

العوامل المسببة لكثرة الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الهواة في الأقسام الدنيا

Factors that cause a lot of sports injuries to amateur footballers in lower divisions

الهواري خويلدي المركز الجامعي نور البشير البيض Houari.staps@gmail.com	مصطفى مجادي جامعة عمار ثليجي الاغواط m.medjadi@lagh-univ.dz	محمود بن سعيد* المركز الجامعي نور البشير البيض mahmoudsma@gmail.com
--	---	--

المخلص:	معلومات المقال
تهدف الدراسة الى البحث في العوامل المسببة لكثرة الإصابات الرياضية لدى اللاعبين الهواة في مجال كرة القدم، جاءت هاته الدراسة بغية إمالة اللثام عن العوامل التي تقف وراء ذلك، والتي قد تكون سببا في حدوث الإصابات. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وعلى أداة الاستبيان وبلغت العينة 50 لاعب كرة قدم. وقد توصل الباحثون للنتائج التالية: لامبالاة اللاعبين الهواة بالإعداد البدني تساهم في كثرة الإصابات الرياضية، للحالة السيئة لكثير من ملاعب كرة القدم دور في كثرة الإصابات الرياضية لدى اللاعبين الهواة، قلّة الاهتمام بالتسخين والإحماء دور في كثرة الإصابات الرياضية لدى اللاعبين الهواة.	تاريخ الارسال: 2018/01/27 تاريخ القبول: 2018/04/12 الكلمات المفتاحية: ✓ الإصابات الرياضية ✓ اللاعبين الهواة ✓ كرة القدم.
Abstract :	Article info
<i>The study aims to look into the factors that cause a lot of sports injuries among amateur football players, The study was based on the descriptive curriculum, the Esparian tool, and the sample was 50 football players.. Researchers have reached that The indifference of amateur players to physical preparation contributes to a lot of sports injuries- The bad condition of many football stadiums plays a role in the many sports injuries of amateur players.- Lack of interest in heating and heating plays a role in the many sports injuries among amateur players.</i>	Received 2018/ 01/ 27 Accepted 2018/ 04/ 12 Keywords: ✓ sports injuries ✓ amateur players ✓ Football.

1- مقدمة واشكالية الدراسة :

تعتبر الإصابات الرياضية العدو الأول للرياضيين، حيث تهدد مستقبلهم الرياضي. وكثيرا ما قضت الإصابات الرياضية على مستقبل كثير من الرياضيين الذين كانوا يشقون طريقهم نحو النجومية، ورياضيو كرة القدم هاته الساحرة المستديرة التي خطفت القلوب، وخضرت العقول هم من بين أكثر الرياضيين عرضة للإصابات.

وفي ظل ارتفاع معدلات حجم الإصابات الرياضية وتفاقم خطورتها، يجعل من الضروري وضع القوانين واللوائح وتوفير عوامل الأمن والسلامة كإجراءات وقائية للحد من الإصابة، وكضوابط تضع الممارسة الرياضية في إطارها التربوي والعلمي الصحيح، وبوضع الإجراءات والتدابير الطبية والصحية والقوانين، واللوائح التي تنظم اللعبة، وتوفير المناخ المناسب، والمناهج التدريبية العلمية السليمة، فالرياضيين في حاجة إلى توفير الوقاية والحماية المناسبة أملا في مستقبل أفضل وأكثر أمنا وسلامة سواء في حياتهم العادية، أو في حياتهم المهنية الرياضية ضد مخاطر الإصابات الرياضية، هذه الأخيرة التي تعد من المعوقات الأساسية، والتي تؤدي إلى هبوط مستوى اللاعب البدني والمهاري، حيث تعوق اللاعب من الاستمرار في التدريب وقد تسبب له ولو بعد إتمام الشفاء الأداء الناقص والمهارة غير المكتملة كما تقلل من مستوى الأداء المهاري بسبب الابتعاد عن الملاعب وعدم التدريب لفترات طويلة. (موفق أسعد محمود، 2008، صفحة 78)

وإن كان اللاعبون المحترفون ورغم ما هو متوفر لهم من وسائل تدريب في المستوى العالي من أطقم تدريبية مكلفة بعملية التحضير البدني وفق أسس علمية مدروسة، بالإضافة لكثير من العوامل الأخرى المساعدة على تجنب التعرض للإصابات الرياضية كوسائل التدريب الرياضي الحديث والاستشفاء الرياضي والملاعب المعشوشبة طبيعيا وفق معايير الجودة، بيد أن ذلك غير كاف لمنع حدوث الإصابات الرياضية.

واللاعبون الهواة الذين يمارسون رياضة كرة القدم في الأندية الهاوية، وبالأخص في المستويات الدنيا لأقسام ما قبل الشرفي، والشرفي، والجوهري، هم أكثر عرضة للإصابات الرياضية، قياسا مع الفارق، مقارنة مع الرياضيين المحترفين بالنادي المحترفة. كما تعد الإصابات الرياضية عائقا أمام تطور قدرات الرياضي، وأحيانا كثيرة سببا في إنهاء مسيرته الرياضية مبكرا، حيث تتعدد العوامل المسببة للإصابات الرياضية.

وربما كرة القدم كغيرها من الرياضات ليست استثناء، غير أنها الرياضة الأكثر شعبية في العالم دون منازع لما تتميز به من مزايا عديدة جعلت منها محط أنظار المتابعين، وشغف المحبين، حيث تحضر فيها المتعة والفرجة والتنافس. ويحضر فيها اللعب الخشن وكثرة الالتحامات الجسدية.

و تعتبر الإصابات الرياضية جزء من مجموع إصابات الحياة اليومية للفرد، التي يمكن أن يتعرض لها حيث تتعدد أنواعها ومستوياتها، من الخفيفة التي يتأثر بها الرياضي كما أنها لا تقلل من مستوى أدائه بشكل كبير، إلى الإصابات الشديدة التي قد تؤثر على مستوى أدائه، كما أنها قد تكون سببا مباشرا عن توقفه لممارسة أي أنشطة وقد تستدعي مراجعة الطبيب للخضوع للراحة والعلاج، حيث تختلف الإصابات تبعا لنوع النشاط الممارس وطبيعة الأداء ومستوى المنافسة، فضلا عن الجانب النفسي، الاستعداد المهاري، اللياقة البدنية ووعي الرياضي وإدراكه لخطورة الحركة المؤداة وإمكانية التسبب في الإصابة وكذلك معرفته بكيفية تفاديها والحد من وقوعها. (سميعة خليل محمد، 2004، صفحة 6)

ومنذ سالف العصور أبدى العلماء أهمية كبيرة للمواضيع الصحية بشكل عام، موقنين بأن العقل السليم في الجسم السليم، وأن الإنسان المريض لا يستطيع أن يخدم المجتمع بشكل كاف وعليه ساهمت مؤهلات الطب والعلوم الصحية على حد سواء بإنشاء جيل جديد قوي البنية، يقاوم ظروف الحياة، وازداد الاهتمام

بالرياضة لكونها أصبحت من أهم المميزات المدنية الحديثة، فبرز ميدان الإصابات الرياضية و الطب الرياضي الذي هو ميدان الاعتناء بصحة الرياضي، والمحافظة عليه، ومراقبته، وبما أن الأندية الرياضية تعتبر ميدان من ميادين التي تجرى فيها أهداف النشاط الرياضي، وبما أن اللاعب في حاجة ماسة للحفاظ عليه. (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ، مصر، صفحة 90)

كما تعد كرة القدم نشاط رياضي فيه كثير من الاحتكاكات بين اللاعبين والتي تنتج عنها الكثير من الإصابات الرياضية. وهذا ما جعل مرافقة الطب الرياضي لها أمر حتمي وضروري فطابع كرة القدم يجعل كل من يرى تقنياتها وحركاتها والحماس الذي يغلب على مقابلتها يعجب بكل هذا ويرغب في ممارستها دون أن يكون ملما بتقنياتها وقوانينها لكن هذا الجهل بالقوانين والأسس يخلق ما يسمى بالممارسة الخاطئة للرياضة، هذه الأخيرة تنجم عنها العديد من الإصابات الرياضية الخطيرة التي تحدث عند أكبر الرياضيين في اعرق الأندية لكرة القدم ومن الضروري أن يفرض الطب الرياضي نفسه في رياضة كرة القدم حتى يضمن الوقاية والعلاج للاعبين من شبح الإصابات الرياضية. (مختار سالم، 1998، صفحة 11)

ويعاني لاعبو كرة القدم أكثر من غيرهم من التعرض للإصابات الرياضية أثناء ممارستهم لهوايتهم المفضلة، ومما لاحظنا أن كثرة الإصابات الرياضية تبرز بشكل لافت للانتباه لدى الرياضيين الهواة في النوادي الدنيا بالأقسام الشرفية والجهوية. مما أثار فضولنا للتطرق لدراسة هذا البحث محاولين تسليط الضوء على أهم العوامل المسببة لهاته الإصابات التي أضحت كابوسا دمر مستقبل كثير من الرياضيين الذين أفل نجمهم ولم يعد يسمع لهم صوت في مجال الساحرة المستديرة كرة القدم.

ومما سبق نطرح اشكالية الدراسة و المتمثلة في التساؤل العام التالي:

- ما هي الأسباب والعوامل التي تؤدي لكثرة إصابات رياضيي كرة القدم الهواة بالأقسام الدنيا؟
و يتفرع التساؤل العام الى تساؤلات فرعية التالية:

- 1- هل لامبالاة اللاعبين الهواة بالإعداد البدني تساهم في كثرة الإصابات الرياضية؟
- 2- هل للحالة السيئة لكثير من ملاعب كرة القدم دور في كثرة الإصابات الرياضية لدى اللاعبين الهواة؟
- 3- هل لقلة الاهتمام بالتسخين والإحماء دور في كثرة الإصابات الرياضية لدى اللاعبين الهواة؟

-الفرضية العامة للدراسة:

-هناك أسباب وعوامل عدة تؤدي لكثرة الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الهواة.

-الفرضيات الجزئية للدراسة:

- 1- لامبالاة اللاعبين الهواة بالإعداد البدني تساهم في كثرة الإصابات الرياضية
- 2- للحالة السيئة لكثير من ملاعب كرة القدم دور في كثرة الإصابات الرياضية لدى اللاعبين الهواة
- 3- لقلة الاهتمام بالتسخين والإحماء دور في كثرة الإصابات الرياضية لدى اللاعبين الهواة

-أهداف الدراسة:

- لفت الانتباه لأهمية الإعداد البدني في مرحلة التحضير لما قبل مرحلة المنافسة ودوره في تقليل الإصابات الرياضية.
- إبراز أهمية الدور الذي تلعبه وفرة الملاعب بمعايير الجودة في الانجاز في تقليل الإصابات الرياضية.
- تسليط الضوء على أهمية دور الإحماء الجيد في تفادي التعرض للإصابات الرياضية في كرة القدم.

-أهمية الدراسة: تتمثل أهمية دراستنا في:

-البحث في أسباب وعوامل كثرة الإصابات لدى رياضيي كرة القدم الهواة.

- التعرف على أهم العوامل المتسببة في كثرة الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الهواة.
- تحسيس المسيرين والمدربين واللاعبين بضرورة أهمية عملية الإحماء والتسخين في تفادي كثير من الإصابات الرياضية.
- محاولة إثراء هذا الموضوع المهم والمرتبط بعمر الرياضي لتفادي الإصابات الرياضية الخطيرة التي قد تنهي مسيرته الرياضية مبكراً.

2- الكلمات الدالة في الدراسة

2-1 تعريف الإصابة الرياضية:

هي تعرض أنسجة الجسم المختلفه لمؤثرات خارجيه أو داخلية تؤدي إلى إحداث تغييرات تشريحيه وفسولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل أو وظيفه ذلك النسيج. (سميعة خليل محمد، 2004، صفحة 5)

كما تعرف على أنها تغير ضار في نوع أو أكثر من أنسجة الجسم المختلفة. كما تعتبر تعطيل أو إعاقة بمؤثر خارجي لأعضاء الجسم وغالباً ما يكون هذا المؤثر مفاجئاً وشديداً. مما قد ينجم عنه تغيرات وظيفية فيزيولوجية مثل الكدمات أو الأورام في مكان حدوث الإصابة مع تغير في لون الجلد وتغير كذلك في آلية العمل الحركي للعضلة أو المفصل المصاب. كما تختلف الإصابة باختلاف الأسباب. وبما أن الإصابة تحدث نتيجة لوجود مؤثر ما سواء كان داخلي أو خارجي. فهذه الأخيرة تختلف باختلاف نوعية المؤثر فهو إما أن يكون:

- أ مؤثر ميكانيكي: مثل اصطدام اللاعب بزميله أو بأرض الملعب أو بالأدوات الخاصة.
- ب مؤثر فني ذاتي: مثل الأداء الخاطئ للرياضة والأداء المسبوق بإخماد أو على غير الأسس العلمية. (رياض د، 2001، صفحة 22)

-التعريف الإجرائي للإصابة الرياضية:

الإصابة الرياضية هي تعرض جزء أو عضو من جسم الرياضي لكدمة أو ضربة نتيجة احتكاك مع لاعب آخر أو سقوط غير صحيح أو أداء لحركة أو مهارة بشكل خاطئ وقد تكون الإصابة أحياناً خفيفة يتم معالجتها ميدانياً وبعض الإصابات قد تكون خطيرة تستدعي تدخل الطبيب أو تدخل جراحي وفترات للإستشفاء تختلف بحسب طبيعة الإصابة ومدى خطورتها.

2-2 -اللاعبين الهواة:

يستطيع الرياضي الهواة أن يستمتع بإجازته وفق ميوله ورغباته بينما يرتبط المحترف ببرامج تدريب طويلة المدى وتكون إجازته وفق ما يناسب برامج التدريب وبرامج المسابقات الرسمية. والأموال التي يتقاضاها الهواة لا ترتبط بأي مكاسب مادية لشخصه ولا تزيد عن مواجهة مصاريف الانتقال والملابس وفق العائد المادي من العمل أما الأموال التي يتقاضاها المحترف فإنها ترتبط بمكاسبه المادية في مقابل اشتراكه في التدريب والمباريات وتعرضه للأخطار. (كمال، 2010، صفحة 29)

التعريف الإجرائي:

اللاعب الهواة هو رياضي منخرط في ناد رياضي هواة يلعب في الأقسام الهواة بطولة الهواة بغرض اللعب له في المنافسات الرياضية المشترك فيها من قبل النادي. دون الحصول على مبلغ مالي نظير لعبه، حيث يمنع القانون النواحي من تقديم مبالغ مالية للاعبين نظير لعبهم للنادي من إعانات الدولة المخصصة، ما عدا توفير مستلزمات الرياضي، من لباس رياضي، ومستلزمات التدريب، والإيواء، والإطعام، ومصاريف التنقلات.

2-3 كرة القدم:

هي لعبة تتم بين فريقين، يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة، وفي نهاية كل طرف من طرف الملعب مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال في مرمى خصمه عبر

حارس مرمى بغية تسجيل هدف والتفوق على الفريق المنافس. يتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس، وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى أن يمسك الكرة بيديه داخل منطقة تعرف باسم منطقة الجزاء. (بسكري، 2016، صفحة 135)

كرة القدم Foot balle هي كلمة لاتينية تعني "ركل الكرة بالقدم"، أما الأمريكيون فيعتبرون foot balle ما يسمى عندهم (ريفي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (Soccer). (جميل، 1986، صفحة 05).

التعريف الإجرائي:

هي لعبة رياضية من أكثر الرياضات شعبية في العالم تقام داخل ملاعب معشوشبة طبيعياً أو اصطناعياً أو ترابية مثل ما هو موجود في بعض ملاعب فرق الأقسام الدنيا يتكون كل فريق من 11 لاعبا أساسياً، حيث تقام المباريات في شوطين رئيسيين، مدة كل شوط 45 دقيقة وفي حال ذهاب المباراة للأوقات الإضافية يكون هناك شوطان مدة كل شوط 15 د وفي حال التعادل الإحتكام لضربات الترجيح، يدير المباراة حكم ساحة وحكمين مساعدين على خط التماس وحكم رابع، وفي ظل التطور الحاصل لتطوير اللعبة تم الاستعانة بتقنية الفيديو VAR لمعالجة الحالات التحكيمية التي لا ينتبه لها الحكم أو التي تكون محل شكوك وهذا تحت إشراف طاقم تحكيمي خاص له تكوين في تقنية الفيديو.

3- الدراسات السابقة والمثابة :

الدراسة الأولى :

دراسة سمير علي ابراهيم محمد، رسالة دكتوراه، سنة 2018 جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، كلية التربية البدنية والرياضية بالسودان.

-دراسة تحليلية لأسباب الإصابات الرياضية للاعبين كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد بأندية الدرجة الأولى بولاية الخرطوم.

هدفت الدراسة إلى معرفة أهم أسباب الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد بأندية الممتاز بولاية الخرطوم وأهم النتائج التي توصل إليها الباحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي لمناسبه لطبيعة الدراسة

تم جمع البيانات من عينة قوامها (286 لاعب) هم لاعبي كرة القدم وكرة السلة وكرة اليد لأندية الممتاز بولاية الخرطوم. استخدم الباحث الاستبانة كأداة لجمع البيانات، تم تحليل البيانات عبر الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي (spss) تمثلت أهم النتائج في الآتي:

- في محور اللياقة البدنية كانت أهم أسباب الإصابات هي :
 - أ-عدم إتباع الجهاز الفني الناحية العلمية في تطوير مكونات اللياقة البدنية.
 - ب-عدد ساعات الإحماء غير كافية.
 - ج-عدم العمل بواسطة متخصص في اللياقة البدنية.
- وفي محور الأجهزة التدريبية والفنية كانت أهم أسباب الإصابات هي:
 - أ-عدم إتباع الأجهزة التدريبية والفنية الأسس العلمية في تنفيذ تدريباتهم الخططية.
 - ب-الجهاز الفني التدريبي غير مؤهل
- في المحور الصحي والثقافي كانت أهم أسباب الإصابات هي:
 - أ-عدم إتباع اللاعبين القواعد الغذائية السليمة.
 - ب-لا يوجد مراكز متخصصة في الطب الرياضي.
- في محور الإمكانيات والملاعب كانت أهم أسباب الإصابات هي:
 - أ-الحواجز غير متوفرة.

ب-عدم مناسبة الملابس الرياضية والأحذية الظروف المناخية والأرضيات المختلفة.

-الدراسة الثانية :

دراسة سكنية كامل حمزة الجار الله، سنة 2013، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل العراق. مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 8، العدد 2، 2015 .

-دراسة تحليلية لأنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها للاعبين الألعاب الفردية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها للاعبين الألعاب الفردية وكذلك إيجاد الفروق في أنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها بين لاعبي الألعاب الفردية وافترضت الباحثة وجود فروق معنوية دالة إحصائياً في أنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها بين لاعبي الألعاب الفردية، وتطرقت الباحثة إلى الدراسات النظرية ذات العلاقة بموضوع البحث منها الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها، فضلاً عن الألعاب الفردية واستعملت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات المقارنة وتحدد مجتمع البحث بلاعبين منتخب الألعاب الفردية (التنس والسكواش والريشة والطاوله) في جامعات الفرات الأوسط (بابل والكوفة والقادسية وواسط وكريلاء) البالغ عددهم (125) لاعباً، وتم اختيار عينة البحث من اللاعبين الذين تعرضوا إلى إصابات رياضية في منتخبات الألعاب الفردية لهذه الجامعات وقد بلغ عددهم (80) لاعباً بنسبة مئوية مقدارها (64%)، واستعانت الباحثة بالأدوات والأجهزة ووسائل جمع المعلومات ومنها (استبانة الإصابات الرياضية والمقابلات الشخصية والملاحظة)، وقد أجرت الباحثة تجربة استطلاعية لهذه الاستبانة على عينة استطلاعية عددها (20) لاعباً ومن ثم إيجاد الأسس العلمية، هذه الاستبانة وبعد بيان صلاحيتها تم توزيعها على عينة البحث الرئيسية البالغ عددها (80) لاعباً، ومن ثم قامت الباحثة بجمع استمارات الاستبانة وفرز بياناتها ومعالجتها بالوسائل الإحصائية المناسبة ومناقشتها بصيغة علمية معتمدة على المصادر العلمية ذات العلاقة.

ومن نتائج الدراسة المتوصل إليها:

- أكثر الإصابات الرياضية حدوثاً لدى لاعبي التنس ومن ثم لاعبي السكواش.
- أكثر الإصابات الرياضية لدى لاعبي الألعاب الفردية هي إصابة الكدمات ومن ثم التشنج العضلي.
- كثرة حدوث إصابة الكدمات لدى لاعبي الطاولة.
- كثرة حدوث إصابة الخلع لدى لاعبي التنس.
- كثرة حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي الألعاب الفردية نتيجة أسباب داخلية (ذاتية) تتمثل في أخطاء الإحماء والأداء الفني.
- كثرة حدوث الإصابات الرياضية نتيجة (سبب خارجي سوء أرضيات الملاعب) كان لدى لاعبي التنس ومن ثم لاعبي السكواش.
- أن الإصابات الرياضية بين لاعبي الألعاب الفردية تحدث بشكل متقارب نتيجة سبب داخلي (ذاتي) أخطاء الإحماء والأداء الفني وسبب سوء الأجهزة وأدوات التدريب واللعب، وسوء الأرضيات.

الدراسة الثالثة:

دراسة فاطمة أسعد خريط، ماجستير في التربية الرياضية، سنة 2008، كلية الدراسات العليا، جامعة الأردن.

-الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم في دولة الكويت "دراسة مقارنة"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أكثر الإصابات شيوعاً لدى لاعبي فرق الدرجة الأولى والناشئين لكرة القدم في دولة الكويت، بالإضافة إلى أوقات حدوث الإصابات (المباراة، التدريب، الراحة) وأسبابها. كما هدفت إلى التعرف على الفرق بين إصابات لاعبي فرق الدرجة الأولى والناشئين تبعاً لمركز اللاعب. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظراً لمناسبته لطبيعة الدراسة.

وقد أظهرت النتائج أنّ أكثر الإصابات التي يتعرض لها لاعبو فرق الدرجة الأولى والناشئين هي تمزّق الأربطة بينما كانت أكثر المناطق التي يتعرض لها لاعبو فرق الدرجة الأولى والناشئين هي الكاحل. كما أفرزت النتائج أنّ من أهم الأسباب المؤدية للإصابات هي الأرضية غير الجيدة للتدريب، وعدم السلوك الجيد للرياضيين، بالإضافة إلى تعرّض اللاعبين للإصابة في جميع الأوقات (المباراة، التدريب، الراحة).

وبالنسبة لإصابات لاعبي فرق الدرجة الأولى والناشئين من حيث الأنواع تبعا للمركز فكانت تمزّق الأربطة باستثناء مركز الدفاع حيث كانت الإصابة الأكثر شيوعا هي تمزّق العضلات لدى الناشئين)، كما لم تكن الفروق دالة من الناحية الإحصائية، أمّا بالنسبة لمناطق الإصابات للاعبي فرق الدرجة الأولى فكانت الكاحل باستثناء حارس المرمى الذي كانت إصابته هي الكتف. كما كانت أكثر المناطق عرضة للإصابة لدى الناشئين هي الركبة لدى حارس المرمى، والفخذ لدى خط الدفاع، والكاحل لخطي الوسط والهجوم.

الدراسة الرابعة:

دراسة نصري جمال رسالة ماجستير، سنة 2010/2009، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله - زرالدة - الجزائر. - الإصابات الرياضية النفسية والرياضية عند لاعبي رياضة كرة القدم ذوي المستوى العالي. دراسة ميدانية للأندية الجزائرية القسم الوطني الأول.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مسببات الإصابات النفسية والرياضية لدى لاعبي كرة القدم في المستوى العالي حيث صمم الباحث استبانة من ثلاث محاور موجهة إلى المدربين، رؤساء الأندية، أخصائي علم النفس الرياضي وعلم الطب الرياضي. حيث أسفرت نتائج هاته الدراسة على:

- خوف لاعب كرة القدم من التكفل لناديه ونقص وتراجع مستواه الرياضي خلال التدريبات والمنافسات المحلية والدولية
- وعي الرياضي المصاب بخطورة الإصابة مما أدى إلى قلقه وتوتر الدائم خوفا من فقدان مستقبله الرياضي والمهني.
- نقص وتراجع مستوى لاعب كرة القدم الفني البدني والتقني مع عدم تقبله الإصابة.
- الانطواء وعزلة اللاعب المصاب مع عدم استقرار حالته النفسية نتيجة الحركات العشوائية.
- الأرق الدائم ومشاهدة الكوابيس خلال كل فترات النوم.
- عدم إتباع نصائح وإرشادات مختص علم النفس الرياضي والطب الرياضي إن وجد مع استعمال العلاج التقليل لعلها تخفف من شدة الإصابة.

- عدم زيارة الأطباء ذو الاختصاص في علم النفس الرياضي. الطب الرياضي. تحليل الدم.
- عدم وجود محضر بدني ومختص في علم النفس الرياضي على مستوى الأندية الرياضية لكرة القدم ذوي المستوى العالي مع عدم وجود برامج نفسية وبدنية علمية حديثة من أجل تعديل حالته النفسية والتقليل من الإصابات البدنية والصدمات النفسية.
- نقص البرامج والتحضيرات وعدم تناسبها مع مستوى المنافسات مع نقص الحصص التدريبية المبرمجة خلال الأسبوع وعدم استقرارها خلال موسم رياضي.

- محاولة تحسين الوضعية الاجتماعية والاقتصادية التي تؤثر على حالته البدنية والنفسية لتفادي حدوث الإصابة.

الجانب التطبيقي

1- الطرق المنهجية المتبعة :

1-1 الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحثين على إلقاء نظرة استشرافية من أجل الإلمام بجوانب دراساتهم الميدانية. وبناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية لعينة من اللاعبين قوامها 25 لاعب كان الغرض منها ما يلي:

- التعرف على مجتمع البحث ومميزاته وخصائصه.
- التأكد من صلاحية أداة البحث وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية:
- التأكد من الخصائص السيكومترية للاستبيان المستخدم (الصدق والثبات).
- المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، وبالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجه الباحثين.
- التأكد من وضوح التعليمات.
- التقدم إلى رؤساء النوادي لطلب الموافقة على تقديم الاستبيان للاعبين لمعاينة البحث.
- اختيار فرق من ولاية البحث لإجراء الدراسة الاستطلاعية حيث قدمنا الاستمارات لعدد من اللاعبين مقدّر بـ 20 لاعب تم عزلهم بعد ذلك في الدراسة الأساسية.

1-2- المنهج المتبع:

نظرا لطبيعة الموضوع اعتمدنا على المنهج الوصفي لإجراء الدراسة الميدانية، كما يعرف المنهج الوصفي على أنه عبارة عن إعطاء أوصاف دقيقة للظاهرة الحادثة حتى يتسنى للباحث حل المشكل.

ويهدف إلى جمع البيانات وأوصاف دقيقة وعلمية للظواهر الاجتماعية في وضعها الراهن وإلى دراسة العلاقات التي توجد بين الظواهر الاجتماعية، ومن أهم الطرق المنهج الوصفي التي تعتبر مورد خصب للحصول على المعلومات والبيانات الدقيقة في هذا المنهج يهتم الباحث بدراسة الوضع الحالي للظاهرة التي لا بد أن تتوفر للباحث أوصاف دقيقة للظاهرة التي يدرسها قبل أن يشرع في الدراسة الفعلية التي تتطلب تطبيق وسائل دقيقة لتسجيل وتحديد الملاحظات. (مختار، 1994، صفحة 81)

وتتم الدراسة الوصفية بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع والمظاهر كما تهتم بتحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الميول والآراء والمعتقدات عند الأفراد والجماعات وطريقة نموها وتطورها، كما تهتم أيضا بدراسة الظروف الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والرياضية وغيرها في جماعة معينة أو مجتمع معين. (علاوي، 1999، صفحة 217)

1-3- أدوات الدراسة:

يتعامل الباحث مع موضوع بحثه من خلال البيانات التي يجمعها من الميدان ويستخدم في جمع البيانات أدوات عدة من بينها الاستبيان الذي هو الاستمارة التي تحتوي على مجموعة من الأسئلة أو العبارات المكتوبة والمزودة بإجابات أو آراء محتملة أو بفرغ للإجابة ويطلب من المجيب عليها بالإشارة إلى ما ينطبق عليه منها أو ما يعتقد أنه هو الإجابة الصحيحة. (العساف، 1989، صفحة 342)

1-4- العينة وكيفية اختيارها:

في دراستنا هاته تم اختيار العينة على النحو التالي:

حيث وقع الاختيار على لاعبي بعض النوادي النشطة في ولاية البيض للقسم الولائي صنف أكابر بغية البحث في العوامل المسببة لكثرة الإصابات الرياضية لدى اللاعبين الهواة في مجال كرة القدم، وقد بلغ عددهم 50 لاعبا موزعين على أربع فرق كما هي موضحة في الجدول:

جدول رقم (01) يبين لاعبي كرة القدم موزعين على بعض الأندية الهاوية بولاية البيض.

النادي	مكان النادي	عدد اللاعبين
فريق شباب بوعلام	بوعلام	13
فريق شبيبة بوعلام	بوعلام	13
فريق شباب الغاسول	الغاسول	12
فريق الوئام	سيدي طيفور	12

1-5 مجالات البحث:

المجال المكاني:

تم تقسيم الاستبيان على لاعبي بعض فرق القسم الولائي لولاية البيض وهي:

لاعبي فريق النادي الهاوي شباب بوعلام

لاعبي فريق النادي الهاوي شبيبة بوعلام

لاعبي فريق النادي الهاوي شباب الغاسول.

لاعبي فريق النادي الرياضي الوئام.

-المجال الزمني:

بداية الشروع في موضوع دراستنا هاته انطلاقا من شهر ديسمبر سنة 2018 إلى غاية شهر آفريل من سنة 2019.

1-6 الأسس العلمية للأداة:

الثبات:

يعتبر الثبات العامل الثاني بعد الصدق في عملية تقنين الاختبارات ويقصد بثبات الاختبار " أن يعطي نفس النتائج إذ ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد " (السيد، 1979، صفحة 94).

ويقول مروان عبد المجيد إبراهيم " الثبات هو محافظة الاختبار على نتائجه إذ ما أعيد على نفس العينة حيث قام الباحثون بإجراء اختبارات أولية وهذا من أجل حساب معامل الثبات لكل اختبار وذلك بطريقة (اختبار إعادة الاختبار) حيث طبقت اختبارات الملاحظة الأولى على عينة من اللاعبين في كرة القدم هواة بولاية البيض وتم اختيارهم بطريقة مقصودة.

جدول رقم (02) يبين معامل الثبات محاور الاستبيان.

معامل الثبات	معامل الارتباط (الجدولية)	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيم العينة	محاور الاستبيان
0.90	380.	0.05	19	20	اللامبالاة بالإعداد البدني
0.93					الحالة السيئة لملاعب كرة القدم
0.89					مشكل التسخين والإحماء
0.91					الدرجة الكلية الاستبائية

-الصدق الذاتي:

الصدق الداخلي للاستبيان وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاستبيان منسوبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء القياس ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة وبما أن معامل ثبات الاستبيان يساوي: 0.91، فإن معامل الصدق الذاتي يكون 0.95.

1-7 أدوات البحث:

الاستبيان:

يعرف بأنه هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة بطريقة منهجية وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات يستعمل كثيرا في بحوث العلوم الاجتماعية وهو عبارة عن جملة من الأسئلة المغلقة والنصف مفتوحة ويتم وضعها في استمارة ترسل إلى أشخاص معينين وهذا للحصول على أجوبة صحيحة.

من أجل القيام بدراستنا هذه وبغية الاطلاع على العوامل المؤثرة في ارتفاع نسبة الإصابات الرياضية لدى الممارسين بميادين كرة القدم على مستوى ولاية البيض تم عرض استبيان مغلق يتألف من ثلاث محاور وتم توزيعه على لاعبي بعض نوادي كرة القدم هواة بولاية البيض الذين وقع الاختيار عليهم.

1-8 الدراسة الإحصائية:

$$\% = \frac{\text{مجموع الاجابات} \times 100}{\text{مجموع الكلي}}$$

درجة الحرية = مجموع العينة

مع العلم أن المعالجة الإحصائية تتم باستعمال نظام الحزم الإحصائية (spss)

2- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

السؤال رقم (7): هل تكررت لديك نفس الإصابة خلال الموسم الرياضي؟.

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت هناك إصابات تتكرر في رياضة كرة القدم هواة خلال

نفس الموسم..

الجدول رقم (3) يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (7)

الاجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	33	66%	5.12	3.841	0.05	1	دال
لا	17	33%					
المجموع	50	100%					

القراءة:

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة المقدرة (5.33) أكبر من قيمة كا² الجدولية المقدرة (3.841) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

هناك 66.66 % من اللاعبين أكدوا على تكرار نفس الإصابة خلال الموسم الرياضي، فيما ترى نسبة 33.33% على عدم تكرار نفس الإصابة خلال هذا الموسم الرياضي.

التحليل:

مما سبق ذكره في قراءة النتائج يتبين لنا أن الإصابات الرياضية يمكن أن تتكرر لدى اللاعب في نفس الموسم لعدة أسباب منها التشخيص غير الدقيق للإصابة، والتدريب غير المناسب في فترة معينة من الموسم، أو ضغط المنافسة، وكثرة المباريات مما قد يجعل المدرب تحت الضغط، وقد يشرك لاعبا لم يكتمل شفاؤه.

ويرى الباحثون أن نقص التحضير البدني أحد أهم العوامل المتسببة في كثرة الإصابات الرياضية في كرة القدم هواة، حيث أن معظم اللاعبين أكو أن السبب وراء إصابتهم كان سوء التحضير البدني وعدم التركيز بالإضافة إلى عدم الاسترجاع الكافي والتأهيل الجيد بعد الإصابة، وقد ذهب بعض اللاعبين في مسألة إهمال جانب التحضير إلى نقص الإمكانيات المادية والبشرية لدى نوادي القسم الشرفي بصفة خاصة و إمكانيات الولاية بصفة عامة.

وهذا ما يتفق مع دراسة تامر الداودي التي أجراها سنة 2012 والتي كان من أهم نتائجها أنها أكدت على ضرورة التركيز على التحضير البدني والعمل على توفير الإمكانيات وتسخيرها لتكافؤ فرص التحصيل لدى كل اللاعبين. (الداودي، 2012، صفحة 11) وعليه فإن سوء التحضير البدني أحد أهم العوامل المسببة للإصابات الرياضية في كرة القدم.

السؤال رقم (8): هل ترى بأن إهمال فترة الإحماء هو السبب وراء إصابتك؟

الهدف من السؤال: تبين الدور الهام الذي تلعبه مرحلة الإحماء في تفادي الإصابة أثناء المنافسة.

الجدول رقم (4) يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (8)

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	36	72%	9.68	3.841	0.05	1	دال

					28%	14	لا
					100%	50	المجموع

القراءة:

من خلال النتائج المبينة أعلاه نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة المقدرة (9.68) أكبر من قيمة χ^2 الجدولية المقدرة (3.841) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا ما يلي:

هناك 72% من اللاعبين قالوا أن الإصابة التي تعرضوا لها ناتجة عن إهمال فترة الإحماء، في حين أن 28% من اللاعبين لم يقتنعوا بالسبب، ويمكن القول أن اللاعبين الذين تعرضوا إلى إصابة ناتجة عن إهمال فترة الإحماء هي في معظمها إصابات متكررة.

التحليل:

من خلال تحليل نتائج الجدول المبين أعلاه تتضح لنا ضرورة التعاون الرياضي بين اللاعب والمدرّب، مع الإحاطة بكل ما يتعلق بالرياضة الممارسة، من حيث النصائح والأمور المسموحة والممنوعة، وخاصة فترة الإحماء قبل التدريب والمنافس.

ويرى الباحثون بأن الإحماء عنصر مهم سواء كان ذلك قبل المنافسة أو التدريب، وهذا من خلال منحه الوقت الكافي بشروطه لأن الإحماء السيء يسبب إصابات، وقد تتكرر نفس الإصابات خاصة إذا تكرر الأمر.

وهذا ما يتفق مع دراسة زينب العالم التي أجريت سنة 1995، والتي أكدت على أن للتسخين جزء لا يتجزأ من أي عمل رياضي سواء كان من أجل المنافسة أو الترويح لأنه يعمل على تسهيل وتسريع العمل الوظيفي للأجهزة والأعضاء الحيوية في جسم الرياضي وبالتالي أي إخلال بعملية التسخين ماهر إلا تقصير في عمل أجهزة الجسم. (زينب العالم، 1995، صفحة 94).

السؤال رقم (8): هل عدم مراعاة المدربين ورؤساء النوادي المستغلة لملاعب كرة القدم لتعليمات الأمن والسلامة فيما يخص الوقاية من الإصابات الرياضية.

الغرض من السؤال:

الجدول رقم (5) يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (8)

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
نعم	41	82%					
لا	09	18%					
المجموع	50	100%	20.48	3.841	0.05	1	دال

القراءة:

من خلال النتائج المبينة نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة المقدرة (20.48) أكبر من قيمة χ^2 الجدولية المقدرة (3.841) عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

التحليل:

من خلا نتائج الجدول التي أشارت إلى أن 82% أجابوا على أن عدم مراعاة المدربين والمشرفين على النوادي المستعملة لملاعب كرة القدم لتعليمات الأمن والسلامة فيما يخص الوقاية من الإصابات الرياضية. فيما رفض 18% هذا الافتراض بحجة أن اللاعب هو المسئول على سلامته وصحته.

ومن وجهة نظر الباحثين ينبغي على لاعب كرة القدم الهاوي مراعاة خصوصية ميادين اللعب وتجنب التهور والاندفاع خاصة في الملاعب الترابية والتي هي بكثرة، كما وجب أن يكون على دراية بطبيعة ونوعية الأرضية.

وهذا ما اتفق مع دراسة " شطا محمد السيد" في كتاب " الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي " أن هناك درجات متفاوتة للإصابة تبعاً لنوعها وشدتها فمنها البسيطة ومنها القوية ومنها المتوسطة يختلف نوع الإصابة من رياضي لآخر ومن سبب لآخر. (شطا محمد السيد، 2000، صفحة 54)

كما يبرز الكاتب "أسامة رياض" "الطب الرياضي وإصابات الملاعب" أن هناك ثلاث أنواع للإصابة وهي الإصابات العضلية والإصابات المفصالية والإصابات العظمية وكل إصابة تحدث لسبب معين وبملعب معين. (أسامة رياض، 1998، صفحة 41).

ومن خلال النتائج المذكورة أعلاه وحسب عياض حياة فعلى الرياضي أن يدرك أن الرياضة ليس الهدف منها التسبب في إيقاع الضرر بالآخرين بل في تنمية القدرات البدنية للشخص الممارس وعليه وجب أن يتكيف أثناء لعبه مع الأرضية ويحافظ قدر المكان على صحته وسلامته.

3- الاستنتاجات والاقتراحات:

هي استنتاجات الدراسة الرئيسية وكذا حوصلة للمعلومات والأفكار المتوصل إليها والتي تجيب على التساؤلات المطروحة وتتبع باقتراحات مستقاة من النتائج الميدانية المتوصل إليها ويمكن إضافة آفاق للدراسة .

-من خلال نتائج هاته الدراسة المتوصل إليها خلصنا إلى ما يلي:

- 1- لاعبي كرة القدم الهواة الكثير منهم لا يولون الاهتمام الكافي لعمليات الإحماء الخاصة أثناء التدريبات والمنافسة.
- 2- إهمال فترة الإحماء والتدريب الغير مؤسس على الجانب العلمي والذي يأخذ المنحى الفوضوي، وكذا التدخلات العنيفة من أكثر المسببات الرئيسية للإصابة خاصة في كثير من المباريات المشحونة.
- 3- إهمال الاهتمام بالتحضير البدني قبل بداية الموسم وعدم إيلائه الأهمية التي يحظى بها يؤدي إلى حدوث إصابات رياضية مختلفة تكون في أحيان كثيرة خطيرة جدا.
- 4- من المسلم به أن رياضة كرة القدم هي كغيرها من الرياضات لا تخلو من بعض الإصابات الخطيرة التي تلحق بممارسيها، والتي قد تؤدي إلى العجز أو حتى الوفاة، مما يجعل من ضرورة إيلاء أهمية كبيرة لموضوع الإصابات الرياضية، وذلك من خلال سن واتخاذ تدابير وقائية لحماية اللاعبين.

-خاتمة:

الإصابات الرياضية في كرة القدم هاته الرياضة الأكثر شعبية في العالم، كثيرا ما كانت سببا في انطفاء وأفول كثير من الرياضيين الواعدين في سماء المستديرة، ولطالما حرمت الإصابات الرياضية التي يتعرض لها اللاعبون الجماهير من التمتع بسحر وجمالية لعب كثير من الرياضيين في شتى بقاع المعمورة حيث النجومية اليوم تعدت الحدود في ظل العولمة التي أصبح فيها العالم عبارة عن قرية كونية صغيرة كل شيء فيها متاح وسهل الوصول إليه..

ولعل أكثر ما يخشاه اللاعبون هو التعرض للإصابات حيث تعد شبحاً يعكر صفو حياتهم قد ينتهي بإنهاء مسيرتهم قصراً لا رغبة منهم، وكثير من الرياضيين وخاصة الواعدين منهم انتهت مسيرتهم قبل النجومية ومنهم من انتهت بعد أن سطع نجمهم وارتفعت أسهمهم. وبالنسبة للرياضيين أو اللاعبين الهواة في المستويات والأقسام الدنيا فهم عرضة أكثر من غيرهم للإصابات الرياضية والتي عجلت بنهاية مسيرة كثير منهم لأسباب تطرقنا لها في بحثنا هذا، آملين أن يتم العمل بجد في النوادي الهاوية من أجل إحاطة اللاعبين علماً بالأسباب والعوامل المسببة للإصابات الرياضية لتفاديها والتقليل منها، وبخصوص الإصابات الرياضية الخطيرة التي كانت دوماً سبباً في أفول اللاعبين وإنهاء مسيرتهم.

المراجع

- [1] زينب العالم. (1995). *التدليك الرياضي وإصابات الملاعب*، ط4، ا، ص 91. القاهرة: دار الفكر العربي.
- [2] أبو العلا أحمد عبد الفتاح محمد صبحي حسنين. (1996). *فسيولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- [3] أحمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى حامد. (2009). *أسس التدريب في المصارعة*. دار الوفاء، صفحة 325.
- [4] أحمد عبد الحميد عمارة وحسام الدين مصطفى حامد. (2009). *أسس التدريب في المصارعة* (الإصدار الطبعة الأولى). دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- [5] أسامة رياض . . (1998). *الطب الرياضي وإصابات الملاعب* . . القاهرة . مصر: دار الفكر العربي.
- [6] أسامة رياض. (2001). *الطب الرياضي والعب القوة (مصارعة - ملاكمة)* (الإصدار الطبعة الأولى). مركز الكتاب للنشر.
- [7] الداودي ت. (2012). *تصميم وتطوير لإصابات الرياضية وأسس الوقاية منها*. بيروت: المكتبة الرياضية الشاملة.
- [8] السيد ع. ا. (1979). *مناهج البحث العلمي*. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- [9] العساف، ص. ب. (1989).
- [10] المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية. (2009). *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية*. صفحة 324.
- [11] برقيع محمد جابر إيهاب فوزي البديوي. (2002). *الموسوعة العلمية للمصارعة (المصارعة للمبتدئين)*. الإسكندرية: منشأة المعارف جلال حزي وشركائه.
- [12] بسكري د. ا. (2016). *دور المكونات الفسيولوجية VMA و CMJ في تحديد مناصب اللاعبين ونظم اللعب في كرة القدم دراسة مقارنة بين فريق اتحاد العاصمة، مولودية العاصمة، شباب بلوزداد مع الفرق الأوروبية*. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية.
- [13] جميل ر. (1986). *كرة القدم*. دار النقائص، ط01، بيروت.
- [14] حسن نعمة. (2008). *الموسوعة الصحية* (الإصدار الطبعة العربية الأولى). (خالد العامري، المترجمون) بيروت: رشاد برس.
- [15] رياض د. (2001). *أطلس الإصابات الرياضية*. دار الفكر العربي، القاهرة، ط01.
- [16] سعد رياض. (2009). *صحتك في غذائك* (الإصدار الطبعة العربية الأولى). (خالد العامري، المترجمون) القاهرة: دار الجوزي.
- [17] سميرة خليل محمد . . (2004). *الإصابات الرياضية* . . العراق . .

- [18] سؤدد فؤاد الألوسي. (2012). المنشطات الرياضية والمكملات الغذائية (الإصدار الطبعة الأولى). عمان: دار أسامة.
- [19] شطا محمد السيد . (2000). الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي . بيروت . دط . دار المعارف.
- [20] عامر فاخر شغاتي. (2014). علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا (الإصدار الطبعة الأولى). الأردن: مكتبة المجمع العربي.
- [21] عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (مصر . (موسوعة الإصابات الرياضية واسعافاتها الأولية : 2004. مركز الكتاب للنشر . القاهرة.
- [22] علاوي د م ح . (1999). مناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية (Vol. ط 1). دار الفكر العربي.
- [23] كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد السيد الأمين. (2009). التغذية للرياضيين (الإصدار الطبعة الثانية). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- [24] كمال د ر . (2010). الاحتراف الرياضي ومدى فعاليته في الارتقاء بمستوى كرة القدم .رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر .
- [25] محمد جابر برقيع إيهاب فوزي البديوي. (2002). الموسوعة العلمية للمصارعة (المصارعة للمبتدئين). الإسكندرية: منشأة المعارف جلال حزي وشركائه.
- [26] مختار سالم: (1998). كرة القدم لعبة الملايين 1، بيروت :مكتبة المعارف.
- [27] مختار د م ا . (1994). محاضرات علم النفس الاجتماعي .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
- [28] مروان عبد المجيد. (2010). إستراتيجية الرياضة الأهداف وخطط العمل المستقبلية للاتحادات والأندية الرياضية في الوطن العربي (الإصدار الطبعة الأولى). دار الوراق.
- [29] موفق أسعد محمود. (2008). ؛ التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم (Vol. ط 1). العراق :دار دجلة للنشر والتوزيع؛.
- [30]
- [31] Associées Fédération internationale des luttes. (2009). *Réglés inter nationales de Lutte*.
- [32] Didier Reiss et Pascal Prévosta. (2013). *la bible de la préparation physique*. paris: Edition @mphora.
- [33] jean yves resznieski. (2005). *kokawa la lute traditionnelle ou niger*. Sepia.