

الفصل الأول

٠/١ الإطار العام للبحث

١/١ مقدمة البحث

٢/١ مشكلة البحث

٣/١ أهمية البحث

٤/١ هدف البحث

٥/١ تساؤلات البحث

٦/١ مصطلحات البحث

١/١ الإطار العام للبحث :

١/١ مقدمة البحث:

فرضت كرة القدم النسائية نفسها على الساحة الرياضية بعد أن بدأ الإتحاد الدولي (الفيفا) بتنظيم كأس العالم لكرة القدم النسائية رسمياً كل أربع سنوات ، ففي الصين عام (١٩٩١م) أقيمت أول الدورات وحاز منتخب الولايات المتحدة على لقبها ، وفي عام (١٩٩٥م) بالسويد أقيم المونديال النسائي الثاني وفازت به النرويج وفاز منتخب الولايات المتحدة الأمريكية بلقب الدورة الثالثة عام (١٩٩٩م) بعد أن نظمها ، وفي عام (٢٠٠٣م) وبعد أن تقرر نقل البطولة من الصين إلى الولايات المتحدة الأمريكية بسبب تفشى وباء التهاب الرئوى كان وصول المنتخبين الألماني - الذى حقق اللقب - والسويدي إلى المباراة النهائية للبطولة تأكيداً واضحاً على تغيير خريطة كرة القدم النسائية فى العالم .

بدأ الإتحاد الدولي يولى اهتمامه لكرة القدم النسائية بشكل ملحوظ مطلع العقد المنصرم فأقر إدخال منافسة كرة القدم النسائية فى مسابقات الألعاب الأولمبية منذ دورة أتلانتا (١٩٩٦م) ، وفى أثينا التى احتضنت الدورة الأخيرة من الألعاب الأولمبية أرتفع عدد المنتخبات النسائية المشاركة من ثمانية إلى عشرة بينما أضيفت كندا سنة (٢٠٠٢م) أول دورة لكأس العالم للفتيات أقل من ١٩ سنة فى حين أضيفت موسكو دورة عام (٢٠٠٦م) ، وقد وصل عدد مزاوالات هذه الرياضة فى آخر بيان للفيفا إلى ٢٢ مليون فتاة وسيدة حول العالم وعدد المنتخبات إلى ١٢٤ منتخبا (فريق كرة قدم نسائية) .

كرة القدم معشوقة الجماهير العربية والعالمية باتت قضية مطروحة للنقاش فى البرامج الحوارية والفضائية والإذاعية وندوات ومؤتمرات نسائية ..

فى الوطن العربى كانت مصر أول دولة عربية تمارس فيها المرأة كرة القدم عام (١٩٩٦م) وفى عام (١٩٩٧م) أقيمت أول بطولة عربية نسائية بمشاركة مصر والأردن وتونس والمغرب والجزائر ولبنان .. وكانت دبی هى المدينة الخليجية الأولى التى أقيمت على أرضها بطولة نسائية لكرة القدم جمعت منتخب العرب وفريق تشيلسى البريطانى النسائى فى مارس (٢٠٠٤م) . (٧٠)

وتتميز كرة القدم بأنها تمارس بين فريقين يتنافسان فى مساحة كبيرة نسبياً إذا ما قورنت بغيرها من الألعاب الأخرى ، فإن العبء الأكبر فى تلك المنافسات يقع على عملية

التفكير أثناء الاستجابة الخطئية المختلفة والتي يظهر فيها الصراع الدائم بين تفكير اللاعب وتفكير منافسه ، لذا فهي من الألعاب التي تتطلب سرعة إدراك العلاقة بين مواقف اللاعب المختلفة وحسن التصرف فيها بأحسن ما يمكن . (٣٥ : ٣٣٢) .

تعتبر كرة القدم وكذلك معظم الأنشطة الرياضية ذات فائدة كبيرة لمعظم فتياتنا ، وبغض النظر عن نوع الجنس ، يمكن اكتساب أمور عديدة من ممارسة كرة القدم تتضمن : تقدير الذات ، العمل الجماعي ، التعامل مع المنافسة ، الصحة العامة ، الفوز بروح الفريق وتعد عملية اكتساب المعلومات واحدة بالنسبة للجنسين سواء للرجل أو المرأة ، لذا يمكن تكتسب المرأة نفس المعلومات والنظم التي يكتسبها الرجل . (١٩ : ١٢)

والرياضي في العصر الحديث ، هو شخص يتميز بالكفاية واللياقة البدنية ، وله أوضاعه وظروف حياته الخاصة ليحتفظ لنفسه بالجودة والتفوق في مجال اللعب والحركة ، وهو يخصص معظم وقته للتمرين والتدريب حتى تكون له قوة تحمل عالية ، تخوفاً من الإصابات ، وفي حالة إصابته فإن سهولة إعادة بناء جسمه وترميمه ستكون ممكنة وإنه من النادر جداً أن تبقى آثار الإصابات ظاهرة على الجسم الرياضي نتيجة لهذا الاستعداد . (٢ : ٨ - ١٠)

إن غالبية الإصابات التي تحدث في المجال الرياضي تختلف عن تلك التي تحدث في الحياة العامة ، ولكن هناك العديد من الإصابات التي تعتبر مخصصة للعبة معينة ومن النادر حدوثها في لعبة أخرى أي أنها إصابات مرتبطة بالرياضة معينة ، حيث تعتبر الإصابة ناتج تعرض الجسم أو جزء من الجسم إلى قوة تزيد عن قدرة الجسم للاحتمال . (٢٧ : ١٧٢)

الإصابات الرياضية من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى عدم انتظام الرياضي في التدريب والمباريات أو في ابتعاده عن مزاولة النشاط ، لأن معدل زيادة الإصابات وتكرارها في الرياضات المختلفة تشكل عقبة أمام خطط التدريب ، وبالتالي فإن تكرار الإصابة يزيد من فترات ابتعاد اللاعب عن الملعب مما يقلل من مستواه ويؤدي إلى انخفاض كفاءته ، كما يخلو أي مجال من مجالات النشاط الرياضي من احتمال حدوث الإصابة وحمية حدوثها على اختلاف أنواعها وشدة درجاتها الواقع الذي تفرضه طبيعة أداء الأنشطة بمختلف صورها ، مما يستلزم أن يكون الهدف الأساسي للعاملين في المجال الرياضي ، هو تجنب الإصابة وذلك بالتعرف على أسباب تكرارها للعمل على تلافيها . فالاهتمام بالوقاية من الإصابات يساعد الرياضيين على الاستمرار في ممارسة نشاطهم وبالتالي يساعد على منع الإصابة . (٦٣ : ٧٦)

وكرة القدم الحديثة تتطلب قدراً عالياً من الإعداد البدنى حيث أصبح تحرك اللاعبين فى الملعب يتطلب قدراً كبيراً من القوة والسرعة علاوة على القدرة على الإجاز والسيطرة على الكرة طوال فترات التعامل معها . ويشير حنفى محمود مختار ، ومفتى إبراهيم (١٩٨٩) إلى أنه لكي يحقق لاعب كرة القدم أعلى مستوى فى الأداء أثناء اللعب خلال المباريات يجب أن يعد إعداداً بدنياً متكاملاً فى ضوء ممارسة كرة القدم ويرجع ذلك إلى عوامل عديدة يأتى فى مقدمتها طبيعة اللعب وزمن المباراة وكبر مساحة الملعب وكثرة الواجبات الواقعة على عاتق اللاعب . (١٦ : ١١٦)

وتعتبر القوة المميزة بالسرعة هى أكثر أنواع القوة استخداماً فى مختلف الألعاب وهى تظهر فى صورة الانطلاقات القوية من جهة من الملعب إلى الجهة الأخرى وفى رميات التماس (١٤ : ١٠٦)

إن متطلبات الأداء فى كرة القدم تستدعى أن يكون اللاعب به صفة السرعة والقوة وذلك انطلاقاً مما أشار إليه كل من عصام عبد الخالق (١٩٨٨) ومحمد حسن علاوى (١٩٩١) أن القوة المميزة بالسرعة تحدد مستوى الأداء فى كثير من المسابقات خاصة تلك التى يتعلق فيها المستوى بسرعة الدفع أو بسرعة الانطلاق مثل حركة ركل الكرة فى كرة القدم سواء كان ذلك للتمرير أو التصويب على المرمى حيث يحتاج اللاعب إلى إكساب الكرة أقصى سرعة وأقصى قوة ممكنة لحظة الانطلاق . (٢٤ : ١٤٤) (٣٣ : ٩٨)

وترى الباحثة فى حدود علمها أن الدراسة التحليلية للإصابات الشائعة فى كرة القدم النسائية تلعب دوراً أساسياً فى التنبؤ بها لتحقيق المستويات الرياضية المرجوة سواء فى جانبها البدنى أو المهارى أو الخططى ، وأصبحت دراسة تحليلية للإصابات الشائعة مدخلاً هاماً لإحراز أفضل النتائج الممكنة فى ضوء قدرات اللاعبات وإمكانياتهم البدنية من خلال توقعها وتوصى بالحذر منها والعمل على تلافيها .

٢/١ مشكلة البحث :

لقد تناولت العديد من الدراسات موضوع الإصابات الرياضية التى تحدث أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية بهدف معرفة أسبابها ، أسباب تكرارها وأكثرها شيوعاً فى الألعاب المختلفة ، إلا أن ما يترتب على حدوث الإصابات الرياضية لم يحظ باهتمام الباحثين بالصورة التى تظهر أهميته .

وتعتبر كرة القدم من الرياضات التى تتعامل بشكل مباشر مع معظم الأنشطة البدنية ، وخاصة العدو والجري . وقد تتعرض لاعبة كرة القدم أحياناً للعديد من الإصابات حيث

أشارت بعض الدراسات أن متوسط مسافة جرى بعض اللاعبين فى المباراة الواحدة تصل إلى ٨ كم ، معظمها يؤدي بسرعة عالية . (٦ : ٢١٥)

مما يشكل ضغط على المفاصل والمحافظة الزلالية والعضلات والأربطة والأوتار حيث يتسبب فى حدوث الإصابات حيث تشير الإحصاءات إلى أن إصابات الطرف السفلى تشكل ٦١% من مجموع الإصابات الرياضية مقابل ٢٢% للطرف العلوى ، ١١% للرأس ، ٦% للظهر . (٣ : ٥٦)

وتعتبر الإصابات من المعوقات الأساسية فى إجبار الرياضى على الابتعاد عن الملاعب حيث يرى وليم وسبرين "William - Sperryn" (١٩٧٨م) أن كل رياضة لها إلى حد ما درجة معينة من المخاطر وإن اختلفت الإصابة فى شكلها وطبيعتها من حيث الكم أو الكيف تبعاً لطبيعة النشاط الممارس ونوعيته ، ومن المحتمل أن لا نجد أسلوباً معيناً من التدريب يخلو من وقوع إصابة لذلك كان تحديد الإصابات الشائعة فى كل نشاط رياضى ممارس ومكان الإصابة ونوعها ومحاولة تلفيها من تلك الإصابة عامل مهم جداً حيث أنه من الممكن أن تكون إصابة لاعب أثناء المباريات سبباً فى هزيمة فريقه . (٦٨ : ٤١)

مما سبق يتضح تزايد وانتشار ظاهرة الإصابات الرياضية كماً ونوعاً بين الممارسين للرياضة . حول الزيادة فى انتشار معدل إصابات اللاعب والتي تهدد بصورة واضحة ومتزايدة فى مستوى الأداء الرياضى على الرغم من توافر وسائل الأمان ومن خلال استعراض رأى المدربين حول الإصابات الشائعة وأسباب حدوثها وطريقة تلفيها والحد من انتشار هذه الإصابات .

كما يرى "تبيل العطار وعصام حلمى" (١٩٨١م) أنه بالرغم من زيادة نسبة انتشار الإصابات بين الممارسين للأنشطة الرياضية المختلفة ، وأيضاً الاهتمام بأسباب الإصابات والوقاية منها لم تلقى اهتماماً لدى معظم المدربين فالاهتمام بالإصابات فى مجال الأنشطة الرياضية إنما يأتى فى مرحلة لاحقة لحدوثها دون أن يبذل جهداً لتفاديها أو الإقلال من حدوثها مسبقاً ، لذا فإنه من المتوقع أن تظهر الإصابات الرياضية لقلة الإعداد البدنى العام بصورة كبيرة خصوصاً أثناء فترة المنافسات الذى عادة ما يركز فيه المدرب على تنفيذ جرعات مكثفة من التدريب . (٥٠ : ٢٥)

ومن خلال ما تقدم فقد لاحظت الباحثة أن هناك مشكلة تتمثل فى كثرة انتشار الإصابات الرياضية وخاصة رياضة كرة القدم النسائية حيث أنه لا يوجد خطوط رئيسية تحدد طبيعة إصابات كرة القدم النسائية لأن هذا المجال يفتقر إلى دراسة علمية.

لذا فإن هذه الدراسة تعتبر محاولة إيجابية للتنبؤ بالإصابات الرياضية للمحافظة على مستوى الالعاب لتحقيق أعلى المستويات وأفضل النتائج والتوجيه للجهاز الفنى المسئول لتلافى هذه الإصابات التى قد تحرم الفريق من جهود بعض لاعباته فى ظروف المنافسات .

٣/١ أهمية البحث :

تعتبر حالة الفرد الصحية وقلة إصابته والقدرة على العودة سريعاً إلى الملاعب انعكاس لصورة الفرد المتكامل من النواحي البدنية والنفسية والعقلية والصحية وكفاءة عمل أجهزته العظمية والعضلية والمفصالية والعصبية لذلك نجد أن جميع الدول التى تقدمت تعتنى بجميع أفراد شعبها بما يعود على أجسامهم بالصحة والقوة حيث يعتبر المستوى الصحى والحد من الإصابات والمظهر القوامى أحد مقاييس التقدم والرقى للدول التى تنظر إلى مستقبل مشرق لأبنائها . (٣٢ : ٣٥)

لأن الوقاية من الإصابات الرياضية أمر فى غاية الأهمية لدى لاعبات كرة القدم النسائية لأنها سوف تضع أمام العاملين فى هذا المجال من مدربين ، إداريين حقائق ميدانية تمكنهم من وضع البرامج التدريبية على أسس علمية مستمدة من الواقع ليتجنبوا وقوع الإصابات المنتشرة بقدر الإمكان وذلك من خلال التعرف على أسباب حدوث الإصابة والتنبؤ بها ومحاولة تفاديها والتقليل من نسبة حدوثها وانتشارها بين اللاعبات ، وبرغم من خطورة تأثير الإصابات على أجهزة الجسم وأنظمة الجسم إلا أنه فى حالة التغلب عليها فإن ذلك سوف يعمل على الوصول باللاعبات لمستوى رياضى عالى .

لذا فإن الباحثة ترى أن هذا البحث يعتبر من الأبحاث التى سوف تعطى رؤية متكاملة للواقع الرياضى فى هذه الرياضة التى لم تحظى بالكثير من البحوث وكيفية الحد من هذه الظاهرة الخطيرة التى تهدد مستقبل الرياضة وهى ظاهرة الإصابات الرياضية .

٤/١ هدف البحث :

١- التعرف على الإصابات الشائعة للاعبات كرة القدم النسائية .

٢- تحديد أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابة بصفة عامة وفى مراكز اللعب المختلفة بصفة خاصة .

٥/١ تساؤلات البحث :

- (١) ما هى الإصابات الشائعة بين لاعبات كرة القدم النسائية ؟
- (٢) ما هى أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابة ؟
- (٣) ما هى الإصابات الشائعة بين لاعبات فى مراكز اللعب المختلفة ؟

٦/١ مصطلحات البحث :

١/٦/١ كرة القدم النسائية Women Football :

هى لعبة يتبارى فيها فريقان عدد أفراد كل منها ١١ لاعبة منهن حارس المرمى ، ويدير المباراة حكم ومساعدان له يتم اللعب بكرة محيطها ما بين ٦٨,٧١ سم ووزنها من ٣٩٦ - ٤٥٣ جم ، حارس المرمى يحاول منع الكرة من الدخول إليه ويتكون المرمى من عمودين وعارضة تثبت عليها شبكة وارتفاعها ٢,٤٤ م والمسافة بين العمودين ٧,٣٢ م ، أما فترة اللعب فى المباراة فهى ٩٠ دقيقة مقسمة إلى شوطين مدة كل منهما ٤٥ دقيقة . (تعريف إجرائى)

٢/٦/١ الإصابة الرياضية Sports Injury :

يعرفها "محمد قدرى بكرى" (٢٠٠٠م) بأنها عبارة عن أعطاب قد تصيب الجهاز الساند المحرك (عضلات - عظام - مفاصل) أو الأعصاب فتعوق معها التطور الديناميكي لمستوى الرياضى وتحول دون استمراره فى أدائه الطبيعى لتدريباته أو مشاركته الرسمية والودية وهى ظاهرة مرضية . (٤٠ : ١٣)