الملاحق)

الخطوة الثالثة: خلال هذه الخطوة, حاول الباحث الوقوف على الصعوبات في فهم الأسئلة قبل توزيعها على عينة الدراسة الأساسية وهذا بعد دراسة الأسس العلمية للاستمارة (صدق وثبات الاستبيان) , حيث تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة عشوائية والمتمثلة في(06) ستة مدربين لكرة القدم ينشطون

في الجهة الغربية وهي عينة خارج العينة الأساسية. قمنا بتوزيع الاستمارة الاستبيانية والإجابة عليها وبعد أسبوع تمت نفس العملية على نفس العينة بتوزيع الاستبيان والإجابة عليه من اجل الحكم على صدق وثبات أسئلة الاستبيان.

لاحظ الباحث أن أسئلة الاستبيان القبلية والبعدية تتشابه إلى حد بعيد, إذن لا توجد هناك عشوائية في الإجابة, أماإحصائيا قام الباحث بمعالجة الاستمارة وتوصل إلى النتائج التالية من خلال الجدول الموالي الذي يوضح صدق وثبات الاستبيان:

الدراسة الإحصائية / الاختبارات	حجم العينة ن	درجة الحرية ن – 1	مستوى الدلالة الإحصائية	القيمة ر الجدولية	معامل الثبات	معامل الصدق
أهمية تدريبات الأثقال	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 نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن جميع قيم معامل الثبات في المحور الخاص بأهمية تدريبات الأثقال ومحور الوقاية والتأهيل التي تمحورت بين(0.96- 0.94) هي أكبر من قيمة ر الجدولية التي بلغت(0.70)وعليه أن أسئلة الاستبيان ذات ثبات.

- كما نلاحظ أيضا من خلال نتائج الجدول أن جميع قيم معامل الصدق(0.98- 0.93) في كل من محور أهمية تدريبات الأثقال ومحور الوقاية والتأهيل هي أكبر من قيمة ر الجدولية (0.70) عند مستوى الدلالة(0.5)ودرجة الحرية(ن -1) ,وعليه استخلص الباحث أن الاستمارة تمتاز بدرجة الصدق.
- **نتائج الدراسة الاستطلاعية:** يستخلص الباحث ما يلي:
  - عدم توفر أغلبية النوادي على قاعات مجهزة بوسائل الأثقال.
  - قلة استخدام تدريبات الأثقال في برنامج إعداد وتحضير اللاعبين.
  - عدم معرفة بعض المدربين بأهمية تدريبات الأثقال وتأثيرها على أداء اللاعبين.
  - تضارب أفكار المدربين بين مؤيدين ومعارضين لهذه التدريبات.
  - عدم دراية اغلبيه المدربين حول أهمية تدريبات الأثقال على أداء اللاعبين والوقاية والتأهيل من الإصابات الرياضية.
  - لا توجد برامج تدريبية خاصة بتدريبات الأثقال في إعداد وتحضير اللاعبين بدنيا.
- **الدراسة الأساسية:**

2.1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج المسحي لملائمته لطبيعة الدراسة ومن خلال المشكلة التي نحن بصدد معالجتها رأينا أن المنهج المسحي هو المنهج الملائم لحل هذه المشكلة بطريقة علمية سليمة .

حيث يعرف "فيصل ياسين شاطي " المنهج 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)

3.1مجتمع وعينة البحث: يتمثل المجتمع الأصلي للبحث في مدربي كرة القدم الذين ينشطون في مختلف البطولات (القسم المحترف الأول والثاني- ما بين رابطات و الهواة) للجهة الغربية في كل

من الفرق والنوادي الرياضية لكل من الولايات التالية: مستغانم- وهران- غليزان- معسكر يشرفون على مختلف الفئات الأكابر والناشئين **U19 U20 U21**

أما عينة البحث تمثلت في مدربي كرة القدم والبالغ عددهم 50 مدرب تم اختيارهم بطريقة عشوائية من المجتمع الأصلي السابق ذكره والذي استطاع الباحث الاتصال بهم والعمل معهم.

4.1 مجالات البحث:

1.4.1 المجال البشري: يتمثل في عينة مدربي كرة القدم والبالغ عددهم 50 مدرب للدراسة الأساسية, بالإضافة إلى 06 مدربين كعينة للدراسة الاستطلاعية

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

3.4.1 المجال الزمني: تمت الدراسة خلال فترة نوفمبر 2016 إلى افريل 2017,أي قرابة 06 أشهر, حيث قسمت هذه الفترة الى الفترات الزمنية التالية:

- الفترة الأولى:الممتدة من فترة 05 نوفمبر إلى 20 ديسمبر 2016, تم خلالها تحكيم الاستبيان وإجراء الدراسة الاستطلاعية
- أما الفترة الثانية: من جانفي إلى 20 مارس 2017 للدراسة الأساسية تم من خلالها توزيع الاستبيان على الدراسة الأساسية.
- الفترة الثالثة: من 20 مارس إلى نهاية افريل 2017 كفترة لتحليل النتائج.

5.1 ضبط متغيرات البحث: يتمثل بحثنا في متغيرين أساسيين:

- أولا: المتغير المستقل أهمية تدريبات المستقل.

- ثانيا: المتغير التابع أداء لاعبي كرة القدم والوقاية والتأهيل من الإصابات الرياضية.

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

-حاول الباحث من خلال هذه الدراسة معرفة أهمية تدريبات الاثقال للاعبي كرة القدم عند المدربين بغض النظر عن الكفاءة العلمية والخبرة الميدانية و الشهادة التدريبية.

6.1 أداة البحث:تمثلت أداة البحث في:

- الاستمارة الاستبيانية: الموجهة إلى عينة البحث المتمثلة في مدربي كرة القدم و التي تحتوي على:

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

المحور الأول: أهمية تدريبات الأثقال للاعبي كرة القدم

المحور الثاني: أهمية تدريبات الأثقال 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 و كا²: هي نسبة عدد الاجابات من المجموع الكلي لأفراد العينة وهي معرفة بالعلاقة التالية :

$$\text{النسبة المئوية (\%)} = \frac{\text{عدد الاجابات}}{\text{المجموع الكلي}} \times 100$$ ..(محمد صبحي أبو صالح،1984 ،صفحة 9)

$$كا^2 = \frac{مج\ (\text{تكرار الواقعي} - \text{تكرار المتوقع})^2}{\text{التكرار المتوقع}}$$ .. (عبد العزيز فهمي ،1994 ،صفحة 65)

خاتمة الفصل: لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى توضيح منهج البحث والمجتمع وعينة البحث ومجالاته وقبل التطرق إلى الدراسة الأساسية قمنا بمجموعة من الخطوات للدراسة الاستطلاعية كدراسة أولية للدراسة الأساسية والى أداة الدراسة المتمثلة في الاستمارة الاستبيانية والتي سيتطرق الباحث إلى المعالجة الإحصائية وعرض النتائج في الفصل الثاني

الباب الثاني :

الفصل الثاني:عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

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 و تحليل الجداول بعد عرضها وتمثيلها بيانيا قصد ابراز المعنى الحقيقي للمتغير الواقع نتيجة لهذه الدراسة .

1.2 تحليل ومناقشة نتائج الاستمارة:

- المعلومات الشخصية:

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

الإجابة	الأسئلة	عدد المدربين	النسبة المئوية%
السؤال الأول المؤهل العلمي	شهادة جامعية	26	%52
	تقني سامي في الرياضة	11	%22
	مستشار في الرياضة	13	%26

	لاعب سابق	00	%00
السؤال الثاني شهادة التدريب	مدرب درجة الأولى أو (FAF1)	00	%00
	مدرب درجة الثانية أو (FAF2)	05	%10
	مدرب درجة الثالثة أو (FAF3)	34	%68
	شهادة الكاف (CAF)	11	%22
السؤال الثالث: عدد سنوات الخبرة في مجال التدريب	من 1 – 3 سنوات	02	%4
	من 3 إلى 05 سنوات	07	%14
	من 06 إلى 10 سنوات	12	%24
	أكثر من 10 سنوات	29	%58

جدول رقم (02) يوضح بعض المعلومات الخاصة بالمستجوب

فمن خلال تحليل نتائج الجدول رقم (09) نجد نسبة كبيرة من المدربين والذي بلغ عددهم 26 مدربا أي 52% حاملي شهادات جامعية وخريجي معاهد التربية البدنية والرياضية، أما حاملو شهادة تقني سامي في الرياضة بلغ عددهم 11 مدرب أي 22%، و13 منهم أي26% 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 34 مدرب ثم نسبة أخرى لابأس بها من المدربين حاصلين على شهادة تدريب (CAF)و البالغ عددهم 11 مدرب بنسبة 22%. أماأقل درجة التدريب هي الدرجة الثانية أو(FAF2) بلغ عددهم 5 مدربين أي 10%. من نتائج الجدول نسجل كذلك من خلال مجموع الإجابات (68%-22%) أن أغلبية المدربين أي بنسبة 90% ينشطون في البطولات الوطنية القسم الأول والثاني. بالإضافة إلى 58% منهم خبراتهم الميدانية طويلة أي أكثر من 10 سنوات خبرة في مجال تدريب كرة القدم

مما سبق يستخلص الباحث أن لهؤلاء المدربين مؤهلات وكفاءات تدريبية باعتبارهم خريجي معاهد الرياضة وحاملي شهادات التدريب مع خبرات ميدانية في تدريب كرة القدم وينشطون في أحسن فرق

ومدارس كرة القدم الوطنية (الجهة الغربية) مما قد يدعم الإفتراض في اختيار عينة الدراسة الإستطلاعية لتثمين الإشكالية وتحقيق أهداف البحث.

المحور الأول : أهمية تدريبات الأثقال للاعبي كرة القدم

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

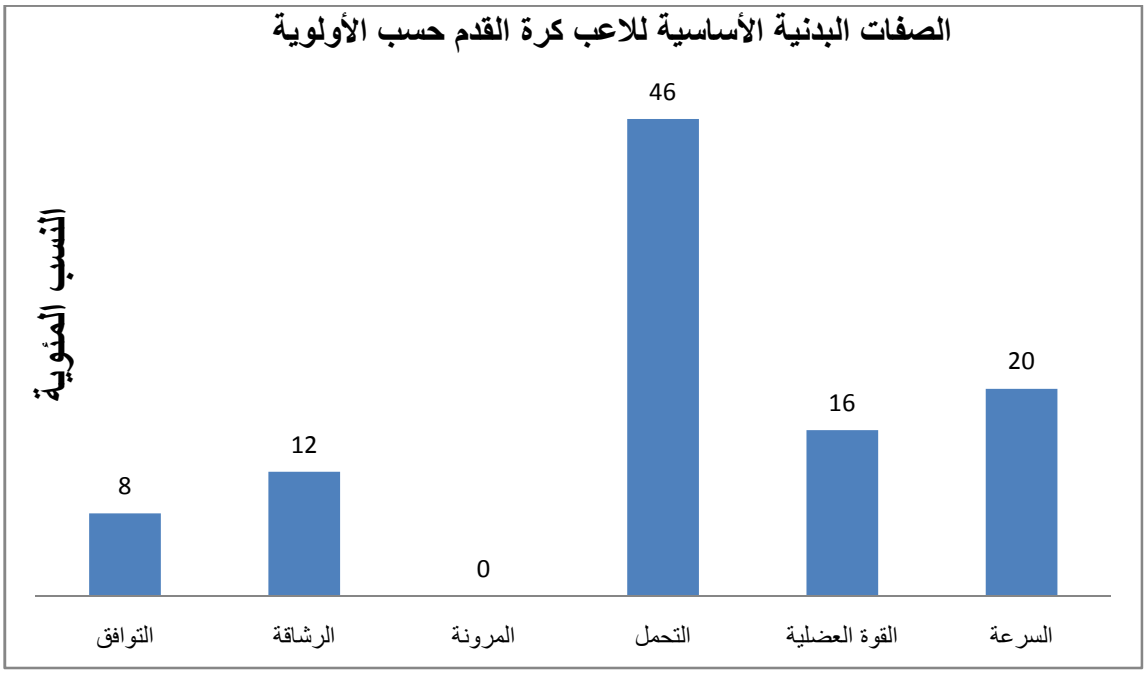
الأسئلة	الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال الأول	التوافق	04	08	8,33	50,0	50	07،11	34,01
	الرشاقة	06	12					
	المرونة	00	00					
	التحمل	22	46					
	القوة العضلية	08	16					
	السرعة	10	20					
مجموع المحور		50	%100					

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

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم حسب الأولوية و الذي بلغ عددهم 50 مدرب، فأجاب 22مدرب أن صفة التحمل ذو أولوية بنسبة46%، ثم صفة السرعة فأجاب فيها 10 مدربين بنسبة20% و إجابة المدربين عن صفة القوة العضلية فعددهم 08 بنسبة 16%، اما الرشاقة يرشحونها ك

اقل أهمية فعددهم06 مدرب بنسبة 12 %، ولدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالب 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 يستنتج الطالب الباحث 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 العضلية.

يستخلص الباحث من خلال نتائج الجدول أن المدربين يرشحون أن القوة العضلية تعتبر من بين الصفات البدنية الأساسية والضرورية للاعبي كرة القدم. والشكل البياني الموالي يبين نتائج الجدول السابق.



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

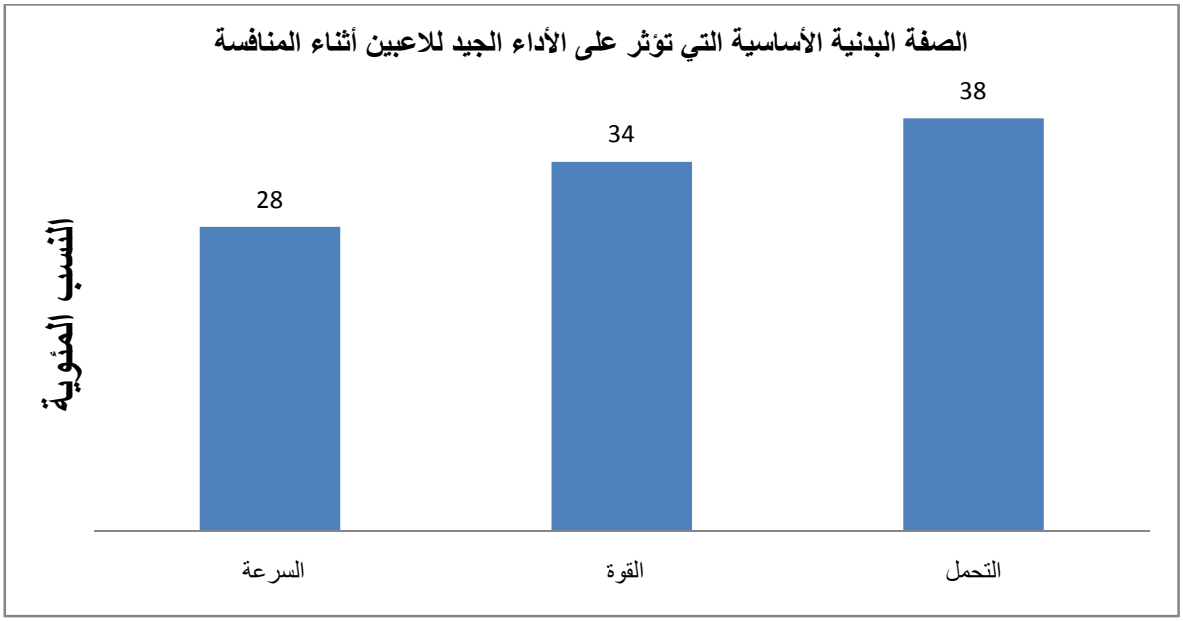
السؤال الثاني: (ما هي الصفة البدنية الأساسية التي تؤثر على الأداء الجيد للاعبين أثناء المنافسة):

الأسئلة	الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال الثاني	السرعة	14	28	16,66	50,0	04	5،99	0,76
	القوة	17	34					
	التحمل	19	38					
مجموع المحور		50	%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 50 مدرب، فأجاب 14 مدرب أن صفة السرعة تأثر على الأداء الجيد بنسبة28%، أما المدربين الذين أجابوا صفة القوة

فعددهم17 مدرب بنسبة 34% و 19 مدرب أجابوا صفة التحمل بنسبة 38%، و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالب الباحث 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%) و منه يستنتج الطالب الباحث أن ليس هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين إذا جميع الصفات لها تأثير في المنافسة.



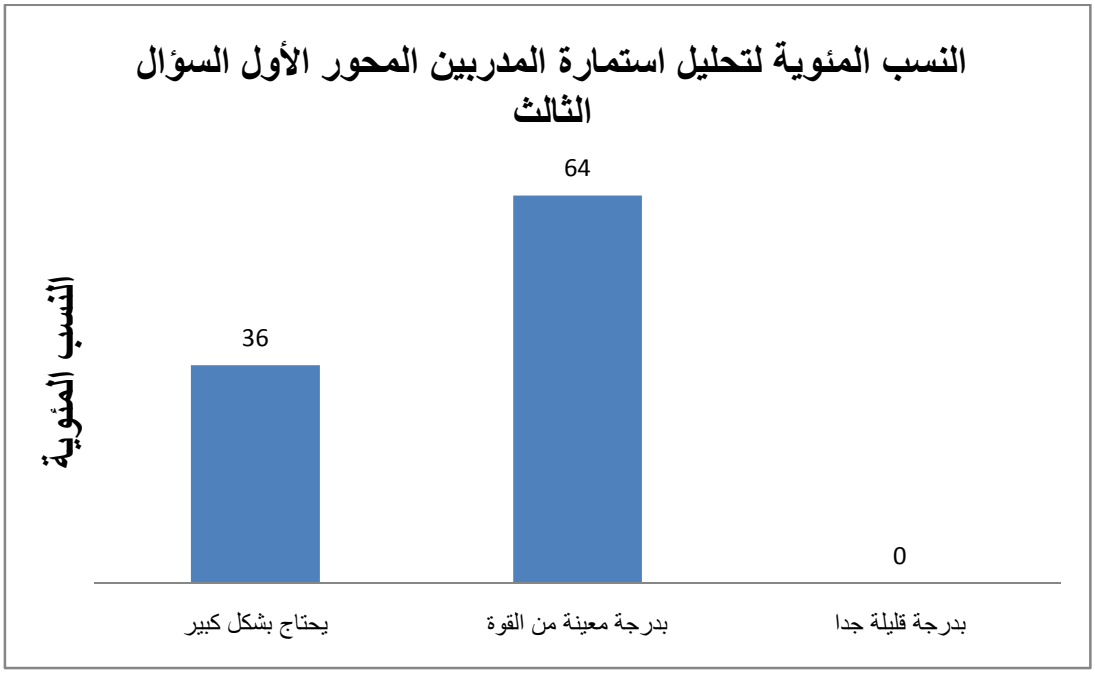
شكل رقم(05): يمثل النسب المئوية للصفة البدنية الأساسية التي تؤثر على الأداء الجيد للاعبين أثناء المنافسة

السؤال الثالث:(درجة احتياج لاعب كرة 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	18	36	16,66	50,0	04	5،99	30,79
	بدرجة معينة	32	64					
	بدرجة قليلة	00	00					
مجموع المحور		50	%100					

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

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة مدى احتياج لاعب كرة القدم إلى قوة عضلية و الذي بلغ عددهم 50 مدرب فأجاب 18مدرب أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى القوة العضلية بدرجة كبيرة بنسبة36% أما المدربين الذين أجابوا أن اللعب يحتاج إلى القوة العضلية بدرجة معينة فعددهم32 مدرب بنسبة 64% و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالب الباحث اختبار حسن المطابقة كا^{2}حيث بلغت قيمة كا^2 المحسوبة 30,79 و هي أكبر من كا^2 الجد ولية التي بلغت 5,84 عند مستوي الدلالة 0،05 (درجة الثقة 95 % و درجة الشك 05%) و منه يستنتج الطالب الباحث أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين لصالح الإجابات التي تقول على أن لاعب كرة القدم يحتاج بدرجة كبيرة إلى معينة من القوة العضلية، و الدليل على ذلك أن جميع المدربين لم تكن اجاباتهم بدرجة قليلة حيث يؤكدون على أهمية صفة القوة العضلية في إعداد اللاعبين. والشكل البياني الموالي يوضح نتائج الجدول.



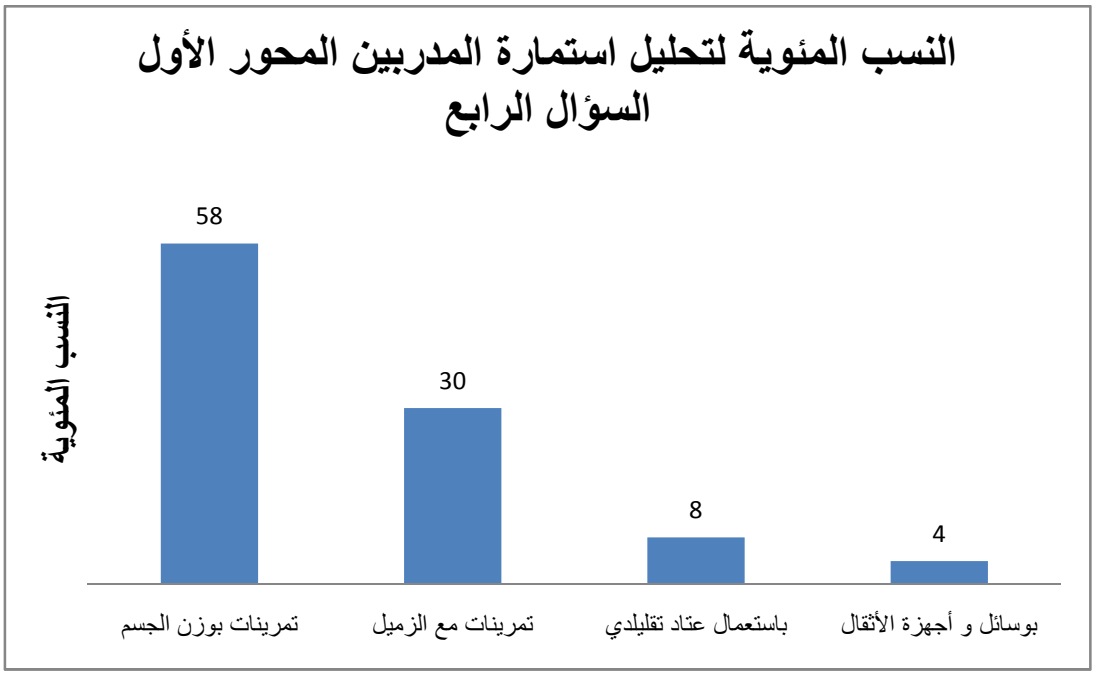
شكل رقم(06): يمثل النسب المئوية لدرجة احتياج لاعب كرة القدم إلى قوة عضلية

السؤال الرابع :(ما هي التمرينات المقدمة للاعبين 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	29	58	12,50	50,0	04	81،7	36,88
	تمرينات مع الزميل	15	30					
	باستعمال عتاد تقليدي	04	08					
	بوسائل و أجهزة ثقيلة	02	04					
مجموع المحور		50	%100					

الجدول رقم (06) يوضح النسب المئوية للتمرينات المقدمة للاعبين 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 50 مدرب فأجاب 29 مدرب التمرينات المقدمة للاعبين عند تنمية القوة العضلية تكون بوزن الجسم بنسبة58%، أما المدربين الذين أجابوا أن التمرينات المقدمة للاعبين عند تنمية القوة العضلية تكون مع الزميل فعددهم15 مدرب بنسبة 30% و المدربين الذين أجاب باستعمال عتاد تقليدي فعددهم04 مدرب بنسبة 08% و أخر بوسائل و أجهزة ثقيلة 02 مدرب بنسبة 04% و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالب الباحث اختبار 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%) و منه يستنتج الطالب الباحث أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين لصالح الإجابات التي تقول على أن التمرينات المقدمة للاعبين عند تنمية القوة العضلية تكون بوزن الجسم ، و الدليل على ذلك أن أعلى نسبة كانت 58,00%الذين أجابوا ب التمرينات المقدمة للاعبين عند تنمية القوة العضلية تكون بوزن الجسم. والشكل البياني الموالي يبين نتائج الجدول



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

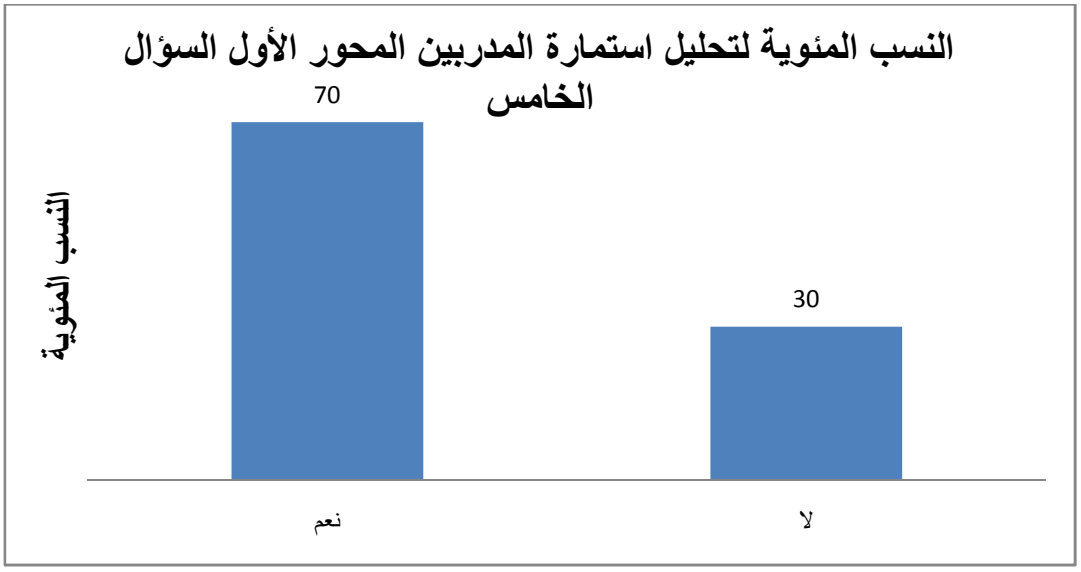
السؤال الخامس: (هل يمكن استخدام التدريب بالأثقال عند تنمية القوة العضلية للاعبي كرة القدم):

الأسئلة	الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال الخامس	نعم	35	70	25	50,0	01	3,84	08
	لا	15	30					
مجموع المحور		50	%100					

الجدول رقم(07) : يمثل النسب المئوية لاستخدام التدريب بالأثقال عند تنمية القوة العضلية للاعبي كرة القدم

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة استخدام التدريب بالأثقال عند تنمية القوة العضلية للاعبي كرة القدم و الذي بلغ عددهم 50 مدرب، فأجاب 55 مدرب أنه يمكن استخدام التدريب بالأثقال عن تنمية القوة العضلية للاعبي كرة القدم بدرجة كبيرة بنسبة55%، أما المدربين الذين أجابوا أن لا يمكن استخدام التدريبات بالأثقال لتنمية القوة العضلية فعددهم19 مدرب بنسبة 45% و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالب الباحث 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%) و منه يستنتج الطالب الباحث أن هنالك

فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين لصالح الإجابات التي تقول أنه يمكن استخدام التدريب بالأثقال لتنمية القوة العضلية للاعبي كرة القدم، و الدليل على ذلك أن أعلى نسبة كانت 55,00%الذين أجابوا ب نعم.



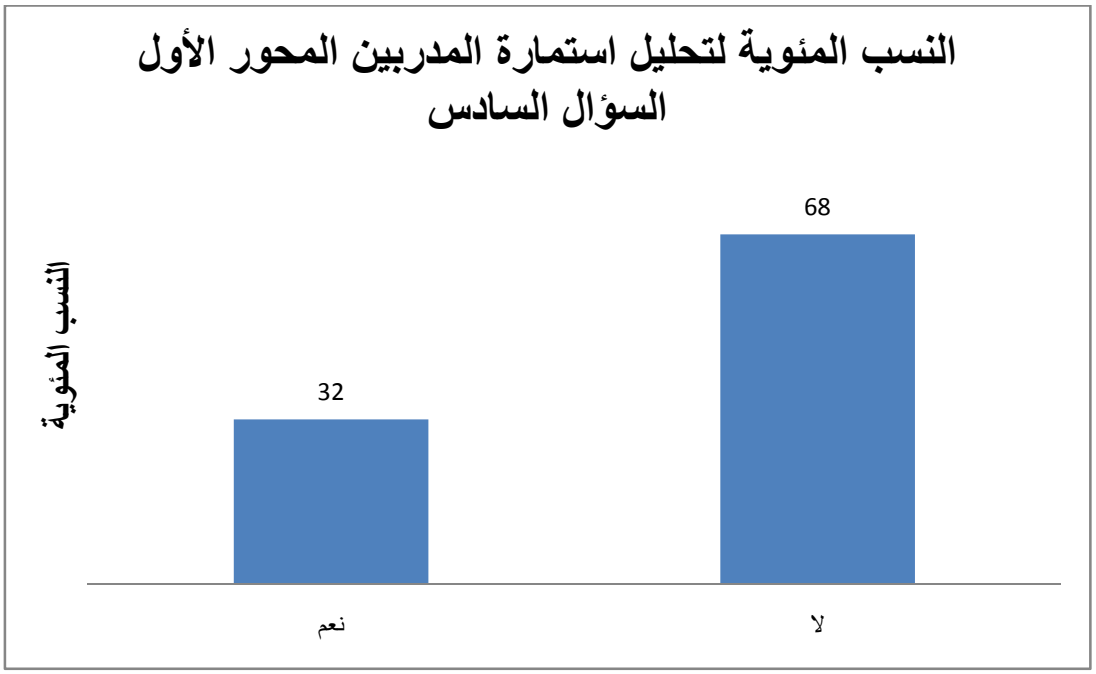
شكل رقم(08): يمثل النسب المئوية لاستخدام التدريب بالأثقال عند تنمية القوة العضلية للاعبي كرة القدم.

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

الأسئلة	الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال السادس	نعم	16	32	25	50,0	01	3,84	06,48
	لا	34	68					
مجموع المحور		50	%100					

الجدول رقم (08)النسب المئوية لوجودبرنامج تدريب القوة العضلية بأجهزة الأثقال الخاص بلاعبي 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 بلاعبي كرة القدم و الذي بلغ عددهم 50 مدرب، فأجاب 16 مدرب أنه لديهم معلومات حول برنامج تدريب القوة العضلية بأجهزة الأثقال الخاص بلاعبي كرة القدم بنسبة32%، أما المدربين الذين أجابوا أنه ليس لديهم معلومات حول برنامج تدريب القوة العضلية بأجهزة الأثقال الخاص بلاعبي كرة القدم فعددهم34 مدرب بنسبة 68% ولدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالب الباحث اختبار 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%) و منه يستنتج الطالب الباحث أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين لصالح الإجابات التي تقول أن ليس لديهم معلومات حول برنامج تدريب القوة العضلية بأجهزة الأثقال الخاص بلاعبي كرة القدم و الدليل على ذلك أن أعلى نسبة كانت 06,48%الذين أجابوا ب لا.



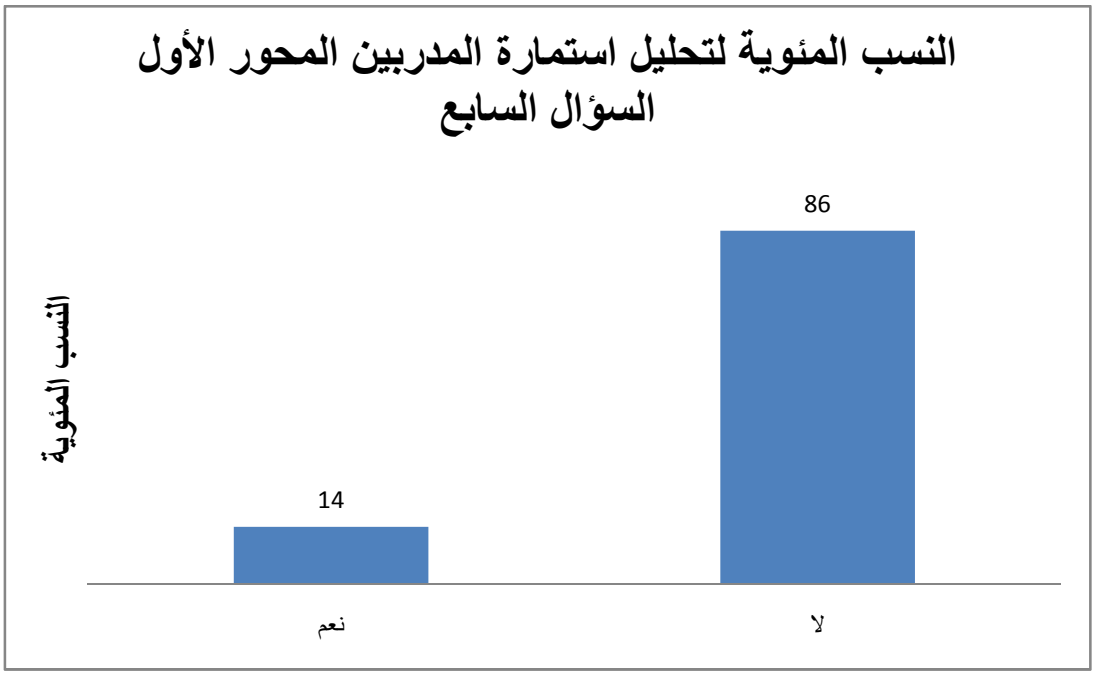
شكل رقم(09): يمثل النسب المئوية لوجودبرنامج تدريب القوة العضلية بأجهزة الأثقال الخاص بلاعبي كرة القدم.

السؤال السابع: (هل تستخدمون التدريب بالأثقال أثناء فترات الإعداد البدني):

الأسئلة	الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال السابع	نعم	07	14	25	50,0	01	3,84	25,92
	لا	43	86					
مجموع المحور		50	%100					

الجدول رقم (09) يوضح النسب المئوية لاستخدام برنامج تدريب القوة العضلية بأجهزة الأثقال الخاص بلاعبي كرة القدم.

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة استخدام تستخدمون التدريب بالأثقال أثناء فترات الإعداد البدني و الذي بلغ عددهم 50 مدرب، فأجاب 07 مدرب أنه يستخدمون التدريب بالأثقال أثناء فترات الإعداد البدني بنسبة14%، أما المدربين الذين أجابوا أنهم لا يستخدمون التدريب بالأثقال أثناء فترات الإعداد البدني فعددهم43 مدرب بنسبة 86% و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالب الباحث 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%) و منه يستنتج الطالب الباحث أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين لصالح الإجابات التي تقول لا يستخدم المدربون التدريب بالأثقال أثناء فترات الإعداد البدني ، و الدليل على ذلك أن أعلى نسبة كانت 86,00%الذين أجابوا ب لا.



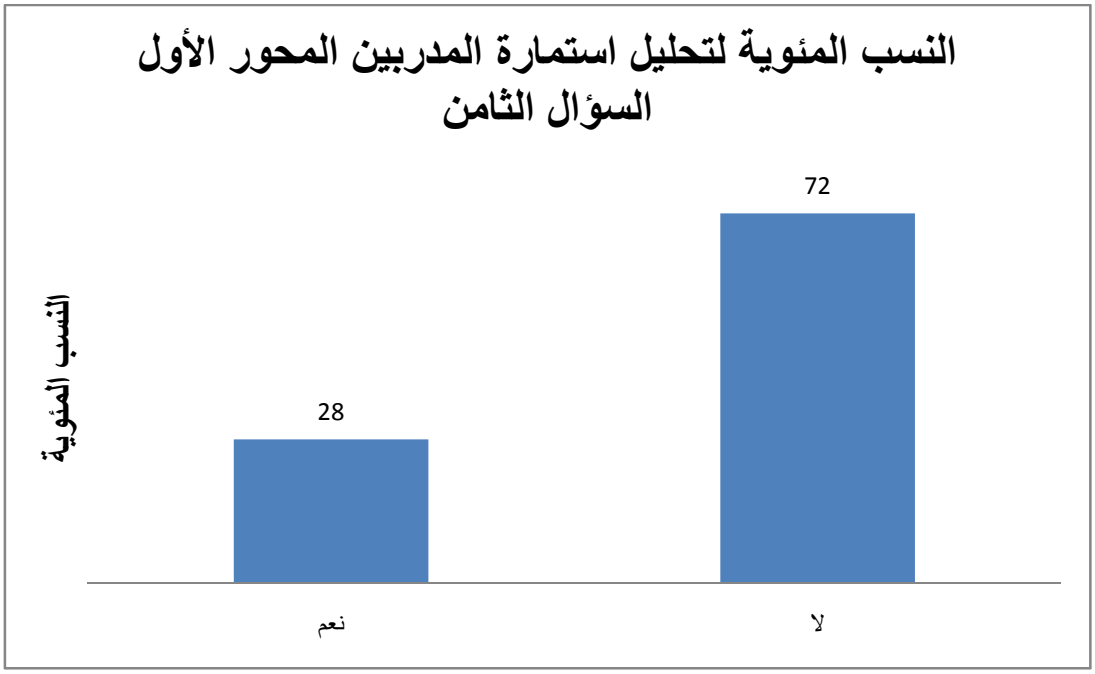
شكل رقم(10): يمثل النسب المئوية لاستخدام برنامج تدريب القوة العضلية بأجهزة الأثقال الخاص بلاعبي كرة القدم

السؤال الثامن: (هل يؤثر التدريب بالأثقال على الأداء المهاري للاعب):

الأسئلة	الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال الثامن	نعم	14	28	25	50,0	01	3,84	9,68
	لا	36	72					
مجموع المحور		50	%100					

الجدول رقم(10) النسب المئوية لتاثير التدريب بالأثقال على الأداء المهاري للاعب.

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة مدى تأثير التدريب بالأثقال على الأداء المهاري للاعب و الذي بلغ عددهم 50 مدرب، فأجاب 14 مدرب أن التدريب بالأثقال يؤثر على الأداء المهاري للاعب بنسبة28%، أما المدربين الذين أجابوا أن التدريب بالأثقال لا يؤثر على الأداء المهاري للاعب فعددهم36 مدرب بنسبة 72 %و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالب الباحث 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%) و منه يستنتج الطالب الباحث أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين لصالح الإجابات التي تقول على أن التدريب بالأثقال لا يؤثر على الأداء المهاري للاعب، و الدليل على ذلك أن أعلى نسبة كانت 72,00%الذين أجابوا ب لا يؤثر.



شكل رقم(11): يمثل النسب المئوية لتأثير التدريب بالأثقال على الأداء المهاري للاعب.

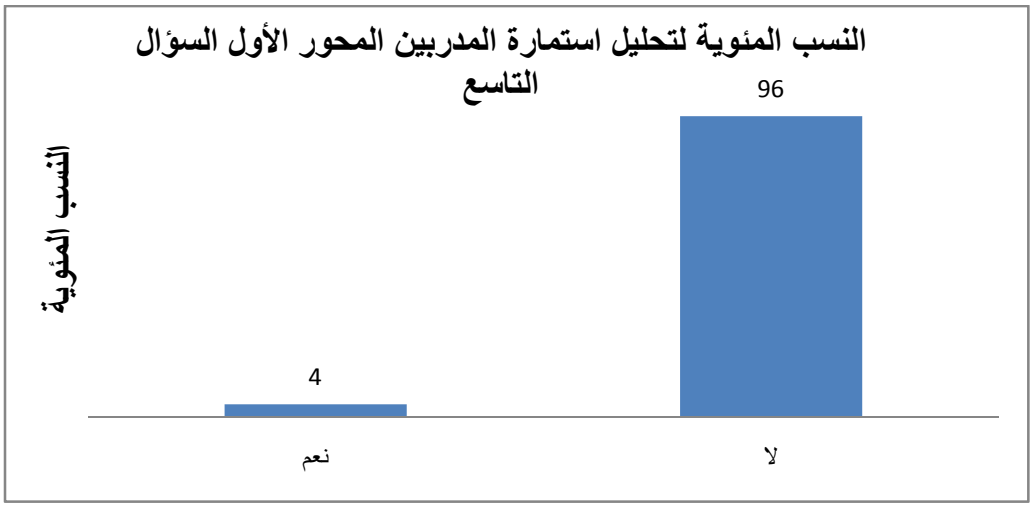
السؤال التاسع(هل يتوفر ناديكم على قاعة خاصة مجهزة بوسائل الأثقال):

الأسئلة	الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال التاسع	نعم	02	04	25	50,0	01	3,84	42,32
	لا	48	96					

مجموع المحور	**50**	**%100**					

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

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة توفر نوادي كرة القدم على قاعة خاصة مجهزة بوسائل الأثقال و الذي بلغ عددهم 50 مدرب، فأجاب 02 مدرب أن نادينا يتوفر على قاعة خاصة مجهزة بوسائل الأثقال بنسبة04%، أما المدربين الذين أجابوا أن نادينا لا يتوفر على قاعة خاصة مجهزة بوسائل الأثقال فعددهم48 مدرب بنسبة 96%و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالب الباحث 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%) و منه يستنتج الطالب الباحث أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين لصالح الإجابات التي تقول على أن أغلبية النوادي والفرق الرياضية لا يتوفر على قاعة خاصة مجهزة بوسائل الأثقال ، و الدليل على ذلك أن أعلى نسبة كانت 55%الذين أجابوا ب لا.



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

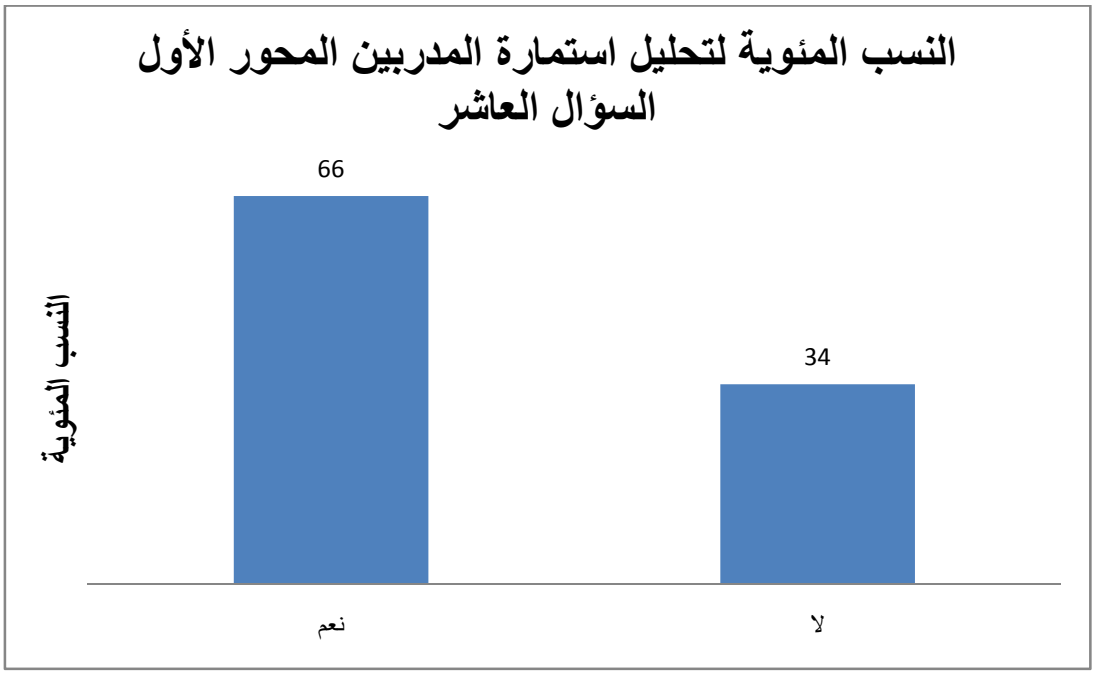
السؤال العاشر(هل يؤثر التدريب بالأثقال على أداء اللاعب أثناء المنافسة):

الأسئلة	الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال العاشر	نعم	33	66	25	50,0	01	3,84	5,12
	لا	17	34					
مجموع المحور		50	%100					

الجدول رقم(12)النسب المئوية لتاثير التدريب بالأثقال على أداء اللاعب أثناء المنافسة.

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة تأثير التدريب بالأثقال على أداء اللاعب أثناء المنافسة و الذي بلغ عددهم 50 مدرب، فأجاب 33 مدرب أنالتدريب بالأثقال يؤثر على أداء اللاعب أثناء المنافسة بنسبة05%، أما المدربين الذين أجابوا أن التدريب بالأثقال لا يؤثر على أداء اللاعب أثناء المنافسة فعددهم17 مدرب بنسبة 34% و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالب الباحث 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%).

و منه يستنتج الطالب الباحث أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين لصالح الإجابات التي تقول على أن التدريب بالأثقال لا يؤثر على أداء اللاعب أثناء المنافسة ، و الدليل على ذلك أن أعلى نسبة كانت 05,00%الذين أجابوا ب نعم.



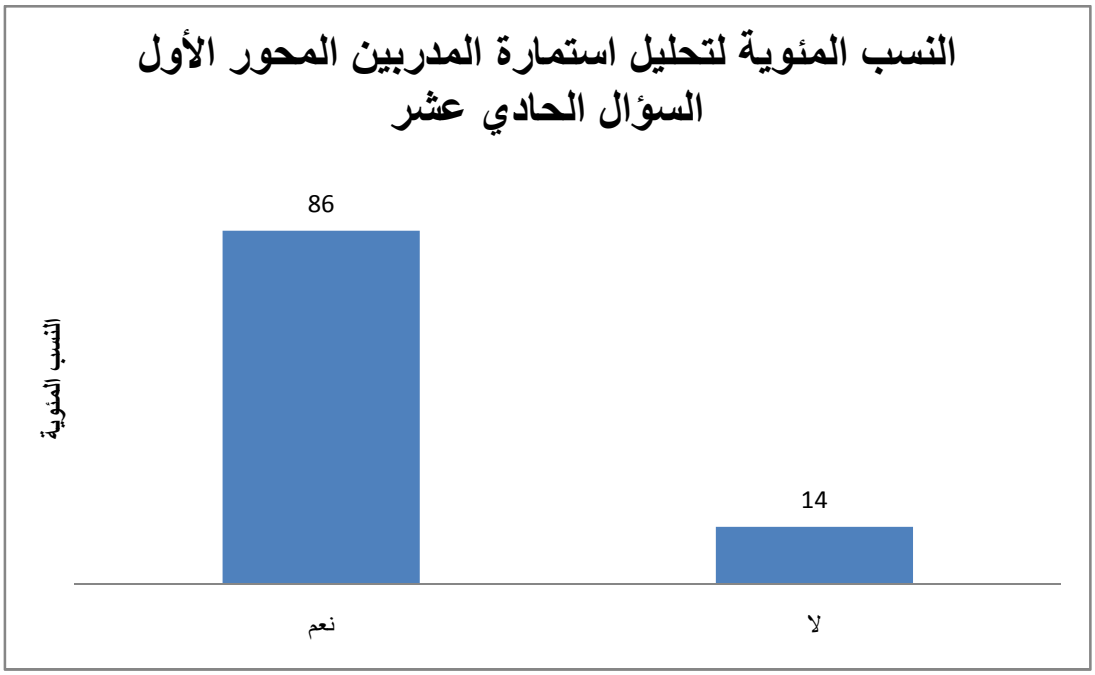
شكل رقم(13): يمثل النسب المئوية للسؤال العاشر للاستمارة المقدمة للمدربين

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

الأسئلة	الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال الحادي عشر	نعم	43	86	25	50,0	01	3,84	25,92
	لا	07	14					
مجموع المحور		50	%100					

الجدول رقم (13)النسب المئويةلضرورة توفر الأندية الرياضية على قاعات مجهزة بوسائل الأثقال.

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 الأثقال والذي بلغ عددهم 50 مدرب، فأجاب 43 مدرب أنه من الضروري أن تتوفر الأندية الرياضية على قاعات مجهزة بوسائل الأثقال بنسبة86%، أما المدربين الذين أجابوا ب لا فعددهم07 مدرب بنسبة 14 %و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالب الباحث اختبار 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%) و منه يستنتج الطالب الباحث أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين لصالح الإجابات التي تقول على أنه من الضروري أن تتوفر الأندية الرياضية على قاعات مجهزة بوسائل الأثقال، و الدليل على ذلك أن أعلى نسبة كانت 86 % الذين أجابوا ب نعم.



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

المحور الثاني: أهمية تدريبات الأثقال في الوقاية والتأهيل من الإصابات الرياضية.

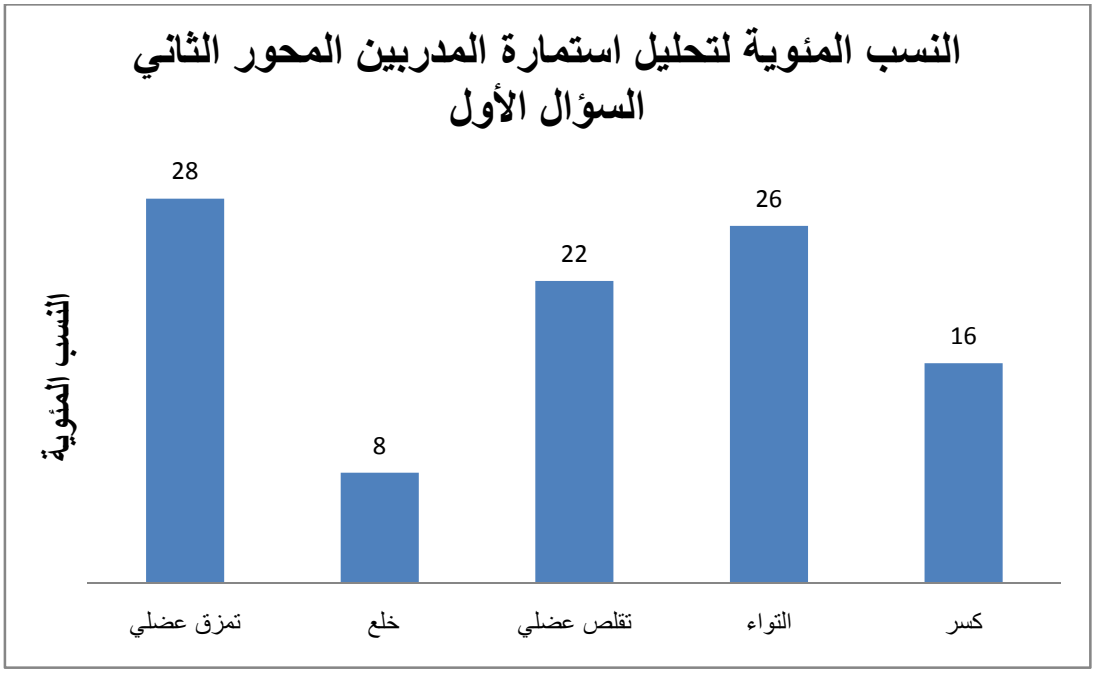
السؤال الأول:(ما هي أكثر أنواع الإصابات التي تحدث)

الأسئلة	الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال الأول	تمزق عضلي	14	28	10	50,0	04	9,49	06,60
	خلع	04	08					
	تقلص عضلي	11	22					
	التواء	13	26					
	كسر	08	16					
مجموع المحور		50	%100					

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

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة أكثر أنواع الإصابات التي تحدث للاعب كرة القدم و الذي بلغ عددهم 50 مدرب فأجاب 14 مدرب تمزق عضلي بنسبة28%، و أجاب 04 مدربين إصابة خلع بنسبة08%، و أجاب 11 مدربين إصابة تقلص

عضلي بنسبة22%، و أجاب 13 مدربين إصابة التواء بنسبة26%، و أجاب 08 مدربين إصابة كسر بنسبة16% ولدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالب الباحث 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%) و منه يستنتج الطالب الباحث أن ليس هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين، أي جميع الإصابات محتملة.



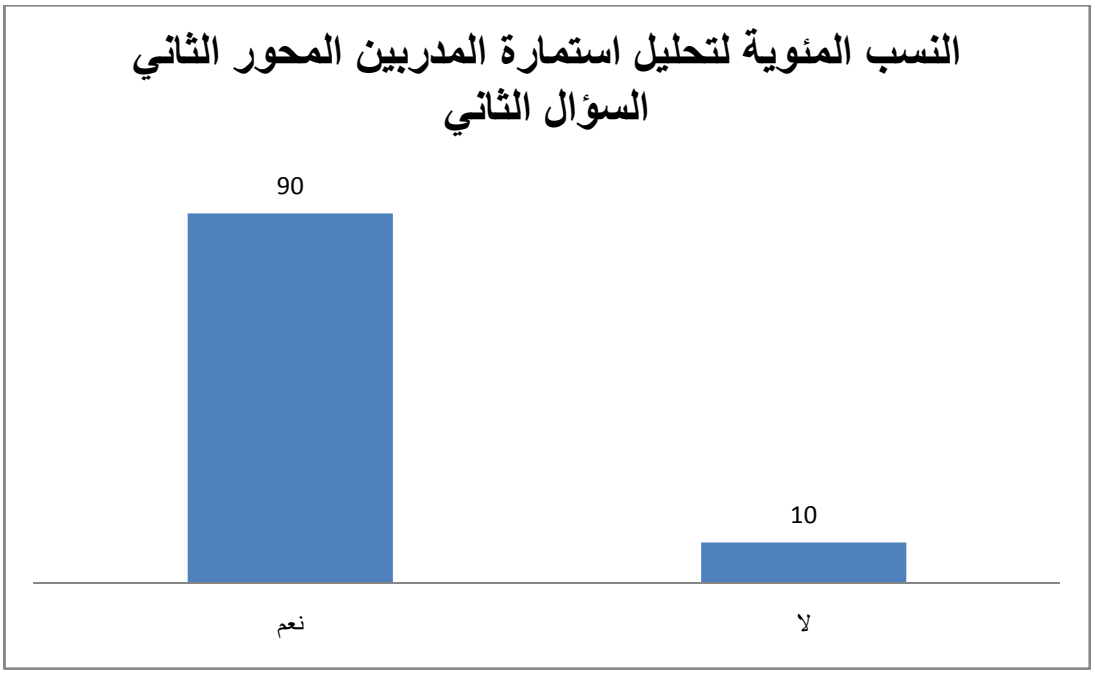
شكل رقم(15): يمثل النسب المئوية لأكثر أنواع الإصابات التي تحدث.

السؤال الثاني: (هل التدريب بالأثقال يساعد في التقليص من حدوث الإصابات الرياضية).

الأسئلة	الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال الثاني	نعم	45	90	25	50,0	01	3,84	32,00
	لا	05	10					
مجموع المحور		50	%100					

الجدول رقم(15)النسب المئوية انالتدريب بالأثقال يساعد في التقليص من حدوث الإصابات الرياضية.

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة إن كان التدريب بالأثقال يساعد في التقليص من حدوث الإصابات الرياضية و الذي بلغ عددهم 50 مدرب، فأجاب 45 مدرب أن التدريب بالأثقال يساعد في التقليص من حدوث الإصابات الرياضية بنسبة90%، أما المدربين الذين أجابوا أن التدريب بالأثقال لا يساعد في التقليص من حدوث الإصابات الرياضية فعددهم05 مدرب بنسبة 10% و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالب الباحث 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%) و منه يستنتج الطالب الباحث أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين لصالح الإجابات التي تقول على أن التدريب بالأثقال يساعد في التقليص من حدوث الإصابات الرياضية، والدليل على ذلك أن أعلى نسبة كانت 90,00%الذين أجابوا ب نعم.



شكل رقم(16): يمثل النسب المئوية أنالتدريب بالأثقال يساعد في التقليص من حدوث الإصابات الرياضية.

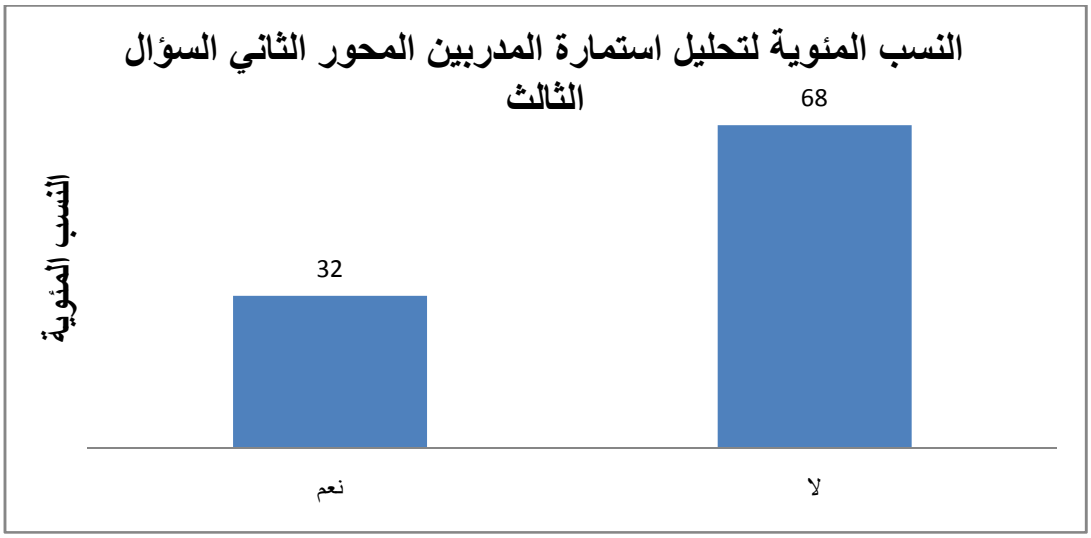
السؤال الثالث: (هل يؤثر التدريب بالأثقال بشكل سلبي على العضلات و المفاصل والأربطة):

الأسئلة	الإجابة	التكرارات	النسبة	التكرار	مستوي	درجة	كا2	كا2

		المشاهدة	المئوية	المتوقع	الدلالة	الحورية	الجدولية	المحسوبة
السؤال الثالث	نعم	16	32	25	50,0	01	3,84	6,48
	لا	34	68					
مجموع المحور		50	%100					

الجدول رقم (16) النسب المئوية للتدريب بالأثقال بشكل سلبي على العضلات و المفاصل والأربطة.

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة مدى تأثير التدريب بالأثقال بشكل سلبي على العضلات و المفاصل والأربطة والذي بلغ عددهم 50 مدرب، فأجاب 16 مدرب أن التدريب بالأثقال يؤثر بشكل سلبي على العضلات و المفاصل والأربطة بنسبة32%، أما المدربين الذين أجابوا أن التدريب بالأثقال لا يؤثر بشكل سلبي على العضلات و المفاصل والأربطة فعددهم34 مدرب بنسبة 68% و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالب الباحث 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%) و منه يستنتج الطالب الباحث أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين لصالح الإجابات التي تقول على أن التدريب بالأثقال لا يؤثر بشكل سلبي على العضلات و المفاصل والأربطة،والدليل على ذلك أن أعلى نسبة كانت 06,48%الذين أجابوا ب لا.



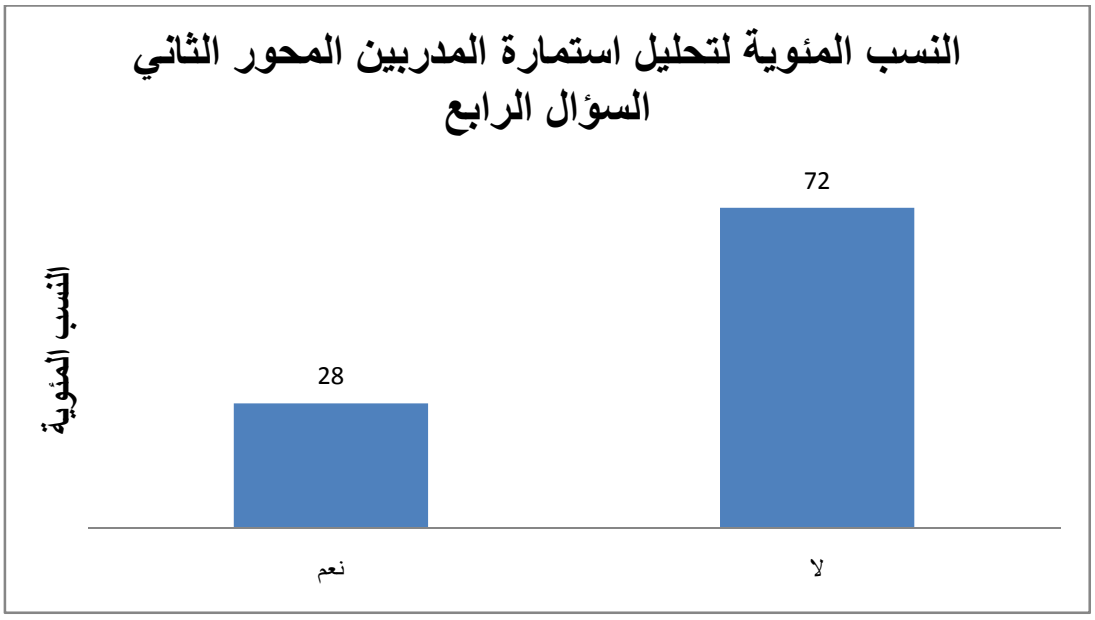
شكل رقم(17): يمثل النسب المئوية للتدريب بالأثقال على العضلات و المفاصل والأربطة.

السؤال الرابع: (هل تستخدمون التدريبات بالأثقال في عملية الوقاية من الإصابة)

الأسئلة	الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال الرابع	نعم	14	28	25	50,0	01	3,84	9,68
	لا	31	72					
مجموع المحور		50	%100					

الجدول رقم : (17) النسب المئويةلاستخدام التدريبات بالأثقال في عملية الوقاية من الإصابة.

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة هل يستخدم المدربون التدريبات بالأثقال في عملية التأهيل من الإصابة والذي بلغ عددهم 50 مدرب، فأجاب 14 مدرب أنهم يستخدمون التدريبات بالأثقال في عملية التأهيل من الإصابة بنسبة28%، أما المدربين الذين أجابوا أنهم لا يستخدمون التدريبات بالأثقال في عملية التأهيل من الإصابة فعددهم31 مدرب بنسبة 72 %و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالب الباحث 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%) و منه يستنتج الطالب الباحث أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين لصالح الإجابات التي تقول على أنهم لا يستخدمون التدريبات بالأثقال في عملية التأهيل من الإصابة، و الدليل على ذلك أن أعلى نسبة كانت 72,00%الذين أجابوا ب لا.



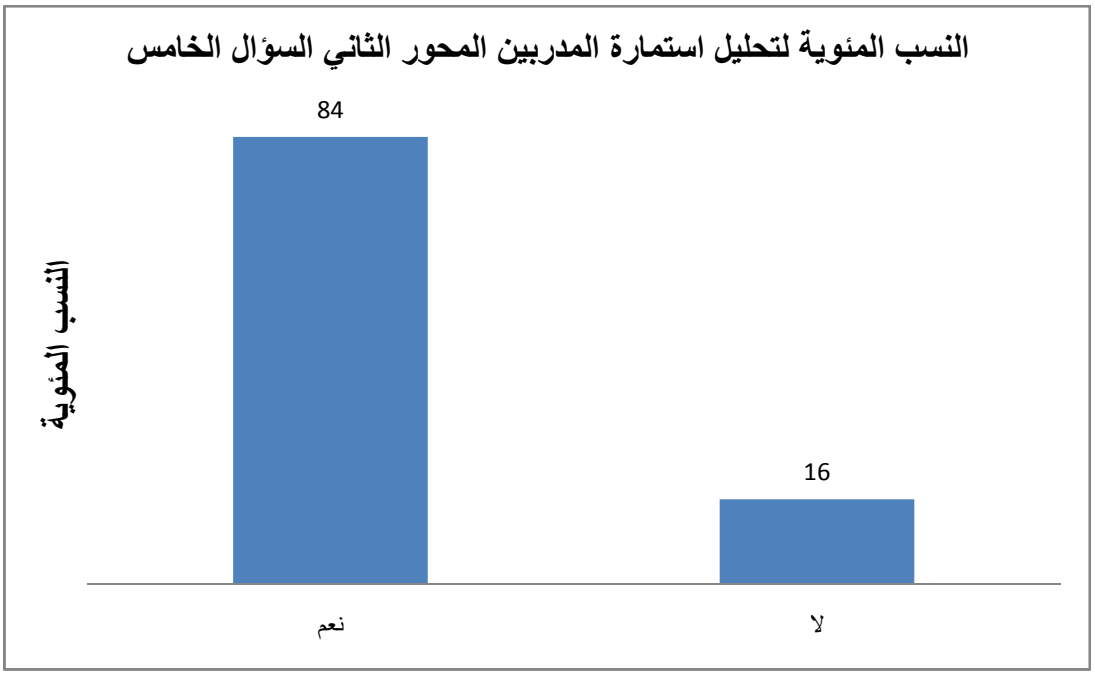
شكل رقم(18): يمثل النسب المئوية لاستخدام التدريبات بالأثقال في عملية الوقاية من الإصابة.

السؤال الخامس: (هل من الضروري استخدام التدريبات بالأثقال للوقاية من الإصابة الرياضية).

الأسئلة	الإجابة	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
السؤال الخامس	نعم	42	84	25	50,0	01	3,84	23,12
	لا	08	16					
مجموع المحور		50	%100					

الجدول رقم: (18) النسب المئوية لضرورة استخدام التدريبات بالأثقال للوقاية من الإصابة الرياضية.

من خلال النتائج المدونة في الجداول و الشكل أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للمدربين لمعرفة هل من الضروري استخدام التدريبات بالأثقال للوقاية من الإصابة الرياضية من قبل المدربين و الذي بلغ عددهم 50 مدرب، فأجاب 42 مدرب أنه من الضروري استخدام التدريبات بالأثقال للوقاية من الإصابة الرياضية بنسبة84%، أما المدربين الذين ب لا فعددهم08 مدرب بنسبة 16% و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالب الباحث اختبار 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%) و منه يستنتج الطالب الباحث أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين لصالح الإجابات التي تقول على أنه من الضروري استخدام التدريبات بالأثقال للوقاية من الإصابة الرياضية ، و الدليل على ذلك أن أعلى نسبة كانت 84%الذين أجابوا ب نعم.



شكل رقم(19): يمثل النسب المئوية لضرورة استخدام التدريبات بالأثقال للوقاية من الإصابة الرياضية.

2.2الاستنتاجات : من خلال هده الدراسة استنتج الباحث ما يلي :

- أن لهؤلاء المدربين مؤهلات وكفاءات تدريبية باعتبارهم خريجي معاهد الرياضة وحاملي شهادات التدريب مع خبرات ميدانية في تدريب كرة القدم وينشطون في أحسن فرق ومدارس كرة القدم الوطنية (الجهة الغربية)

3.2عرض و مناقشة النتائج:

2-1-الفرضية الأولى:

من خلال الفرضية الأولى و التي تشير للأهمية الكبيرة تدريبات الأثقال في تحسين أداء و مردود اللاعبين أثناء المنافسة و من خلال ما نريد الوصول إليه من أهداف (معرفة فاعلية التدريب بالأثقال على أداء لاعبي كرة القدم) استخدمنا الوسائل الإحصائية المتمثلة في النسبة المئوية و اختبار كا2 بعد توزيع الاستمارات الخاصة بمدربي كرة القدم الناشطين في البطولة بقسمها الأول و الثاني و الهواة 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 تدريبات الاثقال في تنمية القوة العضلية وتأثيرها على الصفات البدنية الأخرى وبالتالي على الأداء الجيد للاعبين اثناء المنافسة وهذا ما تؤكده بعض البحوث والدراسات السابقة حيث يشير (.... مصدر....) وعليه يؤكد الباحث ان الفرضية الأولى تحققت.

-2-الفرضية الثانية:

من خلال الفرضية الثانية و التي تشير إلى لتدريبات الأثقال أهمية كبيرة في الوقاية من الإصابات و من خلال ما نريد الوصول إليه من أهداف (معرفة أهمية التدريب بالأثقال في الوقاية من الإصابات الرياضية) استخدمنا الوسائل الإحصائية المتمثلة في النسبة المئوية و اختبار كا2 بعد توزيع الاستمارات الخاصة بمدربي كرة القدم الناشطين في البطولة بقسمها الأول و الثاني و الهواة للجهة الغربية من الوطن و تفريغها وفق المقياس المحدد و بعد المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها باستخدام النسب المئوية و المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و كذا استخدام كا2 تم التوصل إلى النتائج الآتية:

- ✓ يؤكد اغلبية المدربين على ضرورة استخدام تدريبات الاثقال للوقاية من الإصابات الرياضية وعلى ضرورة استخدام هذه التدريبات للوقاية من الإصابة حيث ان هذه النتائج الذي توصل اليها الباحث تتفق مع بعض الدراسات السابقة والمتشابهة حيث يشير (...مصدر...) وعليه يرى الباحث ان الفرضية الثانية تحققت.

4.2الخلاصة العامة:

يهدف بحثنا الى التعرف على أهمية تدريبات الاثقال في زيادة تنمية و تطوير القوة العضلية و في عملية الإعداد البدني, بعدما تأكد ان هذه التدريبات تعتبر من الطرق الجيدة التي تساعد اللاعب في زيادة صلابة الجسم ومرونته و قوته و قدرته على التحمل و وقايته من الاصابات, حيث حاولنا من خلال هذه الدراسة التعرف على واقع التدريب بالأثقال ضمن برنامج الاعداد البدني في الفرق و النوادي الرياضية, و مدى تأثير هذه التدريبات على أداء لاعبي كرة القدم, حيث افترض الباحث ان لتدريبات الاثقال أهمية كبيرة في تحسين أداء و مردود اللاعبين (بدني و مهاري) اثناء المنافسة كما افترضنا أيضا ان للتقوية العضلية بتدريبات الاثقال أهمية بالغة في الوقاية من الإصابات الرياضية للاعبي كرة القدم.

حيث قسم البحث الى بابين: الباب الأول خصص للدراسة النظرية فيما الباب الثاني خصص للدراسة الميدانية.

فيم يخص الباب الأول قسم الى فصلين, الفصل الأول تطرق فيه الباحث الى متطلبات الأداء في كرة القدم اما الفصل الثاني حاول الباحث توضيح مجموعة من المعلومات حول أهمية التدريب بالأثقال للاعبي كرة القدم والوقاية من الإصابات .

اما الباب الثاني والخاص بإجراءات البحث الميدانية استهل الباحث بمنهج البحث الوصفي ثم في كيفية اختيار عينة البحث التي تمثلت في 50 مدرب كرة قدم للجهة الغربية ينشطون في مختلف البطولات وتم اختيارهم بطريقة عشوائية.

حيث تم توزيع استمارة استبيانية كأداة بحث لمعرفة مدى اطلاع هؤلاء المدربين على أهمية هذه التدريبات.

وبعد المعالجة الإحصائية توصلنا الى مجموعة من الاستنتاجات اهمها:

- ✓ اهمال استخدام الوسائل وأجهزة الاثقال في تنمية القوة العضلية في الاعداد البدني للاعبين.
- ✓ عدم وجود برنامج تدريبي تخصصي لتدريبات الاثقال للاعبي كرة القدم.

- ✓ لتدريبات الاثقال أهمية كبيرة في تحسين أداء ومردود اللاعبين (بدني-مهاري) اثناء المنافسة
- ✓ للتقوية العضلية لتدريبات الاثقال أهمية في الوقاية اللاعبين من الإصابات الرياضية.

5.2التوصيات:

- ✓ تركيز المدربين على هذا النوع من التدريبات في اعداد اللاعبين ومختلف الأصناف بداية من الناشئين U17 .
- ✓ زيادة دراسات أخرى حول هذه التدريبات لمختلف الأنشطة الرياضية.

قائمة

المصادر والمراجع

المصادر و المراجع

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 و صحة الرياضي، دار الفكر العربي، ط1 القاهرة .

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

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

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

8- أسامة رياض : الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب، مركز الكتاب للنشر مصر ط1 ، 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 ط1، 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، نربمان 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 ديناد : 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.

المراجع باللغة الفرنسية :

32- cometti g,la preparation physique en football.Dijon.chiron 2002, 1993

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

الفهرس

الإهداء	أ
شكر وتقدير	ب
قائمة الجداول	ج
قائمة الأشكال البيانية	د
ملخص الدراسة	هـ
التعريف بالبحث	
مقـــــــــــــــــــــدمـــــــــــــــــــــــة	01
طرح المشكلة	02
فرضيات البحث	04
أهداف البحث	04
أهمية البحث	04
تحديد مصطلحات البحث	04
الدراسات المشابهة	05
التعليق على الدراسات	08
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول : متطلبات الأداء في كرة القدم	
تمـــهيـــد	09
التدريب في كرة القدم	09
2.1. المتطلبات البدنية الأساسية للاعبي كرة القدم	09
3.1. التحمل	09
1.3.1. أهمية التحمل للاعبي كرة القدم	10
4.1. السرعة	11
1.4.1. أنواع السرعة	12

2.4.1. أهمية السرعة للاعبي كرة القدم	12
5.1. القوة العضلية	13
1.5.1. أهمية القوة العضلية	14
2.5.1. أنواع القوة العضلية	14
3.5.1. ارتباط القوة العضلية ببعض القدرات البدنية	14
6.1. القوة المميزة بالسرعة	15
7.1. القوة الانفجارية	16
8.1. تحمل القوة	17
9.1. الرشاقة	17
10.1. المرونة	17
11.1. متطلبات الأداء للاعبي كرة القدم	18
1.11.1. مفهوم الأداء المهاري للاعب	19
2.11.1. مفهوم المهارة الأساسية	20
12.1. مميزات متطلبات الأداء الرياضي	22
الخاتمة	25
الفصل الثاني: أهمية التدريب بالأثقال للاعبي كرة القدم والوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل	
تمهيد	26
1.2. القوة العضلية وأهميتها للاعبي كرة القدم	26
2.2. التدريب بالأثقال وأهميته	28
3.2. التدريب بالأثقال وأهميته للأنشطة الرياضية	28
4.2. التدريب بالأثقال لدى لاعبي كرة القدم	30
5.2. أجهزة وأدوات الأثقال	32

1.5.2. فوائد الأثقال الحرة	33
2.5.2. أجهزة الأثقال الحديثة	33
6.2 السن المناسب لتدريبات الأثقال	34
7.2. مبادئ التدريب بالأثقال	34
1.7.2. مبدأ الخصوصية	34
2.7.2. مبدأ الحمل الزائد	35
3.7.2. مبدأ التكيف	35
4.7.2. مبدأ التدرج	35
8.2. مجموعة تمرينات الأثقال للاعبي كرة القدم	36
1.8.2. تمرينات الأثقال الأساسية للاعبي كرة القدم	36
9.2. أهم التأثيرات التي تحدثها الأثقال داخل العضلات	38
1.9.2. التأثيرات الفيزيولوجية للأثقال	39
10.2. تعريف الإصابات الرياضية	39
1.10.2. أنواع الإصابات	39
11.2. الإصابات الرياضية الشائعة	40
12.2. إصابات الجهاز العضلي	42
1.12.2. إصابات العضلات	46
2.12.2. الشد والتمزق العضلي	48
13.2. أهمية تدريبات الأثقال في العلاج والتأهيل	50
الخلاصة	51
الباب الثاني: الدراسة الميدانية	
الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
تمهيد	52
1.1. الدراسة الاستطلاعية	52

2.1. منهج البحث	54
3.1. مجتمع وعينة البحث	55
4.1. مجالات البحث	55
1.4.1. المجال البشري	55
2.4.1. المجال المكاني	55
3.4.1. المجال الزمني	55
5.1. متغيرات البحث	55
6.1. أداة البحث	56
7.1. المعالجة الإحصائية	56
الخاتمة	57
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها	
تمهيد	58
1.2.عرض وتحليل نتائج الاستمارة الاستبيانية	58
2.2. الاستنتاجات	84
3.2. مناقشة الفرضيات	84
4.2. الخلاصة العامة	85
5.2. التوصيات	86
المصادر والمراجع	87
الملاحق	90

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

مستغانم

استبيان موجه لمدربي كرة القدم للجهة الغربية

في إطار بحثنا الموسوم تحت عنوان:

تدريبات الأثقال وأهميتها على أداء لاعبي كرة القدم والوقاية من الإصابات الرياضية

نضع بين ايديك أيها المدرب هذا الاستبيان املين ان تتفضلوا بالإجابة على الأسئلة المطروحة ونحن على ثقة من ان اجاباتكم ستتصف بالدقة و الموضوعية، و هذا خدمة للبحث العلمي و التدريب الرياضي شاكرين منكم تعاونكم معنا مسبقا.

من إعداد الطالب: كتروسي عمر الأمين

تحت إشراف :

الدكتور: كتشوك سيدي محمد

السنة الدراسية 2017/2016

المعلومات الشخصية:

[redacted]:.....[redacted] :.....

المؤهل العلمي:

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

-شهادة التدريب:

FAF1 ◯ FAF2 ◯ FAF3 ◯ CAF ◯

عدد سنوات الخبرة في مجال التدريب:

1-3 سنوات ◯ 3-5 سنوات ◯ 6-10 سنوات ◯ أكثر من 10 سنوات ◯

المحور الأول:أهمية تدريبات الأثقال للاعبي كرة القدم

1- ما هي الصفات البدنية الأساسية للاعب كرة القدم حسب الأولوية؟

التوافق ◯ الرشاقة ◯ المرونة ◯ التحمل ◯ القوة العضلية ◯ السرعة ◯

2- ما هي الصفة البدنية الأساسية التي تؤثر على الأداء الجيد للاعبين أثناء المنافسة:

السرعة ◯ القوة ◯ التحمل ◯

3- هل يحتاج لاعب كرة القدم إلى قوة عضلية ؟

يحتاج بشكل كبير ◯ بدرجة معينة من القوة ◯ بدرجة قليلة جدا ◯

4- إذا كان يحتاج بشكل كبير او بدرجة معينة فما نوع القوة التي يحتاجها ؟

القوة الانفجارية ◯ القوة المميزة بالسرعة ◯ تحمل القوة ◯

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

تمرينات بوزن الجسم ◯ تمرينات مع الزميل ◯ باستعمال عتاد تقليدي ◯ بوسائل و أجهزة الأثقال ◯

6- كيف تقيمون مستوى القوة العضلية عند لاعبيكم ؟

جيد حسن متوسط ضعيف

7-هل يمكن استخدام التدريب بالأثقال عند تنمية القوة العضلية للاعبي كرة القدم ؟

نعم لا

8-هل سبق و أن برمجتم حصص تدريبية لتنمية القوة العضلية بالأثقال داخل القاعة ؟

نعم لا

9-هل لديكم معلومات حول برنامج تدريب القوة العضلية بأجهزة الأثقال الخاص بلاعبي كرة القدم ؟

نعم لا

10- هل تستخدمون التدريب بالأثقال أثناء فترات الإعداد البدني ؟

نعم لا

11-هل التدريب بالأثقال يتناسب مع احتياجات لاعبي كرة القدم ؟

نعم لا

12- هل هناك تأثير إيجابي لتدريبات الأثقال على الصفات البدنية الأخرى ؟

نعم لا

13-هل يؤثر التدريب بالأثقال على الأداء المهاري للاعب؟

ايجابيا سلبيا

14- هل يتوفر ناديكم على قاعة خاصة مجهزة بوسائل الأثقال ؟

نعم لا

15- هل يؤثر التدريب بالأثقال على أداء اللاعب أثناء المنافسة ؟

ايجابيا سلبيا

16- من الضروري أن تتوفر الأندية الرياضية على قاعات مجهزة بوسائل الأثقال ؟

نعم لا

17-هل تؤيد التدريب بالأثقال في إعداد وتحضير لاعبي كرة القدم؟

نعم لا

18-ما هو رايك حول أهمية تدريبات الأثقال على أداء لاعبي كرة القدم ؟

.....

.....

المحور الثاني: أهمية تدريبات الأثقال في الوقاية والتأهيل من الإصابات الرياضية

1- ما هي أكثر أنواع الإصابات التي تحدث؟

تمزق عضلي ◯ خلع ◯ تقلص عضلي ◯ التواء ◯ كسر ◯

2- هل يتم التركيز على تنمية القوة العضلية خلال فترات الإعداد لتفادي الإصابات ؟

نعم ◯ لا ◯

3-هل التدريب بالأثقال يزيد من احتمال حدوث الإصابات الرياضية ؟

نعم ◯ لا ◯

4- هل التدريب بالأثقال يساعد في التقليص من حدوث الإصابات الرياضية ؟

نعم ◯ لا ◯

5-هل يؤثر التدريب بالأثقال بشكل سلبي على العضلات و المفاصل والأربطة ؟

نعم ◯ لا ◯

6- هل تستخدمون التدريبات بالأثقال في عملية التأهيل من الإصابة ؟

نعم ◯ لا ◯

7- هل من الضروري استخدام التدريبات بالأثقال للـتأهيل من الإصابة الرياضية ؟

نعم ◯ لا ◯

8- ما هو رايك في اهمية تدريبات الاثقال في الوقاية و التأهيل من الاصابات الرياضية ؟

.....

.....