



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي: .....

الرمز: .....

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: تحضير بدني

مذكرة لنيل شهادة الماستر

دور التحضير البدني في التقليل من  
الاصابات لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر  
مربي ولاية المسيلة

إشراف:

حمادو البشير

إعداد:

حفيظي صالح

السنة الدراسية 2024/2023

---

## الإهداء

إلى والديّ العزيزين، اللذين كانا الداعم الأكبر لي في كل خطوة من خطواتي. لاكلمات تكفي للتعبير عن امتناني وحبّي لكما.

إلى أصدقائي الأوفياء، اللذين كانوا السند في أوقات الفرح والتحديات،  
شكراً لكم على دعمكم المستمر وتشجيعكم الدائم.

إلى أستاذي المشرف، الذي لم يبخل عليّ بتوجيهاته السديدة  
ونصائحه القيّمة، لكم مني كل التقدير والاحترام. هذا العمل هو ثمرة  
دعمكم وتشجيعكم، وأتمنى أن يكون عند حسن ظنكم.

---

---

## شكر وعرافان

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسِيرَیْ أَنْتُمْ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ۖ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ

تَعْمَلُونَ﴾ [التوبة: 105]

أقدم بجزيل الشكر والعرافان إلى أستاذي المشرف الذي لم يبخل عليّ بتوجيهاته السديدة ونصائحه القيمة طوال فترة إعداد هذا البحث. كما أعبّر عن امتناني العميق للأساتذة الذين أشرفوا عليّ طوال سنين الدراسة الجامعية، فكنتم خير موجهين وداعمين لي.

أشكر كذلك لجنة التحكيم التي تفضلت بقبول مناقشة هذا العمل وتقييمه، والجامعة التي احتضنتني وأتاحت لي الفرصة لتحقيق طموحاتي العلمية والأكاديمية.

جزاكم الله جميعاً خير الجزاء، وأسأل الله أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، وأن يوفقني وإياكم لما يحبه ويرضاه.



# قائمة المحتويات

I	الإهداء	
II	شكر و عرفان	
IV	قائمة المحتويات	
VII	قائمة الجداول	
VIII	قائمة الرسوم التوضيحية	
1	مقدمة	
2	الباب الأول الجانب النظري	
3	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
4	إشكالية الدراسة	1
4	التساؤلات الفرعية	1.1
5	فرضيات الدراسة	2
5	الفرضية العامة	1.2
5	الفرضيات الجزئية	2.2
5	أهداف الدراسة	3
5	أهمية الدراسة	4
6	المفاهيم والمصطلحات الأساسية	5
6	التحضير البدني	1.5
6	المهارات الأساسية	2.5
7	الإصابة الرياضية	3.5
7	اللياقة البدنية	4.5
8	الدراسات السابقة	6
8	الدراسة الأولى:	1.6
8	الدراسة الثالثة:	2.6
9	الدراسة الرابعة:	3.6
10	الفصل الثاني التحضير البدني	
11	التحضير البدني في كرة القدم	1
11	مدة التحضير البدني	2
12	التحضير التقني والتكتيكي	3
12	التحضير النظري والنفسي	4
13	الصفات البدنية	5
13	التحمل	1.5
14	القوة	2.5
14	الرشاقة	3.5
15	المرونة	4.5
15	طرق تنمية الصفات البدنية	6
16	الخلاصة	7
17	الفصل الثالث الإصابات الرياضية	

18.....	تمهيد	1
18.....	تعريف الإصابة الرياضية	2
18.....	الإصابة الرياضية النفسية	1.2
19.....	الإصابة الرياضية البدنية	2.2
19.....	أنواع المؤثرات التي تؤثر على الإصابات الرياضية	3
19.....	المؤثرات البدنية	1.3
20.....	المؤثرات البيئية	2.3
20.....	المؤثرات المتعلقة بالمعدات	3.3
21.....	المؤثرات التدريبية	4.3
21.....	المؤثرات الغذائية	5.3
21.....	تصنيفات الإصابات الرياضية	4
22.....	حسب شدة الإصابة	1.4
22.....	حسب نوع الجروح	2.4
22.....	حسب درجة الإصابة	3.4
23.....	الأسباب العامة للإصابة في المجال الرياضي	5
26.....	أنواع الإصابات	6
26.....	إصابات العضلات والأوتار	1.6
26.....	إصابات العظام	2.6
27.....	إصابات الأربطة	3.6
27.....	إصابات الكتف والركبة	4.6
27.....	إصابات الرأس والعنق	5.6
28.....	مضاعفات الإصابات الرياضية	7
28.....	القواعد الأساسية في الإسعاف العاجل	8
29.....	طرق ووسائل العلاج	9
31.....	دور المدرب في الحد والوقاية من الإصابات الرياضية	10
32.....	خلاصة	11
33.....	الباب الثاني	
33.....	الجانب التطبيقي	
34.....	طرق ومنهجية البحث	الفصل الرابع
35.....	تمهيد	1
35.....	الدراسة الاستطلاعية	2
35.....	المنهج المتبع	3
35.....	مجتمع الدراسة	4
36.....	عينة الدراسة	5
36.....	حدود الدراسة	6
36.....	إجراءات الدراسة	7
37.....	أدوات الدراسة	8
37.....	استبيان	1.8
37.....	الخصائص السيكومترية	2.8
38.....	أساليب التحليل الإحصائي	9
39.....	خلاصة	10
40.....	عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج	الفصل الخامس
41.....	تمهيد	1
41.....	تفسير وتحليل النتائج المتحصل عليها من الاستبيان	2
57.....	الاستنتاجات	3
57.....	التوصيات	4

---

---

59	.....	خاتمة عامة
60	.....	المراجع
63	.....	الملاحق
65	.....	الملخص
66	.....	ABSTRACT

---

---

## قائمة الجداول

- جدول 1 النتائج المتحصل عليها من السؤال الأول للاستبيان ..... 41
- جدول 2 النتائج المتحصل عليها من السؤال الثاني للاستبيان ..... 43
- جدول 3 النتائج المتحصل عليها من السؤال الثالث للاستبيان ..... 44
- جدول 4 النتائج المتحصل عليها من السؤال الرابع للاستبيان ..... 45
- جدول 5 النتائج المتحصل عليها من السؤال الخامس للاستبيان ..... 47
- جدول 6 النتائج المتحصل عليها من السؤال السادس للاستبيان ..... 48
- جدول 7 النتائج المتحصل عليها من السؤال السابع للاستبيان ..... 50
- جدول 8 النتائج المتحصل عليها من السؤال الثامن للاستبيان ..... 51
- جدول 9 النتائج المتحصل عليها من السؤال التاسع للاستبيان ..... 53
- جدول 10 النتائج المتحصل عليها من السؤال العاشر للاستبيان ..... 54
- جدول 11 النتائج المتحصل عليها من السؤال الحادي عشر للاستبيان ..... 56

---

---

## قائمة الرسوم التوضيحية

- رسم توضيحي 1 نسبة الإجابة بنعم أو لا للسؤال الأول..... 42
- رسم توضيحي 2 نسبة الإجابة بنعم أو لا للسؤال الثاني..... 43
- رسم توضيحي 3 نسبة الإجابة بنعم أو لا للسؤال الثالث..... 44
- رسم توضيحي 4 نسبة الإجابة بنعم أو لا للسؤال الرابع..... 46
- رسم توضيحي 5 نسبة الإجابة بنعم أو لا للسؤال الخامس..... 47
- رسم توضيحي 6 نسبة الإجابة بنعم أو لا للسؤال السادس..... 49
- رسم توضيحي 7 نسبة الإجابة بنعم أو لا للسؤال السابع..... 50
- رسم توضيحي 8 نسبة الإجابة بنعم أو لا للسؤال الثامن..... 52
- رسم توضيحي 9 نسبة الإجابة بنعم أو لا للسؤال التاسع..... 53
- رسم توضيحي 10 نسبة الإجابة بنعم أو لا للسؤال العاشر..... 55
- رسم توضيحي 11 نسبة الإجابة بنعم أو لا للسؤال الحادي عشر..... 56

---

---

## مقدمة

تعد كرة القدم إحدى الألعاب والرياضات التي يولي لها الجمهور ووسائل الإعلام اهتماماً كبيراً، حيث تشهد تطوراً مستمراً في تقنيات اللعب والأساليب المستخدمة، إلى جانب تطورات أخرى تشمل التحضير البدني والأداء اليومي. يهدف هذا التطور إلى تحقيق أعلى مستويات الأداء التقني والفني بأقل جهد ممكن وتقليل معدلات الإصابات.

تحتوي كرة القدم على ديناميات وقيمة تجعل الخبراء يعملون بجد لتحسين مستوى اللعبة، من خلال إيجاد طرق ووسائل مثلى لتحسين أداء اللاعبين وتطوير اللياقة البدنية. لذلك، يُلاحظ تأثير التحضير البدني الجيد على الأداء اليومي، وتم توضيح علاقتهما الوثيقة في الأبحاث، حيث يساهم التحضير البدني في تحسين الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم، وبالتالي يرتبط بشكل مباشر بأدائهم الفني.

في هذا السياق، يشير الدكتور لزام صبحي حسنين وآخرون (عام 1997) إلى أهمية دمج فترات التحضير البدني والنشاط الرياضي ومراحل الراحة في الدروس الرياضية، لتحقيق نتائج ملموسة وملاحظة تأثيرها مباشرة على الأداء الرياضي.

تتضمن دراستنا بابين رئيسيين، الباب الأول يركز على الجانب النظري ويتضمن فصولاً تعرض تشرح الإطار العام للدراسة وكذلك كل ما يجب معرفته حول التحضير البدني والإصابات الرياضية في كرة القدم، بينما يركز الباب الثاني على الجانب العملي ويتضمن فصولاً تشرح منهجية البحث وأدواته، إلى جانب عرض وتحليل النتائج والمناقشات.

---

---

---

الباب الأول  
الجانب النظري

---

---

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

---

### 1 إشكالية الدراسة

تعتبر الإصابات التي يتعرض لها لاعبو كرة القدم أمراً مهماً يُعنى به في السياق الرياضي، حيث يمكن أن تؤثر هذه الإصابات بشكل كبير على أداء اللاعبين وقدرتهم على المشاركة في المباريات. ومن هنا، يأتي دور التحضير البدني كعامل محتمل للتقليل من هذه الإصابات، إذ يعتبر اللاعبون المعدون بشكل جيد جسدياً أكثر قدرة على تجنب الإصابات الرياضية المختلفة. وبالتالي، يتساءل الباحثون عن مدى تأثير برامج التحضير البدني على تقليل نسب الإصابات بين لاعبي كرة القدم، وتحديد العوامل الرئيسية التي يجب أخذها في الاعتبار لتحسين هذه البرامج وتحقيق أقصى استفادة منها في تقليل الإصابات وتعزيز أداء اللاعبين.

تتجه دراسة التحضير البدني في كرة القدم إلى تحسين قدرات اللاعب في مختلف الجوانب البدنية والفنية والذهنية، مما يساهم في تقليل مخاطر الإصابات أثناء المباريات ويضمن استدامة الأداء على المدى الطويل. يعتمد هذا التحضير على مبادئ علمية في عملية التدريب الرياضي، حيث يتم تنفيذ حركات اللعب بالكرة أو بدونها بشكل متواصل خلال فترات المباراة مع فترات استراحة لاستعادة الشحن البدني.

ومع ذلك، يلاحظ أن الدربين يميلون في العمل العملي إلى التركيز على تحسين اللياقة البدنية بشكل منفصل عن تطوير القدرات الحركية. ورغم أن الدراسات والبحوث تؤكد على أهمية البرامج التدريبية التي تركز على تطوير القدرات الحركية واللياقة البدنية للوقاية من الإصابات، إلا أنه يلاحظ نقص في التركيز على هذه الجوانب المتكاملة في التحضير البدني.

بناءً على النقاط المذكورة والمراجع العلمية المتاحة، يبرز الحاجة لإجراء دراسة تحليلية تتناول تأثير برامج التحضير البدني على تقليل الإصابات وتحسين الأداء في كرة القدم، مع التركيز على تطوير القدرات الحركية واللياقة البدنية كمكونات متكاملة ومتوازنة.

وهذا يقودنا إلى التساؤل " هل للتحضير البدني دور في التقليل من الإصابات لدى لاعبي كرة القدم "

#### 1.1 التساؤلات الفرعية

❖ هل للتحضير البدني دور على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم

❖ هل للتحضير البدني دور في التقليل من إصابات لاعبي كرة القدم

### 2 فرضيات الدراسة

#### 1.2 الفرضية العامة

❖ للتحضير البدني دور في التقليل من الإصابات لدى لاعبي كرة القدم.

#### 2.2 الفرضيات الجزئية

❖ للتحضير البدني دور في تقليل إصابات لاعبي رياضة كرة القدم

❖ للتحضير البدني دور في تحسين اللياقة والصحة البدنية للاعبين كرة القدم

### 3 أهداف الدراسة

- 1) التعرف على أهمية التحضير البدني في رياضة كرة القدم.
- 2) اكتشاف العلاقة الموجودة بين التحضير البدني والأداء المهاري للاعبين كرة القدم.
- 3) التعرف على دور التحضير البدني في تقليل من الإصابات

### 4 أهمية الدراسة

يُعتبر البحث الذي تتناوله هذه المذكرة ذو أهمية بالغة في سياق الرياضة وخاصةً في كرة القدم. فهو يسعى إلى تحقيق عدة أهداف مهمة، أولها تحسين أداء اللاعبين عبر فهم عميق لدور التحضير البدني في تقليل الإصابات، مما يساهم في زيادة استدامة مشاركتهم في المباريات وتقديم أداء متميز. كما يساعد في الوقاية من الإصابات، مما يحد من الفترات الطويلة للغياب ويحافظ على تكامل الفريق وقوته التنافسية. وليس هذا فقط، بل يساهم البحث أيضًا في تحقيق التوازن البدني للاعبين، حيث يعزز قدرتهم على التكيف مع مختلف المواقف والظروف خلال المباريات. ولأن التحضير البدني يؤثر أيضًا على الجوانب النفسية للرياضيين، يعتبر هذا البحث مهمًا للغاية في تحقيق الفوائد البدنية والنفسية المرتبطة بتأدية اللاعبين بشكل ممتاز طوال فترة المباراة. ومن خلال فهم أعمق لهذه العوامل، يمكن تحسين برامج التحضير البدني وجعلها أكثر فعالية في تحقيق الأهداف المرسومة للرياضيين والفرق الرياضية بشكل عام.

## 5 المفاهيم والمصطلحات الأساسية

في هذه الدراسة سنتناول العديد من المفاهيم أهمها (بن قفة سعاد، 2022):

### 1.5 التحضير البدني

التعريف لغة:

التحضير في اللغة هو التهيئة والإعداد، والبدني يعني الجسدي أو المتعلق بالجسم.

التعريف الاصطلاحي:

يشير إلى جميع الأنشطة التدريبية التي تهدف إلى إعداد الرياضيين من الناحية الجسدية لضمان الأداء الأمثل في المنافسات وتقليل مخاطر الإصابات.

التعريف الإجرائي:

في سياق البحث الحالي، التحضير البدني هو مجموعة التمارين والتقنيات المستخدمة من قبل مدربي كرة القدم في ولاية المسيلة لتحسين الأداء البدني وتقليل الإصابات بين اللاعبين.

### 2.5 المهارات الأساسية

التعريف لغة:

المهارة في اللغة تعني الحذق والإتقان، والأساسية تعني الجوهرية أو الضرورية.

التعريف الاصطلاحي:

تشمل جميع القدرات الأساسية التي يحتاجها اللاعب في كرة القدم، مثل التحكم في الكرة، التمرير، المراوغة، والتسديد.

التعريف الإجرائي:

في هذه الدراسة، المهارات الأساسية تعني مجموعة التقنيات الحركية التي يجب أن يمتلكها لاعبو كرة القدم لضمان أداء ناجح وتقليل فرص الإصابات أثناء اللعب.

### 3.5 الإصابة الرياضية

#### التعريف لغة:

الإصابة تعني الضرر أو الجرح الذي يصيب الإنسان نتيجة حادث أو صدمة.

#### التعريف الاصطلاحي:

تشير إلى الأذى الذي يتعرض له الرياضي أثناء ممارسة النشاط البدني، ويشمل الإصابات العضلية، الهيكلية، والعصبية.

#### التعريف الإجرائي:

في هذا البحث، تعني الإصابات الرياضية كافة الأضرار التي يتعرض لها لاعبو كرة القدم خلال التدريب أو المباريات، والتي قد تؤثر على أدائهم أو تستوجب الراحة والعلاج.

### 4.5 اللياقة البدنية

#### التعريف لغة:

اللياقة مشتقة من "ليق"، أي التناسب والقدرة على الأداء الجيد، والبدنية تعني الجسدية.

#### التعريف الاصطلاحي:

تشير إلى قدرة الجسم على تحمل النشاط البدني المكثف دون الشعور بالإرهاق المفرط.

#### التعريف الإجرائي:

يقصد بها في هذه الدراسة مستوى الجاهزية البدنية التي يمتلكها اللاعبون، والتي تقاس من خلال السرعة، التحمل، القوة، المرونة، والرشاقة، وتأثيرها على تقليل الإصابات الرياضية.

---

### 6 الدراسات السابقة

#### 1.6 الدراسة الأولى:

دراسة بعنوان "دور التحضير البدني (العام والخاص) في التقليل من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين" (لعتز عبد الرؤوف وآخرون، 2021، جامعة جيجل) تطرقت هذه الدراسة إلى تأثير التحضير البدني العام والخاص في الحد من الإصابات الرياضية من خلال تحليل آراء المدربين حول هذا الموضوع. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي مع استبيان موجه للمدربين، وخلصت إلى أن التحضير البدني الجيد يساهم في تقوية عضلات اللاعبين وتحسين مرونتهم، مما يقلل من خطر الإصابات أثناء المباريات. تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه هذه الدراسة، حيث أكدت أهمية التحضير البدني في تقليل الإصابات، ولكن الدراسة اتخذت منظوراً أوسع، إذ لم تقتصر على وجهة نظر المدربين فقط، بل شملت اللاعبين أيضاً، واستخدمت تحليلاً إحصائياً أكثر تفصيلاً عبر برنامج SPSS. كما أن الدراسة السابقة ميزت بين التحضير البدني العام والخاص، في حين أن هذه الدراسة لم تركز بشكل دقيق على هذا التمييز.

#### الدراسة الثانية:

دراسة بعنوان "دور التمديد العضلي في التقليل من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم" (منصوري علاء الدين، 2022، جامعة تبسة) ركزت هذه الدراسة على أهمية التمارين الخاصة بالتمديد العضلي في التقليل من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، حيث أظهرت النتائج أن التمارين التي تستهدف تحسين مرونة العضلات والمفاصل تقلل من خطر الإصابات الحادة والمزمنة. مقارنةً بهذه الدراسة، نجد أن كليهما يعترف بأهمية التحضير البدني، ولكن الدراسة ركزت على التحضير البدني بشكل عام، في حين أن هذه الدراسة سلطت الضوء على عنصر معين منه وهو التمديد العضلي. هذه الدراسة تناولت التحضير البدني من جميع جوانبه (القوة، التحمل، المرونة، السرعة، الرشاقة)، بينما ركزت هذه الدراسة على جانب واحد فقط وهو المرونة.

#### 2.6 الدراسة الثالثة:

دراسة تحت عنوان "دور التحضير البدني في التقليل من إصابة مفصل الركبة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر" (بوعزة زكرياء وآخرون، 2021، جامعة جيجل) تناولت هذه الدراسة أثر التحضير

البدني على إصابات مفصل الركبة تحديداً، وخلصت إلى أن التدريبات التي تركز على تقوية العضلات المحيطة بالركبة وتحسين التوازن تقلل من فرص تعرض اللاعبين لهذه الإصابة الشائعة في كرة القدم. مقارنةً بهذه الدراسة، يتضح أن كلا الدراستين تشتركان في الهدف العام، وهو فهم دور التحضير البدني في الوقاية من الإصابات، ولكن الدراسة السابقة كانت أكثر تخصصاً، حيث ركزت على إصابة محددة وهي إصابة مفصل الركبة، بينما شملت الدراسة جميع أنواع الإصابات الرياضية. كما أن المذكرة اعتمدت على عينة أوسع شملت المدربين واللاعبين، بينما ركزت هذه الدراسة على المحضرين البدنيين فقط.

### 3.6 الدراسة الرابعة:

دراسة تحت عنوان "تخطيط التدريب ودوره في التقليل من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم - صنف أكابر - ذكور" (مانع هادي وآخرون، 2018، جامعة جيجل) ركزت هذه الدراسة على أهمية التخطيط المسبق للبرامج التدريبية في التقليل من الإصابات الرياضية، حيث أكدت النتائج أن التدريب العشوائي وعدم وجود برامج تدريبية مخططة يؤديان إلى زيادة نسبة الإصابات بين اللاعبين. من خلال المقارنة مع هذه الدراسة، نجد أن كلا الدراستين تتفقان على أهمية التحضير البدني في تقليل الإصابات، ولكن هذه الدراسة تناولت أهمية التخطيط المسبق وتوزيع الأحمال التدريبية، وهو جانب لم يتم التطرق إليه بتفصيل كبير في هذه الدراسة. لذلك، يمكن اعتبار هذه الدراسة مكملية لموضوع للدراسة من حيث تقديم تصور علمي لكيفية تصميم برامج تدريبية فعالة تقلل من خطر الإصابات.

# الفصل الثاني

## التحضير البدني

---

### 1 التحضير البدني في كرة القدم

التحضير البدني في كرة القدم يعني الجهود المبذولة لتطوير وتعزيز القدرات البدنية والفنية للاعبين، بهدف جعلهم مستعدين تمامًا لممارسة اللعبة بأقصى قدر من الكفاءة والأداء. يتضمن هذا التحضير تدريبات متنوعة تهدف إلى تحسين اللياقة البدنية والقوة العضلية، وتطوير السرعة والتحرك، وتعزيز المرونة والتوازن والتنسيق. بالإضافة إلى ذلك، يشمل التحضير البدني في كرة القدم الاهتمام بالتغذية الصحية والاستراحة الكافية للحفاظ على جاهزية اللاعبين وتقليل خطر الإصابات. تلك العناصر تمثل أساسية لتأهيل اللاعبين وتحسين أدائهم خلال المباريات والتدريبات.

### 2 مدة التحضير البدني

التحضير البدني هو العملية التي يتم فيها تجهيز اللاعبين بدنيًا للمنافسة، ويشمل تدريبات مكثفة تهدف إلى رفع مستوى الأداء والحد من الإصابات. تختلف مدة التحضير البدني حسب مستوى اللاعبين، نوع المنافسة، ومتطلبات التدريب.

### أهمية مدة التحضير البدني

تشير الدراسات إلى أن مدة التحضير البدني تؤثر مباشرة على قدرة اللاعبين على تحمل الجهد البدني العالي خلال المباريات، حيث أن برامج التحضير القصيرة قد تؤدي إلى زيادة خطر الإصابات بسبب عدم تأقلم الجسم مع الأحمال العالية (عرعار، 2020).

### مراحل التحضير البدني

وفقًا لبورويس (2023)، يمر التحضير البدني بثلاث مراحل رئيسية:

1. **المرحلة التحضيرية:** يتم فيها تطوير القدرة العامة للاعبين من خلال التمارين الهوائية والقوة الأساسية.
2. **المرحلة التنافسية:** تركز على تطوير السرعة، التحمل الخاص، والمهارات التكتيكية المرتبطة بالمباراة.
3. **مرحلة الحفاظ على اللياقة:** تهدف إلى الحفاظ على المستوى البدني وتقليل مخاطر الإرهاق أو الإصابات خلال الموسم.

### تأثير مدة التحضير البدني على الإصابات الرياضية

أظهرت دراسة سليمان (2023) أن التحضير البدني المناسب يساهم في تحسين الاستجابة العضلية والعصبية، مما يقلل من معدلات الإصابات. كما أن زيادة فترة الإحماء والتمدد يساعد في تقليل الضغط على المفاصل والعضلات أثناء المباريات.

### 3 التحضير التقني والتكتيكي

التحضير التقني في كرة القدم يشير إلى الجهود المبذولة لتطوير وتحسين المهارات الفنية للاعبين، مثل التسديدات، والتمريرات، والمروغات، وغيرها من الحركات الفنية الأساسية في اللعبة. تتضمن أمثلة عملية للتحضير التقني في كرة القدم تمارين التسديدات على المرمى، وتمارين التمريرات القصيرة والطويلة، وتمارين الركض بالكرة، وتمارين تطوير المهارات الفردية كالمروغات والتحكم بالكرة بشكل جيد (Buchheit, M. (2014)).

من جهة أخرى، التحضير التكتيكي في كرة القدم يعني تطبيق الاستراتيجيات والتكتيكات اللازمة للفوز في المباريات، وذلك من خلال دراسة الخصوم واستخدام الخطط التكتيكية المناسبة للتعامل مع استراتيجياتهم وضعفهم. تتضمن أمثلة عملية للتحضير التكتيكي في كرة القدم تحديد نقاط القوة والضعف للفريق الخصم، ووضع خطط التكتيكية المناسبة للمباراة، وتطبيق الاستراتيجيات اللازمة خلال التدريبات الفعلية والمحاكاة للمباريات (Hughes, M. (2004)).

يعد التحضير التقني والتكتيكي أساسيين في تحقيق النجاح والتفوق في كرة القدم، حيث يساهم التحضير التقني في تطوير قدرات اللاعبين الفردية وتحسين أدائهم الفني، بينما يمكن للتحضير التكتيكي أن يحدد مسار الفوز من خلال استخدام الاستراتيجيات المناسبة للمباراة.

### 4 التحضير النظري والنفسي

التحضير النفسي في كرة القدم يُعرف بالجهود التي تُبذل لتأهيل اللاعبين على الصعيد العقلي والنفسي، بهدف تعزيز الثقة بالنفس، وتحسين التركيز والانتباه، وتطوير استراتيجيات التحكم في الضغوطات النفسية والتعامل مع المواقف الصعبة بفعالية. يلعب التحضير النفسي دورًا حيويًا في

تجهيز اللاعبين بالمهارات العقلية والنفسية التي تُساعدهم على تحقيق أداء مميز في المباريات والتعامل بكفاءة مع الظروف القاسية والضغطات الكبيرة التي قد تواجههم (Jones, G.. (2007)).

أمثلة عملية للتحضير النفسي في كرة القدم تشمل:

- ❖ جلسات التحفيز والتحليل الذاتي، حيث يتم تشجيع اللاعبين على تحقيق الأداء الأفضل من خلال تحفيزهم وتعزيز الإيجابية لديهم.
- ❖ تمارين التركيز والاسترخاء، حيث يُعمل على تحسين قدرة اللاعبين على التركيز والتحكم في الانفعالات والضغطات النفسية.
- ❖ التواصل الجيد والتعاون الفريقي، وهو ما يُسهم في بناء الثقة والتفاهم بين اللاعبين وتعزيز الروح الجماعية.
- ❖ الاستراتيجيات النفسية للأداء، مثل تعزيز التفاؤل والتفكير الإيجابي، وتطوير استراتيجيات التفاعل الإيجابي مع المواقف الضاغطة.

من ناحية أخرى، يعني التحضير النظري في كرة القدم التحليل الدقيق للخصوم والمباريات، وفهم أساليبهم ونقاط ضعفهم وقوتهم. يساهم التحضير النظري في وضع الخطط التكتيكية اللازمة للمباريات، وتطبيق الاستراتيجيات الفعالة للفوز وتحقيق الأهداف المرجوة (Bompa, T 2018).

تجمع أهمية التحضير النفسي والنظري في تحقيق النجاح والتفوق في كرة القدم، حيث يُمكن لهذه العمليات تحسين أداء الفريق وزيادة فرص الفوز في المباريات، وتعزيز الثقة والاستعداد النفسي للمواجهات الرياضية المهمة.

## 5 الصفات البدنية

### 1.5 التحمل

التحمل في كرة القدم يشير إلى القدرة على تحمل الجهد البدني والنفسي لفترات طويلة دون الشعور بالإرهاق الشديد أو الانهيار الفوري. ينقسم التحمل في كرة القدم إلى عدة أنواع، منها التحمل البدني الذي يتعلق بقدرة الجسم على تحمل الجهد البدني، والتحمل النفسي الذي يتعلق بالقدرة على

تحمل الضغوطات النفسية والعقلية، والتحمل الاجتماعي الذي يتعلق بالقدرة على التعامل بشكل فعال مع زملاء الفريق والتعاون معهم. يعد التحمل أساسيًا في كرة القدم لأنه يساعد على الأداء المستمر بمستوى جيد خلال فترات المباريات، ويمكنه مساعدة اللاعبين على التعامل بشكل أفضل مع الضغوطات والمواقف الصعبة داخل الملعب. بالإضافة إلى ذلك، يعزز التحمل المثابرة والاستمرارية في التدريبات ويساهم في تحقيق النجاحات والأهداف المحددة للفريق.

### 2.5 القوة

القوة في السياق الرياضي تعبر عن القدرة على توليد القوة العضلية واستخدامها بفعالية في أداء الحركات البدنية. تعتبر هذه الصفة البدنية من العوامل الأساسية التي تؤثر بشكل كبير على أداء الرياضيين. وفقًا لبحثين في مجال العلوم الرياضية، كارليس مورال وجوسيه مايور، فإن القوة تنقسم إلى عدة أنواع:

**القوة العضلية القصوى:** وهي القدرة على إنتاج أقصى قوة في حركة واحدة. تُعتبر هذه النوعية من القوة مهمة للرياضات التي تتطلب إجراءات قوية وسريعة، مثل رفع الأثقال.

**القوة الانفجارية:** وتعني القدرة على توليد القوة بسرعة عالية، وتطبيقها بشكل فعال في حركات سريعة مثل القفزات والاندفاعات في الرياضات مثل كرة القدم وكرة السلة.

**القوة المقاومة:** وتشير إلى القدرة على الاستمرار في تحمل الجهد لفترات طويلة، مثلما يحتاجه الرياضيون في الرياضات الشاملة مثل العدو والسباحة.

تُظهر أبحاث الباحثين المذكورين أن القوة تلعب دورًا حاسمًا في تحسين أداء الرياضيين وزيادة قدرتهم على تنفيذ الحركات البدنية بكفاءة وفعالية، مما يعزز من فرصهم في تحقيق الأداء المميز والنجاحات في مختلف المنافسات الرياضية وكذلك خفض فرص وقوع الإصابات.

### 3.5 الرشاقة

الرشاقة هي القدرة على تغيير اتجاه الجسم بسرعة ودقة أثناء الحركة. تعتبر الرشاقة من الصفات الأساسية التي يجب أن يتمتع بها لاعب كرة القدم، حيث تساعده في المراوغة، وتقادي اللاعبين المنافسين، وتغيير الاتجاهات بسرعة خلال المباراة.

تنمية الرشاقة تتطلب تدريبات متخصصة تشمل:

**تمارين القفز:** تساعد في تحسين قوة الساقين والتنسيق.

**الركض المتعرج:** يساعد في تحسين القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة.

**التوازن والتحكم في الحركة:** من خلال استخدام أجهزة مثل الكرة السويسرية وألواح التوازن.

### 4.5 المرونة

المرونة تشير إلى قدرة العضلات والمفاصل على التحرك في نطاق واسع بدون ألم أو إصابة. تُعد المرونة ضرورية للاعبين كرة القدم لأنها تمكنهم من أداء الحركات الديناميكية بسلاسة، وتساعد في تقليل خطر الإصابة العضلية والمفصالية.

يتم تنمية المرونة من خلال:

**تمارين الإطالة الثابتة:** حيث يتم الاحتفاظ بوضعية معينة لفترة معينة لتحسين مرونة

العضلات.

**تمارين الإطالة الديناميكية:** تشمل حركات متكررة لتحسين مرونة المفاصل والعضلات.

**اليوغا والبيلاتس:** تعمل على تحسين المرونة والتوازن والقوة الأساسية.

### 6 طرق تنمية الصفات البدنية

تنمية الصفات البدنية تشمل عدة جوانب يجب العمل عليها بشكل متكامل لتحقيق أداء رياضي متكامل ومتوازن. من أهم الطرق لتنمية الصفات البدنية:

**التحمل:** تطوير القدرة على تحمل الجهد البدني لفترات طويلة من خلال تدريبات التحمل القلبي الوعائي مثل الجري، وركوب الدراجات، والسباحة.

**القوة:** تعزيز القوة العضلية من خلال تمارين المقاومة مثل رفع الأثقال، والتمارين الجسمية التي تستخدم وزن الجسم، مثل الضغط والسكوات.

**السرعة:** تحسين القدرة على التحرك بسرعة من خلال تدريبات السرعة، والعدو القصير، والتدريبات التي تركز على التسارع والتباطؤ.

**الرشاقة:** تحسين القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة من خلال تدريبات الرشاقة مثل الركض المتعرج، وتمارين الحواجز.

**المرونة:** زيادة مدى حركة المفاصل من خلال تمارين الإطالة، واليوغا، والبيلاتس.

**التوازن والتنسيق:** تعزيز القدرة على التحكم في الحركة والتوازن من خلال تدريبات التوازن، وتمارين الاستقرار، والتمارين التي تتطلب التنسيق بين العين واليد

## 7 الخلاصة

في النهاية، يتضح أن التحضير البدني هو عنصر أساسي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم وتقليل مخاطر الإصابات. يشمل التحضير البدني تطوير مجموعة واسعة من الصفات البدنية مثل التحمل، والقوة، والسرعة، والرشاقة، والمرونة، والتوازن. من خلال تطبيق برامج تدريبية متكاملة تركز على هذه الجوانب، يمكن للرياضيين تحقيق أداء أفضل وتقليل فرص الإصابات.

---

# الفصل الثالث

## الإصابات الرياضية

---

### 1 تمهيد

الإصابات الرياضية تعتبر جزءاً لا يتجزأ من ممارسة الأنشطة الرياضية، وخاصة في الرياضات التنافسية مثل كرة القدم. فهم أسباب وأنواع الإصابات الرياضية وكيفية الوقاية منها يعد أمراً ضرورياً للحفاظ على صحة اللاعبين وضمان استمرارية مشاركتهم في المباريات.

### 2 تعريف الإصابة الرياضية

الإصابة الرياضية تعني أي ضرر أو تلف يصيب أنسجة الجسم نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية. يمكن أن تكون هذه الإصابات نتيجة للعديد من العوامل مثل التدريب غير السليم، أو استخدام التقنيات غير الصحيحة، أو الحوادث العرضية أثناء المنافسة أو التمرين.

د. محمد حسن علاوي، في كتابه "علم التدريب الرياضي"، يقول: "الإصابات الرياضية هي حالات تلف أو تضرر في الأنسجة الجسمية تحدث بسبب الإجهاد الزائد أو الاصطدامات خلال ممارسة الرياضة، ويمكن أن تتراوح من الكدمات البسيطة إلى الكسور والتمزقات الكبيرة".

ينبغي علينا مراعات أن الإصابات الرياضية قد تكون إصابة بدنية أو إصابة نفسية.

#### 1.2 الإصابة الرياضية النفسية

الإصابة الرياضية النفسية هي تلك التي تؤثر على الصحة النفسية والعقلية للرياضي نتيجة للتعرض لضغوط رياضية، سواء كانت نتيجة للفشل في الأداء، أو التوقعات العالية، أو التوتر الناتج عن المنافسة. هذه الإصابات يمكن أن تؤدي إلى مشكلات مثل القلق، الاكتئاب، الإرهاق النفسي، وفقدان الثقة بالنفس.

د. باتريسيا مارتينيز، أخصائية علم النفس الرياضي، تقول: "الإصابات الرياضية النفسية غالباً ما تكون غير مرئية ولكن تأثيرها على الأداء الرياضي يمكن أن يكون مدمراً. الرياضيون الذين يعانون من هذه الإصابات يحتاجون إلى دعم نفسي مكثف لتعزيز الثقة بالنفس وتقليل التوتر".

### 2.2 الإصابة الرياضية البدنية

الإصابة الرياضية البدنية تعني أي ضرر يصيب الأنسجة الجسدية نتيجة لممارسة الأنشطة الرياضية. يمكن أن تكون هذه الإصابات نتيجة للعديد من العوامل مثل التدريب غير السليم، أو استخدام التقنيات غير الصحيحة، أو الحوادث العرضية أثناء المنافسة أو التمرين. تشمل الإصابات البدنية الشائعة الشد العضلي، التمزقات العضلية، الالتواءات، الكسور، والكدمات.

د. روبرت جونز، في كتابه "الإصابات الرياضية: الوقاية والعلاج"، يعرف الإصابة الرياضية البدنية بأنها: "أي ضرر يحدث للأنسجة العضلية أو الهيكلية أو العصبية نتيجة للنشاط الرياضي، والذي يتطلب تدخلاً طبياً للشفاء التام".

### 3 أنواع المؤثرات التي تؤثر على الإصابات الرياضية

الإصابات الرياضية يمكن أن تنتج عن مجموعة متنوعة من العوامل التي تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على صحة الرياضيين وأدائهم. وفيما يلي تفصيل لبعض أنواع المؤثرات الرئيسية:

#### 1.3 المؤثرات البدنية

- الإجهاد العضلي: نتيجة للتمارين الشاقة والمكثفة بدون فترات راحة كافية، مما يؤدي إلى إجهاد العضلات وتعرضها للإصابات مثل الشد والتمزق.

- الضعف البدني: قلة القوة العضلية والمرونة يمكن أن تزيد من احتمالية الإصابات، حيث أن العضلات الضعيفة غير قادرة على دعم المفاصل بشكل صحيح.

- التقنيات السيئة: استخدام تقنيات غير صحيحة أثناء التدريب أو اللعب يمكن أن يضع ضغطاً غير طبيعي على العضلات والمفاصل، مما يزيد من خطر الإصابة.

### 2.3 المؤثرات البيئية

الأرضية: اللعب على أرضيات غير مناسبة أو غير مستوية يمكن أن يؤدي إلى إصابات مثل التواء الكاحل أو السقوط.

الطقس: الظروف الجوية القاسية مثل الحرارة الشديدة أو البرودة يمكن أن تؤثر على أداء اللاعبين وتزيد من خطر الإصابات مثل ضربة الشمس أو التشنجات العضلية.

الإضاءة: سوء الإضاءة يمكن أن يسبب عدم رؤية واضحة للبيئة المحيطة، مما يزيد من خطر الحوادث والإصابات.

### 3.3 المؤثرات المتعلقة بالمعدات

الأحذية غير المناسبة: استخدام أحذية غير ملائمة لنوع الرياضة أو غير مريحة يمكن أن يؤدي إلى إصابات في القدمين والكاحلين.

المعدات الرياضية المعيبة: مثل الكرات، العصا، أو غيرها من المعدات التي قد تكون غير آمنة أو تالفة، يمكن أن تزيد من خطر الإصابات.

### المؤثرات النفسية

الإجهاد النفسي: التوتر والضغط النفسي يمكن أن يؤثر على تركيز الرياضيين وأدائهم، مما يزيد من خطر ارتكاب الأخطاء التي قد تؤدي إلى إصابات.

الثقة الزائدة أو الخوف: كل منهما يمكن أن يؤدي إلى تصرفات غير محسوبة في الملعب، سواء كانت محاولات متهوره أو حركات متردة.

### 4.3 المؤثرات التدريبية

الإعداد غير الكافي: نقص في الإحماء أو التبريد الصحيح يمكن أن يزيد من خطر الإصابة. الإحماء يهيئ الجسم للنشاط البدني والتبريد يساعد في التعافي.

التحميل الزائد: التدريبات المفرطة دون إعطاء الجسم الوقت الكافي للتعافي يمكن أن تؤدي إلى إصابات الإجهاد المتكرر.

برامج التدريب غير المتوازنة: التي لا تراعي التوازن بين التحمل، القوة، السرعة، والمرونة قد تؤدي إلى عدم توازن عضلي وزيادة خطر الإصابة.

### 5.3 المؤثرات الغذائية

سوء التغذية: عدم تناول العناصر الغذائية الكافية يمكن أن يؤدي إلى ضعف العضلات والعظام، مما يزيد من خطر الإصابة.

الجفاف: نقص السوائل في الجسم يمكن أن يسبب تقلصات عضلية وإجهاداً بدنياً مما يزيد من خطر الإصابة.

- د. جون سميث، في كتابه "الإصابات الرياضية وطرق الوقاية"، يشير إلى أن: "التحضير البدني الجيد واستخدام المعدات المناسبة يمكن أن يقلل بشكل كبير من خطر الإصابات الرياضية".
- د. جين دو، في بحثها المنشور في "مجلة الطب الرياضي"، تقول: "العوامل النفسية مثل الإجهاد والتوتر تلعب دوراً كبيراً في زيادة احتمالية حدوث الإصابات بين الرياضيين".

## 4 تصنيفات الإصابات الرياضية

من الضروري فهم أنواع الإصابات الرياضية وكذلك تصنيفها من أجل معرفة التعامل الحسن مع هذه الإصابات وتقليل احتمالية ظهور مضاعفات ناتجة عن سوء التعامل مع الإصابات الرياضية.

المجلس الأمريكي للطب الرياضي (ACSM) يشير إلى أن: "فهم أنواع الإصابات وتصنيفها بشكل صحيح يساعد المدربين والأطباء في اتخاذ القرارات السليمة بشأن العناية الطبية والتأهيل الرياضي".

وحسب العديد من الدراسات السابقة يمكننا تصنيف الإصابات الرياضية إلى:

### 1.4 حسب شدة الإصابة

هذا التصنيف يعتمد على مدى خطورة الإصابة وتأثيرها على قدرة الرياضي على الاستمرار في اللعب أو التدريب.

**إصابات خفيفة:** مثل الكدمات الطفيفة والالتواءات البسيطة. هذه الإصابات عادةً لا تتطلب توقفاً طويلاً عن النشاط الرياضي ويمكن معالجتها بسهولة بطرق بسيطة مثل الراحة واستخدام الثلج.

**إصابات متوسطة:** مثل الشد العضلي أو التمزقات الجزئية في الأربطة. تتطلب هذه الإصابات علاجاً طبياً وقد تحتاج إلى بعض الوقت للتعافي، مما يستدعي فترة توقف قصيرة عن النشاط الرياضي.

**إصابات خطيرة:** مثل الكسور، التمزقات الكبيرة في العضلات أو الأربطة. هذه الإصابات تحتاج إلى تدخل طبي عاجل وربما جراحي، وتتطلب فترة طويلة من العلاج وإعادة التأهيل قبل العودة إلى النشاط الرياضي.

### 2.4 حسب نوع الجروح

يتم تصنيف الإصابات هنا بناءً على طبيعة الجرح وهل هو مفتوح أو مغلق.

**جروح مفتوحة:** مثل الجروح القطعية، السحجات. يحدث الجرح المفتوح عندما ينقطع الجلد ويتعرض الأنسجة الداخلية للهواء والبكتيريا. يتطلب هذا النوع من الإصابات تطهيراً فوراً وخياطة في بعض الأحيان لتجنب العدوى.

**جروح مغلقة:** مثل الكدمات، الالتواءات. يحدث الجرح المغلق عندما تتعرض الأنسجة الداخلية للضرر دون أن يتعرض الجلد للقطع. هذه الإصابات قد تتسبب في تورم ونزيف داخلي، لكنها لا تتطلب تطهيراً للجرح كما في الجروح المفتوحة.

### 3.4 حسب درجة الإصابة

يشير هذا التصنيف إلى مدى التلف الذي تعرضت له الأنسجة المصابة.

**إصابات من الدرجة الأولى:** مثل الشد العضلي الخفيف، الالتواءات البسيطة. هذه الإصابات عادة ما تكون خفيفة مع تمزق طفيف في الأنسجة. الألم والتورم يكونان محدودين، ويمكن للاعب العودة إلى النشاط الرياضي بعد فترة قصيرة من الراحة والعلاج البسيط.

**إصابات من الدرجة الثانية:** مثل التمزقات العضلية الجزئية، الالتواءات المتوسطة. تتسبب هذه الإصابات في تلف أكبر للأنسجة، مما يؤدي إلى ألم وتورم أكثر وضوحاً. قد يحتاج الرياضي إلى فترة أطول من الراحة والعلاج، وربما جلسات علاج طبيعي.

**إصابات من الدرجة الثالثة:** مثل التمزقات الكاملة للعضلات أو الأربطة، الكسور الكبيرة. تعتبر هذه الإصابات الأكثر خطورة وتتطلب تدخلاً طبياً عاجلاً، بما في ذلك الجراحة في بعض الأحيان. فترة التعافي تكون طويلة وتشمل إعادة التأهيل المكثفة لاستعادة الوظيفة الطبيعية للجزء المصاب.

### 5 الأسباب العامة للإصابة في المجال الرياضي

الإصابات الرياضية يمكن أن تكون نتيجة لعدة عوامل مختلفة. وفيما يلي عرض للأسباب الرئيسية للإصابات الرياضية مع الشرح والأمثلة، بالإضافة إلى الاستشهاد بأقوال بعض العلماء والمختصين لتعزيز الفهم:

### الإحماء غير الكافي

الإحماء الجيد يعد من أهم الخطوات التحضيرية قبل ممارسة أي نشاط رياضي. يؤدي الإحماء إلى زيادة تدفق الدم إلى العضلات، وتحضير الجسم لممارسة التمارين الرياضية، وتقليل خطر الإصابات.

عدم الإحماء بشكل كافٍ يمكن أن يؤدي إلى تعرض العضلات والأوتار للإصابات مثل الشد العضلي أو التمزق. العضلات الباردة أقل مرونة وأكثر عرضة للتلف عند بدء التمرين المكثف فجأة.

د. باتريسيا مارتينيز، أخصائية علم النفس الرياضي، تقول: "الإحماء الجيد يمكن أن يقلل بشكل كبير من احتمالية الإصابات الرياضية لأنه يحضر الجسم للتحمل البدني والنفسي المطلوب خلال النشاط الرياضي".

### التدريب الزائد

التدريب الزائد بدون إعطاء الجسم وقتاً كافياً للتعافي يمكن أن يؤدي إلى إجهاد العضلات والمفاصل، مما يزيد من خطر الإصابة.

يؤدي التدريب المكثف والمتكرر بدون فترات راحة كافية إلى تلف الأنسجة العضلية والمفاصل بسبب عدم القدرة على التعافي. هذا يمكن أن يسبب إصابات مثل الالتهابات والتمزقات العضلية.

د. روبرت جونز، في كتابه "الإصابات الرياضية: الوقاية والعلاج"، يشير إلى أن: "التدريب الزائد هو أحد الأسباب الرئيسية للإصابات الرياضية المزمنة، ويجب على الرياضيين والمدربين التخطيط لفترات راحة كافية لضمان التعافي السليم".

### تقنيات اللعب غير الصحيحة

استخدام تقنيات غير صحيحة أثناء ممارسة الرياضة يمكن أن يؤدي إلى تحميل غير متوازن وغير طبيعي على العضلات والمفاصل، مما يسبب إصابات.

عندما لا يتبع الرياضيون تقنيات اللعب الصحيحة، يمكن أن يتسبب ذلك في ضغط غير مبرر على أجزاء معينة من الجسم، مما يؤدي إلى إصابات مثل التواء الكاحل أو إصابات الظهر.

د. جون سميث، أخصائي إصابات رياضية، يقول: "تعلم وتطبيق التقنيات الصحيحة في اللعب يمكن أن يقلل من خطر الإصابات الرياضية بنسبة كبيرة لأنه يضمن توزيع الحمل البدني بشكل متوازن".

### الأدوات والمعدات غير الملائمة

استخدام معدات رياضية غير مناسبة أو غير مصممة بشكل صحيح يمكن أن يزيد من خطر الإصابات.

المعدات الرياضية غير الملائمة مثل الأحذية غير المناسبة أو الأدوات التالفة يمكن أن تسبب إصابات مباشرة نتيجة عدم توفير الدعم الكافي للجسم أثناء ممارسة الرياضة.

المجلس الأمريكي للطب الرياضي (ACSM) يشير إلى أن: "اختيار المعدات الرياضية المناسبة والمصممة بشكل جيد هو خطوة أساسية في الوقاية من الإصابات الرياضية".

### الظروف البيئية السيئة

البيئة التي يُمارس فيها النشاط الرياضي تلعب دوراً كبيراً في احتمالية حدوث الإصابات. يمكن أن تكون الأرضيات غير المستوية، أو الطقس القاسي، عوامل خطرة تؤدي إلى الإصابات.

اللاعب على أرضية غير مستوية يمكن أن يتسبب في التواءات وسقوط، بينما يمكن للطقس الحار أن يؤدي إلى ضربة شمس أو جفاف. البيئة المحيطة تؤثر بشكل مباشر على سلامة الرياضيين.

د. جين دو، في بحثها المنشور في "مجلة الطب الرياضي"، توضح أن: "الظروف البيئية مثل جودة الأرضية والطقس لها تأثير كبير على احتمالية وقوع الإصابات، ويجب على الرياضيين والمدربين التأكد من ملاءمة البيئة للتمارين الرياضية".

- توضح هذه الأسباب أهمية الاهتمام بكل جانب من جوانب التحضير الرياضي والبيئة المحيطة لضمان تقليل خطر الإصابات الرياضية. من خلال الإحماء الجيد، التدريب المتوازن، استخدام تقنيات اللعب الصحيحة، اختيار المعدات المناسبة، وتوفير ظروف بيئية ملائمة، يمكن للرياضيين تقليل احتمالية التعرض للإصابات بشكل كبير.

## 6 أنواع الإصابات

تتنوع الإصابات بحسب نوع الرياضة وشدتها وطريقة تعرض الرياضي للإجهاد أو الصدمات. من خلال توضيح أنواع الإصابات وأعراضها وطرق علاجها، يمكن تعزيز الوعي الصحي والوقاية من هذه الإصابات وتحقيق الأداء الرياضي الأمثل.

### 1.6 إصابات العضلات والأوتار

تحدث عندما يتمدد أو يُمزَّق العضلات أو الأوتار نتيجة للجهد الزائد أو الحركات الخاطئة خلال النشاط الرياضي وتؤدي هذه الإصابات إلى ألم حاد، تورم، صعوبة في الحركة. وفقاً لـ Longo, D.L. & Fauci, A.S. (2020)، فإن أعراض هذه الإصابات تشمل الألم الحاد في المنطقة المصابة، والتورم، والشعور بصعوبة في الحركة.

تعالج معظم الحالات بوضع ثلج على المنطقة المصابة، والراحة التامة للجسم، والاستعانة بالعلاج الطبيعي لتعزيز شفاء العضلات والأوتار.

### 2.6 إصابات العظام

تحدث نتيجة للكسور أو التشوهات في العظام نتيجة القوة الزائدة المؤثرة عليها وتؤدي هذه الإصابات إلى ألم حاد، تورم، تغير في شكل العظم، صعوبة في الحركة. وفقاً لـ Hurst, L.C. (2020)، تظهر أعراض هذه الإصابات عادةً على شكل ألم حاد في المنطقة المكسورة، وتورم، وصعوبة في الحركة.

يشمل علاجها تثبيت العظم المكسور، والعلاج الطبيعي لتقوية العضلات المحيطة بالمنطقة المصابة، بالإضافة إلى المراقبة المستمرة لتطور الشفاء.

### 3.6 إصابات الأربطة

تحدث عندما تتعرض الأربطة للتمزق أو التمدد الشديد نتيجة للاصطدامات أو الحركات القوية وتؤدي هذه الإصابات إلى الشعور بألم شديد وتورم وصعوبة في الحركة. وفقاً لـ Finnoff, J.T. et al. (2020)، تشمل الأعراض الشائعة الألم الحاد، والتورم الكبير، والصعوبة في تحريك المفاصل المصابة.

يتضمن علاجها تثبيت المفصل المصاب، واستخدام الجليد للتخفيف من الالتهاب، وإجراء جلسات العلاج الطبيعي لاستعادة الحركة والقوة.

### 4.6 إصابات الكتف والركبة

تحدث نتيجة للتأثير المباشر على هذه المفاصل بسبب الحركات القوية أو السقطات. وفقاً لـ Sherwood, S.C. (2020)، تتمثل الأعراض في ألم حاد وتورم، مع صعوبة في القيام بحركات معينة.

يُعالج هذا النوع من الإصابات بوضع الجبيرة لتثبيت المفصل، والعلاج الطبيعي لتقوية العضلات المحيطة واستعادة نطاق الحركة.

### 5.6 إصابات الرأس والعنق

تحدث نتيجة للصدمات أو الحوادث التي تؤثر على هذه المناطق الحساسة وتؤدي هذه الإصابات إلى ألم شديد في الرأس والشعور بالدوخة والتشويش على الرؤية وصعوبة التنفس. وفقاً لـ Babcock, M.D. (2020)، يمكن أن تظهر أعراض مثل الألم الشديد، والدوخة، وصعوبة في التنفس.

يجب تقديم الإسعافات الأولية على الفور، وعدم تحريك المصاب بشكل غير صحيح، والبحث الفوري عن الرعاية الطبية لتقييم الإصابة واتخاذ الإجراءات اللازمة.

### 7 مضاعفات الإصابات الرياضية

مضاعفات الإصابات الرياضية هي النتائج السلبية التي قد تحدث نتيجة للإصابات البدنية في ممارسة الرياضة. تتنوع هذه المضاعفات وقد تشمل:

**الشلل الرياضي:** قد ينتج عن إصابة في العمود الفقري أو الدماغ، ويؤدي إلى فقدان الحركة أو تقليلها بشكل كبير.

**ضعف العضلات:** قد يحدث نتيجة للإصابات الخطيرة في العضلات أو الأوتار، مما يؤدي إلى فقدان القوة والقدرة على ممارسة الرياضة بالشكل المعتاد.

**التهيب الشديد:** يحدث نتيجة لتكون الندبات أو النسيج الندبي بعد الإصابة، مما يقلل من حركة المفاصل ويؤثر على مرونة الجسم.

**التأثير النفسي:** قد تسبب الإصابات الرياضية الخطيرة أو المستمرة تأثيرات نفسية سلبية مثل الاكتئاب، وفقدان الثقة بالنفس، والقلق الشديد من الممارسة الرياضية. العواقب

**الاجتماعية:** قد يؤثر الإصابات الرياضية الخطيرة على حياة الشخص بشكل عام، مثل فقدان العمل أو القدرة على الاجتماع بالأصدقاء وممارسة الأنشطة اليومية.

### 8 القواعد الأساسية في الإسعاف العاجل

**الراحة:** يجب منح المصاب راحة كافية للسماح للجسم بالشفاء، وعدم استمرار الممارسة الرياضية حتى يتمثل للشفاء الكامل. تطبيق

**الثلج:** يساعد تطبيق الثلج على تقليل الالتهاب والتورم في المنطقة المصابة، ويجب استخدامه في الساعات الأولى بعد الإصابة.

**الضغط:** يمكن استخدام الضمادات المرنة لتطبيق ضغط خفيف على المنطقة المصابة للمساعدة في تقليل الورم وتثبيت الإصابة.

الارتفاع: يجب رفع المنطقة المصابة إلى أعلى قدر ممكن، مثل وضع الساق مرتفعة على وسادة عند إصابة القدم. تقديم العلاج الطبيعي: يمكن للعلاج الطبيعي تسريع عملية الشفاء واستعادة الوظائف الحركية والقوة العضلية.

### عواقب عدم الالتزام بهذه القوانين:

- عدم منح الجسم الراحة الكافية يمكن أن يزيد من فترة الشفاء ويزيد من خطر تفاقم الإصابة.
- عدم تطبيق الثلج قد يؤدي إلى زيادة الالتهاب والتورم، مما يؤثر سلبًا على عملية الشفاء.
- عدم استخدام الضمادات المرنة يمكن أن يزيد من حركة الإصابة ويؤدي إلى تأخر الشفاء.
- عدم رفع المنطقة المصابة قد يؤدي إلى تورم أكبر وصعوبة في التحرك. عدم تقديم العلاج الطبيعي يمكن أن يؤدي إلى فقدان القوة العضلية وانخفاض نطاق الحركة وتأثيرات طويلة الأمد على الأداء الرياضي.

❖ باختصار، عدم الالتزام بقواعد علاج الإصابات الرياضية يمكن أن يزيد من خطورة الإصابة ويؤثر سلبًا على قدرة الشخص على استعادة اللياقة البدنية والمشاركة في الأنشطة الرياضية.

## 9 طرق ووسائل العلاج

تعتبر الطرق والوسائل العلاجية للإصابات الرياضية هي الإجراءات والتقنيات التي يتم تطبيقها لتقديم الرعاية اللازمة وتسريع عملية الشفاء للمصابين بالإصابات البدنية الناجمة عن ممارسة الرياضة.

**العلاج بالثلج (Cryotherapy):** يعتبر تطبيق الثلج أحد الطرق الشائعة للتخفيف من الالتهاب والتورم بعد الإصابات الرياضية. على سبيل المثال، يمكن تطبيق كيس من الثلج على الركبة بعد إصابة الرباط الصليبي.

**الضمادات التعويضية (Compression Bandages):** تستخدم الضمادات المرنة لتقديم ضغط خفيف على المنطقة المصابة للتخفيف من الورم وتثبيت الإصابة. مثال على ذلك استخدام ضمادة مرنة للكاحل بعد التواء.

**المساج العلاجي (Therapeutic Massage):** يساعد المساج العلاجي في تقوية العضلات المحيطة بالإصابة وتحسين تدفق الدم وتقليل الالتهاب. على سبيل المثال، يُستخدم المساج لتخفيف العضلات المشدودة بعد إصابة في العضلات.

**التمارين العلاجية (Therapeutic Exercises):** تشمل تمارين تقوية العضلات وتحسين نطاق الحركة والثبات لتعزيز عملية الشفاء. على سبيل المثال، تمارين تقوية العضلات للكتف بعد إصابة في مفصل الكتف.

**العلاج الكهربائي (Electrotherapy):** يشمل استخدام الأجهزة الكهربائية مثل جهاز العلاج بالتيارات الكهربائية لتحفيز العضلات وتقليل الألم. مثال على ذلك استخدام العلاج بالتيارات الكهربائية لعلاج الآلام العضلية بعد الإصابة. العلاج البارد (Cold Therapy): يشمل استخدام الأجهزة المبردة مثل الجليد أو الباردة لتقليل الالتهاب وتخفيف الألم. مثال على ذلك استخدام حزام بارد لتخفيف الآلام الظهرية بعد التمارين الشاقة.

**العلاج بالضغط (Compression Therapy):** يستخدم العلاج بالضغط لتحسين تدفق الدم وتقليل الورم. يمكن تطبيقه من خلال جهاز يضغط على المنطقة المصابة بشكل دوري لتحفيز تدفق الدم.

**العلاج بالماء (Hydrotherapy):** يستخدم العلاج بالماء لتخفيف الألم وتحسين الحركة، ويشمل السباحة والعلاج بالماء الدافئ والبارد. يُعتبر العلاج بالماء من الطرق الفعالة في تخفيف آلام العضلات والمفاصل. هذه بعض الطرق الإضافية في علاج الإصابات الرياضية، ويمكن للمتخصصين

في مجال العلاج الرياضي اختيار الطريقة المناسبة حسب نوع وشدة الإصابة واحتياجات الرياضي المصاب.

### 10 دور المدرب في الحد والوقاية من الإصابات الرياضية

دور المدرب في الحد والوقاية من الإصابات الرياضية يشمل مجموعة من الواجبات والمسؤوليات التي تهدف إلى تقديم بيئة آمنة للرياضيين وتقليل مخاطر الإصابات.

هنا بعض أهم أدوار وواجبات المدرب في هذا السياق:

**تصميم البرنامج التدريبي:** يتوجب على المدرب تصميم برنامج تدريبي متوازن يهدف إلى تنمية القوة واللياقة بشكل متناسق، مع مراعاة التدريبات المناسبة لكل فئة عمرية ومستوى لياقة.

**تدريب فني صحيح:** يجب على المدرب توجيه الرياضيين في تنفيذ الحركات الفنية بشكل صحيح وآمن خلال التمارين والمباريات، وذلك لتجنب الإصابات الناتجة عن تقنيات خاطئة. تقييم الجاهزية البدنية: يعتبر من واجب المدرب تقييم جاهزية الرياضيين وضبط مستوى الحمل التدريبي بناءً على ذلك، لتجنب الإفراط في التدريب والإرهاق المفرط.

**توعية الرياضيين:** يجب على المدرب توعية الرياضيين بأهمية التسخين الجيد والتبريد بعد التمارين، إضافة إلى أهمية استخدام المعدات الواقية مثل الحماية للمفاصل والخوذات.

**الإشراف على التقنيات الوقائية:** يجب على المدرب الاهتمام بتدريب الرياضيين على تقنيات السقوط الصحيحة والتقنيات الوقائية الأخرى التي تقلل من خطر الإصابات.

**تقديم النصائح الطبية:** يمكن للمدرب أن يساعد في توجيه الرياضيين إلى الاستشارة الطبية عند الحاجة، وتقديم النصائح الصحية والغذائية الملائمة.

عدم الالتزام بدور المدرب في الحد والوقاية من الإصابات الرياضية يمكن أن يؤدي إلى زيادة خطر الإصابات وتأثيرها السلبي على أداء الرياضيين ومستوى لياقتهم البدنية، مما يجعل دور المدرب حاسماً في الحفاظ على سلامة وصحة الرياضيين.

### 11 خلاصة

تعد الإصابات الرياضية جزءًا لا يتجزأ من ممارسة الرياضة، إلا أنه يمكن تقليلها ومنعها من خلال التحضير البدني الجيد، واستخدام التقنيات الصحيحة، والاهتمام بالعوامل البيئية. يلعب المدرب دورًا حيويًا في توجيه اللاعبين وتقديم النصائح اللازمة للوقاية من الإصابات وتحقيق أداء رياضي متميز ومستدام.

---

# الباب الثاني

## الجانب التطبيقي

---

## الفصل الرابع

# طرق ومنهجية البحث

---

## 1 تمهيد

يهدف هذا الفصل إلى توضيح المنهجية التي تم اتباعها في دراستنا هذه، بدءاً من تحديد المنهج المتبع والتعريف به وكذلك تحديد العينة المستخدمة في البحث، مروراً بالوسائل المستخدمة لجمع البيانات وتحليلها، وصولاً إلى الإجراءات العملية المتبعة لتحقيق الفرضيات المطروحة في المذكرة.

## 2 الدراسة الاستطلاعية

تعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة أولية تهدف إلى جمع المعلومات الأولية حول موضوع البحث قبل تنفيذ الدراسة الأساسية. في هذا البحث، تم إجراء دراسة استطلاعية لاستكشاف مدى تأثير التحضير البدني على تقليل الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في ولاية المسيلة. وقد تم الاعتماد على مقابلات أولية مع مدربين ومختصين في المجال الرياضي لجمع البيانات حول العوامل التي تؤثر في إصابات اللاعبين. كما تم توزيع استبيان مبدئي على عينة صغيرة من اللاعبين لتحديد مدى ملاءمة الأسئلة. ساعدت هذه المرحلة في تحسين أدوات البحث وضبط المتغيرات الأساسية التي سيتم تحليلها في الدراسة النهائية.

## 3 المنهج المتبع

يعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي، والذي يعد من أكثر المناهج استخداماً في الدراسات المتعلقة بالمجال الرياضي. يتميز هذا المنهج بكونه يتيح للباحث دراسة الظاهرة كما هي في الواقع، دون التدخل في متغيراتها، ويعتمد على تحليل البيانات المستمدة من الميدان لفهم العلاقة بين المتغيرات قيد الدراسة.

وقد تم اختيار هذا المنهج نظراً لملاءمته لطبيعة البحث، حيث يساعد في تقييم دور التحضير البدني في تقليل الإصابات لدى لاعبي كرة القدم من خلال جمع وتحليل بيانات المشاركين (اللاعبين والمدربين) حول أساليب التحضير البدني وتأثيرها على الوقاية من الإصابات.

## 4 مجتمع الدراسة

ينكون مجتمع الدراسة من مدربي رياضة كرة القدم في الأندية المحلية وكذلك الطلبة الجامعيين المتخصصين في تدريب كرة القدم لكل الأقطار في ولاية المسيلة.

---

---

## 5 عينة الدراسة

بالنظر إلى حجم مجتمع الدراسة وإلى القاعدة العملية في اختيار حجم العينة لتكون ممثلة لمجتمع البحث قمنا باختيار 30 مدرباً أو طالباً في قسم التدريب لكرة القدم لكل الأعمار العمرية بشكل عشوائي في ولاية المسيلة.

## 6 حدود الدراسة

**الحدود المكانية:** أجريت الدراسة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المسيلة لكن نظراً للمسافات فقد تم إرسال العديد من نماذج الاستبيان عبر البريد الإلكتروني نظراً لعدم تواجد بعض المدربين بالقرب من المعهد.

**الحدود الزمنية:** تم تطبيق أدوات الدراسة ما بين 18\05\2024 وحتى 23\05\2024.

**الحدود الموضوعية :** اقتصرت الدراسة الحالية في دراسة متغيرين هما التحضير البدني والإصابات الرياضية

## 7 إجراءات الدراسة

**مرحلة جمع البيانات:** شملت توزيع استبيانات على أفراد العينة، وإجراء مقابلات مع بعض المدربين للحصول على بيانات إضافية.

تم إجراء الاستبيان في الفترة الممتدة ما بين 18\05\2024 وحتى 23\05\2024.

**مرحلة التحليل الإحصائي:** تم استخدام برنامج SPSS لاستخراج النتائج ومعرفة العلاقات الإحصائية بين المتغيرات.

**مرحلة تفسير النتائج:** تم تحليل المعطيات بناءً على المعايير الأكاديمية المتبعة، ومقارنتها بالدراسات السابقة.

---

---

## 8 أدوات الدراسة

### 1.8 استبيان

تم إنشاء استبيان الهدف منه هو معرفة دور التحضير البدني في تقليل عدد الإصابات لدى لاعبي رياضة كرة القدم من وجهة نظر مدربي ولاية المسيلة.

احتوى الاستبيان على 11 سؤالاً نعتقد أنها قادرة على تزويدنا بالمعلومات الضرورية للإجابة على الإشكاليات المطروحة.

### 2.8 الخصائص السيكومترية

تشير الخصائص السيكومترية إلى مدى دقة وصحة أدوات القياس المستخدمة في البحث، مثل الاستبيانات والاختبارات الرياضية، بهدف التأكد من أن النتائج المتحصل عليها تعكس الواقع بشكل موضوعي. في هذا البحث، تم تطبيق الخصائص السيكومترية على أدوات جمع البيانات مثل الاستبيان المستخدم لقياس أثر التحضير البدني على تقليل الإصابات الرياضية.

### صدق الاستبيان

صدق الاستبيان يُعدُّ عاملاً حاسماً في ضمان جودة البيانات والمعلومات التي يتم جمعها من المشاركين. يضمن الصدق تمثيل الأسئلة في الاستبيان لأهداف الدراسة بشكل دقيق ومباشر، مما يساهم في الحصول على نتائج صحيحة وموثوقة. عندما يكون الاستبيان صادقاً، يمكن للباحثين الاعتماد على النتائج المستخلصة لتكوين صورة واضحة عن آراء وتصورات المشاركين حول الموضوع المدروس. بالإضافة إلى ذلك، يساهم صدق الاستبيان في تقليل التحيز وزيادة الثقة في النتائج، مما يجعلها أكثر قابلية للتعميم والاستفادة في تحسين العملية أو الظاهرة المدروسة.

### صدق المحكمين

تعد آراء وتوجيهات المحكمين أحد العوامل الأساسية التي تعزز جودة الاستبيان وتجعله أداة فعالة لجمع البيانات. يلعب المحكمون دوراً هاماً بفضل خبرتهم ومعرفتهم العميقة في مجال البحث العلمي، حيث يقومون بمراجعة وتقييم الأسئلة المقترحة لضمان وضوحها وملاءمتها لأهداف الدراسة.

---

---

تكون النصائح التي يقدمها المحكمون ذات قيمة كبيرة، إذ تساهم في تعديل صياغة الأسئلة لتجعلها أكثر وضوحًا ودقة، مما يُساعد في تقليل الغموض والتشتت لدى المشاركين.

من خلال تعديل الأسئلة بناءً على توجيهات المحكمين، يصبح الاستبيان أكثر ارتباطاً بأهداف الدراسة وأقدر على استكشاف آراء المشاركين بشكل شامل ودقيق. تلك التحسينات تضمن جمع بيانات ذات جودة عالية تعكس بدقة تجارب وتصورات المشاركين، مما يعزز من مصداقية النتائج النهائية ويسهم في تحقيق أهداف البحث بنجاح.

## 9 أساليب التحليل الإحصائي

في إطار هذه الدراسة حول دور التحضير البدني في تقليل الإصابات لدى لاعبي كرة القدم، سيتم استخدام برنامج الإحصاء للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات التي تم جمعها من استبيانات الطلبة. نظرًا لأن جميع إجابات الاستبيان تتكون من إجابات ثنائية (نعم أو لا)، فإن استخدام SPSS سيمكننا من إجراء تحليل شامل ودقيق لهذه البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

### التكرارات والنسب المئوية

تم استخدام التكرارات والنسب المئوية لتحليل إجابات المشاركين في الاستبيان، مما يساعد في تقديم صورة واضحة عن مدى انتشار بعض الظواهر مثل الإصابات المتكررة أو نوعية التمارين الأكثر تأثيرًا في الوقاية من الإصابات.

### اختبار كاي تربيع (Chi-Square Test)

تم استخدام اختبار كاي تربيع للتحقق مما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعات مختلفة من اللاعبين فيما يتعلق بتعرضهم للإصابات. يساعد هذا الاختبار في معرفة ما إذا كانت العلاقة بين التحضير البدني ومستوى الإصابات حقيقية وليست مجرد مصادفة.

---

---

---

---

## المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

تم حساب المتوسط الحسابي لقياس المعدل العام للاستجابات، بينما استخدم الانحراف المعياري لمعرفة مدى تباين إجابات اللاعبين والمدربين حول فعالية التحضير البدني.

### معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)

تم استخدام معامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات الاستبيان، حيث كلما كانت القيمة أعلى من 0.7، زادت موثوقية الأداة البحثية.

## 10 خلاصة

يهدف هذا الفصل إلى وضع الأسس العلمية التي استندت إليها الدراسة، من خلال تحديد المنهج البحثي، عينة الدراسة، أدوات جمع البيانات، والأساليب الإحصائية المستخدمة. يساعد هذا التوضيح المنهجي في ضمان صحة النتائج ومدى إمكانية تعميمها على مجتمع البحث.

---

---

---

# الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة

وتفسير النتائج

---

## 1 تمهيد

في ضوء نتائج البحث وأهدافه وإجراءاته، واستنادا للعرض السابق في دراستنا لمدى صحة فرضيات الدراسة من خلال نتائج التحليل الإحصائي ونسعى في هذا الفصل إلى تفسير النتائج المتحصل عليها ومناقشتها وفيما يلي مناقشة نتائج دراسة دور التحضير البدني في تقليل الإصابات لدى لاعبي كرة القدم.

## 2 تفسير وتحليل النتائج المتحصل عليها من الاستبيان

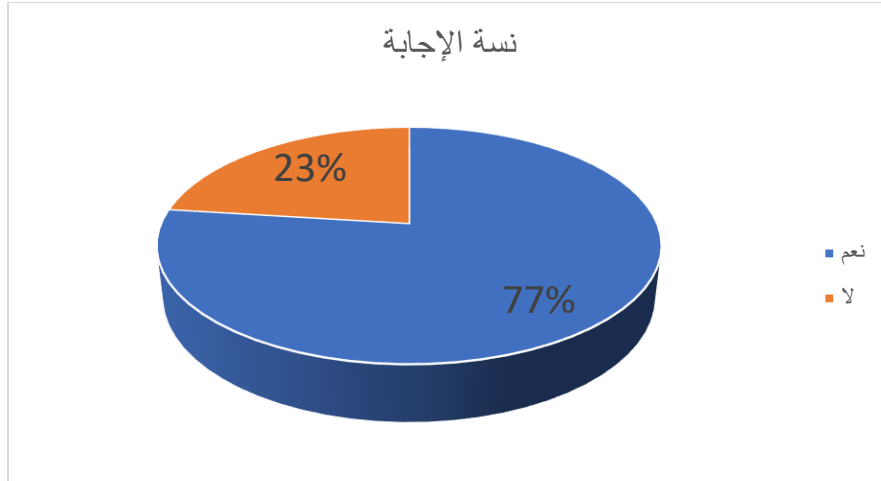
**السؤال الأول:** التحضير التقني الجيد يمكن أن يسهم في تقليل حدوث الإصابات أثناء المباريات؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى اقتناع المدرب بمساهمة التحضير البدني في تقليل الإصابات أثناء المباريات.

يمثل الجدول التالي النتائج المتحصل عليها من الاستبيان:

كاي- مربع المحسوبة	كاي- مربع المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	عدد الإجابات	
8.53	3.83	1	0.05	50%	77%	23	نعم
					23%	7	لا
					100%	30	المجموع

جدول 1 النتائج المتحصل عليها من السؤال الأول للاستبيان



رسم توضيحي 1 نسبة الإجابة بنعم أو لا للسؤال الأول

### تحليل نتائج جدول السؤال الأول

من خلال الجدول 1، يظهر أن الأغلبية المدربين مقتنعون بأهمية التحضير التقني بنسبة 77 %، في حين أن الذين لم ينصحوا بها بلغوا 23 %. يُظهر الجدول أيضًا قيمة كاي-مربع عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1، حيث كانت قيمة كاي-مربع الفعلية تساوي 8.53 وهي أعلى من قيمة كاي-مربع الجدولية المعتمدة (3.83).

بما أن قيمة كاي-مربع المحسوبة (8.53) أكبر بكثير من القيمة المجدولة (3.841)، فإننا نرفض فرضية العدم. هذا يعني أن هناك فرق معنوي في توزيع الإجابات بين "نعم" و"لا"، مما يشير إلى أن الأشخاص يفضلون بشكل كبير الإجابة بـ"نعم" على هذا السؤال.

**السؤال الثاني:** هل تلتزم بتنفيذ تدريبات تكتيكية محددة لتحسين أداء الفريق خلال المباريات؟

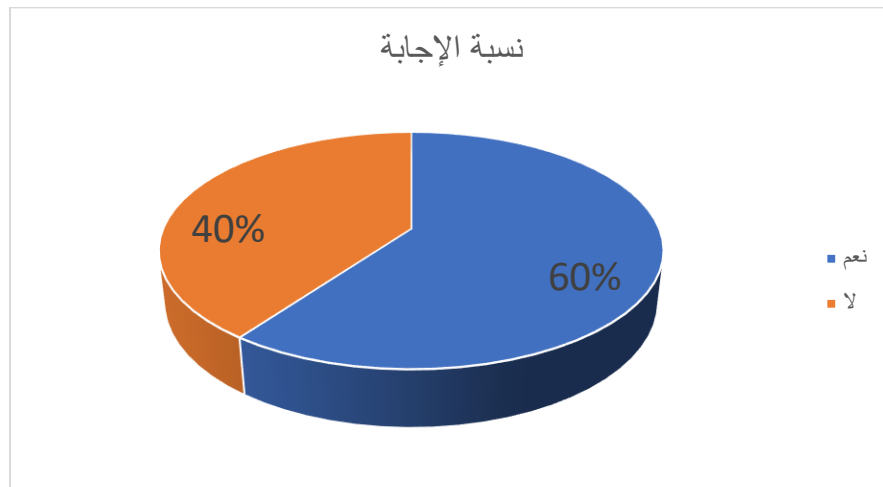
**الغرض من السؤال:** معرفة مدى اقتناع المدرب بمساهمة التدريبات التكتيكية في تحسين أداء الفريق وبالتالي تجنب الوقوع في الإصابات.

## عرض وتحليل ومناقشة النتائج

يمثل الجدول التالي النتائج المتحصل عليها من الاستبيان:

الإجابات	عدد الإجابات	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كاي-مربع المجدولة	كاي-مربع المحسوبة
نعم	18	60%	50%	0.05	1	3.83	1.20
لا	12	40%					
المجموع	30	100%					

جدول 2 النتائج المتحصل عليها من السؤال الثاني للاستبيان



رسم توضيحي 2 نسبة الإجابة بنعم أو لا للسؤال الثاني

### تحليل نتائج جدول السؤال الثاني

من خلال الجدول 2، يظهر اقتناع الأغلبية بأهمية التدريب التكتيكي وذلك بتفوق بسيط بلغت نسبته 60 %، في حين أن الذين لم ينصحوا بها بلغوا 40 % . يُظهر الجدول أيضًا قيمة كاي-مربع عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1، حيث كانت قيمة كاي-مربع الفعلية تساوي 1.2 وهي أقل من قيمة كاي-مربع الجدولية المعتمدة (3.83).

## عرض وتحليل ومناقشة النتائج

بما أن قيمة كاي-مربع المحسوبة (1.2) أقل من القيمة الجدولة (3.841)، فإننا لا نستطيع رفض فرضية العدم. هذا يعني أنه ليس هناك فرق معنوي في توزيع الإجابات بين "نعم" و"لا".

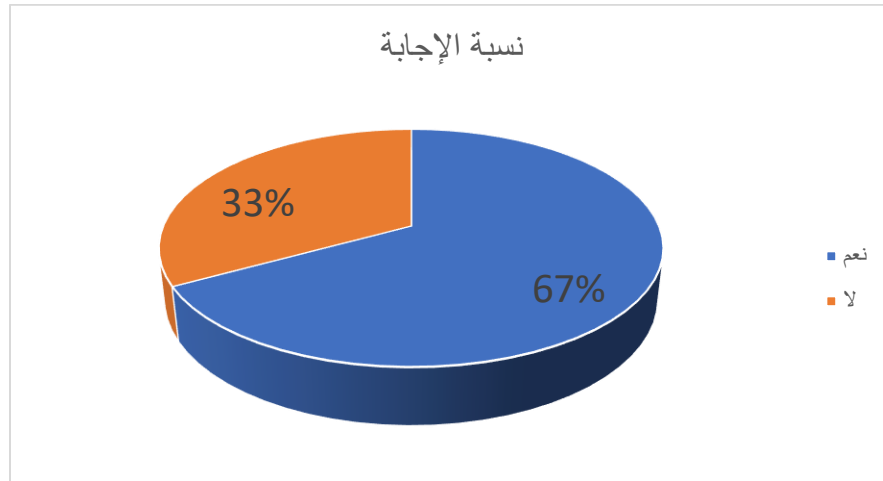
**السؤال الثالث:** الجانب النفسي للاعبين جزء هام من استعدادهم للمباريات؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى اقتناع المدرب بأهمية الجانب النفسي في تقليل الإصابات أثناء المباريات.

يمثل الجدول التالي النتائج المتحصل عليها من الاستبيان:

الإجابات	عدد الإجابات	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كاي-مربع الجدولة	كاي-مربع المحسوبة
نعم	20	67%	50%	0.05	1	3.83	3.33
لا	10	33%					
المجموع	30	100%					

جدول 3 النتائج المتحصل عليها من السؤال الثالث للاستبيان



رسم توضيحي 3 نسبة الإجابة بنعم أو لا للسؤال الثالث

تحليل نتائج جدول السؤال الثالث

من خلال الجدول 3، يظهر أن الأغلبية مقتنعة بأهمية الجانب النفسي بنسبة تصل إلى 67 %، في حين أن الذين لم ينصحوا بها بلغوا 33 %. يُظهر الجدول أيضًا قيمة كاي-مربع عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1، حيث كانت قيمة كاي-مربع الفعلية تساوي 3.33 وهي أقل من قيمة كاي-مربع الجدولية المعتمدة (3.83).

بما أن قيمة كاي-مربع المحسوبة (3.33) أقل من القيمة المجدولة (3.841)، فإننا لا نستطيع رفض فرضية العدم. هذا يعني أنه ليس هناك فرق معنوي في توزيع الإجابات بين "نعم" و"لا".

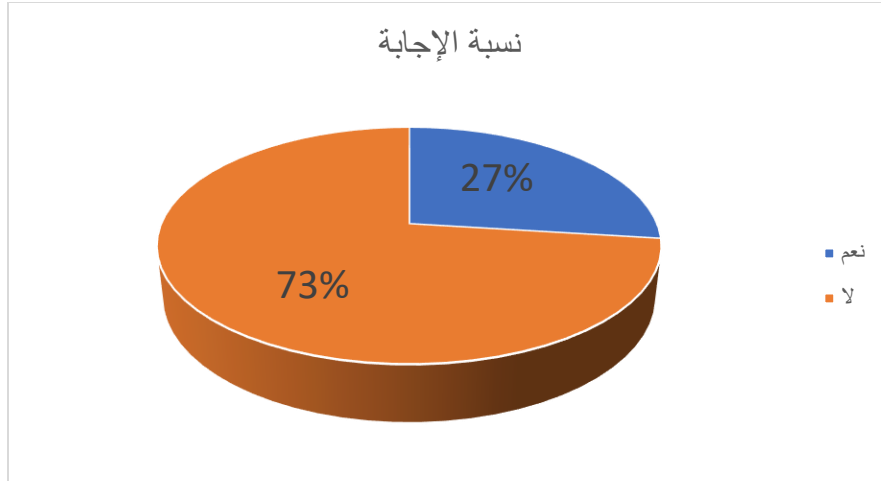
**السؤال الرابع:** هل تقدم دورات تدريبية للاعبين لتعزيز تحملهم النفسي وتطوير تفكيرهم التكتيكي؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى اقتناع المدرب بأهمية العمل على تطوير الجانب النفسي والتكتيكي لدى اللاعبين.

يمثل الجدول التالي النتائج المتحصل عليها من الاستبيان:

الإجابات	عدد الإجابات	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كاي-مربع المجدولة	كاي-مربع المحسوبة
نعم	8	27%	50%	0.05	1	3.83	6.53
لا	22	73%					
المجموع	30	100%					

جدول 4 النتائج المتحصل عليها من السؤال الرابع للاستبيان



رسم توضيحي 4 نسبة الإجابة بنعم أو لا للسؤال الرابع

### تحليل نتائج جدول السؤال الرابع

من خلال الجدول 4، يظهر أن الأغلبية غير مقتنعة بفائدة دورات التعزيز النفسي والتكتيكي بنسبة 73 %، في حين أن الذين ينصحون بها بلغوا 27 % . يُظهر الجدول أيضًا قيمة كاي-مربع عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1، حيث كانت قيمة كاي-مربع الفعلية تساوي 6.53 وهي أعلى من قيمة كاي-مربع الجدولية المعتمدة (3.83).

بما أن قيمة كاي-مربع المحسوبة (6.53) أكبر من القيمة المجدولة (3.841)، فإننا نرفض فرضية العدم. هذا يعني أن هناك فرق معنوي في توزيع الإجابات بين "نعم" و"لا"، مما يشير إلى أن الأشخاص يفضلون بشكل كبير الإجابة بـ"لا" على هذا السؤال.

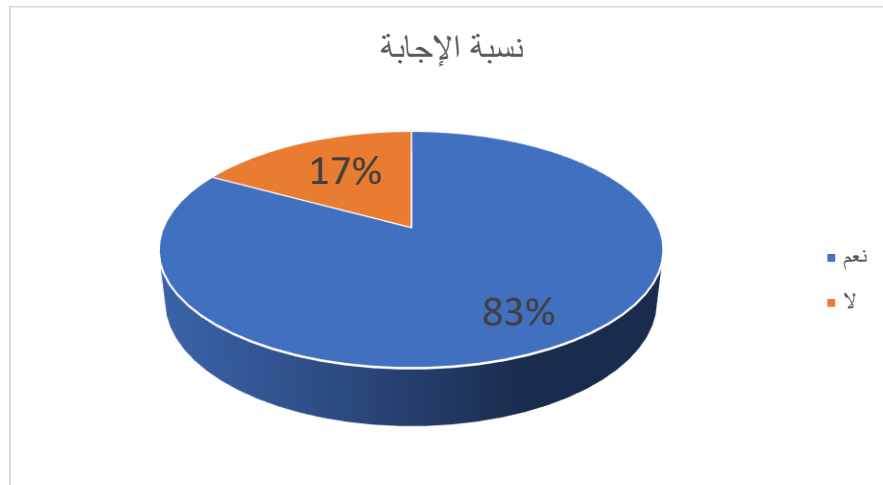
**السؤال الخامس:** هل توفر برامج تدريبية خاصة لتقوية عضلات اللاعبين وزيادة مرونتهم وقوتهم؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى اقتناع المدرب بأهمية التحضيرات البدنية لجسد اللاعبين في السماح لهم باللعب بكامل لياقتهم وتطوير قدراتهم البدنية.

يمثل الجدول التالي النتائج المتحصل عليها من الاستبيان:

الإجابات	عدد الإجابات	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كاي-مربع المجدولة	كاي-مربع المحسوبة
نعم	25	83%	50%	0.05	1	3.83	13.33
لا	5	17%					
المجموع	30	100%					

جدول 5 النتائج المتحصل عليها من السؤال الخامس للاستبيان



رسم توضيحي 5 نسبة الإجابة بنعم أو لا للسؤال الخامس

### تحليل نتائج جدول السؤال الخامس

من خلال الجدول 5، يظهر أن الأغلبية أجابت بأنها يقدمون برامج خاصة لتقوية العضلات/توزيادة المرونة وذلك بنسبة مدربين بلغت 83 %، في حين أن المدربين الذين لا يفعلون ذلك بلغت نسبتهم 17 % . يُظهر الجدول أيضًا قيمة كاي-مربع عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1،

## عرض وتحليل ومناقشة النتائج

حيث كانت قيمة كاي-مربع الفعلية تساوي 13.33 وهي أعلى من قيمة كاي-مربع الجدولية المعتمدة (3.83).

بما أن قيمة كاي-مربع المحسوبة (13.33) أكبر بكثير من القيمة الجدولية (3.841)، فإننا نرفض فرضية العدم. هذا يعني أن هناك فرق معنوي في توزيع الإجابات بين "نعم" و"لا"، مما يشير إلى أن الأشخاص يفضلون بشكل كبير الإجابة بـ"نعم" على هذا السؤال.

**السؤال السادس:** هل تضمن التسخين الجيد قبل المباريات والتدريبات البدنية السليمة تقليل احتمالية

الإصابات؟

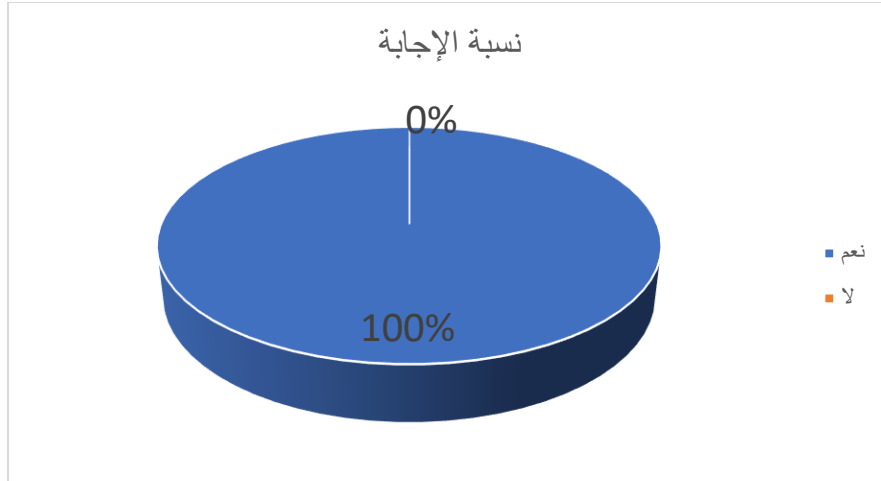
**الغرض من السؤال:** معرفة مدى اقتناع المدرب بأهمية التسخين الجيد قبل الممارسة في تقليل

الإصابات.

يمثل الجدول التالي النتائج المتحصل عليها من الاستبيان:

الإجابات	عدد الإجابات	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كاي-مربع الجدولية	كاي-مربع المحسوبة
نعم	30	100%	50%	0.05	1	3.83	30
لا	0	0%					
المجموع	30	100%					

جدول 6 النتائج المتحصل عليها من السؤال السادس للاستبيان



رسم توضيحي 6 نسبة الإجابة بنعم أو لا للسؤال السادس

### تحليل نتائج جدول السؤال السادس

من خلال الجدول 6، يظهر اتفاق المديرين بالإجماع على أهمية التسخين الجيد قبل الممارسة وذلك بنسبة 100%. يُظهر الجدول أيضًا قيمة كاي-مربع عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1، حيث كانت قيمة كاي-مربع الفعلية تساوي 30 وهي أعلى من قيمة كاي-مربع الجدولية المعتمدة (3.83).

بما أن قيمة كاي-مربع المحسوبة (30) أكبر بكثير من القيمة المجدولة (3.841)، فإننا نرفض فرضية العدم. هذا يعني أن هناك فرق معنوي في توزيع الإجابات بين "نعم" و"لا"، مما يشير إلى أن الأشخاص يفضلون بشكل كبير الإجابة بـ"نعم" على هذا السؤال.

**السؤال السابع:** هل تقوم بتحليل الأنماط الحركية للاعبين وتحديد المجالات الضعيفة التي قد تزيد من

احتمالية الإصابات؟

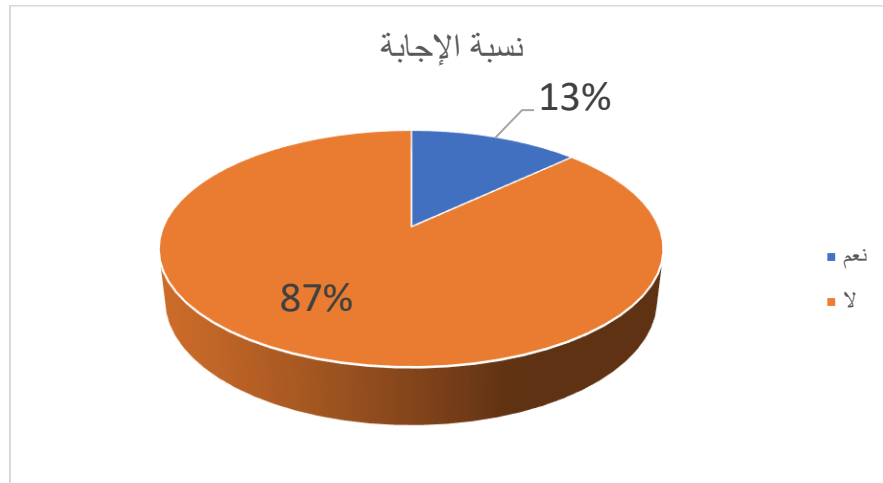
## عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الغرض من السؤال: معرفة مدى اقتناع المدرب بأهمية الدراسة الفردية للاعبين من أجل تعديل التكتيكات لتجنب الوقوع في الإصابات.

يمثل الجدول التالي النتائج المتحصل عليها من الاستبيان:

الإجابات	عدد الإجابات	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كاي-مربع المجدولة	كاي-مربع المحسوبة
نعم	4	13%	50%	0.05	1	3.83	16.13
لا	26	87%					
المجموع	30	100%					

جدول 7 النتائج المتحصل عليها من السؤال السابع للاستبيان



رسم توضيحي 7 نسبة الإجابة بنعم أو لا للسؤال السابع

### تحليل نتائج جدول السؤال السابع

من خلال الجدول 7، يظهر أن الأغلبية أجابت بأنهم لا يقومون بتحليل الأنماط الحركية للاعبين وتحديد المجالات الضعيفة التي قد تزيد من احتمالية الإصابات وذلك نسبة كبيرة تصل إلى 87 %، في حين أن الذين يفعلون ذلك بلغوا 30 % . يُظهر الجدول أيضًا قيمة كاي-مربع عند مستوى دلالة 0.05

## عرض وتحليل ومناقشة النتائج

ودرجة حرية 1، حيث كانت قيمة كاي-مربع الفعلية تساوي 16.13 وهي أعلى من قيمة كاي-مربع الجدولية المعتمدة (3.83).

بما أن قيمة كاي-مربع المحسوبة (16.13) أكبر بكثير من القيمة الجدولية (3.841)، فإننا نرفض فرضية العدم. هذا يعني أن هناك فرق معنوي في توزيع الإجابات بين "نعم" و"لا"، مما يشير إلى أن الأشخاص يفضلون بشكل كبير الإجابة بـ"لا" على هذا السؤال.

**السؤال الثامن:** هل تعتبر تنوع التدريبات البدنية وتضمين التحضير العضلي والبدني

والقلبي الوعائي جزءًا أساسيًا من برنامج التحضير البدني للفريق؟

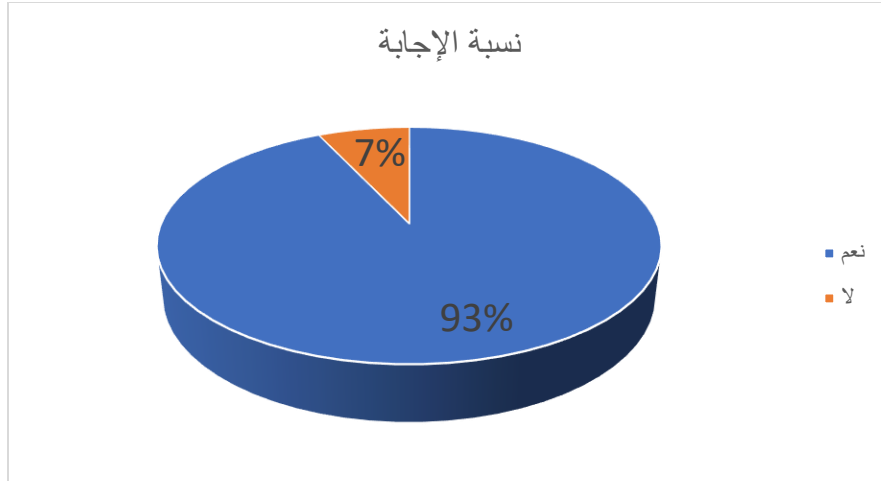
**الغرض من السؤال:** معرفة مدى اقتناع المدرب بأهمية التدريبات البدنية في برنامج التحضير

البدني.

يمثل الجدول التالي النتائج المتحصل عليها من الاستبيان:

الإجابات	عدد الإجابات	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كاي-مربع الجدولية	كاي-مربع المحسوبة
نعم	28	93%	50%	0.05	1	3.83	22.53
لا	2	7%					
المجموع	30	100%					

جدول 8 النتائج المتحصل عليها من السؤال الثامن للاستبيان



رسم توضيحي 8 نسبة الإجابة بنعم أو لا للسؤال الثامن

### تحليل نتائج جدول السؤال الثامن

من خلال الجدول 8، يظهر أن الأغلبية أجابت بأنها تعتقد أن تنوع التدريبات البدنية وتضمين التحضير العضلي والبدني والقلبي الوعائي جزءًا أساسيًا من برنامج التحضير البدني للفريق بنسبة بلغت 93%. يُظهر الجدول أيضًا قيمة كاي-مربع عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1، حيث كانت قيمة كاي-مربع الفعلية تساوي 22.53 وهي أعلى من قيمة كاي-مربع الجدولية المعتمدة (3.83).

بما أن قيمة كاي-مربع المحسوبة (22.53) أكبر بكثير من القيمة المجدولة (3.841)، فإننا نرفض فرضية العدم. هذا يعني أن هناك فرق معنوي في توزيع الإجابات بين "نعم" و"لا"، مما يشير إلى أن الأشخاص يفضلون بشكل كبير الإجابة بـ"نعم" على هذا السؤال.

**السؤال التاسع:** هل تهتم بتقديم برامج تحسين الوقوف والتوازن للاعبين للحد من الإصابات

المتعلقة بالسقوط والتحركات غير الصحيحة؟

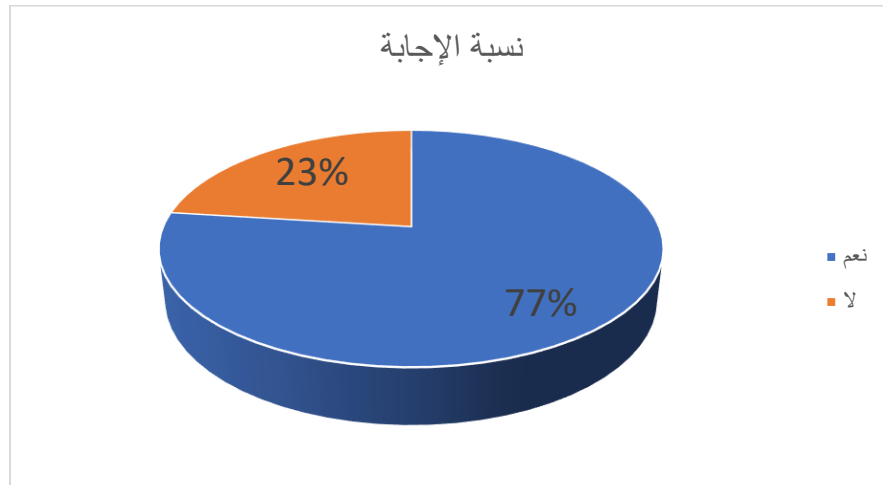
## عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الغرض من السؤال: معرفة مدى اقتناع المدرب بأهمية قدرة اللاعب على الحفاظ على توازنه ووضعية حركة صحيحة من أجل تقليل عدد الإصابات.

يمثل الجدول التالي النتائج المتحصل عليها من الاستبيان:

الإجابات	عدد الإجابات	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كاي-مربع المجدولة	كاي-مربع المحسوبة
نعم	23	77%	50%	0.05	1	3.83	8.53
لا	7	23%					
المجموع	30	100%					

جدول 9 النتائج المتحصل عليها من السؤال التاسع للاستبيان



رسم توضيحي 9 نسبة الإجابة بنعم أو لا للسؤال التاسع

### تحليل نتائج جدول السؤال التاسع

من خلال الجدول 9، يظهر أن أغلبية المدربين يهتمون بتقديم برامج تحسين الوقوف والتوازن للاعبين للحد من الإصابات المتعلقة بالسقوط والتحرك غير الصحيحة 77%. يُظهر الجدول أيضًا

## عرض وتحليل ومناقشة النتائج

قيمة كاي-مربع عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1، حيث كانت قيمة كاي-مربع الفعلية تساوي 8.53 وهي أعلى من قيمة كاي-مربع الجدولية المعتمدة (3.83).

بما أن قيمة كاي-مربع المحسوبة (8.53) أكبر بكثير من القيمة المجدولة (3.841)، فإننا نرفض فرضية العدم. هذا يعني أن هناك فرق معنوي في توزيع الإجابات بين "نعم" و"لا"، مما يشير إلى أن الأشخاص يفضلون بشكل كبير الإجابة بـ"نعم" على هذا السؤال.

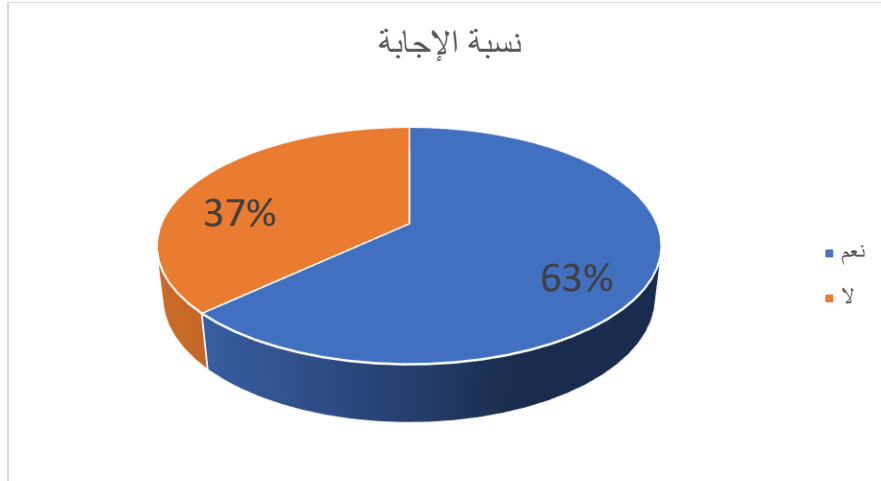
**السؤال العاشر:** هل تعتبر تحسين التنسيق بين الأعضاء والتحكم الحركي جزءًا هامًا من التحضير البدني للتقليل من الإصابات؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى اقتناع المدرب بأهمية التنسيق الحسن بين اللاعبين.

يمثل الجدول التالي النتائج المتحصل عليها من الاستبيان:

الإجابات	عدد الإجابات	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كاي-مربع المجدولة	كاي-مربع المحسوبة
نعم	19	63%	50%	0.05	1	3.83	2.13
لا	11	37%					
المجموع	30	100%					

جدول 10 النتائج المتحصل عليها من السؤال العاشر للاستبيان



رسم توضيحي 10 نسبة الإجابة بنعم أو لا للسؤال العاشر

#### تحليل نتائج جدول السؤال العاشر

من خلال الجدول 10، يظهر أن الأغلبية بشكل طفيف أجابت باعتبار تحسين التنسيق بين الأعضاء والتحكم الحركي جزءًا هامًا من التحضير البدني للتقليل من الإصابات 63 %، في حين أن الذين لا يعتقدون ذلك بلغوا 37 % . يُظهر الجدول أيضًا قيمة كاي-مربع عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1، حيث كانت قيمة كاي-مربع الفعلية تساوي 2.13 وهي أعلى من قيمة كاي-مربع الجدولية المعتمدة (3.83).

بما أن قيمة كاي-مربع المحسوبة (2.13) أقل من القيمة المجدولة (3.841)، فإننا لا نستطيع رفض فرضية العدم. هذا يعني أنه ليس هناك فرق معنوي في توزيع الإجابات بين "نعم" و"لا".

**السؤال الحادي عشر:** هل تعتقد أن التوازن بين الأداء البدني والراحة والتحميل البدني المناسب

يمكن أن يحد من الإصابات لدى اللاعبين؟

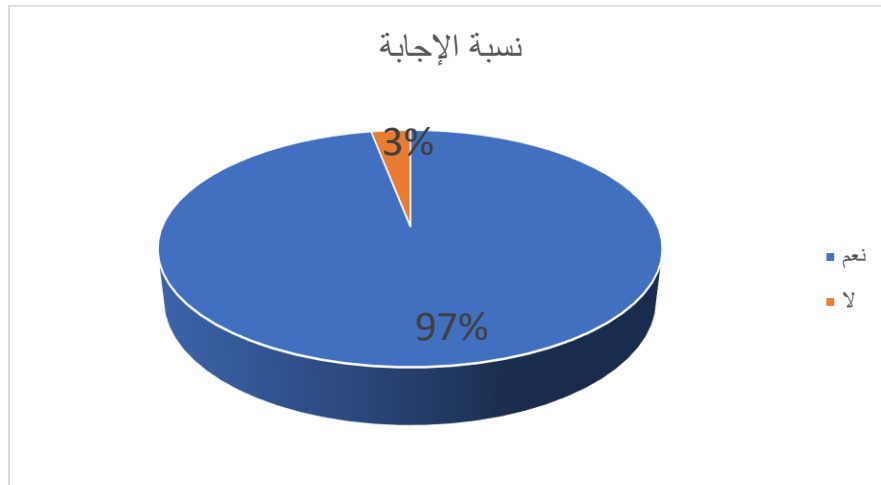
**الغرض من السؤال:** معرفة مدى اقتناع المدرب بأهمية الموازنة بين النشاط والراحة وعدم

تجاوز حدود تحمل الجسم.

يمثل الجدول التالي النتائج المتحصل عليها من الاستبيان:

الإجابات	عدد الإجابات	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كاي-مربع المجدولة	كاي-مربع المحسوبة
نعم	29	97%	50%	0.05	1	3.83	26.13
لا	1	3%					
المجموع	30	100%					

جدول 11 النتائج المتحصل عليها من السؤال الحادي عشر للاستبيان



رسم توضيحي 11 نسبة الإجابة بنعم أو لا للسؤال الحادي عشر

### تحليل نتائج جدول السؤال الحادي عشر

من خلال الجدول 11، يظهر أن الأغلبية تعتقد أن التوازن بين الأداء البدني والراحة والتحميل البدني المناسب يمكن أن يحد من الإصابات لدى اللاعبين 97%. يُظهر الجدول أيضًا قيمة كاي-مربع عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1، حيث كانت قيمة كاي-مربع الفعلية تساوي 26.13 وهي أعلى من قيمة كاي-مربع الجدولية المعتمدة (3.83).

بما أن قيمة كاي-مربع المحسوبة (26.13) أكبر بكثير من القيمة الجدولة (3.841)، فإننا نرفض فرضية العدم. هذا يعني أن هناك فرق معنوي في توزيع الإجابات بين "نعم" و"لا"، مما يشير إلى أن الأشخاص يفضلون بشكل كبير الإجابة بـ"نعم" على هذا السؤال.

### 3 الاستنتاجات

من خلال النتائج المتحصل عليها من خلال الاختبارات التي تم إجرائها في هذا البحث وبعد تحليل ومناقشة النتائج يمكننا التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- التحضير البدني الجيد يساهم في تحسين أداء لاعبي كرة القدم
- التحضير البدني الجيد يساهم في الحفاظ على لياقة لاعبي كرة القدم
- التحضير البدني الجيد يساهم في تقليل الإصابات لدى لاعبي كرة القدم

### 4 التوصيات

من خلال النتائج المتحصل عليها من خلال الاختبارات التي تم إجرائها في هذا البحث وبعد تحليل ومناقشة النتائج يمكننا تقديم الاقتراحات التالية:

**التدريب الشامل والمتوازن:** يجب أن يشمل برنامج التدريب جميع جوانب اللياقة البدنية، بما في ذلك القوة، التحمل، المرونة، والتوازن. هذا يضمن أن يكون اللاعبون قادرين على التعامل مع متطلبات المباراة وتقليل خطر الإصابات.

**الاحماء والتهدئة:** من الضروري تنفيذ جلسات الاحماء قبل كل تدريب أو مباراة. الاحماء يساعد على زيادة تدفق الدم إلى العضلات، مما يقلل من خطر التمزقات العضلية. كما أن التهدئة بعد النشاط تساعد في تقليل التشنجات العضلية وتسريع عملية التعافي.

**التدريب على الوقاية من الإصابات:** ينبغي أن يتضمن برنامج التدريب تمارين مخصصة للوقاية من الإصابات، مثل تمارين تقوية العضلات المحيطة بالمفاصل وتدريبات الاستقرار.

التغذية السليمة: التغذية الجيدة تلعب دورًا حيويًا في تحسين الأداء الرياضي وتسريع عملية التعافي. يجب أن يتبع اللاعبون نظامًا غذائيًا متوازنًا يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة.

**الراحة والتعافي:** الراحة الكافية بين الجلسات التدريبية والألعاب مهمة للسماح للجسم بالتعافي. يجب أن يتأكد المدربون من أن اللاعبين يحصلون على قسط كافٍ من النوم ويستخدمون تقنيات التعافي المناسبة مثل التدليك والتلج.

**التدريب الفردي:** يجب أن يكون التدريب مخصصًا وفقًا لاحتياجات كل لاعب، حيث يمكن أن تكون بعض التمارين أكثر فعالية في منع الإصابات بناءً على طبيعة جسم اللاعب وتاريخه الطبي.

**التثقيف والتوعية:** ينبغي على المدربين تثقيف اللاعبين حول أهمية التحضير البدني وكيف يمكن أن يساعد في منع الإصابات. الوعي الجيد يمكن أن يحفز اللاعبين على الالتزام ببرامج التدريب والوقاية.

**الفحوصات الطبية المنتظمة:** يجب إجراء فحوصات طبية منتظمة لتقييم حالة اللاعبين البدنية والكشف المبكر عن أي مشاكل صحية قد تؤدي إلى الإصابات.

**الاستشارة المتخصصة:** الاستعانة بخبراء في التغذية، العلاج الطبيعي، وعلم النفس الرياضي يمكن أن يوفر دعماً إضافياً ويساهم في إعداد برنامج شامل وفعال لمنع الإصابات.

---

---

## خاتمة عامة

ختامًا، يهدف بحثنا إلى دراسة دور التحضير البدني في تقليل الإصابات لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين، نظرًا للأهمية الكبيرة التي يحظى بها هذا الجانب في عملية التدريب وتأثيره على الجوانب الأخرى. ركزنا في بحثنا هذا على العلاقة الوثيقة بين التحضير البدني والأداء الرياضي من جهة، ودوره في التقليل من الإصابات من جهة أخرى.

فالتحضير البدني جزء لا يتجزأ من التحضير الرياضي، ويهدف إلى تطوير الصفات البدنية للاعبين. إعداد برنامج مبني على أسس علمية حديثة يساهم في تحقيق تأثير فعال لنتائج التدريب الرياضي، ويساهم أيضًا في تطوير الصفات البدنية للاعبين. من هذا المنطلق، تحتاج النوادي الرياضية لكرة القدم إلى تقييم البرنامج التدريبي بين فترة وأخرى، حيث يعتبر هذا الأخير الأساس العلمي الصحيح لتقييم مدى فعالية التحضير البدني أثناء المنافسة، الذي يوصل العملية التدريبية إلى أهدافها المرسومة.

لقد أثبتت نتائج بحثنا أن القاعدة الأساسية لتطوير الصفات الرياضية والتقليل من الإصابات هي التحضير البدني الجيد. إن مستوى التحضير الفني، التكتيكي، والمهاري، مرتبط به، وذلك من أجل الوصول إلى النتائج الجيدة. لذا يجب التركيز على التحضير البدني الكامل بطرق علمية ومناهج حديثة، وذلك من خلال إعداد برنامج تدريبي تحضيرى علمي وسنوي يضمن الإمكانيات البدنية الجيدة للاعبين. أضف إلى ذلك كفاءة المدرب المهنية التي تساعد اللاعب على استيعاب مختلف المهارات الفنية والبدنية، وهذا ما أثبتته البحث من خلال مساهمة خبرة بعض المدربين في المجال التدريبي.

ختامًا، يمكننا القول إن فترة التحضير البدني هي مرحلة جوهرية، وعلى أساسها يتوقف مقدار وحجم الإنجاز خلال التدريبات، كما تساهم في رفع مردوده الفني أثناء المنافسة.

---

---

## المراجع

Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. Sage Publications.

Pallant, J. (2016). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using IBM SPSS*. Open University Press.

Vygotsky, L. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.

Bruner, J. (1966). *Toward a Theory of Instruction*. Harvard University Press.

*Longo, D.L., & Fauci, A.S. (2020). Harrison's Principles of Internal Medicine. McGraw-Hill Education.*

*Hurst, L.C. (2020). Handbook of Orthopedic Surgery. Springer.*

*Finnoff, J.T., et al. (2020). Sports Medicine: Rehabilitation Techniques. Elsevier.*

*Sherwood, S.C. (2020). Physical Rehabilitation of the Injured Athlete. Elsevier.*

*Babcock, M.D. (2020). Emergency Care in Athletic Training. Jones & Bartlett Learning.*

Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Human Kinetics.

---

---

Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 669–683.

Carling, C., Le Gall, F., & Dupont, G. (2012). Are physical performance and injury risk in a professional soccer team in match–play affected over a prolonged period of fixture congestion? *International Journal of Sports Medicine*, 33(1), 36–42.

Gabbett, T. J. (2016). The training–injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 273–280.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization Training for Sports*. Human Kinetics.

Buchheit, M. (2014). The Numbers Will Love You Back in Return—Promise. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(4), 519–521.

"الإصابات الرياضية والتأهيل - د. محمد نجم الدين، 2010.

"علم التدريب الرياضي - د. محمد حسن علاوي، 2005.

"أساسيات اللياقة البدنية - د. أحمد مصطفى، 2012.

"الإعداد البدني في كرة القدم - د. عبد الحميد حسن، 2008.

"الإصابات الرياضية: الوقاية والعلاج - د. روبرت جونز، 2015.

منشورات المجلس الأمريكي للطب الرياضي. (ACSM)

لزام صبحي حسنين وآخرون (عام 1997)

---

---

لعتار، عبد الرؤوف، بوطالب، مصعب، بلفريطس. (2021). دور التحضير البدني (العام والخاص) في التقليل من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين. جامعة جيجل.

منصوري، علاء الدين. (2022). دور التمديد العضلي في التقليل من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم - دراسة ميدانية بولاية تبسة. جامعة تبسة.

بوعزة، زكرياء، بورمة، عصام، بولحليب، مبروك. (2021). دور التحضير البدني في التقليل من إصابة مفصل الركبة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر. جامعة جيجل.

مانع، هادي، غدار، بن علي، الهادي. (2018). تخطيط التدريب ودوره في التقليل من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم - صنف أكابر - ذكور. جامعة جيجل.

عرعار، علاء الدين. (2020). واقع التحضير البدني للاعبين كرة القدم خلال فترة الحجر الصحي بسبب جائحة كورونا. جامعة تبسة.

بورويس، عبد الرحمان، حنتوت، محمد لمين، لوكية. (2023). فعالية التحضير البدني في تحسين صفة القوة (القوة الانفجارية، القوة المميزة بالسرعة) بعد فترة الحجر الصحي لدى لاعبي كرة القدم صنف U15. جامعة جيجل.

سليمان، عماد الدين. (2023). كثافة المنافسة الرياضية ومدى تأثيرها على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم أكابر - دراسة ميدانية لفرق القسم الثالث هواة. جامعة بسكرة.

## الملاحق

### الاستبيان

1. التحضير التقني الجيد يمكن أن يسهم في تقليل حدوث الإصابات أثناء المباريات.  
a. نعم   
b. لا
2. هل تلتزم بتنفيذ تدريبات تكتيكية محددة لتحسين أداء الفريق خلال المباريات؟  
a. نعم   
b. لا
3. الجانب النفسي للاعبين جزء هامًا من استعدادهم للمباريات.  
a. نعم   
b. لا
4. هل تقدم دورات تدريبية للاعبين لتعزيز تحملهم النفسي وتطوير تفكيرهم التكتيكي؟  
a. نعم   
b. لا
5. هل توفر برامج تدريبية خاصة لتقوية عضلات اللاعبين وزيادة مرونتهم وقوتهم؟  
a. نعم   
b. لا
6. هل تضمن التسخين الجيد قبل المباريات والتدريبات البدنية السليمة تقليل احتمالية الإصابات؟  
a. نعم   
b. لا
7. هل تقوم بتحليل الأنماط الحركية للاعبين وتحديد المجالات الضعيفة التي قد تزيد من احتمالية الإصابات؟  
a. نعم

.b لا

8. هل تعتبر تنويع التدريبات البدنية وتضمين التحضير العضلي والبدني والقلبي الوعائي جزءًا أساسيًا من برنامج التحضير البدني للفريق؟

.a نعم

.b لا

9. هل تهتم بتقديم برامج تحسين الوقوف والتوازن للاعبين للحد من الإصابات المتعلقة بالسقوط والتحركات غير الصحيحة؟

.a نعم

.b لا

10. هل تعتبر تحسين التنسيق بين الأعضاء والتحكم الحركي جزءًا هامًا من التحضير البدني للتقليل من الإصابات؟

.a نعم

.b لا

11. هل تعتقد أن التوازن بين الأداء البدني والراحة والتحميل البدني المناسب يمكن أن يحد من الإصابات لدى اللاعبين؟

.a نعم

.b لا

---

---

## الملخص

في هذا البحث، تم تناول إشكالية "دور التحضير البدني في تقليل الإصابات لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين"، حيث تم تقسيم البحث إلى ثلاث نقاط رئيسية: التحضير البدني، والإصابات الرياضية ثم مناقشة، تحليل وتفسير النتائج. يهدف البحث إلى دراسة تأثير التحضير البدني في تقليل الإصابات، مع التركيز على كيفية وصول المدرب باللاعب إلى أقصى مستويات الأداء البدني والفني.

التحضير البدني يهدف إلى تطوير الصفات البدنية للاعبين. خلال هذه العملية قد تحدث بعض الإصابات الرياضية التي يسعى المدرب دائماً إلى تقاديتها نظراً لتأثيرها السلبي على الأداء. لذلك، يجب على النوادي الرياضية لكرة القدم تبني أسس علمية حديثة وفعالة في برامج التحضير البدني لتقليل من الإصابات.

اعتمد البحث على استمارة موجهة للمدربين في ولاية المسيلة، وتم تحليل النتائج باستخدام المعالجة الإحصائية. أظهرت النتائج أن التحضير البدني الجيد هو القاعدة الأساسية لتطوير الصفات البدنية والفنية، ويساهم بشكل كبير في تقليل نسبة الإصابات الرياضية وخطورتها.

في الختام، يمكن القول إن فترة التحضير البدني تعتبر مرحلة جوهرية يعتمد عليها حجم الإنجاز خلال المباريات لفترة طويلة. نجاح الفريق واستمراره بنفس الوتيرة يعتمد

---

---

بشكل كبير على التحضير البدني الجيد، مما يساعد في اكتساب المهارات المختلفة وتقليل الإصابات بين لاعبي كرة القدم.

## Abstract

In this research, we addressed the issue of "The Role of Physical Preparation in Reducing Injuries Among Football Players from the Coaches' Perspective." The study was divided into three main points: physical preparation, sports injuries, and the discussion, analysis, and interpretation of the results. The research aims to examine the impact of physical preparation on reducing injuries, focusing on how coaches can guide players to achieve their highest levels of physical and technical performance.

Physical preparation aims to develop players' physical attributes. During this process, some sports injuries may occur, which coaches always strive to avoid due to their negative impact on performance. Therefore, football clubs should adopt modern and effective scientific principles in their physical preparation programs to reduce injuries.

---

---

The research was based on a questionnaire directed at coaches in the Wilaya of M'Sila, and the results were analyzed using statistical processing. The results showed that good physical preparation is the fundamental basis for developing physical and technical attributes and significantly contributes to reducing the rate and severity of sports injuries.

In conclusion, the period of physical preparation is considered a crucial phase upon which the level of achievement during matches depends for a long time. The success and continuity of the team at a consistent pace largely depend on good physical preparation, which helps in acquiring various skills and reducing injuries among football players.