

1999 م

الحمل الزائد وانعكاساته على الإصابات
الرياضية لدى لاعبي كرة القدم " صنف أكبر "
د. أمان الله رشيد أ. حجارة محمد أ. شهاب مراد
جامعة المسيلة - الجزائر -

- إشكالية البحث:

تعتبر قضية إصابة الجسم البشري و أجهزته المختلفة التي تتولد من الحمل البدني الزائد من وجهة نظر العلماء و المختصين في الرياضة أنها من أهم قضايا البحث العلمي في مجال التدريب الرياضي التنافسي ، و تأتي تلك الأهمية من واقع كون الحمل البدني يمثل إحدى الوسائل الرئيسية للارتقاء بالمستوى البدني والرياضي المتكامل...

وعلى الرغم من التطور الكبير في مجال التدريب الرياضي التنافسي والعلوم المرتبطة به خلال العقد الأخير من القرن العشرين وبالرغم مما حققته البحوث التطبيقية في هذا المجال من طفرة هائلة اسهمت خلالها العلوم الطبية بنصيب وافر في الارتقاء بمستوى الرياضيين بصفة عامة ولاعبي كرة القدم بصفة خاصة. إلا أنه هناك العديد من الجوانب التي تحتاج إلى المزيد من البحث و التجريب و الكشف على ما يكتنفها من غموض و أسرار و خاصة ما يتعلق منها بردود أفعال أجهزة الجسم البشري و توقباتها مع مواجعة ضغوط الحمل الزائد...

و من دون شك هناك أسباب كثيرة لحدوث الإصابات الرياضية و بالخصوص عند لاعبي كرة القدم و غالبا ما ترتبط بظروف التدريب أو المنافسة و خاصة ما يرتبط بالتكنيك و التكنيك و الأسباب المرتبطة بالجانب البدني و الصحي و النفسي و تحدث الإصابات الرياضية عادة عن أخطاء تتعلق بتنظيم التدريب أو بسبب الحمل الزائد على أجهزة الجسم و عدم التدرج بالحمل بشكل صحيح و الذي يقود بالتالي إلى مختلف الإصابات الرياضية عند الرياضيين.

كذلك طبيعة الدور بين الحمل الزائد و الإصابات الرياضية و لعل ما سبق يدعونا لطرح سؤال هام و هو كيف يكون للحمل الزائد دور في حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

- التساؤلات الجزئية:

- هل للارتفاع المفاجئ لدرجة الحمل أثناء التدريبات دور في حدوث الإصابات الرياضية؟
- هل الخطأ في تحديد فترات الراحة الصحيحة أثناء التدريبات دور في حدوث الإصابات الرياضية؟
- هل عدم قابلية اللاعب لزيادة الحمل إلى حده الأقصى دور في حدوث الإصابات الرياضية؟
- هل عدم مراعاة اللياقة البدنية للاعبين مع رفع درجات الحمل دور في حدوث الإصابات الرياضية؟

- الفرضيات الجزئية:

- للارتفاع المفاجئ لدرجة الحمل أثناء التدريبات دور في حدوث الإصابات الرياضية.
- إن الخطأ في تحديد فترات الراحة الصحيحة أثناء التدريبات له دور في حدوث الإصابات الرياضية.
- لعدم قابلية اللاعب لزيادة الحمل إلى حده الأقصى دور في حدوث الإصابات الرياضية.
- إن لعدم مراعاة اللياقة البدنية للاعبين مع رفع درجات الحمل له دور في حدوث الإصابات الرياضية.

- أهمية الدراسة:

- إثراء مكتبتنا لمثل هذه البحوث نظرا لأهميتها.
- معرفة بعض الأسباب المؤدية إلى الإصابات الرياضية.

● المساعدة على إلمام الباحث بالمعارف و المعلومات المرتبطة بقضية الحمل الزائد و الإصابات الرياضية.

● سد الفراغ الحاصل و الملموس في مكتبتنا في هذا الإتجاه.

● معرفة بعض الأسباب المؤدية إلى حدوث الإصابات الرياضية

● تسليط الضوء على ردود الأفعال الناتجة على الحمل الزائد و كيفية تكيف الجسم معها.

- أهداف الدراسة:

- معرفة دور الارتفاع المفاجئ لدرجة الحمل أثناء التدريبات في حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم .

- معرفة هل يمكن أن يكون للخطأ في تحديد فترات الراحة الصحيحة أثناء التدريبات دور في حدوث الإصابات الرياضية .

- معرفة هل عدم قابلية اللاعب لزيادة الحمل لحده الأقصى دور في حدوث الإصابة.

- إن كان لعدم مراعاة اللياقة البدنية للاعبين مع رفع درجات الحمل له دور في حدوث الإصابات

- أسباب اختيار الموضوع:

كثيرا ما نسمع عن تعرض اللاعبين إلى إصابات و تأخرهم و عدم مشاركتهم في المباريات الرسمية و المواعيد وعند سؤال المدرب عن غياب اللاعب عن المباريات فيقول أنه يتعرض إلى إصابة أثناء التدريب و ذلك ببذل جهد بدني زائد عن اللزوم بالإضافة إلى نقص الدراسات فكان اختيارنا لهذا الموضوع .

تحديد المفاهيم و المصطلحات:

-1-الحمل الزائد:

التعريف الإصطلاحي:

هي الحالة التي تظهر على الرياضي نتيجة عدم التخطيط السليم للتناسب ما بين الراحة و العمل ، و إساءة إستخدام توقيت أداء الحمل التدريبي ، و الإعتماد على إستخدام طريقة واحدة من طرق أو وسائل التدريب أو عدم الالتزام بالتدرج في زيادة حمل التدريب.

التعريف الإجرائي:

هو مجموعة الضغوط التي تقع على جسم الرياضي و يمكن أن تفوق هذه الضغوط قدرات اللاعبين.

حمل التدريب:

التعريف اللغوي:درب يدرّب تدريب.

التعريف الاصطلاحي:هو الجهد البدني ، العصبي و النفسي الواقع على أجهزة الجسم المختلفة كرد فعل لممارسة الأنشطة الرياضية.

التعريف الإجرائي:

هو مجموعة التأثيرات التي تقع على الجسم أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي.

الإصابات الرياضية:

التعريف الاصطلاحي: هي تعطيل أو إعاقة مؤثر خارجي أو داخلي لعمل أنسجة أعضاء الجسم الرياضي المختلفة ، ينتج عنها غالبا تغييرات وظيفية (فسيولوجية) وتغيرات تشريحية قد تحد من العمل الحركي للجزء المصاب.

التعريف الإجرائي: هي التي تصيب اللاعبين أثناء إجرائهم للمباريات أو التدريبات نتيجة عوامل طبيعية أو عوامل خارجية.

الدراسات السابقة والمشابهة :

• الدراسة الأولى :

1- **عنوان الدراسة :** الإصابات الرياضية وانعكاسها على الحالة النفسية لدى لاعبي كرة القدم

(سنة 2009 لنيل شهادة ليسانس / من إعداد الطلبة : بن العمري نعيمة وبلحاج سميرة / معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية / المسيلة)

2- **هدف الدراسة :** التعرف على الانعكاسات النفسية الناتجة على الإصابات

الرياضية لدى لاعبي كرة القدم .

3- **مشكلة الدراسة :** ما هي انعكاسات الإصابات الرياضية على الحالة النفسية لدى

لاعبي كرة القدم ؟

4- **المنهج المتبع :** المنهج الوصفي للملائمة لهذه الدراسة .

5- **عينة الدراسة :** تم اختيارها بصورة مقصودة ، وتشمل 30 لاعب مصاب من

أصل 5 فرق منتقية للقسم الوطني الأول والثاني .

6- **أدوات الدراسة :** تم استعمال مقياس لقياس الأفعال النفسية .

7- **النتائج المتوصل إليها :**

أ- أهم ردود الأفعال النفسية التي يمكن تشخيصها لدى لاعبي كرة القدم

المصابين تتمثل في : فقدان الثقة بالنفس ، المساومة ، الوحدة والرفض

ب- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لردود الأفعال النفسية للاعبي كرة

القدم المصابين .

• الدراسة الثانية :

1- **عنوان الدراسة :** أسباب الإصابات الرياضية وانعكاسها على الأداء المهاري لدى

لاعبي كرة القدم . دراسة ميدانية على مستوى بعض أندية ولاية الجلفة صنف

أكبر .

2- أهداف الدراسة :

- التعريف ببعض الإصابات التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم .
- تقديم بعض المعلومات القاعدية في إطار صحة اللاعب التي يحتاجها طيلة مشواره الرياضي .
- الاهتمام بالتحضير البدني والتسخين الجيد لتفادي حدوث الإصابات .
- التعرف على أسباب حدوث الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم .

3- مشكلة الدراسة :

هل لأسباب الإصابات الرياضية انعكاس على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم ؟

4- إجراءات الدراسة :

- العينة : أجريت الدراسة على 80 لاعب لكرة القدم (صنف أكبر)
- المجال المكاني : بعض أندية ولاية الجلفة (قسم مابين الرابطات والجهوي الثاني)
- المجال الزمني : أنجزت هذه الدراسة ما بين جانفي 2011 إلى غاية ماي 2011 .

5- المنهج المتبع : المنهج الوصفي .

6- الأدوات المستعملة : الاستبيان .

7- النتائج المتوصل إليها :

- لأسباب الإصابات الرياضية انعكاس على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم .
- لسبب الإصابات الراجع إلى عدم الاهتمام بالتدريب الرياضي الحديث انعكاس على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم .
- لسبب الإصابات الراجع إلى عدم الأخذ بنتائج الفحوص والاختبارات الطبية انعكاس على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لأسباب الإصابات الرياضية تعزى لمتغيرات الدراسة الشخصية (السن ، الخبرة ، مركز اللعب ، القسم)

❖ الجانب التطبيقي:

- 1- الدراسة الاستطلاعية: تعتبر الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها بمثابة الخطوة الأولى للإلمام بكل جوانب الموضوع ، وللتأكد من وجود الظاهرة ومعرفة المعوقات والمشاكل التي تواجه الباحث وضبط عينة الدراسة و أدواتها ومعرفة الإمكانيات المادية والبشرية التي يستعملها الباحث في دراسته.

ففي البداية ارتأينا إلى القيام لتحديد موضوع الدراسة وجمع معلومات كافية بالموضوع، حيث قمنا بزيارة إلى نادي القبة الذي ينشط ضمن فرق القسم الوطني الثاني هواة مجموعة وسط، وقمنا بالدراسة الإستطلاعية على عينة مكونة من 25 لاعبا، وقمنا بهذه الدراسة الإستطلاعية بهدف جمع المعلومات والأفكار التي ترتبط ببحثنا وإنشغالنا المطروح ومدى إمكانية دراسة هذا الموضوع والوصول إلى نتائج موضوعية.

كما قمنا بزيارة إستطلاعية لجمع معلومات عن موضوعنا المتمثل في الحمل الزائد ودوره في التعرض للإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكبر، ذهبنا إلى بعض المدربين لأخذ آرائهم حول الإصابات الرياضية وكذا عن ظاهرة الحمل الزائد فقمنا بطرح بعض الأسئلة عنهم قصد إفادتنا بمعلومات عن موضوعنا.

2- المجال الزماني و المكاني:

1-2- المجال الزماني و المكاني للدراسة الاستطلاعية:

1-1-2- المجال المكاني:

تمت الدراسة الإستطلاعية على مستوى فريق رائد القبة لكرة القدم من ولاية الجزائر (صنف أكبر).

2-1-2- المجال الزماني:

إنقسم المجال الدراسي الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين:

- المرحلة الأولى: قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة إمتدت من (بداية نوفمبر إلى غاية بداية فيفري من سنة 2013).

3-1-2- **المجال البشري:** ويضم 25 لاعبا من فريق رائد القبة المنتهي للقسم الوطني هواة مجموعة وسط .

2-2- المرحلة الثانية: قسم خاص بالجانب التطبيقي و إمتدت من تاريخ تسليم إستمارات الإستبيان للفرق المعنية وذلك بتاريخ 20 مارس 2013 وتم إسترجاعها بتاريخ 1 أفريل 2013.

المجال الزماني والمكاني للدراسة الأساسية:

1-2-2- المجال المكاني للدراسة الأساسية:

تمت الدراسة الأساسية التي قمنا بها على مستوى أربعة فرق تنشط ضمن القسم الوطني هواة لكرة القدم مجموعة وسط (صنف أكبر)

2-2-2- المجال الزماني للدراسة الأساسية:

الجانب التطبيقي الأساسي الخاص بدراستنا شرعنا في إنجازه في فترة إمتدت من (بداية مارس 2013 إلى غاية منتصف أبريل من سنة 2013) .

3-2-2 المجال البشري : ويضم 100 لاعب من ضمن أربعة فرق من القسم الوطني هواة

لكرة القدم مجموعة وسط الصنف أكبر وهذه الفرق هي (أمل بوسعادة ، وفاق المسيلة ، اتحاد الشراقة ، شبيبة الشراقة) .

3-2-3 صدق الأداة:

ويعد أحد أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس، وهو من أهم معايير جودة الإختبار ، يعرفه انستازي Anastasi 1990 " أن صدق الإختبار يعني ما الذي يقيسه الإختبار ، وكيفية صحة هذا القياس"، ويعرفه ليند كويست Lindquist 1951 ، " هو الدقة التي يقيس بها الإختبار ما وضع من أجله" 59

ومن أجل التأكد من صدق الأداة إعتمدنا على أكثر من وسيلة وهي كالتالي:

1-3-2 صدق الاتساق الداخلي:

ويكون باستخدام معامل ارتباط بيرسون، ويتم بحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات محاور الاستبيان والمحاور من جهة ، وبين محاور الاستبيان ككل و الدرجة الكلية للاستبيان من جهة أخرى.

1-3-1-3 محور الارتفاع المفاجئ للدرجة الحمل:

ويكون عن طريق حساب معامل الارتباط بيرسون (R) بين كل عبارة والمحور الذي تنتمي اليه، مع حساب بعض المقاييس الوصفية (المتوسط الحسابي X ، الانحراف المعياري S) الجدول رقم (05): معاملات الارتباط للاستبيان الكلي مع الدرجة الكلية للاستبيان

المحاور	الارتفاع المفاجئ لدرجة الحمل	الخطأ في تحديد فترات الراحة الصحيحة	قابلية اللاعب لزيادة الحمل لحده الأقصى	عدم مراعاة اللياقة البدنية لللاعبين
الدرجة الكلية للاستبيان	0.512*	0.831**	0.657**	0.799**

يتبين من الجدول رقم (05) أن قيمة معامل الارتباط بين محاور استبيان الحمل الزائد و دوره في التعرض للإصابات الرياضية و الدرجة الكلية لاستبيان الحمل الزائد تراوحت ما بين 0.512-0.831 وجميع معاملات

59 محمد نصرالدين رضوان، المدخل إلى القياس في التربية البدنية و الرياضية، طبعة أولى ، مركز

الارتباط دالة عند مستوى معنوية 0.000؛ مما يشير إلى التجانس الداخلي للاستبيان وأن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً.

2-3- الثبات:

يقصد به أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذ أعيد على نفس الأفراد ونفس الظروف أي أن يتم الحصول على نفس النتائج أو متشابهة في حالة إعادة تطبيق الاختبار بعد أسبوع أو أسبوعين من القياس الأول أي الحصول على نفس نتائج القياس الأول.

وهناك عدة طرق للتأكد من ثبات أداة القياس و نظرا لضيق الوقت وصعوبة تطبيق الإختبار مرتين تم حساب ثبات أداة القياس باستخدام "إختبار ألفا كرومباخ" الذي يعتمد على تقدير الثبات من تطبيق واحد فقط؛ وذلك نظرا لبعد المسافة و ضيق الوقت، لأن دراستنا الإستطلاعية تم القيام بها على فريق رائد القبة لكرة القدم صنف أكبر؛ وقد أعطى اختبار الفا كرونباخ النتائج التالية:-

- ثبات محور الإرتفاع المفاجئ لدرجة الحمل كانت $\text{Alpha de Cronbach} = 0.46$
- ثبات محور الخطأ في تحديد فترات الراحة المناسبة كانت $\text{Alpha de Cronbach} = 0.76$
- ثبات محور قابلية اللاعب لزيادة الحمل إلى حده الأقصى كانت $\text{Alpha de Cronbach} = 0.62$

- ثبات محور عدم مراعاة اللياقة البدنية للاعبين كانت $\text{Alpha de Cronbach} = 0.57$
- للمحاور التي تمثلها، لكي يصبح الاستبيان يحتوي على (21) عبارة في صورته الثانية؛ والجدول رقم (06) يوضح عدد عبارات كل محور من محاور الاستبيان الأربعة قبل حذف العبارات غير المرتبطة، وكذا عدد العبارات المحذوفة من كل محور.

3-3- ضبط المتغيرات لأفراد العينة:

جدول رقم (07): يوضح عدد أفراد العينة من اللاعبين وكذا السن.

السن	عدد اللاعبين	إسم الفريق
33-20	25	أمل بوسعادة
33-20	25	وفاق المسيلة
33-20	25	شبيبة الشرافة
33-20	25	إتحاد الشرافة

4- المنهج المستخدم:

إن إختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات و المعلومات حول الموضوع المدروس و من خلال موضوعنا فإن المنهج الذي إتبعناه لدراسة موضوعنا هو

المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الواقع السائد المرتبط بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأشياء...

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

الارتفاع المفاجئ لدرجة الحمل أثناء التدريبات له دور إيجابي في حدوث الإصابات الرياضية؛ وللتحقق من صحة الفرضية الأولى تم تحويل البيانات من مستوى رتبي إلى مستوى مسافات أو فئات متساوية، وذلك عن طريق حساب المدى العام الذي يتم الحصول عليه بالمعادلة التالية:

"أعلى قيمة مطروح منه أدنى قيمة".

$$R = \text{MAX}_X - \text{MIN}_X$$

ثم بعد ذلك الناتج يقسم على عدد الفئات للحصول على طول الفئة، وقد ارتأينا أن يكون عدد الفئات اثنين (02) دور سلبي و دور إيجابي في حدوث الإصابات الرياضية للاعبين كرة القدم القسم الوطني هواة مجموعة وسط، ومن ثم يتم إضافة القيمة المحصل عليها إلى أدنى قيمة، لنحصل على مجال الفئة الأولى، والذي يعبر عن الدور السلبي الذي يلعبه الارتفاع المفاجئ للحمل في حدوث الإصابات الرياضية. وإضافة قيمة طول الفئة للحد الأعلى للفئة الأولى نحصل على مجال الفئة الثانية والذي يعبر عن الدور الإيجابي الذي يلعبه الارتفاع المفاجئ للحمل في حدوث الإصابات الرياضية.

جدول رقم (19): مجال الفئات للارتفاع المفاجئ لدرجة الحمل ودوره في التعرض للإصابات الرياضية.

$n = 100$

الإحصاءات					
مجال الفئة الثانية الدور الإيجابي	مجال الفئة الأولى الدور السلبي	طول الفئة	المدى العام	أدنى قيمة	أعلى قيمة
المحاور					

الارتفاع المفاجئ لدرجة الحمل	12	05	07	3.5	08.50 - 05	12.00 - 08.51
الدرجة الكلية للاستبيان	51	32	19	9.5	41.50 - 32	51.00 - 41.51

وبعد تفريغ بيانات الاستمارات في الحاسب الآلي ومعالجتها ببرنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية نسخة رقم (18) تحصلنا على النتائج التالية، و للتحقق من صحة الفرضية القائلة بأن للارتفاع المفاجئ لدرجة الحمل أثناء التدريبات دور إيجابي في حدوث الإصابات الرياضية؛ و بما انه توجد تكرارات مشاهدة و تكرارات متوقعة استخدمنا في هذه الفرضية اختبار مربع كاي (χ^2) لدلالة الفروق بين التكرارات فتحصلنا على النتائج التالية والمثلة في الجدول رقم (20).

وبما أن قيمة (χ^2) المحسوبة (09.00) لمحور الإرتفاع المفاجئ لدرجة الحمل أكبر من قيمتها الجدولة (6.63) عند درجة حرية (01) ومستوى دلالة $\alpha = 0.01$ ؛ وكذلك قيمة (χ^2) المحسوبة (38.44) للدرجة الكلية لاستبيان الحمل الزائد أكبر من قيمتها الجدولة (6.63) عند درجة حرية (01) ومستوى دلالة $\alpha = 0.01$ ؛ فإننا نقبل الفرض الدال احصائيا و القائل للارتفاع المفاجئ لدرجة الحمل دور إيجابي في التعرض للإصابات الرياضية.

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

الخطأ في تحديد فترات الراحة الصحيحة أثناء التدريبات له دور في حدوث الإصابات الرياضية؛ وللتحقق من صحة الفرضية الثانية تم تحويل البيانات من مستوى رتبي إلى مستوى مسافات أو فئات متساوية، وذلك عن طريق حساب المدى العام الذي يتم الحصول عليه بالمعادلة التالية:

"أعلى قيمة مطروح منه أدنى قيمة".

$$R = \text{MAX}_x - \text{MIN}_x$$

ثم بعد ذلك الناتج يقسم على عدد الفئات للحصول على طول الفئة، وقد ارتأينا أن يكون عدد الفئات اثنين (02) دور سلبي و دور إيجابي للخطأ في تحديد فترات الراحة الصحيحة أثناء التدريبات، ومن ثم يتم إضافة القيمة المحصل عليها إلى أدنى قيمة، لنحصل على مجال الفئة الأولى، والذي يعبر عن الدور السلبي الذي يلعبه الخطأ في تحديد فترات الراحة الصحيحة أثناء التدريبات.

وبإضافة قيمة طول الفئة للحد الأعلى للفئة الأولى نحصل على مجال الفئة الثانية والذي يعبر عن الدور الإيجابي الذي يلعبه الخطأ في تحديد فترات الراحة الصحيحة أثناء التدريبات.

جدول رقم (21): مجال الفئات للخطأ في تحديد فترات الراحة الصحيحة أثناء التدريبات ودوره في حدوث الإصابات الرياضية.

ن = 100

المحاور	الإحصاءات	رقم مجموع	أقصى قيمة	المدى العام	الفترة	مجال الفترة الأولى الدور السلبي	مجال الفترة الثانية الدور الإيجابي
الارتفاع الخطأ في تحديد فترات الراحة الصحيحة	13	05	08	04	9.00-05	13.00-9.01	
الدرجة الكلية للاستبيان	51	32	19	9.5	41.50 -32	51.00 -41.51	

وبعد تفريغ بيانات الاستمارات في الحاسب الآلي ومعالجتها ببرنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية نسخة رقم (18) تحصلنا على النتائج التالية، و للتحقق من صحة الفرضية القائلة بأن للخطأ في تحديد فترات الراحة الصحيحة أثناء التدريبات دور إيجابي في حدوث الإصابات الرياضية؛ و بما انه توجد تكرارات مشاهدة و تكرارات متوقعة استخدمنا في هذه الفرضية اختبار مربع كاي (χ^2) لدلالة الفروق بين التكرارات فتحصلنا على النتائج التالية والمثلة في الجدول رقم (22).

جدول رقم (22): قيم (χ^2) لمحور الخطأ في تحديد فترات الراحة الص الصحيحة ودوره في التعرض

للإصابات الرياضية. ن = 100

المحاور	البيان الإحصائي	دور الحمل الزائد		درجة الحرية	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدلالة الإحصائية	
		سليبي تكرار متوقع 50	إيجابي تكرار متوقع 50				الإحصائية	الدلالة
محور الخطأ في تحديد فترات الراحة الصحيحة	التكرار المشاهد	30	70	01	6.63	16.00	**0.00	دال
	النسبة المتوقعة	%30	%70					
الدرجة الكلية للاستبيان	التكرار المشاهد	19	81	01	6.63	38.44	**0.00	دال
	النسبة المتوقعة	%19	%81					

**دالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha = 0.01$

تم حساب التكرارات المشاهد ونسبها المتوقعة و التكرارات المتوقعة لإجابات عينة الدراسة على محور الخطأ في تحديد فترات الراحة الصحيحة ودوره في التعرض للإصابات الرياضية وعلى الدرجة الكلية للاستبيان الحمل الزائد ، ثم تم حساب مربع كاي (χ^2) لدلالة الفروق بين الدور (دور سليبي ، دور إيجابي).

ويتضح من الجدول أن محور الخطأ في تحديد فترات الراحة الصحيحة أثناء التدريبات له دور إيجابي كبير بتكرار مشاهد قيمته 70 ما يمثل نسبة 70 % من مجموع العينة مقارنة بالدور السلبي المقدر ب 30 ما يعادل نسبة 30 % من مجموع التكرارات المشاهدة؛ كما جاءت الدرجة الكلية لإستبيان الحمل الزائد ذو دور إيجابي بتكرار مشاهد قيمته 81 ما يمثل نسبة 81 % من مجموع العينة مقارنة بالدور السلبي الذي قيمته 19 ما يعادل نسبة 19 % من مجموع التكرارات المشاهدة.

ويظهر من نتيجة الدلالة الإحصائية لاختبار (كا²) على محور الخطأ في تحديد فترات الراحة الصحيحة انه دال إحصائيا عند مستوى دلالة $\alpha = 0.01$ ؛ كما جاءت الدرجة الكلية لإستبيان الحمل الزائد دالة إحصائيا كذلك عند مستوى دلالة $\alpha = 0.01$.

وبما أن قيمة (كا²) المحسوبة (16.00) لمحور الإرتفاع المفاجئ لدرجة الحمل أكبر من قيمتها المجدولة (6.63) عند درجة حرية (01) ومستوى دلالة $\alpha = 0.01$ ؛ وكذلك قيمة (كا²) المحسوبة (38.44) للدرجة الكلية لاستبيان الحمل الزائد أكبر من قيمتها المجدولة (6.63) عند درجة حرية (01) ومستوى دلالة $\alpha = 0.01$ ؛ فإننا نقبل الفرض الدال احصائيا و القائل للخطأ في تحديد فترات الراحة الصحيحة أثناء التدريبات له دور ايجابي في التعرض للإصابات الرياضية.

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

لعدم قابلية اللاعب لزيادة الحمل التدريبي إلى حده الأقصى له دور في حدوث الإصابات الرياضية؛ وللتحقق من صحة الفرضية الثالثة تم تحويل البيانات من مستوى رتبي إلى مستوى مسافات أو فئات متساوية، وذلك عن طريق حساب المدى العام الذي يتم الحصول عليه بالمعادلة التالية:

"أعلى قيمة مطروح منه أدنى قيمة".

$$R = \text{MAX}_X - \text{MIN}_X$$

ثم بعد ذلك الناتج يقسم على عدد الفئات للحصول على طول الفئة، وقد ارتأينا أن يكون عدد الفئات اثنين (02) دور سلمي و دور إيجابي لعدم قابلية اللاعب لزيادة الحمل التدريبي إلى حده الأقصى، ومن ثم يتم إضافة القيمة المحصل عليها إلى أدنى قيمة، لنحصل على مجال الفئة الأولى، والذي يعبر عن الدور السلمي الذي يلعبه عدم قابلية اللاعب لزيادة الحمل التدريبي إلى حده الأقصى .

وبإضافة قيمة طول الفئة للحد الأعلى للفئة الأولى نحصل على مجال الفئة الثانية والذي يعبر عن الدور الإيجابي الذي يلعبه عدم قابلية اللاعب لزيادة الحمل التدريبي إلى حده الأقصى .

جدول رقم (23): مجال الفئات لعدم قابلية اللاعب لزيادة الحمل التدريبي إلى حده الأقصى ودوره في حدوث الإصابات الرياضية.

ن = 100

مجال الفئة الثانية الدور الإيجابي	مجال الفئة الأولى الدور السلمي	رقم أدنى	رقم أعلى	رقم أدنى	رقم أعلى	الإحصاءات / المحاور
17.00-12.01	12.00-07	05	10	07	17	عدم قابلية اللاعب لزيادة الحمل التدريبي إلى حده الأقصى
51.00 -41.51	41.50 -32	9,5	19	32	51	الدرجة الكلية للاستبيان

وبعد تفريغ بيانات الاستمارات في الحاسب الآلي ومعالجتها ببرنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية نسخة رقم (18) تحصلنا على النتائج التالية، وللتحقق من صحة الفرضية الثالثة بأن لعدم قابلية اللاعب لزيادة الحمل التدريبي إلى حده الأقصى دور إيجابي في حدوث الإصابات الرياضية؛ وبما أنه توجد تكرارات مشاهدة و تكرارات متوقعة استخدمنا في هذه الفرضية اختبار مربع كاي (كا²) لدلالة الفروق بين التكرارات فتحصلنا على النتائج التالية والممثلة في الجدول رقم (24).

البيان الإحصائي / المحاور	دور الحمل الزائد		درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	إيجابي	سلمي				

						تكرار متوقع 50	تكرار متوقع 50		
دال	**0.00	25.00	6.63	01	75	25	التكرار المشاهد	محور عدم قابلية اللاعب	لزيادة الحمل التدريبي إلى حده الأقصى
دال	**0.00	38.44	6.63	01	81	19	التكرار المشاهد	الدرجة الكلية للاستبيان	

جدول رقم (24): قيم χ^2 لمحور عدم قابلية اللاعب لزيادة الحمل التدريبي إلى حده الأقصى.

ن = 100

**دالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha = 0.01$

تم حساب التكرارات المشاهدة ونسبها المتوقعة و التكرارات المتوقعة لإجابات عينة الدراسة على محور عدم قابلية اللاعب لزيادة الحمل إلى حده الأقصى ودوره في التعرض للإصابات الرياضية وعلى الدرجة الكلية لإستبيان الحمل الزائد ، ثم تم حساب مربع كاي χ^2 لدلالة الفروق بين الدور (دور سلبي ، دور إيجابي) .

ويتضح من الجدول أن محور عدم قابلية اللاعب لزيادة الحمل إلى حده الأقصى له دور إيجابي كبير بتكرار مشاهد قيمته 75 ما يمثل نسبة 75 % من مجموع العينة مقارنة بالدور السلبي المقدر ب 25 ما يعادل نسبة 25 % من مجموع التكرارات المشاهدة؛ كما جاءت الدرجة الكلية لإستبيان الحمل الزائد ذو دور إيجابي بتكرار مشاهد قيمته 81 ما يمثل نسبة 81 % من مجموع العينة مقارنة بالدور السلبي الذي قيمته 19 ما يعادل نسبة 19 % من مجموع التكرارات المشاهدة.

ويظهر من نتيجة الدلالة الإحصائية لاختبار χ^2 على محور عدم قابلية اللاعب لزيادة الحمل التدريبي إلى حده الأقصى انه دال إحصائيا عند مستوى دلالة $\alpha = 0.01$ ؛ كما جاءت الدرجة الكلية لإستبيان الحمل

الزائد دالة إحصائية كذلك عند مستوى دلالة $\alpha = 0.01$.

وبما أن قيمة χ^2 المحسوبة (25.00) لمحور الإرتفاع المفاجئ لدرجة الحمل أكبر من قيمتها المجدولة (6.63) عند درجة حرية (01) ومستوى دلالة $\alpha = 0.01$ ؛ وكذلك قيمة χ^2 المحسوبة (38.44) للدرجة الكلية لاستبيان الحمل الزائد أكبر من قيمتها المجدولة (6.63) عند درجة حرية (01) ومستوى دلالة $\alpha = 0.01$ ؛ فإننا نقبل

الفرض الدال احصائيا و القائل لعدم قابلية اللاعب لزيادة الحمل التدريبي إلى حده الأقصى له دور إيجابي في التعرض للإصابات الرياضية.

6- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

لعدم مراعاة اللياقة البدنية للاعبين مع رفع درجات الحمل التدريبي له دور في حدوث الإصابات الرياضية؛ وللتحقق من صحة الفرضية الرابعة تم تحويل البيانات من مستوى رتي إلى مستوى مسافات أو فئات متساوية، وذلك عن طريق حساب المدى العام الذي يتم الحصول عليه بالمعادلة التالية:

"أعلى قيمة مطروح منه أدنى قيمة".

$$R = MAX_X - MIN_X$$

ثم بعد ذلك الناتج يقسم على عدد الفئات للحصول على طول الفئة، وقد ارتأينا أن يكون عدد الفئات اثنين (02) دور سلبي و دور إيجابي لعدم مراعاة اللياقة البدنية للاعبين مع رفع درجات الحمل التدريبي، ومن ثم يتم إضافة القيمة المحصل عليها إلى أدنى قيمة، لنحصل على مجال الفئة الأولى، والذي يعبر عن الدور السلبي الذي يلعبه عدم مراعاة اللياقة البدنية للاعبين مع رفع درجات الحمل التدريبي.

وبإضافة قيمة طول الفئة للحد الأعلى للفئة الأولى نحصل على مجال الفئة الثانية والذي يعبر عن الدور الإيجابي الذي يلعبه عدم مراعاة اللياقة البدنية للاعبين مع رفع درجات الحمل التدريبي.

جدول رقم (26): قيم (ك²) لمحور عدم مراعاة اللياقة البدنية للاعبين مع رفع درجات الحمل التدريبي ودوره في حدوث الإصابات الرياضية.

ن = 100

المحاور	البيان الإحصائي	دور الحمل الزائد		درجة الحرية	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		سلبي تكرار متوقع 50	إيجابي تكرار متوقع 50				
عدم مراعاة اللياقة البدنية للاعبين مع رفع درجات الحمل التدريبي	التكرار المشاهد	22	78	01	6.63	31.36	**0.00
دال							

					78%	22%	النسبة المتوية	
دال	**0.00	38.44	6.63	01	81	19	التكرار المشاهد	الدرجة الكلية للاستبيان
					81%	19%	النسبة المتوية	

**دالة إحصائية عند مستوى دلالة $\alpha = 0.01$

تم حساب التكرارات المشاهدة ونسبها المتوية و التكرارات المتوقعة لإجابات عينة الدراسة على محور عدم مراعاة اللياقة البدنية للاعبين مع رفع درجات الحمل التدريبي ودوره في حدوث الإصابات الرياضية وعلى الدرجة الكلية لإستبيان الحمل الزائد ، ثم تم حساب مربع كاي (χ^2) لدلالة الفروق بين الدور (دور سلبي ، دور إيجابي).

ويتضح من الجدول أن محور عدم مراعاة اللياقة البدنية للاعبين مع رفع درجات الحمل التدريبي له دور إيجابي كبير بتكرار مشاهد قيمته 78 ما يمثل نسبة 78 % من مجموع العينة مقارنة بالدور السلبي المقدّر ب 22 ما يعادل نسبة 22 % من مجموع التكرارات المشاهدة؛ كما جاءت الدرجة الكلية لإستبيان الحمل الزائد ذو دور إيجابي بتكرار مشاهد قيمته 81 ما يمثل نسبة 81 % من مجموع العينة مقارنة بالدور السلبي الذي قيمته 19 ما يعادل نسبة 19 % من مجموع التكرارات المشاهدة.

ويظهر من نتيجة الدلالة الإحصائية لاختبار (χ^2) على محور عدم مراعاة اللياقة البدنية للاعبين مع رفع درجات الحمل التدريبي انه دال إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha = 0.01$ ؛ كما جاءت الدرجة الكلية لإستبيان الحمل

الزائد دالة إحصائية كذلك عند مستوى دلالة $\alpha = 0.01$.

وبما أن قيمة (χ^2) المحسوبة (31.36) لمحور عدم مراعاة اللياقة البدنية للاعبين مع رفع درجات الحمل التدريبي أكبر من قيمتها الجدولة (6.63) عند درجة حرية (01) ومستوى دلالة $\alpha = 0.01$ ؛ وكذلك قيمة (χ^2) المحسوبة (38.44) للدرجة الكلية لاستبيان الحمل الزائد أكبر من قيمتها الجدولة (6.63) عند درجة حرية (01) ومستوى دلالة $\alpha = 0.01$ ؛ فإننا نقبل الفرض الدال احصائياً و القائل لعدم مراعاة اللياقة البدنية للاعبين مع رفع درجات الحمل التدريبي له دور ايجابي في التعرض للإصابات الرياضية.

مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

1-مناقشة الفرضية الأولى:

يمكن أن يكون للارتفاع المفاجئ لدرجة الحمل أثناء التدريبات دور في حدوث الإصابات الرياضية. من خلال تحليلنا لنتائج استبيان المحور الأول (الارتفاع المفاجئ لدرجة الحمل) أنظر للجدول رقم (25) و (26) الموجه للاعبين إتضح لنا أن معظم اللاعبين يتعرضون للإصابات عند عدم الانتظام في التدريبات وكذا أثناء التدريبات المكثفة خلال الأسبوع و أيضا عندما تكون الشدة عالية و نستنتج من هذا أن الإهتمام بالانتظام في التدريبات و أيضا بالشدة المعطاة أثناء التدريبات و أيضا مراعات الحصص التدريبية المكثفة خلال الأسبوع دور في حدوث الإصابات و خاصة عندما لا تكون مقننة. و إذ بعد التحصل على النتائج السابقة الذكر توصلنا إلى ما يلي:

للارتفاع المفاجئ لدرجة الحمل أثناء التدريبات دور إيجابي في حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

كما تقاربت نتائجنا مع ما وصل إليه رائي المختصين في مجال الرياضة والتي تتمثل أرائهم فيما يلي: تؤكد نتائج التجارب العلمية الميدانية والعلمية على وجود معايير ملزمة لاختيار درجة الحمل التدريبي بالصورة التي تؤمن حدوث التأثير المطلوب ، وبالتالي تحقيق التكيف المستهدف ويتفق كل من دي مارييه وميستر 1982 ، ويونات 1988 ، وميلروفيكس وميللر 1972 على ضرورة المعايير التالية :

* يشترط مراعاة الحالة التدريبية للاعب أو الفرد الممارس لدى اختيارنا لدرجة الحمل ، لأن عدم المراعاة إليها يؤدي في النهاية إلى إصابة اللاعب ، أو الفرد بظاهرة الحمل الزائد .

* يشترط في اختيارنا لدرجة الحمل المزمع استخدامها في البرنامج تأمين توافر العلاقة الجيدة بين عمليات الهدم الناتجة وعمليات البناء المرتبطة مما يؤدي إلى تأمين عوامل النجاح (تقنين الحمل) .

بعد عرض ، تحليل و مناقشة النتائج تحققت فرضيتنا الممثلة في: للارتفاع المفاجئ لدرجة الحمل أثناء التدريبات دور إيجابي في حدوث الإصابات الرياضية.

2 مناقشة الفرضية الثانية:

إن الخطأ في تحديد الفترات الصحيحة للراحة دور يؤدي لحدوث الإصابات الرياضية. من خلال تحليلنا لنتائج إستبيان المحور (الخطأ في تحديد الفترات الصحيحة للراحة) أنظر للجدول رقم (2) ومن النتائج سابقة الذكر نستخلص مايلي:

إن الخطأ في تحديد فترات الراحة الصحيحة أثناء التدريبات دور إيجابي في حدوث الإصابات الرياضية. كما توافقت نتائجنا مع رأي المختصين في الرياضية (شتاين هوفر) ونذكر منه مايلي:

تعتبر كثافة الحمل عن العلاقة الزمنية أو النسبية بين فترات الراحة والحمل في وحدة تدريبية أو مجموعة ترمينات وهي بذلك تمثل علاقة غاية في الأهمية وتحدد كثافة الحمل التدريبي من خلال التحكم في شدة وفترة دوام التمرين أو عدد التكرارات حسب اتجاه الحمل ، والفهم الجيد للعلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة يضمن توافر قدرة أداء عالية للاعب ، وكذا درجة تقبل التمرين بشكل يجعله أكثر تأثرا وفعالية في اتجاه الهدف من الحمل . حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطور الحمل ومن ثم تطور

مستوى الإنجاز ، حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل ومن ثم يبتعد التمرين عن تحقيق الهدف من اتجاه الحمل إذا كان الحمل وخاصة إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة ، إذا يجب أن تتحدد طول فترة الراحة بحيث تمكن أعضاء الجسم الوظيفية من التعويض أو استجاء القوى المناسبة لأداء أو تكرار الحمل بنفس المستوى بالشدة المطلوبة.

طول فترة الراحة بحيث تمكن أعضاء الجسم الوظيفية من التعويض أو استجاء القوى المناسب لأداء أو تكرار الحمل بنفس المستوى بالشدة المطلوبة .

وقد أظهرت البحوث الفسيولوجية والبيوكيميائية أن فترة الراحة البينية أثناء تكرار الأحمال التدريبية هي التي تحدد الاتجاهات الرئيسية للمتغيرات الوظيفية للرياضيين ، ولذا يجب أن تعطى أهمية كبيرة لتخطيط طول زمن فترة الراحة ومرحلة استعادة الشفاء بعد كل تمرين ، وقد أوضحت الدراسات أن عملية استعادة الشفاء تكون سريعة بعد الانتهاء مباشرة من التمرينات ذات الشدة العالية وتقل بعد ذلك ، حيث تصل إلى أكثر من النصف في الثلث الأول من الوقت الكلي اللازم لذلك .

بعد عرض ، تحليل و مناقشة النتائج تحققت فرضيتنا المتمثلة في:

للخطأ في تحديد الفترات الصحيحة للراحة دور إيجابي يؤدي لحدوث الإصابات الرياضية.

3 مناقشة الفرضية الثالثة:

محاولة المدرب زيادة الحمل التدريبي إلى حده الأقصى دون قابلية اللاعب دور يؤدي لحدوث الإصابات الرياضية.

من خلال تحليلنا لنتائج استبيان المحور (محاولة المدرب زيادة الحمل التدريبي إلى حده الأقصى دون قابلية اللاعب) .

كما تقاربت نتائجنا مع أقوال المختصين في الرياضة والتي كانت نتائجهم كما يأتي:

ما يهم عمليا في الإعداد العملي أثناء التعامل مع اللاعب هو حجم وشدة التدريب فعند تحديد حمل التدريب يجب معرفة " حجم الحمل التدريبي " والذي يمكن الاستدلال عليه من خلال (1) عدد مرات تكرار التمرين أو التدريب (2) الزمن المخصص لكل تمرين أو تدريب ، ويسير كل من حجم التدريب وشدة التدريب بنظام معين وبشكل محدد منذ بداية الموسم الرياضي ، ففي فترة الإعداد يزداد حجم التدريب بالتدرج خلال الأشهر الثلاثة الأولى ثم لا يلبث أن يستقر في الأشهر التالية من الشهر الرابع حتى السابع من فترة المباريات وبعد ذلك يبدأ حجم التدريب في الانخفاض بالتدرج بدءاً من الشهر الثامن.

و تعبر كثافة الحمل عن العلاقة الزمنية أو النسبية بين فترات الراحة والحمل في وحدة تدريبية أو مجموعة تمارين وهي بذلك تمثل علاقة غاية في الأهمية وتحدد كثافة الحمل التدريبي من خلال التحكم في شدة وفترة دوام التمرين أو عدد التكرارات حسب اتجاه الحمل ، والفهم الجيد للعلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة يضمن توافر قدرة أداء عالية للاعب ، وكذا درجة تقبل التمرين بشكل يجعله أكثر تأثيراً وفعالية في اتجاه الهدف من الحمل . حيث تعد هذه العلاقة الركيزة الأساسية لتحقيق التكيف وتطور الحمل ومن ثم تطور مستوى الإنجاز ، حيث يؤدي التعب إلى انخفاض شدة الحمل ومن ثم يبتعد التمرين عن تحقيق الهدف من اتجاه الحمل إذا كان الحمل وخاصة إذا كان في اتجاه السرعة أو القوة ، إذا يجب أن تتحدد طول فترة الراحة

بحيث تمكن أعضاء الجسم الوظيفية من التعويض أو استرجاع القوى المناسبة لأداء أو تكرار الحمل بنفس المستوى بالشدة المطلوبة.

بعد عرض , تحليل و مناقشة النتائج تحققت فرضيتنا الممثلة في:
لمحاولة المدرب زيادة الحمل التدريبي إلى حده الأقصى دون قابلية اللاعب دور إيجابي يؤدي لحدوث الإصابات الرياضية.

4 -مناقشة الفرضية الرابعة:

يمكن لرفع درجات الحمل مع عدم مراعات اللياقة البدنية للاعبين يؤدي لحدوث الإصابات الرياضية.
بعد قيامنا بحساب النتائج المتحصل عليها فإننا نقول أنه لعدم مراعاة اللياقة البدنية للاعبين مع رفع درجات الحمل التدريبي دور إيجابي في حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم
كما توافقت نتائجنا بشكل كبير مع أقوال ونتائج المختصين في مجال الرياضة والتي تؤكد بأن للياقة البدنية الحسنة دور كبير في الحد أو التقليل من الإصابات الرياضية خاصة.
كما أن للياقة البدنية الحسنة دور مهم في التقليل من التعرض للإصابات الرياضية ونذكر ما توافقت نتائجنا مع رأي المختصين:(سميرة خليل)

إن اللياقة البدنية تلعب دورا مهما في إعداد اللاعب من الناحية المهارية، حيث إن الأسلوب المميز لأداء المهارة يشمل مجموعة من الحركات التي غالبا ما يصاحبها ارتفاع في اللياقة البدنية، لأن اللياقة البدنية تنمي وتطور وترفع من مستوى الأداء المهاري وكذا الوقاية والتقليل من الإصابات الرياضية، لكنها ليست وسيلة وأسلوبا للإعداد المهاري، واللياقة البدنية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية لدى اللاعبين، وأن المهارات الحركية يجب أن تؤسس على تنمية تلك الصفات البدنية التي تتفق وهذه المهارات، التي غالبا ما تظهر في صورة مركبة عند أداء المهارة، وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والفنية لا يمكن فصلهما في أي مرحلة من مراحل الإعداد، وكذلك أثناء فترة المنافسات وتتباين المتطلبات البدنية من حيث نوعها وكميتها وتوقيت إخراجها تبعا لنوعيه وخصوصية كل مهارة، وأن القصور في امتلاك اللاعبين إن كانوا ناشئين أو شبابا أو كبارا وحتى النساء لتلك العناصر البدنية أو افتقارهم لها يعكس بوضوح ضعف المستوى المهاري لهم، ومن هنا تعتبر التنمية المتزنة لجميع الصفات البدنية الخاصة أحد الاتجاهات الأساسية لعملية التدريب، وخاصة للحد من التعرض للإصابات الرياضية المختلفة.

بعد عرض , تحليل و مناقشة النتائج تحققت فرضيتنا الممثلة في:
لعدم مراعاة اللياقة البدنية للاعبين مع رفع درجات الحمل التدريبي دور إيجابي في حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

النتيجة العامة:

تعتبر الرياضة بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة الشغل الشاغل لمختلف شعوب العالم في الوقت الحاضر ، وهناك من يتنفس الرياضة ، و للنجاح و وصول الرياضة إلى المبتغى لابد من توفر احدث الأجهزة و الوسائل الطبية، و المسؤول عن كل هذا هو العنصر البشري .

وبصفة عامة فإن لبحثنا هذا أهمية كبيرة في مجال التدريب الرياضي ، تتجلى في إلقاء الضوء على الحمل الزائد و علاقته بالإصابات الرياضية في كرة القدم.

وكذلك فتح المجال لبحوث و دراسات في المستقبل ، لذا وجب الاهتمام بهذا الموضوع الذي ركزنا في على الحمل الزائد وكذا الأحوال التدريبية و أيضا على التدريب الرياضي في كرة القدم.

كما أن التطور العلمي التكنولوجي قد أضاف الكثير من الوسائل و التقنيات الحديثة في جميع الميادين ومن بينها ميدان التدريب الرياضي بحيث أصبحت طرقه و أساليبه تلعب دورا هاما في إكساب اللياقة البدنية الحسنة وكذا الوقاية من الإصابات الرياضية في ميدان كرة القدم و بالتالي تحقيق نتائج مرضية أثناء المنافسة.

ومن خلال دراستنا هذه و استنادا إلى نتائج الدراسة الميدانية التي أجريناها باستخدام الاستبيان، فيجب أن يكون المدربين على دراية عالية بالأحوال التدريبية التي يعطونها للاعبين أثناء التدريبات.

وحسب النتائج المتحصلة عليها من عملية تحليل نتائج الاستبيان الموجه للاعبين توصلنا إلى بعض العوامل الهامة التي لها أثر مباشر على التعرض للإصابات الرياضية وكذا الحمل الزائد خلال الموسم والتي تتمثل في عدم التكامل في تدريب عناصر اللياقة البدنية من جهة و عدم إعطاء فترات صحيحة للراحة أثناء التدريبات من جهة أخرى.

و من جهة أخرى رأينا أن أغلب الفرق لا توفر طبيب أو مسعف مختص خلال التدريبات.

لهذا وجب على جميع المسؤولين و المشرفين على قطاع الرياضة في الجزائر التفكير في كيفية الرفع من مستوى كرة القدم في بلادنا وكذا الحفاظ على سلامة اللاعبين و تحقيق أفضل النتائج على الصعيد الدولي و المحلي.

اقتراحات:

بناء على كل ما سبق من الفصول النظرية وعلى ضوء ما توصلنا إليه من نتائج الفصل التطبيقي ومن خلال إنجازها لهذا البحث اتضح لنا عدة اقتراحات:

✓ الاهتمام بالتدريب الرياضي الحديث يساهم في تحسين لياقة اللاعبين والوقاية من الإصابات الرياضية.

✓ ضرورة وجود أخصائي في الطب الرياضي لكل فريق رياضي لكرة القدم.

✓ ضرورة الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية للاعبين لكرة القدم.

✓ الاهتمام بالتحضير البدني و التسخين الجيد لكل أطراف الجسم أثناء التدريبات و المنافسات الرياضية للاعبين لكرة القدم.

- ✓ ضرورة الاهتمام بالتحضير الجيد في بداية الموسم .
- ✓ ضرورة وجود المحضر النفسي في كل فريق.
- ✓ حتمية وجود ثقافة رياضية (كروية) لدى اللاعب لتسهيل المهام على المدرب.
- ✓ ضرورة تعامل المدرب مع كل لاعب حسب شخصيته وحسب ثقافته فلكل لاعب شخصيته المفردة وحدوده الثقافية.
- ✓ تدعيم الرصيد المعرفي للمدربين وهذا بتكون المدربين وفق المناهج العصرية للتحضيرات البدنية .
- ✓ كما نوصي المسؤولين على النادي عدم البحث عن النتيجة فقط دون الأخذ بعين الاعتبار حالة الرياضيين.

قائمة المراجع

1- الكتب :

1-1- بالعربية :

- 1- القرآن الكريم
- 2- أبو العلاء عبد الفتاح : حمل التدريب وصحة الرياضي : الإنجابيات والمخاطر ، دار الفكر العربي مصر .
- 3- أسامة رياض . إمام حسن محمد النحوي : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي مركز الكتاب للنشر القاهرة 1999 .
- 4- أسامة رياض الطب الرياضي وإصابة الملاعب : القاهرة دار الفكر العربي 1998 .
- 5- أسامة رياض : الإصابات الأولية لإصابات الملاعب ، دار الفكر العربي : القاهرة 2000 .
- 6- أمر الله الباسطي أحمد ، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف الإسكندرية .
- 7- بسام سعد : الألعاب الرياضية - دار الجيل بيروت 1996 .
- 8- بوداود عبد اليمين / عطاء الله أحمد : المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية ديوان المطبوعات الجامعية 2009 .
- 9- حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين - دار الفكر العربي القاهرة 1988 .
- 10- حياة ووفائيل : إصابات الملاعب وقاية ، اسعاف ، علاج منشأة المعارف الإسكندرية مصر .
- 11- عبد الرحمن عبد الحميد الزاهر : الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية ، مركز الكتاب للنشر ط 1 2004 .
- 12- عبد العظيم العوادي : الجديد في علاج الإصابات الرياضية ، دار الفكر العربي ط 2 القاهرة مصر 2004 .
- 13- عبد السيد أبو العلاء : دور المدرب والملاعب في إصابات الرياضة : الوقاية والعلاج ، مؤسسة شباب الجامعة للطباعة والنشر الإسكندرية مصر 1986 .
- 14- علم ، شمس الدين : الصحة الرياضي ، دار الهدى الفكر العربي ط 2 القاهرة مصر 2004 .
- 15- عبد جابر بريق : التدريب الرياضي ، أسس - مفاهيم اتجاهات مطابع القدس الإسكندرية ، مصر .
- 16- قاسم حسن حسين ، أسس التدريب الرياضي ، دار الفكر للطباعة ، طبعة 1 1998 .
- 17- رجاء ، : البحث العلمي و أساسياته و ممارسته العلمية دار الفكر ط 1 دمشق سور
- 18- محمد عثمان : الحمل التدريبي والتكيف ، دار الفكر العربي ، القاهرة مصر 2000 .
- 19- محمد عادل راشدي : ميكانيك تمفصل الركبة ، منشأة المعارف ط 1 1999 .
- 20- محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم دار السعادة للطباعة القاهرة ط 1 .
- 21- مختار سالم : لعبة الملايين مكتبة المعارف : بيروت ط 2 1988 .

- 22- مصطفى كامل محمود ، محمد حسام الدين ، الحكم العربي و قوانين كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1999.
- 23- وحيد محبوب : طرائق البحث العلمي و منهجه ، دار الكتاب للطباعة و النشر ، الموصل 1998.
- 24- رومي جميل : "كرة القدم " ط 1 ، دار النقائص ، بيروت لبنان ، 1986 .
- 25- موفق عبد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم" ، دار الفكر ، بغداد ، 1999.
- 26- إبراهيم علام : "كأس العالم لكرة القدم" ، دار الفكر ، بغداد ، 1999.
- 27- حسن عبد الجواد: "كرة القدم" ط 2 ، دار العلم للملايين ، بيروت لبنان ، 1984 .
- 28- حسن عبد الجواد: "كرة القدم" ، ط 1 ، دار المعلمين ، 1986 .
- 29- محمد عبده صالح الوحش ، مفتي إبراهيم محمد : "أساسيات كرة القدم" ط 1 ، القاهرة نصر ، 1994 .
- 30- سامي الصفار: "كرة القدم" ، ج 1 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل العراق ، 1982 .
- 31- علي خليفين وآخرون : "كرة القدم" ، الجماهيرية العربية الليبية ، 1987.
- 32- مفتي إبراهيم: "الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999.
- 2- باللغات الأجنبية :
- 1- Fredog feral M préparation de foot Balleur ، édition Amphora paris 1975.
 - 2- ROSKO H Hakonen M , pakarinen A , Overtaining effects on hormonal and aotonomic tegulation inyounng cross-countryskiers, Med sci sports exect 1994.
 - 3- Hawleyc , schoeneh. Over training syndrome , the phys sport ed 2003.
 - 4- Uusitalo A , overtraing : making difficult diagnois sand implemeneing targeted treatmen . the phys sports ed 2001.
- 3- المجالات:
- 1- مجلة الحوادث: العدد 118 ، 23 ماي 1986 بالجزائر.
 - 2- مجلة الوحدة الرياضية: عدد خاص 18 جوان 1982 بالجزائر.
 - 3- مجلة علوم الطب الرياضي: الإتحاد العربي للطب الرياضي: الهزاع محمد الهزاع، ظاهرة فرط التدريب المؤشرات الفسيولوجية ، العدد الأول 1988.
 - 4- الأكاديميات الرياضية:

- 1- عمر محمد الخياط: مبادئ التدريب الرياضي، الاكاديمية الرياضية العراقية، 2005
www.iraqacad.org . 2013/01/05 . على الساعة 15:00.
- 2- أكاديمي / ريسان خريط مجيد، الاكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة في السويد
www.lusst.com . 2013/01/06 . على الساعة 18:00.
- 3- سميرة خليل: الاصابات الرياضية ووسائل التاهيل: الاكاديمية الرياضية العراقية 2006. 2013/04/25 . الساعة 10:00 .