

الإصابات الرياضية بين الإسعافات الأولية والتحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة.

## Sport injuries between first aids and physical preparation for soccer players during the competition period.

ناصرى جمال<sup>1</sup>، عبد النوز حمزة<sup>2</sup>، ناصرى عبد القادر<sup>3</sup>

<sup>1</sup> معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة -

d.nasri@univ-dbk.com.dz

<sup>2</sup> معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية - جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة -

h.abdennouz@univ-dbk.com.dz

<sup>3</sup> معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة الجزائر 3 -

kaerr.nasri@gmail.com

تاريخ النشر: 2021/06/05

تاريخ القبول: 2021/04/22

تاريخ الاستلام: 2021/01/03

الملخص: يهدف موضوع بحثنا إلى تقويم الإصابات الرياضية عند لاعب كرة القدم المحترف وعلاقتها بالتحضير البدني خلال المنافسة. وتتجلى أهمية البحث في التعريف بالإصابات الرياضية وحصر أهم الإصابات الشائعة لدى لاعب كرة القدم المحترف وكيفية تجنبها. وذلك من خلال تحديد العلاقة بين التحضير البدني والإصابات الرياضية. حيث تم استخدام منهجين في الدراسة، المنهج الوصفي والمنهج التجريبي وكل واحد منهما استخدم في مجاله الخاص وذلك لملئتهما لطبيعة مشكلة البحث وتحقيقاً لأهدافه.

وجرت الدراسة على عينة قدرت بـ 20 لاعب (100%) من فريق أمل الأربعاء "أكابر" - حسب عدد اللاعبين الذين وجدناهم في الحصة التدريبية الأولى. - ومن أهم النتائج المتوصل إليها نذكر ما يأتي:

- عدم اهتمام اللاعبين (خاصة الذين تعرضوا للإصابة) بعملية التحضير البدني قبل الدخول في المنافسة الرياضية.

- إهمال اللاعبين للإحماء الكافي قبل بداية كل تدريب أو منافسة.

- نقص المتابعة الطبية للمصابين من قبل طبيب الفريق خلال الحصص التدريبية.

- الكلمات المفتاحية: - الإصابات الرياضية - التحضير البدني - اللاعب المحترف.

**Abstract:** The aim of our research is to evaluate sports injuries in a professional football player and their relationship to physical preparation during competition. The importance of research is evident in the definition of sport injuries and the identification of the most common injuries and how to avoid them.

## الإصابات الرياضية بين الاسعافات الاولية والتحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة

Furthermore, that by determining the relationship between physical preparation and sports injuries. Wherever two approaches were used for the study, the descriptive approach and the experimental approach. The study was conducted on a sample of 20 players (100%) from AMAL ARBIAA teams. Moreover, among the most important results reached we mention -Lack of interest in players (especially those who have been injured) in the physical preparation process before entering the sports competition. – Players neglect to warm up sufficiently before the start of each training or competition. –Lack of medical follow-up for the injured by the team doctor during the training sessions.

**Keywords:** -Sports injuries -Physical preparation -Professional player.

مقدمة: في عصرنا الحاضر، ومع الثورة العلمية في كل المجالات أصبح هناك اهتمام كبير في برامج التدريب والوقاية والعلاج وزاد الاهتمام بشكل أكبر في البحث العلمي المرتبط بمجال الإصابات الرياضية والتعرف إلى الوسائل الكفيلة بالوقاية من الإصابات للارتقاء بالرياضة والرياضيين. ويرى العديد من الباحثين أنه مازال هناك الحاجة إلى اتخاذ إجراءات كفيلة لحماية الرياضيين من الإصابات. كما يرى محمد حسن علاوي (1998) أنه من الملاحظ اليوم ازدياد عدد الإصابات في كرة القدم وذلك لازدياد عدد اللاعبين في هذه اللعبة، ولتحقيق نتائج رياضية أصبح التدريب على درجة عالية من الشدة والصعوبة بهدف إعداد اللاعب وهذا ما أدى إلى زيادة نسبة الإصابات على اختلاف أسبابها.

- اشكالية البحث:

لقد انقضى الوقت الذي كان يتمكن فيه بعض المدربين الوصول بالرياضيين الموهوبين إلى المستوى العالي وذلك بالاعتماد على تجاربهم الميدانية وخبراتهم الفردية، فمن الصعب اليوم الوصول إلى المستوى العالي في المجال الرياضي عامة وكرة القدم خاصة ما لم يكن التحضير البدني للاعبين مبني على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث، وهذا بدءاً من مرحلة انتقاء اللاعبين ووصولاً إلى مراحل التكوين والتدريب، وكذا إعداد برامج تدريبية وتوفير الإمكانيات المادية والبشرية وإزالة كل العقبات التي تعترض مسيرة التقدم والوصول إلى المستويات الدولية. ومن الملاحظ اليوم ازدياد عدد الإصابات في

كرة القدم وذلك لازدياد عدد اللاعبين وكذا المنافسات في هذه اللعبة، كما أن الرهانات وضغوط تحقيق النتائج الرياضية وتقارب المستوى بين اللاعبين و الفرق المتنافسة أدى إلى زيادة المنافسة والإحتكاك وارتفاع جرعات التدريب وازدياد درحات شدته وحمولته و مستوى صعوبته بهدف إعداد اللاعب... لكن كثيرا ما يؤدي ذلك إلى زيادة نسبة الإصابات لدى اللاعبين على اختلاف أسبابها سواء في التدريب أو في المتنافسات الرياضية.

وللوصول إلى نتائج عملية في البحث محل الدراسة يجب الاعتماد على أسس منهجية وعلمية واضحة ومضبوطة، وعلى هذا الأساس تم التدرج في هذا العمل وفقا لهذه الخطوات حيث كانت الانطلاقة من تحديد المشكلة وتحليلها ثم التطرق إلى حيثيات الموضوع لتكوين خلفية نظرية عنه، وكذا تحديد أهم الطرق والوسائل التي يجب استعمالها ميدانيا، فكانت عبارة عن استبيان ومجموعة من الاختبارات التي طبقت على اللاعبين لمعرفة مدى تحضيرهم بدنيا، وبعد التطرق إلى كل هذه الخطوات تم التوصل إلى نتائج نظمت حسب أهميتها للموضوع وفي سياق يخدم البحث العلمي بصفة عامة، انطلاقا من مشكلة الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم وأهمية التحضير البدني، وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

هل حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعب كرة القدم المحترف أثناء المنافسة راجع إلى نقص في الإعداد والتحضير البدني؟

والذي انجرت عنه التساؤلات التالية:

- ما هي الإصابات الشائعة التي تحدث للاعب كرة القدم المحترف خلال المنافسة الرياضية والتي لها علاقة بالإعداد والتحضير البدني؟

- هل القيام بالإسعافات الأولية له دور في التقليل من حدة تفاقم الإصابة المرتبطة بالتحضير البدني؟

- هل الإعداد والتحضير البدني الصحيح والمناسب يقلل من حدوث الإصابات الرياضية خلال مرحلة المنافسة؟

- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

إن حدوث الإصابات الرياضية عند لاعب كرة القدم المحترف أثناء المنافسة راجع إلى نقص في الإعداد والتحضير البدني.

## الإصابات الرياضية بين الإسعافات الأولية والتحصير البدني لدى لاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة

### - الفرضيات الجزئية:

- هناك إصابات شائعة تحدث للاعب كرة القدم المحترف خلال مرحلة المنافسة لها علاقة بالإعداد والتحصير البدني.
- إن القيام بالإسعافات الأولية المناسبة له دور في التقليل من حدة تفاقم الإصابة المرتبطة بالإعداد والتحصير البدني.
- إن الإعداد والتحصير البدني الصحيح والمناسب يقلل من حدوث الإصابات الرياضية خلال مرحلة المنافسة.

### أهداف البحث:

- التعرف على أهم الإصابات التي يتعرض لها رياضي كرة القدم.
  - محاولة معرفة إن كانت هناك علاقة بين التحصير البدني والإصابات الرياضية.
  - إبراز الدور المهم الذي تلعبه الإسعافات الأولية في التقليل من تفاقم الإصابة الرياضية.
- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

### الإصابة الرياضية:

- التعريف الإجرائي: هي عبارة عن تهتك نسيج أو مجموعة من أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل وظيفة ذلك النسيج كلياً أو جزئياً.
- كما أن عن كل ممارسة مهما كان نوعها معرضة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة إلى حوادث مختلفة بسبب الإحتكاك الكبير والحيوية العظيمة التي تمر بها كرة القدم، حيث توجد إصابات كثيرة في الميدان تكون متفاوتة الخطورة، بسيطة، متوسطة و خطيرة' (نوال صديقي وعلجية غمري، 2014، 595)

### التحصير البدني:

- التعريف الإجرائي: نعني بالتحصير البدني في كرة القدم هو مجموعة من التمارين التي تعطى للاعبين بهدف إكسابهم مستوى عال في اللياقة البدنية.
- الإسعافات الأولية:

هي الرعاية والعناية الأولية والفورية والمؤقتة التي يتلقاها اللاعب نتيجة التعرض المفاجئ لحالة صحية طارئة أدت إلى نزيف أو جروح أو كسور أو إغماء ..الخ، لإنقاذ حياته وحتى

يتم تقديم الرعاية الطبية المتخصصة له بوصول الطبيب لمكان الحادث أو بنقله إلى أقرب مركز صحي.

### كرة القدم:

- التعريف الإجماعي: ' كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل واحد منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفها مرمى. ويتم تحويل الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكمان للتماس و حكم رابع لمراقبة الوقت، بحيث توقيت المباراة 90 دقيقة (45د + 45د) و فترة راحة مدتها 15 دقيقة بين الشوطين، وإذا انتهت البارة بالتعادل ' في حالة مقابلات الكأس' يلجؤ الحكم إلى شوطين اضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل بعد انتهاء الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى اجراء ضربات الترجيح للفصل بين الفريقين ' (مقاق كمال، 2011، 162)

- الدراسات السابقة والمشابهة: ونذكر منها الآتي:

دراسة بن شريف ياسين: قام بدراسة عن العوامل المؤثرة في ارتفاع نسبة الإصابات الرياضية على مستوى ميادين كرة القدم بالمركبات الرياضية الجوارية بالجزائر، وهدفت الدراسة إلى معرفة العوامل المؤثرة في ارتفاع نسبة الإصابات الرياضية على مستوى الملاعب الرياضية الجوارية وتسلط الضوء على إسهامات المركبات الرياضية الجوارية في ترقية النشاطات البدنية و الرياضية و بالأخص رياضة كرة القدم لكونها تستفطب أكبر عدد من الممارسين من مختلف الأعمار، و ما لها من دور في توفير الإنكانيات والوسائل اللازمة والأجواء الملائمة لإجراء التدريبات والمنافسات في ظروف يراعى فيها الأمن والسلامة للممارسين في هذا النوع من الأرضيات ذات الطبيعة الترابية و التي تتأثر كثيرا بفعل كثرة الإستغلال وعوامل الطقس. وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة استمارة الاستبيان التي تم توزيعها على عينة قوامها (45) فردا من مسؤولي المركبات الرياضية الجوارية عبر ثلاث ولايات وهي الأغواط، الجلفة والمسيلة، و خلصت الدراسة إلى وجود اختلالات في طرق إنجاز ملاعب كرة القدم واختلافها فيما بينها من حيث التصميم وهذا من مركب لآخر. كما أن الإمكانيات البشرية والمادية المتوفرة على مستوى هذه المنشآت غير كافية لتوفير وضمان صيانة دورية. دورية.

## الإصابات الرياضية بين الاسعافات الاولية والتحصير البدني لدى لاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة

دراسة مصعب سمير و آخرون: قام بدراسة عن تشخيص الإصابات الرياضية الأكثر شيوعا و أسباب حدوثها لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، و هدفت الدراسة للتعرف على أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعا لدى طلبة التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، بالإضافة إلى التعرف على أكثر مواقع الجسم عرضة للإصابات الرياضية و أكثر الأسباب المؤدية لحدوثها لديهم. و تم استخدام المنهج الوصفي، حيث استخدم الإستبيان كأداة لجمع البيانات، و تكونت العينة من (475) طالبا، كما استعان الباحثون ببرنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج. وأظهرت النتائج أن أكثر التي نعرض لها الطلبة هي اصابة الشد العضلي، وأن أكثر مواقع الجسم التشريحية تعرضا للإصابات الرياضية لدى الطلبة كانت منطقة أمشاط اليد و يلمها مفصل الركبة، وأن أعلى معدل إصابات يتعرض لها الطلبة في مساق الإعداد البدني و أن أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لديهم هو سوء الأحوال الأحوال الجوية . وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحثون بضرورة الإهتمام بالإحماء الجيد و المناسب لكافة العضلات العامة، و متابعة الطلبة أثناء الدروس العملية من قبل المدرس وتوجيههم وذلك لتجنب حدوث إصابات.

دراسة جابر وحيات: قام بدراسة عن الإصابات لدى لاعبي المنتخب الكويتي لكرة القدم أثناء التصفيات النهائية لكأس العالم في فرنسا، وهدفت الدراسة إلى معرفة أهم الإصابات الرياضية لدى لاعبي المنتخب وأكثر الخطوط تعرضا للإصابة، وأجريت الدراسة على عينة تكونت من (22) لاعبا، وتبين من نتائج الدراسة أن الكدمات أكثر أنواع الإصابات حيث بلغت (51.5%) من مجموع الإصابات التي تعرض لها المنتخب الكويتي، وجاء الالتواء المفصلي للركبة والقدم (27.3%)، والشد العضلي (4%)، وكان لاعبو مركز الدفاع أكثر تعرضا للإصابات (33.3%)، ثم حارس المرمى (27.3%)، وكانت أكثر الأسباب التي أدت إلى الإصابات الرياضية المختلفة هي الاحتكاك البدني بين اللاعبين وحارس المرمى وبنسبة (60.6%) من مجموع الإصابات.

دراسة فاطمة أسعد خريبط: بعنوان الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم في دولة الكويت "دراسة مقارنة". لقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أكثر الإصابات شيوعا لدى لاعبي فرق الدرجة الأولى والناشئين تبعا لمركز اللاعب، وقد

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظرا لمناسبته لطبيعة الدراسة. وقد أظهرت النتائج أن أكثر الإصابات التي يتعرض لها لاعبو فرق الدرجة الأولى والناشئين هي تمزق الأربطة بينما أكثر المناطق تعرضا للإصابة هي الكاحل. كما أفرزت النتائج أن من أهم الأسباب المؤدية للإصابات هي الأرضية غير الجيدة للتدريب، وعدم السلوك الجيد للرياضيين، بالإضافة إلى تعرض اللاعبين للإصابة في جميع الأوقات (المباراة، التدريب، الراحة). وبالنسبة لإصابات لاعبي فرق الدرجة الأولى والناشئين من حيث الأنواع تبعا للمركز فكانت تمزق الأربطة (باستثناء مركز الدفاع حيث كانت الإصابة الأكثر شيوعا هي تمزق العضلات لدى الناشئين)، كما لم تكن الفروق دالة من الناحية الإحصائية، أما بالنسبة لمناطق الإصابات للاعبين 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.

-دراسة Kohn: قام بدراسة مقارنة بين إصابات التدريب وإصابات المنافسة، وكان الهدف من الدراسة هو معرفة طبيعة الفرق بين إصابات التدريب وإصابات المنافسة. وقد استخدم الباحث المنهج المسحي على عينة تكونت من (189) لاعبا من (16) فريقا، وكانت من أهم نتائج الدراسة أن هناك اختلاف بين إصابات التدريب وإصابات المنافسة بمعدل (0.8) لكل (1000) ساعة من التدريب، و(13.5) لكل (1000) ساعة من المنافسة، وأن إصابات حارس المرمى تكون في الكوع.

الجانب التطبيقي: وتضمن شقين:

- الدراسة الاستطلاعية: تحديد محتوى الاستمارة الاستبائية من خلال وضع مجموعة من الأسئلة بهدف الإلمام بأهم الإصابات التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم وكذا طريقة تقديم الإسعافات الأولية. كما تم وضع مجموعة من الاختبارات الخاصة برياضة كرة القدم من أجل معرفة اللياقة البدنية للاعب من مرونة وسرعة ورشاقة... الخ. وقد اشتمل الاستبيان على ثلاثة محاور أساسية، المحور الأول شمل الإصابات الرياضية، والمحور الثاني شمل الإسعافات الأولية، أما المحور الثالث فكان مخصص للاختبارات البدنية للاعب كرة القدم. وعقب القيام بالتعديلات اللازمة تمت صياغة الاستبيان الذي سيتم توزيعه على عينة الدراسة فيما بعد.

## الإصابات الرياضية بين الاسعافات الاولية والتحصير البدني لدى لاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة

تم فيها توزيع الاستمارة، بعد أن أصبحت في شكلها النهائي وتقيس ما وضعت لأجله على عينة من اللاعبين، حيث أشرف الباحثون بأنفسهم على عملية التوزيع.  
الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثون بدراسة استطلاعية ثانية على عينة من اللاعبين شملت 10 لاعبين من فريق "أمل الأربعاء" حيث اختيرت هذه العينة على حسب حضور اللاعبين للحصة التدريبية.

كما تم فيها توزيع الاستبيان على اللاعبين والقيام بالأربعة اختبارات، ثم إعادة توزيع الاستبيان والقيام بنفس الاختبارات بعد 15 يوما من إجراء اللقاء الأول حيث كان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو دراسة ما مدى صحة ومصداقية أسئلة الاستبيان وكذا الاختبارات البدنية المقترحة بمعنى ثبات وصدق وموضوعية كل من الاستبيان والاختبارات.

### - مصداقية الاستبيان:

ويقصد بمصداقية الاستبيان أن يقيس فعلا ما وضع لقياسه ولا يقيس شيئا بديلا عنه أو إضافة شيء آخر إليه.

ولتأكيد ذلك قمنا بتقديم الاستبيان والاختبار إلى مجموعة من المحكمين برتبة أستاذ محاضر "أ" وأساتذة التعليم العالي وذلك بهدف التحكم أكثر في الموضوع.

### - الأسس العلمية للاختبارات:

-ثبات الاختبار: يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف، ويذكر "نيل عبد الهادي" أن هذا الأساس العلمي يعتبر من المقومات الأساسية للاختبار الجيد حيث يفترض أن يعطي الاختبار نفس النتائج تقريبا إذا أعيد استخدامه مرة أخرى. وعليه قام الباحثون بإجراء ثبات الاختبار حيث طبق الاختبار لأول مرة على العينة السالفة الذكر من فريق "أمل الأربعاء" وبعد 15 يوما وتحت نفس الظروف أعيد الاختبار على نفس العينة.

ومن خلال الجدول الذي يبين لنا نتائج معامل ثبات الاختبار وذلك باستخدام معامل الارتباط البسيط Pearson وذلك عند درجة الحرية ن=1-9 ومستوى الدلالة 0.05، تبين لنا أن الاختبارات تتمتع بدرجة من الثبات كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم (01): يوضح معاملات ثبات الاختبارات

الاختبارات البدنية				
رقم الاختبار	معامل الثبات	العينة	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة
01	0.05	10	09	0.05
02	0.44			
03	0.33			
04	0.72			

-صدق الاختبار:

ومن أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحثون معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذع التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة الصدق الذاتي كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (02): يوضح معامل صدق الاختبار

الاختبارات البدنية				
رقم الاختبار	معامل الصدق	العينة	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة
01	0.24	10	09	0.05
02	0.66			
03	0.57			
04	0.85			

-موضوعية الاستبيان والاختبار:

تعني موضوعية الاستبيان والاختبار عدم التأثير به، أي أنه يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم ويشير "فان دالين Van Daline" إلى أنه يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان

## الإصابات الرياضية بين الاسعافات الاولية والتحصير البدني لدى لاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة

يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن صححه وهذا يعني ابتعاد الحكم الذاتي للمحكم أي كلما زادت الذاتية قلت الموضوعية.  
إن مجموعة الأسئلة والاختبارات المستعملة في هذه الدراسة بعيدة عن الشك والتأويل، حيث نجد مفرداتها ضمن الأهداف المنصوص عليها في التدريب الرياضي إلى ذلك فهي سهلة، مفهومة وواضحة، ومن خلال هذا نستنتج أن كل أسئلة الاستبيان والاختبارات تتميز بالموضوعية.  
تجانس العينة:

$$\text{حسب ف هارتلي العظمى حيث ف} = \frac{\text{التباين الكبير}}{\text{التباين الصغير}}$$

وكانت قيمة ف هارتلي المحسوبة = 57.77 وقيمة ف هارتلي الجدولية = 8.07 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (15 أفقي و03 عمودي).  
بما أن ف المحسوبة أكبر من ف الجدولية نستنتج أن العينيتين غير متجانستين.  
وعليه نختار اختبار T لعينيتين غير متجانستين مع  $n \neq 1$ .  
4-7 منهج البحث:

تم استخدام منهجين، المنهج الوصفي والمنهج التجريبي، وكل واحد منهما استخدم في مجاله الخاص. إن لجوء الباحثون إلى المنهج الوصفي التحليلي يرجع إلى ملائمة لطبيعة الموضوع المدروس قصد التعمق في تناول الإصابات البدنية عند الرياضي المحترف. أما المنهج التجريبي فيشير في مضمونه العلمي العام إلى قياس تأثير موقف معين أو عامل معين على ظاهرة ما، وهو مرتبط بالجانب الزمني. ويمثل استخدامنا للمنهج التجريبي في تطبيقنا لمفردات نموذج التحصير البدني المقترح ومعرفة علاقته بالإصابات الرياضية للاعب كرة القدم لعينة البحث قصد الدراسة.  
متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: الإصابات الرياضية.
- المتغير التابع: الإعداد والتحصير البدني.

- مجتمع وعينة البحث:

إن مجتمع بحث دراستنا يشمل لاعبي فريق "أمل الأربعاء" الذي ينشط في القسم الوطني المحترف الثاني صنف أكابر.

حيث قام فريق البحث بتوزيع الاستمارات الاستبائية بهدف تقويم الإصابات الرياضية الشائعة في كرة القدم وأهم الإسعافات الأولية التي يقوم بها الفريق الطبي عند حدوث الإصابة وكانت النسبة المئوية تقدر بـ 100%، وبعد المدة المحددة للإجابة على الاستمارة، تم جمعها وكانت النسبة المئوية نفسها أي جميع اللاعبين أجابوا على أسئلة الاستبيان.

- اختيار عناصر العينة:

اختيار عينة الدراسة كان مقصودا، حيث تم أخذ 20 لاعب من فريق "أمل الأربعاء" الأكابر حسب عدد اللاعبين الذين وجدناهم في الحصة التدريبية الأولى.

-مجالات البحث:

-المجال الرياضي:

شملت عينة البحث المسحية والتجريبية على 20 لاعب بنسبة مئوية تقدر بـ 100%.

-المجال الزمني:

أجريت الدراسة المسحية في الفترة الزمنية الواقعة ما بين 2018/09/01 إلى غاية 2019/01/15، وفيها تم إخضاع الاستمارة الاستبائية في شكلها الأولي وإخضاعها للآراء واقتراحات الخبراء ومحكمين في مجال التربية البدنية والرياضية، وكذا تصحيح بعض الفقرات ومفردات الأسئلة وترتيبها، وهذا من خلال التجربة الاستطلاعية.

أما الدراسة التجريبية فقد تمت خلال الفترة الزمنية الواقعة بين 2018/09/20 إلى غاية 2019/06/30، وفيها تم إجراء اختبارات بدنية ومهارية القبلية والبعديّة لعينة البحث قصد دراستها وكذا تطبيق الاختبارات المقترحة على عينة البحث.

- المجال المكاني:

وزعت الاستمارة الاستبائية على اللاعبين في أماكن تدريباتهم أي في ولاية البليدة بلدية الأربعاء. كما أجريت الاختبارات البدنية والمهارية القبلية والبعديّة في ملعب نادي "أمل الأربعاء".

الإصابات الرياضية بين الاسعافات الاولية والتحصير البدني لدى لاعبي كرة القدم  
أثناء مرحلة المنافسة

-الاختبارات البدنية:

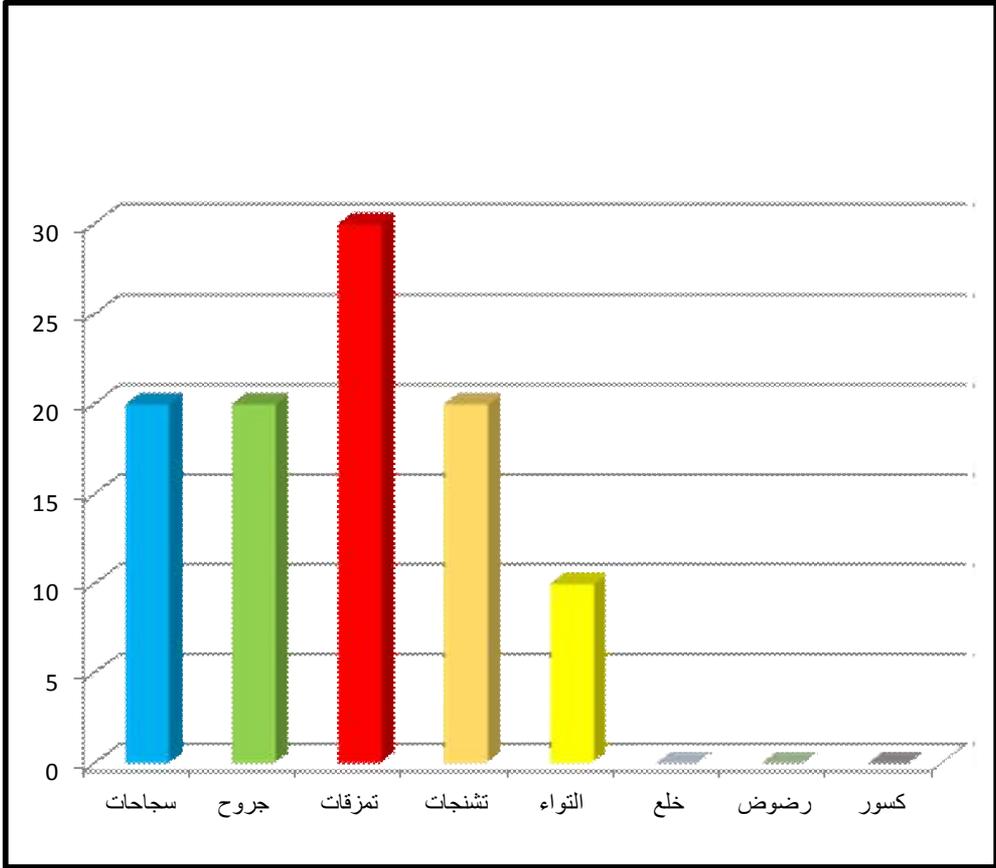
- اختبار أقصى سرعة مسافة (50متر)، الغرض منه: قياس السرعة الانتقالية القصوى.
  - اختبار القفز المتكرر للأعلى، الغرض منه: قياس تحمل عضلات الساقين.
  - اختبار ثني الجذع من الوقوف، الغرض منه: قياس المرونة.
  - اختبار الجري المتعرج (زيكزاك)، الغرض منه: قياس الرشاقة.
- عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

المحور الأول: توجد إصابات شائعة تحدث للاعب كرة القدم المحترف خلال مرحلة المنافسة لها علاقة بالإعداد والتحصير البدني.

السؤال الثالث: ما هي أكثر الإصابات شيوعا التي تعرض لها اللاعبون؟

الجدول رقم (03): يوضح الإصابات الأكثر شيوعا التي يتعرض لها اللاعبون.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة
سجاحات	04	20	0.05	07	15.20	14.06
جروح	04	20				
تمزقات	06	30				
تشنجات	04	20				
التواء	02	10				
خلع	00	00				
رضوض	00	00				
كسور	00	00				
المجموع	20	100				



التمثيل البياني (01): يمثل الإصابات الأكثر شيوعاً التي يتعرض لها اللاعبون.

#### ● القرار الإحصائي:

وبالرجوع إلى الجدول (03) المبين للقيم المتحصل عليها من خلال المعالجة الإحصائية لنتائج التساؤل (03) نلاحظ أنه هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة الحرية تساوي 7 حيث كانت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة والمقدرة بـ 15.20% أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولية والتي قدرت بـ 14.6% مما يدل على أنه هناك دلالة إحصائية لصالح الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً.

## الإصابات الرياضية بين الاسعافات الاولية والتحصير البدني لدى لاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة

### ● مناقشة النتائج:

إن تنوع وكثرة الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الاحترافية القسم الوطني الأول بسبب أن خاصية وميزة كرة القدم تركز على كثرة احتكاك اللاعبين بعضهم مع بعض، فالاحتكاك المباشر مع الخصم خلال المنافسة هو السبب الرئيسي لإصابات اللاعبين، حيث أن لاعبي القسم الوطني الأول يمتلكون مستويات مهارية عالية خلال المباريات مما يضطر لاعبو الخصم للاحتكاك بهم لوقف هذه المهارات أو المشاركة على الكرة، ومن بين هذه المهارات (التمويه بالجسد، التوقف المفاجئ ...) وهذه المهارات تضع كل من الأربطة والعضلات والأوتار تحت عبئ وضغط كبيرين مما يزيد من احتمالية الإصابة خاصة مع عامل الاحتكاك، كما أن الأرضية غير الجيدة تؤثر على الأداء المهاري للاعبين وعدم ثبات مفاصلهم، وذلك ما يشكل سببا رئيسيا لحدوث التمزقات، إضافة إلى أن الإحماء غير الجيد والذي يعتبر أحد الأسباب الرئيسية للتمزقات العضلية، الأربطة والأوتار، وأيضا الإفراط في التحضير البدني مثل تمارين السرعة والمرونة قد يساعد على إصابة اللاعبين لأنها تتطلب من اللاعب مجهود بدني كبير كما يحتاج إلى توافق عصبي عضلي كبير مما يحمل الأربطة والعضلات حملا كبيرا لتنفيذها.

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع كل من دراسة خريبط سنة 2008 حيث توصلت إلى أن أكثر الإصابات التي تعرض لها لاعبو الدرجة الأولى والناشئين هي تمزقات، ويشير مجلي وصالح 2007 أن أهم أنواع الإصابات الرياضية عند لاعبي المنتخبات الوطنية للألعاب الجماعية كانت الالتواءات بنسبة 91.4%، ويشير Arnason سنة 2007 أن الإصابات الرياضية الأكثر شيوعا كانت إصابات الشد العضلي بـ 29% ومن ثم التواء الرباط بـ 22%، ويشير Nikolaos سنة 2007 أن أهم إصابات الكاحل كانت التواء الكاحل.

ونلاحظ أن جميع الدراسات السابقة اتفقت مع دراستنا على أن التمزقات احتلت المرتبة الأولى في الإصابات الرياضية ثم تليها الخدوش، الجروح والتشنجات.

### استنتاج المحور الأول:

في ضوء نتائج الدراسة التي تم عرضها استنتج الباحثون ما يلي:  
- انتشار إصابات رياضية متنوعة بين لاعبي كرة القدم المحترفة.

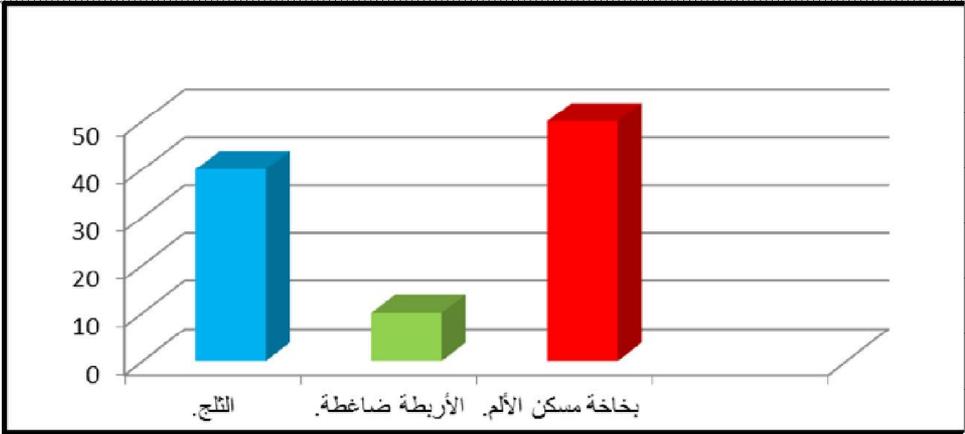
- احتلت كل من إصابة الركبة وإصابة الكاحل المرتبة الأولى في الإصابات التي يتعرض لها لاعب كرة القدم وكانت معظمها عبارة عن تمزقات وجروح وسجحات.
  - وكان من أهم الأسباب المؤدية لحدوث الإصابة الرياضية هو نقص في التحضير البدني وكذلك أرضية الميدان التي لعبت دورا كبيرا في زيادة حدوث الإصابة الرياضية.
  - كما أن أكثر أوقات حدوث الإصابة الرياضية كانت وقت المنافسة.
  - ومن أهم الطرق لتفادي الإصابات الرياضية أو التقليل منها هو القيام بتحضير بدني جيد وهذا ما أوضحه الأستاذ طه إسماعيل في كتابه "كرة القدم بين النظرية والتطبيق".
  - كما أكد الباحثون على ضرورة رفع اللياقة البدنية للاعبين وتقوية عضلاتهم والأربطة المرتبطة بالمناطق الأكثر عرضة للإصابة وذلك من أجل الحد من الإصابات.
- المحور الثاني: القيام بالإسعافات الأولية المناسبة له دور في التقليل من حدة تفاقم الإصابة المرتبطة بالإعداد والتحضير البدني.

السؤال الحادي عشر: ما هي الأدوات المستعملة أثناء القيام بالإسعافات الأولية؟

الجدول (04): يوضح الأدوات المستعملة أثناء القيام بالإسعاف

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة
الثلج	08	40	0.05	02	5.18	5.95
الأربطة الضاغطة	02	10				
بخاخة مسكن الألم	10	50				
المجموع	20	100				

## الإصابات الرياضية بين الإسعافات الأولية والتحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة



التمثيل البياني (02): الأدوات المستعملة أثناء القيام بالإسعافات الأولية.

### ● القرار الإحصائي:

عند مقارنة القيم المتحصل عليها في الجدول (04) بين قيمتي  $\chi^2$  المحسوبة و  $\chi^2$  الجدولة وجدنا أن قيمة  $\chi^2$  الجدولية المقدرة بـ 5.95 كانت أكبر من قيمة  $\chi^2$  المحسوبة و المقدرة بـ 5.18 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية المقدرة بـ 2 ومنه نستنتج أنه ليس هناك دلالة إحصائية

### ● مناقشة النتائج:

من خلال دراستنا لأهم الإصابات التي تعرض لها اللاعبون وكانت عبارة عن سجاجات، جروح، تشنجات والتواء، فمعظمها إصابات بسيطة يمكن للاعب أن يستمر في اللعب إذا ما أزيل عنه الألم خاصة وإن كان اللاعب مهم في الفريق، لذلك يعتمد طبيب الفريق إلى استعمال البخاخات والثلج أو ما يعرف بـ la Cryothérapie أي المعالجة بالبرودة والتي تهدف إلى إيقاف الألم ووقف النزيف الدموي وبسرعة كبيرة لهذا يمكن للاعب مواصلة اللعب بدون صعوبات كبيرة.

كما تستعمل الأربطة الضاغطة وذلك عند حدوث إصابات المفصل كالتواء الذي يحدث خاصة في الكاحل والركبة ورسغ اليد الذي يهدف إلى تثبيت المفصل والحد من حركته وفي أغلب الأحيان عند القيام بهذا النوع من الإسعافات يتم نقل اللاعب إلى المستشفى

لمعرفة نوع ودرجة الإصابة. ويرى الباحثون أن ما تم الإجابة عنه من قبل اللاعبين أن البخاخة، مسكن الألم، الثلج، والأربطة الضاغطة هي من أهم الوسائل المستعملة في الإسعافات الأولية أثناء حدوث الإصابة الرياضية وهذا ما أكده أسامة رياض.

### استنتاج المحور الثاني:

إن الإسعافات الأولية وإن كانت تهدف إلى الحفاظ على حياة المصاب فإنها في الميدان الرياضي تهدف إلى الحد من تفاقم الإصابة حيث أصبحت الوقاية من الإصابات الرياضية أمراً لازماً وضرورياً ومحور اهتمام سواءً من طرف طبيب الفريق أو المدرب أو اللاعب نفسه، فكان من الأفضل أن يتم التركيز على أساليب الوقاية بدلا من الانتظار حتى يصاب اللاعب لتقدم له أفضل طرق العلاج ففي ذلك توفير للجهد، الوقت والمال. فنحن نعلم أنه في الأندية الاحترافية يتم صرف أموال باهظة من أجل جلب اللاعب للفريق، فكان من البديهي توفير الوسائل والمعدات الحديثة للقيام بالإسعافات الأولية الصحيحة والسليمة وقت حدوثها، مع العلم أن هذه المعدات لا تكلف النادي مبالغ طائلة مقارنة بما يتم إنفاقه على الملعب والرياضي نفسه.

المحور الثالث: إن التحضير البدني الصحيح والمناسب ينقص من حدوث إصابات رياضية خلال مرحلة المنافسة.

اختبار السرعة 50 متر: - الغرض منه: قياس السرعة الانتقالية القصوى.

أ- دلالة الفروق بين المصابين وغير المصابين:

حيث  $n_1 \neq n_2$  لاختبار السرعة 50 متر قبلي / قبلي

الجدول (05): يوضح قيم الاختبار القبلي للاعبين المصابين وغير المصابين

م د	د ح	ت (T) الجدولية	ت (T) المحسوبة	ع	س	القيم العينة
0.05	3	2.353	16.11	0.037	6.47	مصابين
				0.0006	6.18	غير مصابين

الإصابات الرياضية بين الاسعافات الاولية والتحصير البدني لدى لاعبي كرة القدم  
أثناء مرحلة المنافسة

• القرار الإحصائي للجدول (05):

من خلال قراءتنا للجدول (05) الذي يبين القيم المتحصل عليها لنتائج الاختبار القبلي للاعبين غير المصابين واللاعبين المصابين، نلاحظ أن قيمة T المحسوبة والمقدرة ب 16.11 أكبر من قيمة T الجدولية والمقدرة عند 2.353 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية = 03، مما يدل على وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح اللاعبين غير المصابين، وعليه نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل القائل بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار السرعة 50 م بين اللاعبين المصابين واللاعبين غير المصابين في القياس القبلي للعينتين.

ب- دلالة الفروق للاختبار القبلي والاختبار البعدي للاعبين غير المصابين:

حيث ن = 1 = ن2 لاختبار سرعة 50 متر قبلي / بعدي.

الجدول (06): يبين قيم الاختبار القبلي والبعدي للاعبين غير المصابين

القيم اختبار	س ف	ح <sup>2</sup>	ت م	ت ج	د ح	م د
قبلي	0.058	0.062	3.866	1.753	15	0.05
بعدي						

• القرار الإحصائي للجدول (06):

إن قراءتنا للجدول (06) الذي يحوي نتائج قيم الاختبار القبلي والبعدي للاعبين غير المصابين، نلاحظ أن قيمة T المحسوبة والمقدرة ب 3.866 أكبر من قيمة T الجدولية والمقدرة ب 1.753 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن = 1 = 15، مما يدل على وجود دلالة إحصائية لصالح الاختبار البعدي، وعليه نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل القائل بأنه يوجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في اختبار السرعة 50متر بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للاعبين غير المصابين لصالح الاختبار البعدي.

• مناقشة نتائج الجدولين (05) و (06):

من خلال مقارنة المتوسط الحسابي للاختبار السرعة للاعبين المصابين واللاعبين غير المصابين نجد أن اللاعبين غير المصابين حققوا نتيجة (معدل) 6.18 ثانية، أما اللاعبين المصابين فكانت نتيجتهم 6.47 ثانية مما يدل على أن اللاعبين غير المصابين لياقتهم البدنية لعنصر السرعة أحسن من اللياقة البدنية لعنصر السرعة للاعبين المصابين. وهذا ما يدل على قلة حرصهم على تطوير صفة السرعة خلال مرحلة التحضير البدني.

أما عند تحليل الجدول (06) الذي يبين قيم الاختبار القبلي والبعدي للاعبين غير المصابين فكانت نتائج الاختبار لصالح الاختبار البعدي مما يدل على أن اللاعبين غير المصابين قد طوروا صفاتهم البدنية خاصة عنصر السرعة خلال الموسم الرياضي من بداية التحضير البدني إلى نهاية فترة المنافسة الرياضية.

واتفقت هذه الدراسة مع دراسة عبيد أبو المكار سنة 1997 حيث توصلت نتائج بحثه إلى أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد المختلفة للقوة المميزة بالسرعة ومكوناتها بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التي استخدمت تدريبات الوثب العميق لصالح القياس البعدي. كما اتفقت هذه الدراسة مع دراسة مجدي مكي السيد سنة 1996 التي أسفرت على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الجانب البدني.

واتفقت كذلك هذه الدراسة مع دراسة ممدوح إبراهيم سنة 1993، حيث أسفرت هذه الدراسة على النتائج المتمثلة في أن البرنامج التدريبي يؤثر إيجابيا على مستوى مكونات اللياقة البدنية والمهارية الأساسية وبصفة خاصة مهارة السيطرة على الكرة وركل الكرة وضرب الكرة.

استنتاج المحور الثالث:

على ضوء نتائج البحث والمعالجات الإحصائية للاختبارات المستخدمة في البحث توصل الباحثون إلى أن هناك:

- دلالة إحصائية في جميع الاختبارات لصالح اللاعبين غير المصابين.
- دلالة إحصائية في جميع الاختبارات لصالح الاختبار البعدي (عند اللاعبين غير المصابين).

## الإصابات الرياضية بين الإسعافات الأولية والتحضير البدني لدى لاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة

ومنه نستنتج أن الفرضية الثالثة التي مفادها بأن للتحضير البدني ارتباط بحدوث الإصابة البدنية والرياضية أثناء المنافسة قد تحققت.

ومن خلال الاختبار القبلي للاعبين المصابين واللاعبين غير المصابين نلاحظ تدني نتائج اللاعبين المصابين مقارنة مع نتائج اللاعبين غير المصابين في نهاية عملية التحضير البدني.

ومن خلال الاختبار القبلي والاختبار البعدي للاعبين غير المصابين نلاحظ تحسن في المستوى البدني للاعبين منذ بداية عملية التحضير البدني إلى غاية نهاية المنافسة الرياضية. ومن خلال هذه المعطيات تبين لنا أن اللاعبين اللذين تعرضوا لإصابات رياضية خلال مرحلة المنافسة كان تحضيرهم البدني متذبذب مقارنة مع النتائج التي حققها اللاعبون غير المصابين. كما نلاحظ تأثير الإصابة الرياضية على عملية التحضير البدني الخاصة باللاعبين العائدين من الإصابة. ومما سبق نستنتج أن طبيعة أو مستوى التحضير البدني له علاقة بحدوث الإصابات الرياضية خلال مرحلة المنافسة، وهذا ما أكده أسامة رياض "تختلف الإصابات تبعا لكفاءة اللاعب البدنية والنفسية، إذ كلما كانت لياقته البدنية منخفضة كلما كان اللاعب أكثر عرضة للإصابة الرياضية.

خاتمة:

من خلال الدراسة الراهنة خلصنا إلى أن أهم الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعب كرة القدم المحترف تكون غالبا في الأطراف السفلية، وأكثرها شيوعا هي التمزقات، التشنجات والجروح، وتحدث بكثرة أثناء المنافسة الرياضية، لذلك وجب تسليط الضوء عليها، كما يجب الاهتمام بالإسعافات الأولية التي لها دور كبير في التقليل من خطر تفاقم الإصابة الرياضية، وذلك من خلال الاستعانة بطبيب مختص في الإسعافات الأولية وتوفير له جميع الإمكانيات والوسائل الكافية التي تساعد على القيام بدوره على أكمل وجه.

ومن خلال نتائج الدراسة التجريبية للبحث فقد تبين أن نوعية ومستوى التحضير البدني للاعبين له صلة بحدوث الإصابات الرياضية لديهم خلال مرحلة المنافسة، حيث أن اللاعبين اللذين تعرضوا للإصابة خلال مرحلة المنافسة كان تحضيرهم البدني متذبذب، في حين أن اللاعبين اللذين كان تحضيرهم البدني جيد لم يتعرضوا للإصابة الرياضية كما تمكنوا من تطوير لياقتهم البدنية أثناء مرحلة المنافسة.

قائمة المراجع:

المراجع باللغة العربية:

- الاتحادية الجزائرية لكرة القدم (2006)، "دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة"، عين مليلة، دار الهدى.
- بن شريف ياسين (2020)، العوامل المؤثرة في ارتفاع نسبة الإصابات الرياضية على مستوى ميادين كرة القدم بالمركبات الرياضية الجوارية ببعض ولايات الجزائر، مقال منشور، مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة - المجلد (11) // العدد (02) مكرر جزء 02-2020
- بوداود عبد اليمين (1996)، أثر الوسائل السمعية البصرية (الفيديو) على تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم الجزائرية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم.
- سعد سعود فؤاد (2010)، أثر وحدات تدريبية مقترحة لتطويع الإلتزان على تحسين دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال، مقال منشور، مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة - العدد 01 / ديسمبر 2010
- محمد حسن علاوي (1998)، علم النفس الرياضي، القاهرة، دار المعارف.
- محمد رضا الوقاد (2003)، التخطيط الحديث في كرة القدم، القاهرة، دار السعادة للطباعة.
- محمد رضا الوقاد (2003)، التطبيق الحديث في كرة القدم، القاهرة، دار السعادة للطباعة.
- محمد سليمان الأحمد (2005)، "الوجيز في العقود الرياضية"، القاهرة، دار النهضة العربية.
- مصعب سمير محمد راشد و آخرون (2020)، تشخيص الإصابات الرياضية الأكثر شيوعا و أسباب حدوثها لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، مقال منشور، مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة - المجلد (11) // العدد (02) مكرر جزء 02-2020
- مقاق كمال (2011)، دور التدريب التكراري في تحسين صفة السرعة لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر (12 - 13) سنة، مقال منشور، مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة - العدد 03 / ديسمبر 2011

## الإصابات الرياضية بين الاسعافات الاولية والتحصير البدني لدى لاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة

- نوال صديقي و علجية عمري (2014)، اسهامات الطب الرياضي في علاج الإصابات الرياضية و تحسين مردود لاعبي كرة القدم (دراسة ميدانية لأندية كرة القدم بمدينة المسيلة)، مقال منشور ، مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة – العدد 14 / نوفمبر 2014
- وحاج مزيان (2012)، بطاريات اختبار لتقويم بعض القدرات البدنية والمهارية أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط 17 –19 سنة، أطروحة دكتوراه غير منشورة الجزائر، جامعة الجزائر3.  
المراجع باللغات الأجنبية:
- Brousse, Marie. H (1989), Acte du 2<sup>eme</sup> colloque : Sport et psychanalyse le 09-12-1989 –l’envahissement du sportif de haut niveau dans la compétition de l’entrainement.
- Dekkar Nourdine et Autres (1990), Technique d’évolution physique des athlètes, Alger , Imprimerie du Paris sportif Algérien.
- Del dine. R (2006), Introduction à la psychopédagogie, OPU.
- Gerhard Bauer (1993), Source Technique et Tactique, New York, INC.
- Green Hamid (1990), Al manche du sport algérien, Alger, édition ANEP ROUIBA.
- Gyrisse Riosse (1980), Exercices spécifiques en football, Paris, Edition A.T.C.
- Habil Dornhoff Martin (1993), l’Education physique et sportive, Alger, office des publications universitaires.
- Louis Jean (1991), Foot passion le plaisir par le jeu, Paris, Edition Amphora.
- Turpin Bernard (1990), Préparation et Entraînement du Footballeur, Paris, Edition Amphora.
- Warzos Jerry, Atlas des exercices spécifiques de Football, Paris, Edition I.N.S.E.P.
- Weineck Jurgain (1986), Manuel d’Entraînement, Paris, Edition Vigot.