

<https://doi.org/10.48047/AFJBS.6.15.2024.9094-9111>

African Journal of Biological Sciences

Journal homepage: <http://www.afjbs.com>

Research Paper

Open Access

**Strategies used by football clubs to prevent sports injuries  
A field study for soccer club coaches of Jijel****BAKHA NABIL<sup>1</sup>, BENABDERRAHMANE SIDALI<sup>2</sup>.**

<sup>1</sup> Laboratory of Modern Sciences in Physical and Sports Activities, Institute of Sciences and Techniques of Physical and Sports Activities University of Akli Mohand Oulhadj - Bouira-, 1000. ([n.bakha@univ-bouira.dz](mailto:n.bakha@univ-bouira.dz))

<sup>2</sup> Laboratory of Modern Sciences in Physical and Sports Activities, Institute of Sciences and Techniques of Physical and Sports Activities University of Akli Mohand Oulhadj - Bouira-, 1000. ([s.benabderrahmane@univ-bouira.dz](mailto:s.benabderrahmane@univ-bouira.dz))

Volume 6, Issue 15, Sep 2024

Received: 15 July 2024

Accepted: 25 Aug 2024

Published: 05 Sep 2024

[doi: 10.48047/AFJBS.6.15.2024.9094-9111](https://doi.org/10.48047/AFJBS.6.15.2024.9094-9111)**ABSTRACT :**

The study aims to indicate that strategies for preventing sports injuries in the field of football are considered a modern scientific approach, as they have recently received great attention from coaches and researchers specialized in this field. The advantages of these strategies are to protect the player from possible injuries, in addition to enhancing the team's ability. Despite competing with major teams, this growing interest in sports injury prevention strategies has made it an integral part of football activity, it is considered a fundamental and vital focus for the club, as these operations constitute a protocol for facing future challenges.

Through the analysis and discussion that took place around the questionnaire questions that we distributed to a sample of the research community, we can say that what we have found may be a guide for specialists in the field of training.

**Keywords:** sports injuries, sports coach, football.

**مقدمة:**

تعتبر رياضة كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم وهذا بسبب الحماس والبهجة التي تتركها في نفوس المتابعين واللاعبين وكل من له ميول اتجاهها ونتج عن هذا العشق للكرة جوا محتدما في المنافسة على الفوز بين الفرق وهذا التنافس أدى إلى تطور هته الرياضة بشكل سريع حيث أصبحت مبنية على أسس واستراتيجيات علمية ارتبطت بشكل وثيق مع مختلف العلوم بدءا من الطب الرياضي وما يحتويه من علم التشريح والمورفولوجيا والفيزيولوجيا إلى علم النفس وعلم الحركة والإحصاء وغيرها من علوم التكنولوجيا.....الخ.

فأصبحت كرة القدم حالياً تعتبر مقياساً أو مرجعاً تقاس على إثرها تطور البلدان وتقدمها في المجال التكنولوجي فلم تعد تلك الرياضة التي تعتمد على القوة البدنية والجانب المهاري للاعب فقط بل ارتقت إلى مستوى أصبح للتخطيط العلمي بما يحتويه من شتى العلوم الدور الأكبر في الفوز بالمباريات وندكر من هاته الأسس والاستراتيجيات " استراتيجيات الوقاية من الإصابات الرياضية في كرة القدم".

تعد الإصابة الرياضية الهاجس الأول للاعبين و المدربين و ذلك لما تحويه من مشاكل على اداء اللاعب و تراجع مستواه أو في تطبيق الخطط التدريبية التي وضعها المدرب قبل بداية المنافسات ولهادا فالتدريبات يدرس الإصابات الرياضية و كيفية الوقاية منها والسعي لخفض نسبة حدوثها أولاً ثم إلى كيفية علاجها في حال وقوعها فالوقاية متمثلة بالإجراءات الخاصة التي تتخذ أثناء التدريبات أو المنافسات للمنع أو الحد من وقوع الإصابة والتقليل من المضاعفات، هذا وتشير البحوث إلى أنه يمكن خفض معدلات الإصابة بنسبة 25% اذا اتخذ الرياضيون إجراءات وقائية مناسبة ويدخل ضمن مفهوم الوقاية الكثير من الإجراءات التي تستخدم الوسائل والطرق الوقائية والعلاجية المعتمدة على العوامل الطبيعية، التي تدخل ضمن الطب الوقائي للرياضيين واهمها: التمارين الرياضية والعلاج الحركي، لذلك يمكن تعريف الوقاية بأنها) كافة الإجراءات والوسائل والتدابير الخاصة وفقاً للعلوم الطبية والصحية والبيولوجية والتدريب الرياضي والبيوميكانيكية وعلم النفس الرياضي والعلوم التربوية المرتبطة بالأداء البدني). والتي تتخذ أثناء التدريبات أو المنافسات للمنع أو الحد من وقوع الإصابة والتقليل من المضاعفات المرتبطة بها. وعلى ذلك فإن الوسائل الاستشفائية هي مسؤولية تقع على ثلاث: المدرب و الأخصائي ( المعالج الفيزيائي) واللاعب فهؤلاء بالذات عليهم التنسيق لنتيجة أفضل، ولكن تبقى المسؤولية الأكبر تقع على عاتق المدرب فهو المسؤول الأول عن حماية لاعبيه من الإصابات ويكون ذلك بمدى تطبيقه للاستراتيجيات الوقائية من مراقبة الحمل التدريبي( استخدام مقياس الجهد المتصور مثلا ، ...الخ)، الاعتماد على الاسترجاع ( السونا ، الحمام ، استخدام تمارين وقائية(كتطبيق برامج وقائية مقترحة من طرف متخصصين مثل برنامج FIFA11+ -Sportsmetrics -Harmoknee- ، تطبيق الاحماء، تمارين التوازن.....الخ).

إن الإصابات هي جزء من رياضة كرة القدم، والتي قد تحدث بنسب متفاوتة أثناء العملية التدريبية أو المنافسة، فقد وجد ان حدوث الاصابات اثناء المباريات اكثر مما هو عليه في العملية التدريبية سواء عند الشباب أو الأكاير المحترفين. (pfirmann & al, 2016, pp. 410-424)، فمتطلبات المنافسة والشدة القصوى التي تتميز بها مباريات كرة القدم غالباً ما تؤدي إلى زيادة إجهاد العضلات والأوتار والذي يعتبر أكثر أنواع الإصابات شيوعاً (lopez & al, 2019, pp. 1-9) وفي كثير من الأحيان الأخرى تحدث الإصابات نتيجة للتدخلات العنيفة نظراً لكون كرة القدم رياضة تتميز بالاحتكاك بين اللاعبين، أما بالنسبة للإصابات التي تحدث أثناء العملية التدريبية فتنتج من خلال أخطاء في عملية التخطيط وتحديد الاحمولة المعمول بها أو كنتيجة لحركات خاطئة من اللاعبين.

إن الإصابات الرياضية دائماً ما تؤثر سلباً على اللاعب والفريق ككل فقد تبعد اللاعب عن الميادين لمدة زمنية معينة وأحياناً يتعدى الأمر إلى انهاء مشوار الرياضي. ومن أجل ذلك هناك عدة مجهودات مبدولة من طرف المتخصصين في المجال الرياضي من أجل إيجاد استراتيجيات تقلل من خطر الوقوع في هذه الإصابات، لأنه من غير الممكن الحد منها نهائياً.

تشير العديد من الدراسات إلى أن التمارين والتدريبات البدنية وعلم النفس يمكن أن يساهمان في الوقاية من الإصابات (smyth & al, 2019, pp. 887-901) ، والإحماء الرياضي هو أحد الأنشطة البدنية الإيجابية للتخفيف منها (woods & al, 2007, pp. 1089-1099) ، من جهة أخرى يعتبر أنه

من المهم مراقبة الاستجابة النفسية والجسدية لكل رياضي للتدريب من أجل التأكد من أنهم لا يتنافسون في حالة إجهاد، وإذا كانوا يتدربون في حالة إجهاد، فإن لديهم فترات استرجاع مناسبة للتكيف مع الوضع العام (Joyce & lewindon, 2016, p. 12).

إن الإصابات في كرة القدم متنوعة بشكل كبير، ولكن معظمها تحدث على مستوى الاطراف السفلية، بما في ذلك الجزء العلوي من الساق والركبة والكاحل، ونظرا لتكرار الإصابة والتكاليف الناتجة عن المعاناة الشخصية للاعبين المصابين، فقد ركزت العديد من الدراسات على اجراءات الوقاية من الإصابات في كرة القدم.(Beijsterveldt & al, 2013)

يمكن تقديم إحصائيات عن حدوث الاصابات في كرة القدم بالتطرق إلى ما وجد (lopez\_valenciano & al,2019) من خلال مراجعة منهجية، حيث بلغ معدل الإصابة الإجمالي للاعبين كرة القدم المحترفين 1.8 إصابة لكل / 1000 ساعة، وكان معدل وقوع إصابات المباراة (36 إصابة/ 1000 ساعة من التعرض) أعلى بنحو 10 مرات من معدل وقوع اصابات التدريب (3.7 إصابة / 1000 ساعة)، في حين سجلت إصابات الاطراف السفلية أعلى معدلات الإصابة بـ ( 6.8 / 1000 ساعة)، وكانت أكثر أنواع الإصابات شيوعاً هي العضلات والأوتار ( 4.6 إصابة / 1000 ساعة)، اما الإصابات الطفيفة هي الأكثر شيوعاً، لم يكن معدل وقوع الإصابات في أفضل 5 بطولات أوروبية محترفة مختلفاً عن معدل الإصابة في البطولات المحترفة في البلدان الأخرى ( 6.8 مقابل 7.6 إصابة / 1000 على التوالي).

وتدل نتائج الدراسات ان الاحتكاك يلعب دورا كبيرا في انتشار الإصابات الرياضية حيث يشير (Nielson & yde, 1989)، ان 40 % من الإصابات تحدث اثناء الاحتكاك مع الاخرين وان 39 % تحدث اثناء الجري في كرة القدم.

إن الاستراتيجيات المتبعة من قبل أندية كرة القدم غالبا ما تكون من طرف الطاقم الطبي، وأخرى من اللاعب نفسه، كما توجد استراتيجيات يتبعها المدرب الرياضي والتي سنحاول من خلال هذه الدراسة معرفة مدى اتباع مدربي أندية ولاية جيجل لهذه الاستراتيجيات، وذلك من خلال طرح التساؤل التالي:  
- هل يعتمد مدربي كرة القدم على بعض استراتيجيات الوقاية من الإصابات الرياضية؟

## 2. الفرضيات:

### 1.2 الفرضية العامة:

- يعتمد مدربي كرة القدم على بعض استراتيجيات الوقاية من الإصابات الرياضية.

### 2.2 الفرضيات الجزئية:

- يعتمد مدربي كرة القدم على تمارين وتدريبات وقائية كاستراتيجية للوقاية من الإصابات الرياضية.

- يعتمد مدربي كرة القدم على الاسترجاع كاستراتيجية للوقاية من الإصابات الرياضية.

- يعتمد مدربي كرة القدم على مراقبة الحمل التدريبي كاستراتيجية للوقاية من الإصابات.

### 3. أهداف البحث:

- إبراز مدى اعتماد مدربي كرة القدم على التمارين والتدريبات الوقائية في حماية اللاعبين من الإصابات الرياضية.

- معرفة مدى اعتماد مدربي كرة القدم على الاسترجاع في حماية اللاعبين من الإصابات الرياضية.

- مدى اعتماد مدربي كرة القدم على مراقبة الحمل التدريبي في حماية اللاعبين من الإصابات الرياضية.

- التعرف على العلاقة بين التخطيط الاستراتيجي والوقاية من الإصابات الرياضية.

#### 4. أسباب اختيار الموضوع:

من الأسباب التي جعلت الباحث يختار الدراسة المتمثلة في الاستراتيجيات نذكر منها:

- ملاحظة الباحث لكثرة حدوث الإصابات الرياضية لفرق كرة القدم بولاية جيجل.

- قلة معرفة واهتمام بعض المدربين بالاستراتيجيات الوقائية من الإصابات الرياضية.

- تسليط الضوء على أهمية الوقاية من الإصابات الرياضية باعتبارها من بين أولويات أندية كرة القدم.

#### 5. أهمية البحث:

إن موضوع الدراسة يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته ولنجاح أي عمل يلزمه مجموعة من عناصر الإنجاز تجمع بشكل معين ويؤدي لتحقيق النتائج إلى تحقيق الأهداف المرجوة من المشروع القائم أو المراد القيام به وتبرز الأهمية في موضوع دراستنا في قيمة وأهمية التخطيط الاستراتيجي في حماية الرياضيين من الإصابات الرياضية كما تكمن في إتباع الطرق الوقائية التي يتبعها المدرب لحماية لاعبيه من خطر الإصابات وتوضيح نوعية التكوين الذي يتلقاه المدربون في الجزائر بصفة عامة وولاية جيجل بصفة خاصة وكذا جعل دراستنا مرجعا لمساعدة الباحثين في الميدان الرياضي.

#### 6. تحديد المفاهيم والمصطلحات الخاصة بالبحث:

1.6 الإصابات الرياضية: يتفق بعض العلماء على أن الإصابة الرياضية هي تغير ضار يحدث نتيجة

حدث غير متوقع أثناء ممارسة النشاط الرياضي ينتج عنه أضرار فيزيولوجية تشريحية للممارس كما

يؤدي إلى الآم مصاحبة لممارس النشاط الرياضي (سمعية، 2004، صفحة 5).

2.6 استراتيجيات الوقاية من الإصابات الرياضية: هي مختلف الاستراتيجيات التي يتبعها المدرب من

أجل التقليل من خطر الوقوع في الإصابات الرياضية وتتمثل في هذه الدراسة في الاعتماد على التمارين

والتدريبات الوقائية، الاسترجاع ومراقبة الحمل التدريبي.

3.6 كرة القدم: FOOTBALL هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون

(الفوتبول) ما يسمى عندهم بالريفي أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي نتحدث عنها

فتسمى SOCCER. (جميل، 1986، صفحة 5).

4.6 المدرب الرياضي: هو شخصية تربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم

الرياضي تأثيرا مباشرا وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا ومتزنا لذلك وجب أن

يكون المدرب مثلا يقتدي به في جميع تصرفاته ومعلوماته ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في

عملية التدريب (وجدي و محمد ، 2020 ، صفحة 25).

#### 7. منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

##### 1.7 الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب

الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث،

والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.

من خلال هذه الدراسة الميدانية التي تهدف إلى إبراز استراتيجيات الوقاية من الإصابات الرياضية لدى

لاعب كرة القدم، ومن أجل الحصول على قدر ممكن من المعلومات حول هته الاستراتيجيات ومدى

تأثيرها على الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، تم التوجه إلى مديرية الشباب و الرياضة لولاية جيجل، من أجل معرفة عدد الفرق صنف أكابر وبالتالي ضبط عينة الدراسة، وقد تم التحدث مع بعض المدربين حول الوقاية من الإصابات الرياضية و أهميتها، وقد ساعدنا ذلك في معرفة مدى اعتمادهم على التمارين الوقائية و مراقبة الحمل التدريبي خلال الحصص التدريبية ، وكذا تمارين الاسترجاع و أهميتها في الوقاية من الإصابات الرياضية، حيث تم التوزيع النهائي لاستمارات الاستبانة على جميع المدربين.

**2.7 منهج البحث:** المنهج الوصفي هو المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث، ويتم ذلك عن طريق جمع البيانات ووصف الظروف تم تنظيم هذه البيانات واستخراج الاستنتاجات والاقتراحات.

**3.7 مجتمع وعينة البحث:** العينة هي الوحدة الصغرى التي تمثل تمثيلا حقيقيا ليقوم الباحث بإجراء مجمل دراسته عليها (حمزة، 2003، صفحة 20) تكونت عينة البحث من 29 مدرب كرة القدم صنف أكابر ينشطون بالرابطه الولائية لولاية جيجل، وقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية، أي انه تم اختيار جميع مدربي صنف أكابر والذي كان عددهم يقدر 29 مدرب.

**4.7 أدوات جمع البيانات والمعلومات:**

**1.4.7 تعريف الاستبيان:**

الاستبيان يعرف بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة إلى الأشخاص المعنيين تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها والأسلوب المثالي أن يملأ الاستبيان في حضور الباحث لأن المجيب قد يفيد الباحث أكثر مما يتوقع فيفلت نظره إلى جل الثغرات ليتداركها في الحال (المنعم، 2008، صفحة 217). أما بالنسبة لاختيار الأسئلة فاعتمدنا على الاستبيان المغلق.

**2.4.7 صدق الاستبيان:**

صدق المحكمين أو استطلاع آراء المحكمين الخبراء وهي من أكثر طرق الصدق شيوعا وسهولة وأشهرها استخداما لدى الباحثين، حيث يختار الباحث عدده من المحكمين المختصين في مجال الظاهرة أو المشكلة موضوع الدراسة، وهو ما قام به الباحث حيث تم عرض الاستبيان على بعض أساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة جيجل، وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون قام الباحث بإجراء بعض التعديلات على أسئلة الاستبيان التي اتفقوا عليها.

**3.4.7 ثبات الاستبيان:** التأكد من ثبات الاستبيان عن طريق حساب معامل الثبات الفا كرو نباخ باستخدام برامج الحزمة الإحصائية (SPSS) على جميع أفراد العينة حيث بلغ معامل الثبات 958 وهذا ما يؤكد أن هذه الأداة ثابتة وصالحة لأغراض هذا البحث.

**5.7 ضبط متغيرات الدراسة:**

**1.5.7 المتغير المستقل:** في دراستنا هذه هو استراتيجيات الوقاية من الإصابات الرياضية.

**2.5.7 المتغير التابع:** هو ذلك المتغير الذي يرغب في الكشف عن تأثير المتغير المستقل عليه، والمتغير التابع في بحثنا هذا لا يوجد بل أقتصر الأمر على وجود متغير واحد وهو المتغير المستقل.

**6.7 الأساليب الإحصائية المستعملة:**

من أجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة تم الاستعانة بالحزمة الإحصائية لبرنامج Excel.

**1.6.9 النسبة المئوية:** قد اعتمدنا في استخراج النسب المئوية عند تحليل النتائج العديدة على القاعدة الثلاثية التالية :

النسب المئوية = عدد العينة / التكرارات x 100

**8. عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:**

المحور الأول: استخدام التمارين الوقائية.

سؤال رقم 01: هل تقوم بتطبيق الإحماء العام والخاص (L'échauffement) قبل كل حصة تدريبية وكل مباراة؟

الغرض من السؤال 01: معرفة ما إذا كان مدربو كرة القدم لولاية جيجل يقومون بتطبيق عملية الإحماء بنوعيتها العام والخاص قبل أي حصة تدريبية أو مباراة.

الجدول رقم (01): يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول نتائج تطبيق الإحماء العام والخاص قبل الحصص التدريبية وقبل المباريات.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	29	100%
لا	00	00%
المجموع	29	100%

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا ما يلي:

جل المدربين يقومون بتطبيق عملية الإحماء قبل كل حصة تدريبية وقبل كل مباراة.

الاستنتاج: من خلال المعلومات التي تم التطرق إليها في الجانب النظري وكذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى الاستنتاج وهو أن جل فرق كرة القدم أكبر بولاية جيجل يقومون بعملية الإحماء العام والخاص.

السؤال 02: هل تطبق برامج وقائية (برامج إحماء) مقترحة من طرف متخصصين؟

الغرض من السؤال 02: معرفة ما إذا كان مدربو كرة القدم لولاية جيجل يطبقون برامج وقائية تكون مقترحة من طرف مختصين.

الجدول رقم (02): يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول البرنامج التدريبي الذي يعتمدون عليه.

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	19	65.51
لا	10	34.48
المجموع	29	100
FIFA 11+	Harmoknee	Prevent injury and enhance (PEP) performance program
19	00	00
100	00%	00%

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا ما يلي:

أن 66 % من المدربين أجابوا " بنعم " و 34 % أجابوا " لا " أي أن أغلب المدربين يطبقون برامج وقائية مقترحة من طرف متخصصين فيما كانت قيم البرنامج التدريبي المعتمد في ذلك مختلفة حيث نجد أن أغلبية المدربين يعتمدون على البرنامج التدريبي FIFA 11+ بنسبة 100% في حين لا يعتمدون على البرامج التدريبية الأخرى كـ: PEP و Sportmetrics و Harmoknee إذ كانت النسبة 00 % لكل برنامج.

الاستنتاج: من خلال المعلومات التي تم التطرق إليها في الجانب النظري وكذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى الاستنتاج وهو أن أغلبية المدربين يعتمدون على البرنامج التدريبي FIFA 11+ في حين لا أحد من المدربين يعتمد على البرنامج التدريبي Harmoknee.

**السؤال 03:** هل تعتمد على تمارين مركز الجسم (Gainage) خلال عملية الإحماء أو أثناء عملية التدريب؟

**الغرض السؤال 03:** معرفة ما إذا كان مدربو كرة القدم لولاية جيجل يعتمدون على تمارين مركز الجسم Gainage خلال عملية الإحماء أو أثناء عملية التدريب.

**الجدول رقم (03):** يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى اعتمادهم على تمارين مركز Gainage خلال عملية الإحماء أو أثناء عملية التدريب.

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	20	68.96
لا	09	31.04
المجموع	29	100

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا ما يلي:

أن % 69 من المدربين أجابوا "بنعم" و % 31 أجابوا ب لا أي أن النسبة الأكبر من المدربين يعتمدون على تمارين Gainage خلال عملية الإحماء أو أثناء عملية التدريب.

**الاستنتاج:** من خلال المعلومات التي تم التطرق إليها في الجانب النظري وكذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى لاستنتاج وهو أن أغلب الفرق تتدرب على تمارين Gainage خلال التدريب أو أثناء مرحلة الإحماء.

**السؤال 04:** هل تعتمد على تمارين البليوميترى (Les sauts) خلال عملية الإحماء أو أثناء عملية التدريب؟

**الغرض من السؤال 04:** معرفة ما إذا كان مدربو كرة القدم لولاية جيجل يعتمدون على تمارين البليوميترى (Les sauts) خلال عملية الإحماء أو أثناء عملية التدريب.

**الجدول رقم (04):** يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى اعتمادهم على تمارين البليوميترى (Les sauts) خلال عملية الإحماء أو أثناء عملية التدريب.

الاجابات	التكرار	النسب المئوية
نعم	27	93.1
لا	02	6.9
المجموع	29	100

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا ما يلي:

أن % 93 من المدربين أجابوا "بنعم" و % 07 أجابوا ب"لا" أي أن أغلبية المدربين يعتمدون على تمارين البليوميترى خلال عملية الإحماء أو أثناء عملية التدريب.

**الاستنتاج:** من خلال المعلومات التي تم التطرق إليها في الجانب النظري وكدى تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى الاستنتاج وهو أن أغلبية المدربين يدركون أهمية التدريب على تمارين البليوميترى كأسلوب للوقاية من الإصابة الرياضية أثناء التدريب.

**السؤال 05:** هل تقوم بإجراء بعض تمارين عضلة الفخذ الخلفية (Ischio-jambiers) (تمرين Nordic مثل.....) خلال عملية الإحماء أو في العملية التدريبية؟

**الغرض من السؤال 05:** معرفة ما إذا كان مدربو كرة القدم لولاية جيجل يقومون بإجراء بعض تمارين عضلة الفخذ الخلفية (Ischio-jambiers) خلال عملية الإحماء أو في العملية التدريبية.

الجدول رقم 05: يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى قيام بإجراء بعض تمارين عضلة الفخذ الخلفية (Ischio-jambiers) (تمرين Nordic مثلًا.....) خلال عملية الاحماء او في العملية التدريبية.

النسب المئوية	التكرارات	الاجابات
65.51	19	نعم
34.48	10	لا
100	29	المجموع

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا ما يلي:

أن 66 % من المدربين أجابوا "بنعم" و 34 % أجابوا "لا" أي أن نسبة كبيرة من المدربين يعتمدون على تمارين عضلة الفخذ الخلفية خلال عملية الإحماء أو أثناء عملية التدريب.

الاستنتاج: من خلال المعلومات التي تم التطرق إليها في الجانب النظري وكذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى لاستنتاج وهو أن نسبة معتبرة من المدربين غير ملمين بأهمية القيام بتمارين عضلة الفخذ الخلفية كوسيلة للوقاية من الإصابات الرياضية أثناء التدريب.

السؤال 06: هل تقوم بتدريبات السرعة القصوى اثناء للاعبين خلال العملية التدريبية؟

الغرض من السؤال 06: معرفة ما إذا كان مدربو كرة القدم لولاية جيجل يقومون بتدريبات السرعة القصوى للاعبين خلال العملية التدريبية.

الجدول رقم 06: يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى قيامهم بتدريبات السرعة القصوى للاعبين خلال العملية التدريبية.

النسب المئوية	التكرارات	الاجابات
96.55	28	نعم
3.45	01	لا
100	29	المجموع

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا ما يلي:

أن 97 % من المدربين أجابوا "بنعم" و 3 % أجابوا "لا" وهنا نلاحظ أن أغلبية المدربين يطبقون تدريبات السرعة القصوى للاعبين خلال العملية التدريبية.

الاستنتاج: من خلال المعلومات التي تم التطرق إليها في الجانب النظري وكذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى أن أغلبية الفرق تقوم بالتدرب على السرعة القصوى خلال العملية التدريبية.

المحور الثاني: الاعتماد على الاسترجاع (Récupération).

السؤال 07: هل تخصص حصة تدريبية استرجاعية بعد كل مباراة؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان مدربو كرة القدم لولاية جيجل يخصصون حصة تدريبية استرجاعية بعد كل مباراة.

الجدول رقم 07: يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى تخصيصهم لحصة تدريبية استرجاعية بعد كل مباراة.

النسب المئوية	التكرارات	الاجابات
---------------	-----------	----------

62.06	18	نعم
37.94	11	لا
100	29	المجموع

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا ما يلي:

أن 62 % من المدربين أجابوا "بنعم" 38 % أجابوا بـ «لا» أي أن أغلبية المدربين يقومون بتخصيص حصة تدريبية استرجاعية بعد كل مباراة.

**الاستنتاج:** من خلال المعلومات التي تم التطرق إليها في الجانب النظري وكذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى لاستنتاج وهو أن نسبة كبيرة نسبياً من المدربين لا يدركون خطأ عدم قيامهم بتخصيص حصة استرجاعية بعد كل مباراة لتجنب إجهاد الأجهزة الوظيفية للاعب.

**السؤال 08:** هل تقوم بالتنسيق الزمني بين التدريب وفترات استعادة الشفاء خلال الحصة التدريبية الواحدة أو بين الحصص التدريبية؟

**الغرض منه:** معرفة ما إذا كان مدربو كرة القدم لولاية جيجل يقومون بالتنسيق الزمني بين التدريب وفترات استعادة الشفاء خلال الحصة التدريبية الواحدة أو بين الحصص التدريبية؟

**الجدول رقم 08:** يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول القيام بالتنسيق الزمني بين التدريب وفترات استعادة الشفاء خلال الحصة التدريبية الواحدة أو بين الحصص التدريبية.

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	18	62.06
لا	11	38.94
المجموع	29	100

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا ما يلي:

أن 62 % من المدربين أجابوا "بنعم" و 38 % أجابوا بـ "لا" أي أن النسبة الأكبر من المدربين يقومون بالتنسيق الزمني بين التدريب وفترات استعادة الشفاء خلال الحصة التدريبية أو بين الحصص التدريبية.

**الاستنتاج:** من خلال المعلومات التي تم التطرق إليها في الجانب النظري وكذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى لاستنتاج وهو أن هناك عدد من المدربين لا يعتمدون على أسلوب علمي في بناء برنامجهم التدريبي.

**السؤال 09:** هل تنصح لاعبيك بتناول وجبات غذائية محددة تساعد على الاسترجاع؟

**الغرض منه:** معرفة ما إذا كان مدربو كرة القدم لولاية جيجل يقدمون نصائح للاعبين حول تناول وجبات غذائية محددة تساعد على الاسترجاع.

**الجدول رقم 09:** يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول القيام بتقديم النصائح للاعبين بتناول وجبات غذائية محددة تساعد على الاسترجاع.

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	18	62.04
لا	11	38.94
المجموع	29	100

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا ما يلي:  
ان 62 % من المدربين أجابوا "بنعم" في حين أجاب 38 % ب" لا" أي أن النسبة الأكبر من المدربين يقومون بتقديم نصائح للاعبين بأهمية تناول وجبات غذائية محددة لتساعدهم على الاسترجاع.  
**الاستنتاج:** من خلال المعلومات التي تم التطرق اليها في الجانب النظري وكذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى لاستنتاج وهو أن بعض المدربين لا ينصحون لاعبيهم بتناول وجبات غذائية محددة أو الامتناع عن تناول وجبات معينة أي أنهم لا يعتمدون على برنامج غذائي صحي للاعبين يكون مبني وفق متطلبات النشاط البدني الممارس.

**السؤال 10:** ما هي وسائل الاسترجاع التي تعتمدون عليها في ناديكم؟  
**الغرض منه:** معرفة وسائل الاسترجاع التي يعتمد عليها مدربي ولاية جيجل في أنديةهم.  
**الجدول رقم 10:** يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول وسائل الاسترجاع التي يعتمدون عليها في ناديهم.

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
حمام الثلج	02	6.89
الحمام الدافئ	06	20.63
الحمام البارد	23	79.31
السونا	03	10.34
التدليك (massage)	01	3.44
العقاقير الطبية والاعشاب	01	3.44

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا ما يلي:  
جميع المدربين يعتمدون على وسائل الاسترجاع لكن بنسب متفاوتة حيث نجد أن الوسيلة الأكثر استعمالا هي الحمام البارد بنسبة 79% تليها الاعتماد على الحمام الدافئ بنسبة 20% ثم السونا بنسبة 10% فيما كانت نسبة ضئيلة من المدربين من يعتمدون على حمام الثلج بنسبة 6 % والتدليك والعقاقير الطبية بنسبة 3 %.

**الاستنتاج:** من خلال المعلومات التي تم التطرق اليها في الجانب النظري وكذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى لاستنتاج وهو أن أغلب المدربين لا يعطون أهمية للتدليك او تناول بعض العقاقير الطبية الصحية أو الأعشاب التي تساعد لاعبيهم في عملية الاسترجاع خاصة عند اجراء البطولات أو برنامج مباريات مكثف.

**المحور الثالث: مراقبة حمل التدريب.**  
**السؤال 11:** هل تقوم بمراقبة حالة اللاعبين قبل بداية التدريبات؟  
**الغرض منه:** معرفة ما إذا كان مدربي كرة القدم لولاية جيجل يقومون بمراقبة حالة اللاعبين قبل بداية التدريبات.

**الجدول رقم 11:** يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى قيامهم بمراقبة حالة اللاعبين قبل بداية التدريبات.

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	23	79.32
لا	06	20.68
المجموع	29	100
وقت النوم	التوتر	التعب

12	06	15	20
41.37	20.68	51.72	68.96
عن طريق مقياس wellness المقترح من طرف hooper		عن طريق السؤال فقط	
13.04	03	86.96	20

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا ما يلي:

أن 79 % من المدربين أجابوا "بنعم" في حين أجاب 21 % بـ "لا" أي أن أغلبية المدربين يقومون بمراقبة حالة اللاعبين قبل بداية التدريبات فيما كان هناك تباين حول النتائج المتعلقة بالأمر التي يقومون بمراقبتها حيث نجد أن وقت النوم هو أكثر شيء يقوم المدربون بمراقبته بنسبة 69 ثم الألم العضلي بنسبة 51% أم التعب والتوتر فنجد عدد قليل من المدربين الذين يهتمون بهذا الجانب حيث نجد نسبهم 40% و 20% على التوالي أما فيما يخص بطريقة (كيفية) القياس فنجد أن أغلبية المدربين يعتمدون على الطريقة البسيطة وهي عن طريق السؤال فقط في حين يعتمد 03 مدربين فقط على مقياس wellness المقترح من طرف Hooper بنسبة 13%.

**الاستنتاج:** من خلال المعلومات التي تم التطرق إليها في الجانب النظري وكذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى لاستنتاج وهو أن أغلب المدربين يقومون بمراقبة الحالة الصحية و البدنية للاعبين قبل التدريب لكن أغليبتهم يعتمدون على الطريقة التقليدية وهي عن طريق السؤال فقط وهته الطريقة لا تكون فعالة في غالب الأحيان.

**السؤال 12:** هل تقوم باستخدام مقياس الجهد المتصور RPE من أجل قياس الحمل التدريبي؟  
الغرض منه: معرفة ما إذا كان مدربو كرة القدم لولاية جيجل يقومون باستخدام مقياس الجهد المتصور RPE من أجل قياس الحمل التدريبي.

**الجدول رقم 12:** يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول استخدامهم لمقياس الجهد المتصور RPE من أجل قياس الحمل التدريبي.

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	01	3.44
لا	28	96.56

من نتائج الجدول يتضح لنا ما يلي:

ان 3 % من المدربين أجابوا "بنعم" في حين أجاب 97 % بـ «لا» أي أن تقريبا جل المدربون لا يعتمدون استخدام مقياس الجهد المتصور RPE من أجل قياس الحمل التدريبي.

**الاستنتاج:** من خلال المعلومات التي تم التطرق إليها في الجانب النظري وكذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى لاستنتاج وهو أن أغلب المدربين لا يستخدمون المقاييس العلمية لقياس الحمل التدريبي بل يعتمدون على الطرق التقليدية.

**السؤال 13:** هل تقوم بقياس الحمل التدريبي من خلال المسافات المقطوعة وعدد المجموعات (كما في التدريب المتقطع Interval training) خلال العملية التدريبية؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان مدربو كرة القدم لولاية جيجل يقومون بقياس الحمل التدريبي من خلال المسافات المقطوعة وعدد المجموعات خلال العملية التدريبية.

**الجدول رقم 13:** يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول قياس الحمل التدريبي من خلال المسافات المقطوعة وعدد المجموعات (كما في التدريب المتقطع Interval training) خلال العملية التدريبية.

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	12	41.38
لا	17	58.62
المجموع	29	100

من نتائج الجدول يتضح لنا ما يلي: أن 59% من المدربين أجابوا "بنعم" في حين أجاب 41% ب «لا» أي أن النسبة الأكبر من المدربين لا يقومون بقياس الحمل التدريبي من خلال المسافات المقطوعة وعددا لمجموعات خلال العملية التدريبية.

**الاستنتاج:** من خلال المعلومات التي تم التطرق اليها في الجانب النظري وكذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى لاستنتاج وهو أن معظم المدربين غير ملمين بالطرق المختلفة لقياس الحمل التدريبي.

**السؤال 14:** هل تكون على دراية بمدة ونوع الأنشطة (les actions) التي يقوم بها اللاعبين خلال الحصص التدريبية؟

**الغرض منه:** معرفة ما إذا كان مدربو كرة القدم لولاية جيجل يكونون على دراية بمدة ونوع الأنشطة التي يقوم بها لاعبيهم خلال الحصص التدريبية.

**الجدول رقم 14:** يوضح النتائج المتعلقة بإجابات المدربين حول مدى درايتهم بمدة ونوع الأنشطة التي يقوم بها اللاعبين خلال الحصص التدريبية.

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	23	79.31
لا	06	20.69
المجموع	29	100
عند التخطيط المسبق للحصّة		اجهزة تكنولوجية حديثة مثل GPS
23	100	00

من نتائج الجدول يتضح لنا ما يلي:

أن 79% من المدربين أجابوا "بنعم" في حين أجاب 21% ب «لا» أي أن أغلب المدربين يكونون على دراية بمدة ونوع الأنشطة التي يقوم بها اللاعبين خلال الحصص التدريبية بينما 21% لا يكونوا على دراية وهي نسبة مرتفعة نسبيا.

**الاستنتاج:** من خلال المعلومات التي تم التطرق اليها في الجانب النظري وكذا تحليلنا لإجابة المدربين توصلنا إلى لاستنتاج وهو أن أغلب لمدربين يكونون ملمين بمدة ونوع الأنشطة التي يقوم بها اللاعبين خلال الحصص التدريبية لكن لا يوجد أي مدرب يعتمد على أجهزة تكنولوجية حديثة مثل GPS وهذا راجع لقلة الإمكانيات المادية للفرق.

## 9. تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

**1.9 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:** التي مفادها أن التمارين و التدريبات الوقائية تستعمل كاستراتيجية للوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، فمن خلال نتائج الجداول رقم (1)، (2)، (3)، (4)، (5)، (6)، تبين لنا أن أغلب المدربين يعتمدون على تمارين وتدريبات وقائية سواء في عملية الإحماء أو أثناء العملية التدريبية إذ يعتمدون على البرامج المعروفة و التي تم اقتراحها من طرف مختصين ، ومن هذه البرامج FIFA11+ الذي تم وضعه من طرف خبراء الاتحاد الدولي للعمل به في مختلف النوادي ومراكز التكوين، حيث نجده يركز اساسا على تمارين القوة، التوازن، البيليومتري والرشاقة وهي تمارين اساسية للاعب كرة القدم حتى يصل الى اعلى مستويات الاداء حيث

ان كرة القدم من الالعاب التي يبذل فيها اللاعب طاقة حركية عالية وجهد بدني كبير. وبالرغم من هذا فإنه توجد نسبة قليلة من المدربين لا تعرف معظم هذه البرامج وربما هذا راجع إلى نقص التحصيل العلمي لديهم ونقص الخبرة، وهذا ما يجب تداركه إذا أرادوا الوصول للمستويات العالية والمساهمة في وقاية اللاعبين من مختلف الإصابات التي قد تلحق بهم.

وهذا ما تبينه لنا دراسة **Meurer** وآخرون (2017) بعنوان: استراتيجيات للوقاية من الإصابات في كرة القدم البرازيلية حيث تم الاعتماد على برنامج الوقاية من الإصابات "FIFA 11+" من قبل 88 ٪ من أندية كرة القدم البرازيلية.

ومن خلال ما سبق يمكن القول أن التمارين والتدريبات الوقائية تستعمل كاستراتيجية للوقاية من الإصابات الرياضية وهذا ما يحقق الفرضية الأولى القائلة " يعتمد مدربو كرة القدم لولاية جيبل على تمارين وتدريبات وقائية كاستراتيجية للوقاية من الإصابات الرياضية".

**2.9 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:** و التي مفادها أن الاسترجاع يستعمل كاستراتيجية للوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر ، فمن خلال نتائج الجداول رقم (07)،(08)، (09)، (10) أتضح لنا أن أغلب المدربين يعتمدون على الاسترجاع سواء بعد الحصص التدريبية أو المباريات و حتى في أيام الراحة لكن نجد أن أغلبهم يعتمدون على الطرق والوسائل التقليدية في الاسترجاع كالحمامات الباردة بعد نهاية المباريات مثلا وعمليات التهدئة بعد نهاية الحصص التدريبية حيث كانت النسبة الأكبر من المدربين يطبقون في هذه العملية الجري الخفيف و تمارين التمدد ونجد أن هناك نسبة معتبرة و ضئيلة من المدربين مما لا يعطون أهمية للاسترجاع حيث نجدهم لا يقدمون حتى نصائح للاعبين من أجل تفادي الإصابات المختلفة وهذا الأمر لابد من إعادة النظر فيه من قبلهم وهذا ما تبينه دراسة عياد(2018)

بعنوان: مدى مساهمة وسائل الاستشفاء الرياضي في الحد من الإصابات الرياضية، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة الوسائل الاستشفائية في الحد من الإصابات الرياضية من قبل المدربين، حيث توجد أفضل الوسائل الاستشفائية الحديثة التي تسرع بعودة اللاعب الى حالته الطبيعية، بمعنى انه كلما توفرت الوسائل الاستشفائية وتم استعمالها بالطريقة الجيدة في الوقت المناسب كلما كان أثر إيجابي في الحد من الإصابات الرياضية والعكس صحيح. و اكدت عدة دراسات وبحوث طبية عن القيمة العالية للتدليك في تحسين عمل الدورة الدموية عن طريق توسع الاوعية الدموية الشعيرية وكذلك الشرايين والاوردة (فريق كمونة، كدرون هريت، 1990، ص22)، وتوصل عوض احمد محمود في دراسة قام بها في اندية الممتاز لكرة القدم بالسودان، ان وسائل الاستشفاء الأكثر استخداما هي التدليك تم تليها الكمادات الباردة ( حمام الثلج)، فيما جاءت وسائل الاستشفاء السباحة والساونا والجاكوزي اقل استخداما، وعليه تلعب استراتيجية الاسترجاع دورا مهما في الحفاظ على سلامة اللاعبين والرياضيين.

ومن خلال ما سبق يمكن القول أن هناك دور للاسترجاع كاستراتيجية للوقاية من الإصابات الرياضية وهذا ما يحقق الفرضية الثانية القائلة " يعتمد مدربو كرة القدم لولاية جيبل على الاسترجاع كاستراتيجية للوقاية من الإصابات الرياضية ".

**3.9 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:** والتي مفادها أن مراقبة حمل التدريب يستعمل كاستراتيجية للوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر ، فمن خلال نتائج الجداول رقم (11)، (12)، (13)، (14)، نجد معظم المدربين ملمين بكل ما يخص الأحمال التدريبية من قياسات و مراقبات مختلفة كقياس نبضات القلب و مراقبة حالة اللاعبين ومدة الأنشطة ونوعها قبل بداية التدريبات وغيرها ، ولكن كل هذا يتم بطرق بسيطة وتقليدية حيث أن أغلب المدربين مثلا يقومون بقياس نبضات

القلب عن طريق اليد فهي طريقة قديمة وتقليدية وتأخذ وقت كثير ، كما يوجد أيضا من يراقب حالة اللاعبين عن طريق السؤال فقط كعدد ساعات النوم مثلا ، فهنا نلاحظ غياب تام لمختلف مقاييس وأجهزة القياس كجهاز نبضات القلب Cardiofréquencemetre ومقياس Wellness المقترح من طرف Hooper وغيرها من الأجهزة وهذا راجع ربما إلى نقص الجانب المادي للفرق وهذا ما تبينه دراسة أمان الله وآخرون (2014) بعنوان: الحمل الزائد وانعكاساته على الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم "صنف أكابر وقد هدفت الدراسة إلى معرفة دور الحمل الزائد في حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر وقد بينت النتائج أن أهم عوامل حدوث الإصابات الرياضية والحمل الزائد هي عدم التكامل في تدريب عناصر اللياقة البدنية من جهة وعدم إعطاء فترات راحة صحيحة أثناء التدريبات من جهة أخرى ، كما انه هناك العديد من طرق التقييم والتي تعتمد أيضا على مؤشرات الحجم والشدة (Morin, 2014) فبالنسبة لمعدل ضربات القلب نذكر الطريقة الموضوعية ( الخاص بـ banister, 1991)، اما بالنسبة لحساب ادراك الجهد الذاتية فهناك طريقة (Foster, 2001) كما هناك طريقة حساب لاكتات الدم وأخيرا GPS (Hourcad & al, 2017) تستعمل هذه الطرق من طرف العديد من الفرق ذات المستوى العالي ومنها التي تصدر الكرة العالمية، في الجزائر فان العام والخاص يعلم ان مستوى الكرة الجزائرية يحتاج الى تطوير مستوى لياقة اللاعبين حيث تعاني البطولة من ضعف الأداء البدني الذي يعتبر العامل الأساسي في تطوير الإنجاز الكروي، وان المدرب الجزائري يحتاج الى توظيف تكميم وتصميم الحمولات الداخلية والخارجية والتحكم فيها من خلال استخدام الطرق العلمية لتفادي الوصول الى الإصابات غير المباشرة الناتجة عن تراكم التعب والافراط في التدريب والمتسببة في ضعف النتائج الرياضية، فاللاعب لا يتقدم ويزداد خطر الإصابة او المرض اذا استمر الإرهاق كثيرا (Marrier, 2018) ومن خلال كل ما سبق يمكن القول مراقبة الحمل التدريبي يستعمل كاستراتيجية للوقاية من الإصابات الرياضية.

#### - التوصيات والاقتراحات:

على ضوء النتائج المحصل عليها من خلال دراستنا يمكن الخروج بعدة توصيات واقتراحات نذكر منها ما يلي:

- تنظيم تریصات خاصة حول توعية المدربين بتطبيق الطرق والوسائل الوقائية أثناء وبعد التدريب.
- العمل على التكوين الجيد للمدربين والإمام بكل جوانب التدريب الحديث.
- توفير الوسائل وأجهزة مراقبة الحالة الصحية للاعبين.
- وضع برنامج تأهيلي للاعبين يكون بالتنسيق بين المدرب وطبيب الفريق.
- التركيز على مراقبة الحمل التدريبي للاعبين.
- الاهتمام بالاستشفاء بعد المباريات وبعد الحصص التدريبية خاصة عند الحمولات الكبيرة وتخصيص أسابيع استرجاعية.
- وضع خطة تدريبية سنوية تكون مبنية على أسس علمية تراعي متطلبات النشاط الرياضي الممارس.

#### خاتمة:

إن التطور العلمي الحاصل في رياضة كرة القدم يقتضي الاهتمام بجميع الجوانب التي تؤدي إلى تطوير الأداء المهاري و الخططي و الاهتمام بكل التفاصيل التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الرياضي إلى الأفضل ومنه تحقيق الأهداف المسطرة وهو الهدف الأساسي الذي يسعى إليه كل من المدرب و اللاعبين.

انطلاقاً من ذلك وجب على المدرب الاهتمام بالصحة العامة للاعب وحمايته من الوقوع في الإصابات والتي من الممكن أن تسبب له تلك الإصابة إعاقة بدنية تنهي مشواره الرياضي مبكراً أو تؤثر على مستواه البدني أو المهاري، خاصة للاعبين الموهوبين وبذلك يشكل خسارة كبيرة للفرق عامة ولكرة القدم بالخصوص.

ولتفادي وقوع مثل هاته الإصابات وجب على المدربين إتباع استراتيجيات الوقائية من الإصابات الرياضية، لتخفيض معدل وقوع اللاعب في الإصابة أثناء العملية التدريبية و أثناء المباريات ، وهذا ما دفعنا لدراسة أهم المواضيع المتعلقة بمجال كرة القدم وهي الوقاية من الإصابات الرياضية حيث تعرفنا على مستوى التكوين الذي يتلقاه المدربون ، ومن نتائج تحليلنا يمكن القول أن غير كافي خاصة على الجانب الصحي وكذا غياب أبسط وسائل المراقبة الصحية في الفريق و قلة وعي أغلبية المدربين بأهمية الاستشفاء وهذا لغياب برنامج تأهيلي خاص باللاعبين.

### قائمة المراجع:

- مصطفى الفاتح وجدي ، و لطفي السيد محمد ، (2020)، *الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب*، مصر، دار الهدى.
- علي معمر عبد المنعم، (2008)، *مناهج البحث في العلوم الاجتماعية* (الإصدار ط 1)، ليبيا، دار الكتب الوطنية.
- خليل سمیعة، (2004)، *الإصابات الرياضية*، العراق، دار طباعة، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية.
- عبد اللطيف، حمزة، (2003)، *مناهج البحث العلمي* (الإصدار ط1)، مصر، دار الفكر العربي.
- رومي جميل، (1986)، *كرة القدم* (الإصدار ط1)، لبنان، دار النفائس.
- Lopez & al, (2019), “Epidemiology of injuries in professional football, a systematic review and meta- analysis”, *Brj sports Med.*(12)54.
- Smyth, & al, (2019). *injury prevention strategies specific to pre-elite athletes competing in olympic and professional sports- a systematic review, journal of science and medicine in sports.*(8)22.
- Marrier, B., (2018), *gestion stratégique de la charge d’entraînement en rugby a 7 pour l’optimisation de la performance physique en compétition*, université Côte d’azur, France.

- Hourcade, d, c., (2017), science& sports, quatre mois de charge d'entraînement globale et par exercice chez le footballeur, France : Elsevier Masson France.
- Joyce & Lewindon, (2016), sports injury prévention and réhabilitation integrating médecine and science for performance solution,New York, routledge.
- pfirmán, & al ,(2016) , analysis of injury incidences in male professional adult and Elite youth soccer players *journal of athletic training*.(5)51.
- morin, s., (2014), modeling of training effects, science &sports 29.
- Beijsterveldt, v., & al, (2013), *How Effective are Exercise-Based Injury Prevention Programmes for Soccer Players*, sports medicin.43(4).
- woods ,& al,(2007) , Warm-UP and stretching in the prevention of muscular injury, sports medicine.(12)32.
- F.JFoster(2001), Anew approach to monitoring exercise training : journal of strenght and conditionning reseach115-109.
- Nielson, & yde, j., (1989), "*Epidemiology and traumatology of injuries in soccer AM* ".J.,Sports Med(17).



الاتحاد الجزائري لكرة القدم  
**FEDERATION ALGERIENNE DE FOOT-BALL**  
 الرابطة الجهوية لكرة القدم - قسنطينة  
**LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL - CONSTANTINE**  
 الرابطة الولائية لكرة القدم - جيجل  
**LIGUE DE WILAYA DE FOOTBALL - JIJEL**



**Liste nominative des entraineurs**

Division Honneur		
N°	Nom & Prénom	club
01	BOUDJERDA YAAKOUB	CA.TASSOUST
02	LAOUICI BILAL	CRB.JIJEL
03	BEKIOUA ABDESLAM	ES.CHEKFA
04	BOUAMOUCHE MESSAOUD	JCR.TEXENNA
05	KAIKAA AZEDDINE	MC.TAHER
06	BOUZNADE MOHAMMED	NRB. OUDJANA
07	KERROUM FAOUZI	US.EL MILIA
08	HELLA BILAL	USM.DJIDJEL
09	KEHAL MOHAMMED	USO.ALI
10	CHELIGHEM AHCENE	USS.A/AZIZ
11	BOUFALATA CHERIF	JS.MAROUF
12	LAIEB NABIL	ERB.DJIMLA
13	FENIER HOCINE	NRB.EMIR AEK
Division Pré-Honneur		
N°	Nom & Prénom	club
01	FENIER AYACHE	CRB.TAHER
03	BOUTARFI FERHAT	CR.GHEZALA
04	GHIAI TARIQ	CR.OULED ALLAL
05	BOUZOK MAHIEDDINE	CR.OULED YAHIA
06	BOULBINA FARID	CSA.EL ANCER
07	KHELLAF NACER	JS.KAOUS
08	BOULKERARA FARID	US.OULED ASKEUR
09	ZARA BOUALEM	CRB.YADJIS



الإتحاد الجزائري لكرة القدم  
 FEDERATION ALGERIENNE DE FOOT-BALL  
 الرابطة الجهوية لكرة القدم - قسنطينة  
 LIGUE REGIONALE DE FOOTBALL - CONSTANTINE  
 الرابطة الولائية لكرة القدم - جيجل  
 LIGUE DE WILAYA DE FOOTBALL - JIJEL



**Liste nominative des entraineurs**

<b>Division nationale 3</b>		
<b>N°</b>	<b>Nom &amp; Prénom</b>	<b>club</b>
01	HARROUCHE	JS.DJIJEL
02	BENMERZOUK	CRVM.JIJEL
<b>INTER REGIONS</b>		
01	ZAIMECHE	CRB.EL MILIA
<b>REGIONALE 1</b>		
01	KEDDAM	FC.TAHER
<b>REGIONALE 2</b>		
01	BEDRONNI	CRB.EL KANAR
02	MESSAOUDENE	USB.TAHER
03	LAOUICI	MB.KAOUS