

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

رقم :

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

تخصص: التدريب النخبوي

العنوان

دور الاعداد البدني في تقليل الاصابات الرياضية
لدى لاعبي كرة القدم اكابر

دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية بسكرة

تحت إشراف :

د. دخية عادل

من إعداد:

توفيق غبغوب

مسيل عايسي

السنة الجامعية: 2025/2024



شكر وعرّفان

قال الله تعالى: "رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت عليّ وعلى والديّ وأن أعمل

صالحاً ترضاه وأدخلني برحمتك في عبّادك الصالحين" [سورة النمل: 19].

الحمد لله أولاً وآخراً، ظاهراً وباطناً، الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والذي وفقني

ويسرّ لي سبيل العلم والفهم، وشرح لي صدي وسهّل دربي، فله الحمد كما ينبغي لجلال

وجهه وعظيم سلطانه.

وبكل فخر وامتنان، نتوجه بجزيل الشكر والعرّفان إلى مشرفي الفاضل الدكتور "دخية

مادل" حفظه الله واطال في عمره، لما بذله من جهد وتوجيهات بناءة ساهمت في

إنجاح هذا العمل، فله منا كل التقدير والامتنان.

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى والدي العزيزين عرفانا وتقديرا لهما جزاهما الله عني

كل خير...

إلى إخوتي وأفراد عائلتي فردا فردا كل واحد باسمه ...

الحمد لله أولا الذي وفقني في إنجاز هذا العمل المتواضع

أهدي هذا العمل وثمره جهدي إلى من سهروا عليا وصبروا معي أبي وأمي،

والى من قال فيهم الله عز وجل بعد بسم الله الرحمن الرحيم "وقل رب ارحمهما

كما رباني صغيرا" سورة الإسراء (24)

إلى إخوتي وكل أسرتي لن أقول لكم شكرا بل سأعيش الشكر معكم دائما

أهدي لهم هذا العمل

فهرس المحتويات

..... شكر وعرفان	
..... الإهداء	
..... فهرس المحتويات	
10 مقدمة	

الجانب التمهيدي

3.....1-الإشكالية:	
5.....2-فرضيات الدراسة:	
5.....3-أهمية الدراسة:	
5.....4-أهداف الدراسة	
6.....5-منهج الدراسة:	
7.....6-التعريفات الإجرائية:	
8.....7-الدراسات السابقة:	
12.....8-هيكله الدراسة:	

الفصل الأول:

الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم أكابر

14.....تمهيد:	
15.....أولاً: الإعداد البدني	
15.....1-مفهوم التحضير البدني	

16	2-أنواع التحضير البدني.....
16	1.2. الإعداد البدني العام:
17	2.2. الإعداد البدني الخاص:.....
17	3-أهمية التحضير البدني.....
18	4-التحضير التقني والتكتيكي والنفسي.....
20	5-أسس ومبادئ التحضير البدني.....
20	6-التحضير البدني في كرة القدم.....
22	ثانيا: كرة القدم.....
22	1-تعريف كرة القدم.....
23	2-التسلسل التاريخي لكرة القدم.....
25	3-خصائص كرة القدم.....
26	4-المبادئ الأساسية لكرة القدم.....
27	5-المهارات الأساسية في كرة القدم.....
29	6-الصفات البدنية في كرة القدم:.....
29	1.6. التحمل:.....
29	2.6. المرونة:
30	3.6. الرشاقة.....
30	4.6. السرعة.....
30	5.6. القوة:
31	6.6. التوازن.....

32: خلاصة الفصل:

الفصل الثاني:

الإصابات الرياضية

34: تمهيد:

351-تعريف الإصابة الرياضية.....

372-تقسيمات الإصابات الرياضية:.....

371-2-تقسيمات حسب شدة الإصابة:.....

382-2-تقسيمات الإصابات من حيث درجة الإصابة.....

383-2-تقسيمات الإصابات من حيث السبب:.....

394-2-تقسيمات الإصابة من حيث نوع الجروح (مفتوحة - مغلقة):.....

393-الأسباب العامة للإصابات في المجال الرياضي.....

404-أنواع الإصابات الرياضية الشائعة:.....

401-4-الصدمة:.....

422-4-إصابات الجلد.....

423-4-إصابات العظام.....

424-4-إصابات الجهاز العضلي.....

435-4-إصابات الجهاز المفصلي.....

445-مضاعفات الإصابات الرياضية.....

456-إصابات كرة القدم:.....

477-القواعد الأساسية للعلاج من الإصابات.....

48 طرق الوقاية من الإصابات:
51 خلاصة الفصل

الفصل الثالث:

إجراءات الدراسة الميدانية

53 تمهيد:
54 1-أهداف الدراسة الميدانية:
54 2-الدراسة الاستطلاعية:
54 3-طرق ومنهجية البحث:
54 1.3-المنهج المتبع:
55 4-أدوات وتقنيات البحث:
56 4-1-الاستبيان:
57 4-2-عينة الدراسة:
57 5-مجالات البحث:
58 6-الطريقة الإحصائية:
59 خلاصة الفصل:

الفصل الرابع:

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

61 1. عرض نتائج ومناقشة نتائج الدراسة
61 1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
69 2.1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

91 مناقشة وتفسير فرضيات الدراسة
91 1.2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى
91 2.2 مناقشة وتفسير الفرضية الثانية
92 3.2 مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة
92 4.2 مناقشة وتفسير الفرضية الرابعة
93 5.2 مناقشة وتفسير الفرضية الرئيسية
94 3 الاستنتاج العام للدراسة
95 خلاصة الفصل:
97 الخاتمة:
101 قائمة المراجع
 الملاحق

مقدمة

تمهيد

تُعد كرة القدم واحدة من أكثر الرياضات الجماعية شهرة وانتشاراً في مختلف أنحاء العالم، حيث تحظى بمتابعة جماهيرية هائلة واهتمام إعلامي غير مسبوق، نظراً لما تنطوي عليه من إثارة وتشويق وتنافسية عالية تجمع بين الأداء البدني المكثف والمهارات الفنية الدقيقة. وقد شهدت هذه الرياضة خلال العقود الأخيرة قفزة نوعية على كافة الأصعدة، سواء من حيث طرق التدريب، أو التخطيط التكتيكي، أو استخدام التكنولوجيا في التقييم والتحليل، وهو ما فرض بدوره تحديات جديدة على اللاعبين والمدربين على حد سواء.

في ظل هذا التطور المتسارع، أصبح من الضروري أن يتواكب الإعداد البدني مع متطلبات الأداء العالي، نظراً للدور الحيوي الذي يؤديه في تطوير قدرات اللاعبين ومساعدتهم على تحمل الضغوط البدنية المتزايدة خلال المباريات والتدريبات. فلم يعد الإعداد البدني مجرد وسيلة لتحسين اللياقة أو الجاهزية البدنية فحسب، بل أصبح عنصراً جوهرياً في منظومة الوقاية من الإصابات، التي تُعد واحدة من أبرز العوائق التي تواجه اللاعبين في مختلف الفئات، وخاصة في صنف "الأكابر" الذي يعرف مستوى تنافسياً عالياً، ومجهودات جسدية شديدة تتطلب جهودية بدنية قصوى.

تتطلب كرة القدم الحديثة من اللاعب أن يتمتع بقدرات بدنية متكاملة تشمل: القوة العضلية، التحمل، السرعة، المرونة، والتوازن، وهي كلها عناصر يجب العمل على تطويرها من خلال برامج تدريبية مدروسة تستند إلى أسس علمية واضحة تأخذ بعين الاعتبار الخصائص الفردية لكل لاعب، والفروقات في مستوى الأداء، وطبيعة المركز الذي يشغله، وكذلك ظروف المنافسة. إن غياب هذه المقاربة المنهجية في التحضير البدني يؤدي في الغالب إلى ظهور إصابات متكررة، قد تكون عضلية أو مفصلية، وتنعكس سلباً على أداء اللاعب، بل وقد تبعده عن الملاعب لفترات طويلة، مما يؤثر على نتائج الفريق ومسيرته التنافسية.

الجانب التمهيدي

1-الإشكالية:

إنّ الارتفاع الملحوظ في معدلات الإصابة في صفوف لاعبي كرة القدم يطرح تساؤلات جوهرية حول مدى فاعلية التحضير البدني المتّبع، وحول قدرة البرامج الحالية على مواكبة المتغيرات التي تفرضها كرة القدم الحديثة. ومن هذا المنطلق، تبرز الحاجة الملحة إلى دراسة علمية تحليلية تتناول علاقة الإعداد البدني بالوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، مع التركيز على فئة الأكابر، التي تشكل حجر الأساس في البناء الفني للأندية، وتُعد الأكثر عرضة للمجهودات العالية وبالتالي للإصابة. (إسماعيل، 2017، صفحة 73)

وتُعدّ الإصابات الرياضية من بين أهم العوائق التي تعترض تطور الأداء الرياضي وتُهدد استمرارية الرياضيين في مختلف التخصصات. فهي لا تقتصر فقط على التأثيرات الجسدية، بل تمتد إلى الجوانب النفسية والاقتصادية للرياضيين والأندية على حدّ سواء، مما يستدعي البحث عن سبل فعالة للتقليل من حدوثها. (رياض أ.، 1998، صفحة 49)

كما تتنوع الإصابات الرياضية بين إصابات عضلية، ومفصلية، وتمزقات أربطة، وكسور، وكل منها يرتبط بعوامل مختلفة مثل التحميل الزائد، ضعف التكنيك، قلة الإحماء، أو التكرار الخاطئ للحركات. ومن بين أبرز هذه الأسباب يظهر نقص الإعداد البدني المناسب كعامل رئيسي في ارتفاع نسب الإصابات، خاصة في المنافسات ذات الشدة العالية. (زاهر، 2004، صفحة 82).

يلعب الإعداد البدني دوراً محورياً في تهيئة الجسم لمتطلبات النشاط الرياضي، من خلال تقوية العضلات، وتحسين المرونة، وزيادة التوازن، والتنسيق العصبي العضلي. فكلما كان الرياضي مهياً بدنياً بشكل جيد، زادت مقاومته للإجهاد البدني وقلّت احتمالية تعرّضه للإصابة أثناء التدريب أو المنافسة.

أشارت العديد من الدراسات الحديثة إلى وجود علاقة طردية بين جودة برامج الإعداد البدني وانخفاض معدلات الإصابات الرياضية. حيث أن البرامج التي تعتمد على مبادئ علمية مثل التدرج في الحمل، التوازن بين التدريب والراحة، وتنوع التمارين الوقائية، ساهمت في تقليل معدلات الإصابات بنسبة ملحوظة في عينات مختلفة من الرياضيين.

إن الإعداد البدني الفعّال لا يمكن أن يكون عامًا أو موحدًا، بل يجب أن يُبنى وفق خصوصية كل رياضة، وحالة كل رياضي، مع مراعاة العمر، المستوى، ونقاط الضعف البدنية. فكلما كان البرنامج دقيقًا وموجهًا، ساهم في تقليص مواطن الضعف الجسدي التي قد تُفضي إلى الإصابة، مما يجعل منه أداة أساسية في الوقاية.

بناءً على ما سبق، تتحدد الإشكالية العلمية في التساؤل الرئيس:

"ما هو دور الإعداد البدني الموجه في الحد من الإصابات الرياضية لدى الرياضيين؟"

وينبثق عن هذا التساؤل تساؤلات فرعية حول نوعية الإعداد البدني الأمثل، ومدى تأثير مكوناته (كالمرونة، القوة، التحمل، التوازن) في الوقاية من الإصابات، مما يفتح المجال لدراسة علمية تطبيقية تُسهم في تطوير الممارسات التدريبية الحديثة:

- هل يوجد دور للمرونة في الحد من الإصابات الرياضية لدى الرياضيين؟
- هل يوجد دور للقوة في الحد من الإصابات الرياضية لدى الرياضيين؟
- هل يوجد دور للتحمل في الحد من الإصابات الرياضية لدى الرياضيين؟
- هل يوجد دور للتوازن في الحد من الإصابات الرياضية لدى الرياضيين؟

2-فرضيات الدراسة:

بناءً على الإشكالية العلمية والتساؤلات المطروحة، يمكن صياغة فرضيات الدراسة على النحو التالي:

الفرضية الرئيسية:

يلعب الإعداد البدني الموجّه دوراً فعالاً في الحد من الإصابات الرياضية لدى الرياضيين.

الفرضيات الفرعية:

1. تساهم المرونة في التقليل من الإصابات الرياضية لدى الرياضيين.
2. تساهم القوة العضلية في الحد من الإصابات الرياضية لدى الرياضيين.
3. يساعد تطوير التحمل البدني في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى الرياضيين.
4. يساهم التوازن الجسدي في تقليل احتمالية الإصابة لدى الرياضيين.

3-أهمية الدراسة:

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من الدور الحيوي الذي يلعبه الإعداد البدني في كرة القدم الحديثة، حيث أصبح ضرورة أساسية لمواجهة المتطلبات البدنية والفنية المتزايدة، وللوقاية من الإصابات التي تهدد مسيرة اللاعبين، خصوصاً في فرق صنف "الأكابر". وتسعى الدراسة إلى إبراز العلاقة بين جودة التحضير البدني ومعدل الإصابات، بهدف تطوير برامج تدريبية علمية وفعالة، خاصة في الفرق الجهوية التي تفتقر للإمكانيات. كما تُعد مساهمة علمية مهمة في تعزيز الوعي بأهمية الإعداد البدني الوقائي، والدعوة إلى تخطيط تدريبي متوازن يضمن الأداء الجيد والاستمرارية بدون إصابات.

4-أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف العلمية والعملية، من أبرزها:

1. التعرف على واقع الإعداد البدني الممارس في فرق كرة القدم صنف الأكاير، خاصة على مستوى الرباطات الجهوية.
2. تحليل العلاقة بين الإعداد البدني والإصابات الرياضية، وتحديد مدى تأثير جودة التحضير على معدلات الإصابة بين اللاعبين.
3. تحديد أبرز أوجه القصور في برامج الإعداد البدني المعتمدة، سواء من حيث التخطيط، التنفيذ، أو المتابعة والتقييم.
4. اقتراح توصيات عملية قابلة للتطبيق لتحسين فعالية الإعداد البدني بما يسهم في الحد من الإصابات.
5. تعزيز الوعي الرياضي لدى المدربين واللاعبين بأهمية الوقاية من الإصابات من خلال إعداد بدني علمي ومتوازن.
6. المساهمة في تطوير محتوى التدريب الرياضي المحلي عبر ربط الممارسات الميدانية بالمعطيات العلمية الحديثة.

5- منهج الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، كونه الأنسب لطبيعة الموضوع، إذ يتيح وصف الظاهرة المدروسة (العلاقة بين الإعداد البدني والوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف "الأكاير")، وتحليل مكوناتها، واستخلاص العلاقات القائمة بينها. ويُستخدم هذا المنهج على نطاق واسع في الدراسات الميدانية التي تستهدف الواقع الرياضي، لكونه يمكّن الباحث من جمع البيانات كما هي موجودة في الميدان دون أي تدخل في مسارها الطبيعي، ومن ثم تحليلها واستخلاص النتائج.

وقد تم الاعتماد على الاستبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات، نظراً لما يتيح من إمكانية الوصول إلى أكبر عدد ممكن من أفراد العينة في وقت قصير، مع ضمان جمع معلومات

دقيقة وموثوقة حول آراء ومواقف اللاعبين والمدربين بخصوص موضوع الدراسة. صُمم الاستبيان بشكل علمي منظم، واحتوى على مجموعة من الأسئلة الموجهة التي تقيس جوانب متعددة من الإعداد البدني، ومدى إدراك المبحوثين لعلاقته بالوقاية من الإصابات، بالإضافة إلى أسئلة تمهيدية تتعلق بالخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة.

وسيتم توجيه الاستبيان إلى عينة من لاعبي كرة القدم صنف الأكاير الناشطين ضمن الرابطات الجهوية، وذلك بالنظر إلى خصوصية هذه الفئة، وما تشهده من معدلات إصابة مرتفعة، ما يجعلها بيئة مناسبة لدراسة مدى تأثير جودة الإعداد البدني على تقليل نسب التعرض للإصابات.

6-التعريفات الإجرائية:

1-الإعداد البدني: هو مجموعة من التمارين والبرامج التدريبية التي تهدف إلى تطوير القدرات البدنية المختلفة لدى الرياضي، مثل القوة، والمرونة، والتحمل، والسرعة، وذلك لتحسين الأداء الرياضي وضمان جاهزية اللاعب للمنافسات.

2-الإصابات الرياضية: هي الأضرار أو الإصابات التي يتعرض لها اللاعب أثناء ممارسة النشاط الرياضي، والتي تؤثر على الجهاز العضلي الهيكلي أو الأنسجة الأخرى، وتختلف في شدتها بين إصابات بسيطة يمكن علاجها سريعاً وإصابات تستدعي التوقف لفترات طويلة.

3-كرة القدم: هي لعبة رياضية جماعية تلعب بين فريقين كل منهما يتألف من أحد عشر لاعباً، تهدف إلى تسجيل الأهداف في مرمى الفريق المنافس باستخدام القدمين أو أجزاء أخرى من الجسم، مع الالتزام بالقوانين المنظمة للعبة.

4-المرونة: هي قدرة العضلات والمفاصل على أداء حركات واسعة النطاق بشكل سلس ودون ألم، وتعتبر عاملاً مهماً لتقليل التوتر العضلي وتحسين مدى الحركة وبالتالي تقليل خطر الإصابات.

5-القوة: هي القدرة العضلية على بذل أقصى جهد أو مقاومة قوة معينة في فترة زمنية محددة، وتستخدم لتثبيت المفاصل ودعمها أثناء أداء الحركات الرياضية المختلفة.

6-التحمل: هو قدرة الجسم على مواصلة أداء النشاط الرياضي لفترة طويلة دون الشعور بالتعب أو الإرهاق، ويشمل التحمل القلبي التنفسي والعضلي الذي يسهم في تحسين الأداء وتقليل مخاطر الإصابات الناتجة عن الإجهاد.

7-التوازن: هو قدرة الجسم على الحفاظ على الوضعية الصحيحة والثبات أثناء الوقوف أو الحركة، مما يساعد في السيطرة على الحركات وتقليل احتمالية السقوط أو التعرض لإصابات المفاصل.

7-الدراسات السابقة:

دراسة: حملاوي عامر (2014) بعنوان، تأثير تمارين الإطالة والتمديد العضلي في تحسين الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو، جامعة المسيلة

تهدف هذه الدراسة إلى تقييم أثر تمارين الإطالة والتمديد العضلي على تسريع وتحسين عملية الاستشفاء لدى مصارعي الجيدو بعد المجهود البدني المكثف، سواء كان لاهوائياً أو هوائياً. اعتمدت الدراسة على قياس تأثير هذه التمارين في تخفيف التعب العضلي وتحسين قدرة العضلات على التعافي بعد التدريب أو المنافسات الشاقة. وأظهرت النتائج أن ممارسة تمارين الإطالة والتمديد العضلي تسهم بشكل كبير في تسريع تعافي العضلات من الإجهاد الناتج عن التمارين المكثفة، مما يعزز من قدرة المصارعين على العودة بسرعة إلى مستويات أدائهم المثلى. بالإضافة إلى ذلك، تقلل هذه التمارين من تراكم الأحماض اللبينية وتحسن تدفق الدم إلى الأنسجة العضلية، مما يخفف من الشعور بالألم العضلي ويحمي الرياضيين من الإصابات المحتملة. وتؤكد الدراسة على ضرورة دمج تمارين الإطالة والتمديد العضلي ضمن برامج التدريب والتعافي لمصارعي الجيدو لضمان استشفاء فعال وأداء رياضي مستدام.

دراسة: عمار نويوة، عقبة حشاني، وسليم بزويو (2016) بعنوان، تأثير تمارين التمديد على القدرات البدنية للرياضيين، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل وتقييم أثر تمارين التمديد المختلفة، سواء كانت تمارين تمديد ثابتة، متحركة، أو نوع التمديد الحسي العصبي العضلي (PNF)، على القدرات البدنية الأساسية للرياضيين، والتي تشمل القوة العضلية، السرعة، الرشاقة، والتحمل البدني. اعتمدت الدراسة على تصميم تجريبي يهدف إلى قياس تأثير هذه التمارين على تحسين الأداء الرياضي. وأظهرت النتائج أن تمارين التمديد تساهم بشكل ملحوظ في تعزيز القدرات البدنية، حيث تعمل على زيادة مرونة العضلات وتحسين مدى حركة المفاصل، مما يؤدي إلى تقليل التوتر العضلي والإجهاد أثناء التمارين والمنافسات. كما أسهمت التمارين في تقليل معدلات الإصابات الرياضية الناتجة عن تمزقات أو إجهاد العضلات والمفاصل، وهو ما يعزز من استمرارية التدريب وتحقيق الأداء الأمثل. وتؤكد الدراسة على أهمية دمج تمارين التمديد بشكل منتظم ومنهجي ضمن البرامج التدريبية للرياضيين، باعتبارها وسيلة فعالة للحفاظ على سلامتهم البدنية وزيادة كفاءتهم الرياضية على المدى الطويل.

دراسة: عمار نويوة (2018) بعنوان، تأثير تمارين التمديد على سرعة لاعبي كرة القدم، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح-ورقلة

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل أثر تمارين التمديد على سرعة الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم، مع التركيز على كيفية مساهمة هذه التمارين في تحسين القدرات الحركية والبدنية للاعبين. استخدمت الدراسة برامج تدريبية شملت تمارين التمديد بأنواعها المختلفة، وقيمت تأثيرها على سرعة الانطلاق والحركة خلال المباريات والتدريبات. وأظهرت النتائج أن تمارين التمديد تساهم بشكل ملحوظ في زيادة سرعة اللاعبين، كما تقلل من احتمالية تعرضهم لإصابات مرتبطة بالجهد العالي مثل التمزقات العضلية والإجهاد البدني. بالإضافة إلى ذلك، ساعدت هذه التمارين في تحسين مرونة العضلات وزيادة مدى حركة المفاصل، مما يدعم الأداء

الرياضي ويعزز سلامة اللاعبين على المدى الطويل. وتوصي الدراسة بضرورة دمج تمارين التمديد ضمن برامج التدريب الأساسية للاعبين كرة القدم بهدف تحسين الأداء الرياضي وتقليل المخاطر الصحية.

دراسة: معاذ غازي علي (2019) بعنوان، تأثير الدمج بين الإطالة الثابتة والمتحركة في الإحماء على الأداء الرياضي عند رياضيي المستويات العليا، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح-ورقلة

تهدف هذه الدراسة إلى فحص تأثير دمج تمارين الإطالة الثابتة والمتحركة خلال مرحلة الإحماء على الأداء الرياضي لدى الرياضيين ذوي المستويات العليا. ركزت الدراسة على تقييم كيف يساهم هذا الدمج في تحسين مرونة العضلات وتقليل التوتر العضلي، وهو ما يعد أساسياً للوقاية من الإصابات وزيادة كفاءة الأداء الرياضي. أظهرت النتائج أن الجمع بين النوعين من التمارين أثناء الإحماء يرفع من قدرة العضلات على التمدد والاسترخاء، مما يتيح حركة أكثر حرية وفعالية أثناء التمرين والمنافسة. كما ساهم هذا النهج في خفض معدلات الإصابات المرتبطة بالإجهاد العضلي والشد، مؤكداً على ضرورة اعتماد استراتيجيات إحماء متكاملة تتضمن تمارين إطالة متنوعة لتعزيز سلامة الرياضيين وتحسين أدائهم في المستويات العليا من المنافسة.

التعليق على الدراسات السابقة وربطها بالدراسة الحالية:

تؤكد الدراسات السابقة على الأهمية البالغة لتمارين الإطالة والتمديد العضلي في تحسين القدرات البدنية والوقاية من الإصابات، وهو ما يتوافق مع موضوع دراستنا التي تتناول دور الإعداد البدني في تقليل الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

فدراسة حملوي عامر (2014) أثبتت أن تمارين الإطالة والتمديد تساهم بشكل فعال في تسريع عملية استشفاء العضلات وتقليل التعب، مما يعزز قدرة الرياضيين على العودة السريعة

لمستويات أدائهم، وهذا الجانب حيوي بالنسبة للاعبين كرة القدم الذين يتعرضون لإجهاد عضلي كبير خلال التدريبات والمباريات.

كما أكدت دراسة عمار نويوة وزملائه (2016) أن تمارين التمديد تعزز من القدرات البدنية الأساسية مثل القوة، السرعة، والرشاقة، وتقلل من خطر الإصابات العضلية والمفصالية، ما يعزز من أهمية الإعداد البدني الشامل الذي يشمل هذه التمارين لضمان سلامة اللاعبين وتحسين أدائهم.

وتركز دراسة عمار نويوة (2018) بشكل مباشر على لاعبي كرة القدم، حيث أبرزت أن دمج تمارين التمديد ضمن البرامج التدريبية يرفع من سرعة الأداء البدني ويقلل من احتمالية الإصابة بتمزقات عضلية وإجهاد، وهو ما يدعم فرضية دراستنا بأن الإعداد البدني المتكامل يلعب دوراً رئيسياً في تقليل الإصابات وتحسين الأداء.

أما دراسة معاذ غازي علي (2019) فتشير إلى أن دمج الإطالة الثابتة والمتحركة خلال مرحلة الإحماء يعزز مرونة العضلات ويقلل من التوتر العضلي، مما يساهم في خفض معدلات الإصابات المرتبطة بالإجهاد. وهذا يتماشى مع ضرورة تطبيق برامج إحماء متكاملة ضمن الإعداد البدني للاعبين كرة القدم، كجزء من الاستراتيجية الوقائية التي تتبناها دراستنا.

بناءً على هذه الدراسات، يتضح أن الإعداد البدني الشامل الذي يدمج تمارين الإطالة والتمديد والقوة والتحمل والتوازن هو أساس أساسي للحفاظ على سلامة لاعبي كرة القدم وتقليل معدلات الإصابات. وتدعم نتائج الدراسات السابقة فرضيتنا التي تؤكد أن برامج الإعداد البدني المتكاملة تعد من الركائز الأساسية للوقاية من الإصابات الرياضية وتحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

8- هيكل الدراسة:

يشتمل الفصل الأول على دراسة معمقة حول الإعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم أكابر . يبدأ الفصل بتمهيد يعرض المفاهيم الأساسية، ثم يتناول الإعداد البدني من حيث تعريفه، أنواعه (الإعداد البدني العام والخاص)، أهميته، وكذلك الجوانب التقنية، التكتيكية، والنفسية المرتبطة به. ويختتم بتحديد أسس ومبادئ الإعداد البدني مع التركيز على تطبيقاته في كرة القدم. بعد ذلك يتناول الفصل تعريف كرة القدم، تسلسلها التاريخي، خصائصها، المبادئ والمهارات الأساسية، بالإضافة إلى الصفات البدنية المهمة للاعب مثل التحمل، المرونة، الرشاقة، السرعة، والقوة.

يتناول الفصل الثاني موضوع الإصابات الرياضية، بداية من تعريف الإصابة الرياضية وتصنيفاتها المختلفة، مرورًا بالأسباب العامة التي تؤدي إلى الإصابات في المجال الرياضي، مع التركيز على الإصابات الشائعة خاصة في كرة القدم. كما يستعرض هذا الفصل القواعد الأساسية للعلاج من الإصابات وطرق الوقاية منها، مما يبرز أهمية الجانب الوقائي ضمن برامج الإعداد البدني.

في الفصل الثالث، تعرض الدراسة الإجراءات الميدانية المتبعة، حيث يتم توضيح المنهج البحثي المستخدم، حدود الدراسة، الأدوات التي تم الاعتماد عليها لجمع البيانات، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية التي تم استخدامها لتحليل النتائج.

أما الفصل الرابع، فيتضمن عرضًا ومناقشة مفصلة لنتائج الدراسة، حيث يتم تقديم تحليل البيانات، تفسير النتائج، ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة والأهداف المرجوة. وينتهي الفصل باستنتاجات الدراسة التي تلخص أهم ما توصل إليه البحث.

الفصل الأول:

الاعداد البدني لدى لاعبي كرة القدم

أكابر

تمهيد:

تُعد كرة القدم من أكثر الرياضات التي تتطلب إعدادًا بدنيًا عالي المستوى، خاصةً على مستوى الأكابر، حيث تزداد متطلبات الأداء من حيث القوة، السرعة، التحمل، والمهارات التكتيكية والفنية. ويُعتبر الإعداد البدني حجر الأساس لأي برنامج تدريبي ناجح، فهو لا يقتصر فقط على تحسين قدرات اللاعب البدنية، بل يسهم بشكل مباشر في تطوير أدائه الفني والتكتيكي والنفسي أيضًا.

ومن خلال هذا الفصل، سيتم تسليط الضوء على المفاهيم الأساسية للتحضير البدني، أنواعه، أهميته، ومبادئه، مع التطرق إلى خصوصية الإعداد البدني في رياضة كرة القدم، إلى جانب توضيح أهم الخصائص والصفات البدنية التي يجب أن يتحلى بها لاعب كرة القدم الأكابر.

أولاً: الإعداد البدني

وهو عملية دمج التمرين البدني مع العمل الرياضي، مما يسمح باكتساب المهارات الفنية والتكتيكية والقدرات البدنية للاعب. يرى بوبي نايت أن التمرين يجب أن يتم بشكل فعال، حيث يختلف التنفيذ بين اللاعبين من حيث فهمهم وتطبيقهم للتعليمات، ما يساعد اللاعبين على الاستفادة القصوى من التدريب وتحقيق تقدم ملحوظ.

1- مفهوم التحضير البدني

يُعد الإعداد البدني في كرة القدم من الأساسيات المهمة خلال جميع مراحل الموسم التدريبي، ويُقصد به العملية التي تهدف إلى تطوير مستوى اللاعب من خلال تحسين لياقته البدنية وقدراته الحركية.

ويقصد بالإعداد البدني مجموعة التمارين والإجراءات المخططة التي يضعها المدرب ويؤديها اللاعب بهدف الوصول إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية، والتي تُعد ضرورية لأداء المهارات والخطط المطلوبة في اللعبة. ويهدف هذا الإعداد إلى تطوير الصفات البدنية الأساسية مثل التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة، والمرونة (عبدالفتاح و شعلان، 1994، صفحة 367).

كما يُعرف الاعداد البدني بأنه عملية منظمة تقوم على أسس وطرق علمية حديثة، تهدف إلى تطوير قدرات الرياضي ورفع مستواه في الرياضة التي يمارسها، من أجل تحقيق أفضل إنجاز ممكن. ويشمل هذا التدريب مختلف الجوانب الصحية، البدنية، النفسية، والفكرية للرياضي بشكل متكامل (مسعي و فراحتية، 2024، صفحة 02).

ويمكن تصنيف الإعداد البدني إلى نوعين رئيسيين: إعداد بدني عام وآخر خاص. يُعنى الإعداد العام بتطوير عناصر اللياقة البدنية بشكل متوازن ومتكامل، مع تهيئة أجهزة الجسم الحيوية للتكيف مع الجهد المبذول أثناء النشاط الرياضي. أما الإعداد البدني الخاص، فيركز

على تجهيز اللاعب بدنيًا ووظيفيًا بما يتوافق مع متطلبات ومواقف الأداء التنافسي في رياضة كرة القدم، ويهدف إلى بلوغ الحالة التدريبية المثلى من خلال تنمية الصفات البدنية المرتبطة مباشرة بأداء اللاعب في المنافسات، والعمل المستمر على تطويرها (مفتي، 1978، صفحة 340).

كما يُعتبر الإعداد البدني أحد جوانب الإعداد الشامل للرياضيين، ويُقصد به العمليات التي تهدف إلى تحسين مستوى اللياقة البدنية والفيولوجية اللازمة للاعب، مما يعزز قدراته وإمكاناته ليصل إلى أقصى حد ممكن (بوناب و بن قارة، 2020، صفحة 470).

2-أنواع التحضير البدني

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني، إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص (البساطي، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، 1990، صفحة 70).

1.2. الإعداد البدني العام:

يُقصد بالإعداد البدني العام تطوير القدرات الحركية الأساسية دون التخصص في رياضة معينة، ويعد مرحلة تمهيدية تهدف إلى تحسين الصفات البدنية الرئيسية مثل القوة، المقاومة، والمرونة، من خلال تمارين موجهة لتنمية هذه القدرات. ويساهم هذا النوع من الإعداد في تعزيز كفاءة الجهاز العضلي والمفصلي، بالإضافة إلى دعم وتحفيز الأجهزة الفسيولوجية كالجهاز القلبي التنفسي والجهاز العصبي. (PRADET, 1997, p. 22).

2.2. الإعداد البدني الخاص:

الإعداد البدني الخاص هو تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الكفاءة الوظيفية والبدنية بما يتوافق مع متطلبات الأداء في مباريات كرة القدم، ويهدف إلى تطوير الصفات البدنية الخاصة التي تميز لاعب الكرة، مثل كفاءة الجهاز الدوري التنفسي، السرعة الحركية، سرعة الاستجابة، المرونة الخاصة، السرعة على المسافات القصيرة، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، الرشاقة، وتحمل السرعة وغيرها.

وتترابط هذه القدرات فيما بينها، فمثلاً يُستخدم العدو لمسافة 30 متراً لتطوير السرعة، أو الجري بأسلوب التناوب لتحسين التحمل الدوري التنفسي.

وتجدر الإشارة إلى أن حجم تدريبات الإعداد البدني الخاص يكون منخفضاً نسبياً في بداية فترة التحضير، ليصل إلى ذروته خلال مرحلة الإعداد التخصصي والاستعداد للمنافسات. (البساطي، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، 1990، صفحة 63).

3- أهمية التحضير البدني

يعد الإعداد البدني من المتطلبات الأساسية لممارسة أي نشاط رياضي، حيث يشمل العناصر البدنية العامة والخاصة التي تمكن اللاعب من أداء واجباته في اللعبة بأعلى مستوى ممكن. وفقاً لحامد القنوايت، تلعب الصفات البدنية دوراً رئيسياً في الإعداد البدني للرياضيين، حيث توجد علاقة متبادلة بين هذه الصفات والتي تساعد في الوصول إلى مستويات رياضية عالية. كما تعمل الصفات البدنية كمعيار لإظهار الإمكانيات الجسمانية للرياضي وقدرته العالية على العمل بكفاءة، مما يعكس تطور وفاعلية أجهزة الجسم. يختلف تطور الصفات البدنية لدى الرياضيين بحسب نوع النشاط الرياضي الممارس وخصائصه. أما اللياقة البدنية العامة فتعتبر الأساس لأداء الرياضي، وفي كرة القدم، تتنوع درجة هذه الصفات حسب نوع المهارة المطلوبة أداؤها (عبد الكبير، 2018-2019، صفحة 38).

وقد أظهرت البحوث التي أُجريت أن تحسين صفة بدنية واحدة، مثل السرعة، يحدث بشكل أسرع إذا كان التدريب يتضمن تمارين تهدف أيضًا إلى تطوير الصفات البدنية الأخرى مثل القوة والتحمل في نفس الوقت. على العكس من ذلك، فإن التركيز على تنمية صفة بدنية واحدة فقط خلال التدريب لا يؤدي إلى النتائج السريعة المطلوبة. لذلك، يجب على المدرب أن يراعي العلاقة بين تطوير الصفات البدنية المختلفة بدلاً من التركيز على صفة واحدة فقط (مختار، 1988، صفحة 63).

ويتمثل الهدف العام من التحضير البدني هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وتحقيق أفضل الإنجازات. ويتم ذلك من خلال تحسين القدرات البدنية والوظيفية والنفسية للرياضي، مما ينعكس إيجابياً على أدائه المهاري والخططي. كما يسهم في تحسين القوام والشكل العام، بالإضافة إلى تعزيز وظائف الأجهزة الداخلية مثل زيادة حجم القلب، وزيادة كمية الدم المدفوع في كل ضربة قلبية، وارتفاع نسبة الهيموغلوبين، فضلاً عن التغيرات في الجهاز العضلي (محمود، 2016، p. 20).

4- التحضير التقني والتكتيكي والنفسي

كرة القدم ليست مجرد فن أو علم، بل لعبة تتطلب مجموعة واسعة من الصفات البدنية، والثقافية، والأخلاقية. فالتحكم في الكرة والتقدم بها نحو مرمى الخصم هو الهدف الرئيسي، ويتطلب ذلك توازناً دقيقاً بين القدمين، خاصة عند تنفيذ الحركات الصعبة.

تنظيم الفريق يُعد عنصراً أساسياً في كرة القدم الحديثة، وقد تطوّر تدريجياً انطلاقاً من سعي اللاعبين لتحقيق النتائج من خلال جهد جماعي يركّز على التحرك المشترك حول الكرة. تطورت أساليب الاختراق الهجومي، سواء الفردي أو الجماعي، بداية من قاعدة التسلسل عام 1866م التي ألهمت فريقي "هارو" و"إيتون" الإنجليزيين بتطبيق اختراقات ثنائية، وصولاً إلى مباراة سنة 1874م بين "أكسفورد" و"كمبريدج"، حين خصّص فريق أكسفورد ثلاثة مدافعين

للتصدي لهجمات كمبريدج. وبعد تجارب متعددة، أصبحت هذه الخطة معتمدة في إنجلترا، حيث نشأت اللعبة على مبدأ أن الدفاع يحمي والهجوم يقتحم.

تقنيات كرة القدم تختلف عن باقي الرياضات، خصوصاً الرياضات الخفيفة، إذ أن الحفاظ على التوازن أثناء السيطرة على الكرة هو ما يميز لاعب كرة القدم. وتُعد التقنية في جوهرها حركة ديناميكية تهدف لاختراق دفاع الخصم، وتعتمد على المهارة الفردية في التعامل مع الكرة، مع تطويرها دائماً لخدمة الأداء الجماعي.

كما أن تنفيذ المهارات يتطلب دقة وسرعة، فنتيجة المباراة غالباً ما تُحسم بقدرة اللاعبين على التنفيذ الفوري للحركات، سواء كانت بسيطة أو معقدة. وتُقاس جودة الأداء بشكل التنفيذ وتواتره، وهي العوامل التي تفرّق بين اللاعب المتميز والعادي. (رفعت، 1998، صفحة 59).

والاعداد التكتيكي يعني تعلم وإتقان التفاصيل المتعلقة بالمعارف والتعليمات، والتحركات والمناورات التي يمكن استخدامها وفقاً لمتطلبات المنافسة بهدف تحقيق أهداف التنافس ضمن إطار قواعد اللعبة. يعتمد التدريب التكتيكي على الإعداد البدني والتقني والنفسي والذهني والمعرفي، وتكامل هذه العوامل يساهم بشكل إيجابي في إعداد تكتيك فعال. كما أن تحسين الأداء التقني يساعد على تحرير تفكير اللاعب وتركيزه في متطلبات الأداء التكتيكي (زروقي، 2019-2020، صفحة 61).

يُعد الإعداد النفسي جانباً أساسياً في تطوير أداء الرياضيين، حيث يهدف إلى تهيئة اللاعب نفسياً لتجاوز جميع العقبات التي قد تؤثر على عطائه أثناء المنافسات. ويتكامل هذا الإعداد مع الجوانب البدنية، الفنية، والتكتيكية، من أجل تعزيز السلوك الإيجابي والانضباط، مما يساهم في بناء رياضي ناجح ومواطن صالح. كما يسعى الإعداد النفسي إلى تنمية الخصائص النفسية والقدرات الضرورية والهامة للمشاركة الفعالة في المسابقات الرياضية، ويُعتبر عاملاً حاسماً في تحقيق البطولات والتميز الرياضي (نويوة، حرحازي & بعوش، 2020، p. 10).

5-أسس ومبادئ التحضير البدني

تتمثل أسس ومبادئ التحضير البدني في مجموعة من القواعد التي تهدف إلى بناء شخصية رياضية فعالة ومؤثرة، سواء من الناحية التدريبية أو التربوية، والعمل على تحقيق الإنجاز والتطور في أداء المهام التخصصية. ويتحقق ذلك من خلال وضع أنظمة وقوانين دقيقة تسهم في إنجاح العملية التدريبية. وتعتمد هذه الأسس على مجموعة من المبادئ الأساسية، منها (المياحي، 2020، صفحة 42):

1. تحديد الأهداف المرحلية والنهائية التي يسعى الرياضي إلى تحقيقها.
2. ترتيب أولويات الأهداف قصيرة وطويلة المدى.
3. تنظيم برامج التدريب وتخطيطها وفقاً لمراحل الإعداد المختلفة.
4. الالتزام بمبدأ الاستمرارية في العملية التدريبية.
5. ضمان الإعداد الشامل والمتكامل للرياضي في كافة الجوانب التخصصية.
6. تطبيق التخطيط الواقعي والعلمي وتجنب العشوائية في التنفيذ.

6-التحضير البدني في كرة القدم

يُعد الإعداد البدني في كرة القدم أحد الركائز الأساسية التي تحتاجها اللعبة خلال مختلف مراحل الموسم التدريبي. ويُعتبر الإعداد البدني أحد مكونات الإعداد الرياضي بشكل عام، حيث يهدف إلى تطوير عناصر اللياقة البدنية من خلال تقوية أعضاء وأجهزة الجسم الحيوية وتحسين تكامل أدائها، وذلك باستخدام تمارين بدنية متنوعة تشمل الإعداد العام والخاص (البساطي، التدريب الرياضي وتطبيقاته، 1998، صفحة 21).

وينقسم الإعداد البدني إلى نوعين رئيسيين: الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص (السيد، 2016، الصفحات 7-8):

الإعداد البدني العام يهدف إلى تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية بشكل متكامل، وتحسين كفاءة أجهزة الجسم الحيوية، مما يؤهل اللاعب لتحمل الجهد البدني والاستعداد للمراحل المتقدمة من التدريب. كما يساعد على تطوير القدرات البدنية الأساسية من خلال تمارين بسيطة ومركبة.

الإعداد البدني الخاص يركّز على تطوير القدرات البدنية والحركية اللازمة للأداء التنافسي، ويُستخدم لتحسين المستوى الفني والمهاري والتكتيكي للاعب، من خلال تمارين متخصصة تحاكي متطلبات المنافسة. كما يساهم في تهيئة الجسم لتحمل الجهد العالي في ظروف المباريات.

ثانياً: كرة القدم

لعبة كرة القدم تُعد من أشهر وأهم الألعاب الجماعية التي تحظى بشعبية واسعة على مستوى العالم، وتُمارس في مختلف البلدان والثقافات، لما تحمله من متعة وإثارة وتحديّ بدنيّ وذهنيّ. وهي لعبة جماعية تُمارس بين فريقين، يتكون كل فريق من 11 لاعباً.

1-تعريف كرة القدم

تُعد كرة القدم من الرياضات التي تتطلب نشاطاً حركياً عالياً وجهداً بدنياً كبيراً، ويظهر ذلك بوضوح من خلال الأداء داخل الملعب، حيث يشهد اللاعب تغييرات مستمرة في شدة وحجم الجهد المبذول، مثل الجري والتسديد والقفز. ومن هذا المنطلق، يُعتبر الإعداد البدنيّ أحد العوامل الأساسية لنجاح الأداء، إذ تهدف عملية تطوير الصفات البدنية العامة والخاصة للاعب كرة القدم بشكل أساسي إلى الارتقاء بمستواه المهاري في هذه الرياضة (زرّوال، 2018، صفحة 68).

كرة القدم هي لعبة تُلعب بين فريقين، يتكوّن كل منهما من أحد عشر لاعباً، يستخدمون كرة منفوخة على ملعب مستطيل الشكل، يوجد في كل طرف منه مرمى. ويسعى كل فريق إلى إدخال الكرة في مرمى الفريق المنافس لتسجيل الأهداف وتحقيق التفوق في عدد النقاط (بن عبد الرحمان و ساسي، 2014، صفحة 174).

كما عرفها محيّمات بأنها رياضة جماعية تُمارس بين فريقين، يتكوّن كل منهما من 11 لاعباً أساسياً، بالإضافة إلى عدد من اللاعبين الاحتياطيين يصل إلى سبعة في الغالب. يهدف كل فريق إلى إدخال الكرة في شباك الفريق المنافس دون استخدام اليدين، وذلك ضمن زمن محدد مدته 90 دقيقة، تُقسم إلى شوطين متساويين (لورنيق & خضار، 2021, p. 421).

2- التسلسل التاريخي لكرة القدم

تُعد كرة القدم الرياضة الأكثر انتشاراً وشعبية على مستوى العالم، وتحظى بمكانة متميزة لدى اللاعبين والجمهور على حد سواء. وقد نشأت هذه اللعبة في بريطانيا، حيث يُعتقد أن أول من مارسها كانوا طلاب المدارس الإنجليزية عام 1175م.

شهدت كرة القدم منذ ذلك الحين تطوراً مستمراً لا حدود له، وتحولت إلى ساحة تنافسية عالمية بين القارات الخمس، مع اشتداد التنافس بشكل خاص بين قارتي أوروبا وأمريكا، وهو ما يظهر بوضوح في مختلف البطولات الدولية. وأصبح كأس العالم المعيار الأبرز لقياس تطور اللعبة، حيث بدأت مرحلة جديدة من تطورها مع انطلاق أول نسخة من البطولة العالمية سنة 1930. وفيما يلي عرض للتسلسل التاريخي لهذا التطور. (المولي، 1999، صفحة 11)

إن تطور كرة القدم على مستوى العالم يُعد مساراً متواصلاً لا يعرف حدوداً، إذ تحولت هذه الرياضة إلى ميدان تنافسي يجمع القارات الخمس، مع بروز صراع متزايد على التفوق الكروي بين قارتي أوروبا وأمريكا، وهو ما ينعكس في جميع البطولات والمنافسات الدولية. وقد أصبح كأس العالم المؤشر الأبرز لقياس مستوى هذا التطور، حيث انطلقت مراحل الحديثة مع بداية أول نسخة من البطولة سنة 1930. وفيما يلي عرض للتسلسل التاريخي لنشأة وتطور كرة القدم عالمياً (المولي، 1999، صفحة 09).

➤ 1845: قامت جامعة كامبريدج بوضع أولى القواعد المنظمة للعبة كرة القدم، وتضمنت 13 قاعدة أساسية.

➤ 1855: تأسس أول نادٍ لكرة القدم في بريطانيا، وهو نادي شيفيلد.

➤ 1873: شهدت هذه السنة أول مباراة دولية بين منتخبي إنجلترا واسكتلندا.

➤ 1882: انعقد مؤتمر دولي في لندن ضم مندوبي اتحادات إنجلترا، اسكتلندا، وإيرلندا، وتم الاتفاق على إنشاء هيئة دولية للإشراف على تنفيذ قوانين اللعبة وتعديلها، وقد اعترف الاتحاد الدولي بها لاحقاً.

- 1883: تم تأسيس الاتحاد البريطاني لكرة القدم، ويُعد أول اتجاه تنظيمي رسمي لكرة القدم في العالم.
- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA)، الذي أصبح المرجع العالمي للعبة.
- 1925: إدخال تعديل جديد على قانون اللعبة يتعلق بتحديد حالات التسلل.
- 1930: تنظيم أول بطولة لكأس العالم في الأوروغواي، وتوج بها البلد المستضيف.
- 1935: أجريت محاولة لتعيين حكمين في المباراة بدلاً من واحد.
- 1939: تم اعتماد ترقيم اللاعبين على الظهر لتمييزهم خلال المباريات.
- 1949: إقامة أول دورة كروية لدول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950: تم اتخاذ قرار بتنظيم دورات عسكرية دولية في كرة القدم.
- 1963: تنظيم أول دورة باسم "كأس العرب". (عبد الجواد، 1993، صفحة 16)
- 1967: أُدرجت كرة القدم ضمن فعاليات دورة ألعاب البحر المتوسط التي نُظمت في تونس.
- 1970: أقيمت دورة كأس العالم في المكسيك، وفاز بها المنتخب البرازيلي.
- 1974: أقيمت البطولة في ميونيخ، ألمانيا، وتُوج بها المنتخب الألماني.
- 1975: احتضنت الجزائر دورة ألعاب البحر المتوسط، وكانت كرة القدم ضمن منافساتها.
- 1976: نظمت الألعاب الأولمبية في مونتريال، وكرة القدم كانت إحدى رياضاتها الأساسية.
- 1978: احتضنت الأرجنتين كأس العالم، وتُوج منتخبها باللقب لأول مرة.
- 1980: أقيمت الألعاب الأولمبية في المكسيك بمشاركة كرة القدم.
- 1982: احتضنت إسبانيا كأس العالم، وتُوجت ألمانيا باللقب.
- 1986: فازت الأرجنتين بكأس العالم التي نظمت في المكسيك.
- 1990: نظمت إيطاليا كأس العالم، وفاز بها منتخب ألمانيا.

- 1994: أُقيمت البطولة في الولايات المتحدة الأمريكية، وتُوج بها منتخب البرازيل.
- 1998: نظمت فرنسا كأس العالم، وفازت بها لأول مرة، وشهدت هذه الدورة توسيع المشاركة إلى 32 منتخبًا، بينها خمسة من إفريقيا.
- 2002: فازت البرازيل بكأس العالم التي نُظمت لأول مرة بشكل مشترك بين كوريا الجنوبية واليابان. (Mischel, 1998, p. 14).

3- خصائص كرة القدم

تتميز كرة القدم بعدة خصائص تجعلها فريدة في عالم الرياضة، وهي كالاتي (بن رجم، 2020-2021، الصفحات 20-21):

الجانب الاجتماعي: تُعتبر كرة القدم من الرياضات الجماعية التي تجمع بين العديد من الأشخاص الذين يتعاونون في أداء أدوار مترابطة، لتحقيق أهداف مشتركة ضمن إطار اجتماعي.

النظام: تعتمد كرة القدم على قوانين محددة تنظم اللعب وتحدد كيفية التواصل مع الزملاء والاحتكاك مع الخصم. هذا التنظيم يُضفي طابعًا مهمًا على اللعبة ويمنع أي تصرفات تتعارض مع هذه القوانين.

العلاقات المتبادلة: تُعتبر كرة القدم من الرياضات التي تتطلب تنسيقًا عاليًا بين اللاعبين في مختلف خطوط الفريق. يعتمد الأداء الجماعي على التعاون والتنسيق بين الأعضاء، مما يساعد في تحسين تنظيم اللعب خلال المباريات.

التنافس: تُعد كرة القدم رياضة تنافسية بامتياز، حيث تتوفر الأدوات والمعدات مثل الكرة والميدان، مما يخلق بيئة دائمة التغيير والحركة. هذا التنافس يعزز من حدة الاحتكاك مع الخصم، ولكن ضمن حدود معينة تحددها قوانين اللعبة.

التغيير: تتميز كرة القدم بالقدرة على التكيف والتغير في خطط اللعب، حيث يتم بناء استراتيجيات الفريق وفقاً للظروف التي يواجهها خلال المباراة، سواء كانت تتعلق بالخصم أو طبيعة المنافسة.

الاستمرارية: تشتهر كرة القدم بتنظيم بطولاتها المستمرة، حيث يتم تنظيم المباريات بشكل دوري (كل أسبوع تقريباً)، مما يزيد من متعة واهتمام اللاعبين والجماهير، مقارنة بالرياضات الفردية التي تتميز بفترات متباعدة بين المنافسات.

الحرية: بالرغم من كون اللاعبين جزءاً من فريق ويعملون لتحقيق أهداف جماعية، إلا أن كرة القدم تمنحهم حرية كبيرة في اتخاذ قرارات فردية، مما يتيح لهم التعبير عن إبداعهم الشخصي في أداء المهارات الفنية داخل الملعب.

4-المبادئ الأساسية لكرة القدم

تعد كرة القدم، شأنها شأن باقي الألعاب الرياضية، قائمة على مجموعة من المبادئ الأساسية التي يتطلب إتقانها اتباع أساليب تدريبية صحيحة ومنهجية. ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه بشكل كبير على مدى تمكن لاعبيه من تطبيق هذه المبادئ بشكل سليم.

فالفريق الناجح هو الذي يتمكن كل لاعب فيه من تنفيذ مختلف أنواع ضربات الكرة بخفة ورشاقة، وإجادة التمرير بدقة، وإيقاف الكرة بطرق متعددة، بالإضافة إلى السيطرة عليها بسهولة، والقدرة على استخدام الرأس في الوقت والمكان المناسبين، والمراوغة عند الحاجة، فضلاً عن التعاون الكامل مع زملائه ضمن إطار جماعي منسق ومنظم.

ورغم أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعبي كرة السلة أو الطائرة في تخصصه داخل الملعب، سواء في خط الدفاع أو الهجوم، إلا أن ذلك لا يعني الاستغناء عن إتقانه التام لكافة المبادئ الأساسية للعبة. ونظراً لتعدد هذه المبادئ وتنوعها، لا ينبغي محاولة تعليمها دفعة واحدة أو في فترة قصيرة، بل يجب الحرص على ترسيخها تدريجياً من خلال التمارين المتنوعة،

بحيث يتم تدريب اللاعب في كل حصة تدريبية على مبدأ أو أكثر قبل الانتقال إلى التطبيق العملي في المباريات. (عبد الجواد، 1993، صفحة 27).

المساواة: إن قانون لعبة كرة القدم يمنح فرصاً متساوية لجميع اللاعبين من أجل إظهار المهارات الفردية التي يمتلكها كل منهم دون أن يتعرض إلى الضرب أو الدفاع الذي يعاقب عنه قانون كرة القدم

السلامة: تعتبر السلامة روح اللعبة بدلاً من الخشونة التي كانت عليها اللعبة في العصور الغابرة، فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على سلامة اللاعب أثناء اللعب كتحديد ساحة اللعب وأرضيتها وتجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال للاعبين لإظهار إمكانياتهم ومهاراتهم بكفاءة عالية.

التسلية: وهي إفراح المجال الواسع للتسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب في ممارسته للعبة، فقد منع مشروع قانون كرة القدم بعض الحالات الخطيرة التي تؤثر على متعة اللعب ولهذا وضعوا ضوابطاً للتصرفات اللاأخلاقية التي قد تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم بعض.

5- المهارات الأساسية في كرة القدم

تعد المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم من الركائز الجوهرية التي يجب أن يمتلكها كل لاعب، حيث تشكل في كثير من الأحيان العامل الحاسم في تحديد نتيجة المباراة، لا سيما في ظل التطورات الكبيرة التي شهدتها اللعبة من حيث طرق اللعب الحديثة، سواء على صعيد الدفاع أو الهجوم. كما أن الارتقاء الكبير في الأداء المهاري للاعبين على المستوى العالمي ساهم في تمكينهم من اختراق دفاعات الخصوم، والاحتفاظ بالكرة، والتحكم في مجريات اللعب، واستغلال الفرص المتاحة لتسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف وتحقيق الفوز (غازي، صالح، و هشام، 2013، صفحة 20).

وقد قسم الباحثون المهارات الأساسية في كرة القدم إلى نوعين رئيسيين: مهارات بدون كرة ومهارات باستخدام الكرة، حيث قدم كل من "كماش" و"صالح وحماد" تصنيفات تفصيلية لهذه المهارات (قراشة و بن هيبة، 2022، الصفحات 180-181).

1-المهارات الأساسية بدون كرة

وفقاً لـ "كماش (1999)"، تشمل:

- الركض وتغيير الاتجاه.
- القفز.
- الخداع.
- الجري الحر بدون كرة.
- الوثب العالي.
- التمويه.

2-المهارات الأساسية باستخدام الكرة

- ركلات الكرة بالقدم.
- السيطرة والتحكم بالكرة.
- الجري بالكرة.
- الخداع بالكرة.
- المهاجمة وقطع الكرة.
- ضرب الكرة بالرأس.
- رمية التماس.
- مهارات حراسة المرمى.

6-الصفات البدنية في كرة القدم:

الصفات البدنية هي مصطلح شائع ومستخدم بشكل واسع في البحوث الرياضية، ولها عدة تعاريف مثل القدرة البدنية، اللياقة البدنية، والكفاءة البدنية. وهي تشير إلى القدرات التي تمكن الجسم من أداء الأنشطة الحركية بشكل فعال، وتتمثل هذه الصفات فيما يلي:

1.6. التحمل:

التحمل هو إحدى القدرات البدنية الأساسية التي تُمكن اللاعب من الاستمرار في أداء النشاط الرياضي لفترة زمنية طويلة دون أن يشعر بالإرهاق المبكر. ويُعرّف بأنه قدرة الجسم على مقاومة التعب وتأخير ظهوره أثناء المجهود البدني المستمر، مما يسمح للرياضي بالحفاظ على مستوى أداء ثابت وفعال طوال مدة المنافسة أو التمرين. ويرى بعض الباحثين مثل داتشكوف أن التحمل يتمثل في قدرة اللاعب على تأخير التعب ضمن حدود النشاط الرياضي الممارس، بينما يؤكد ماتيفيف أن التحمل هو الاستمرار في الأداء لأطول فترة ممكنة رغم ظهور مؤشرات التعب (خريبط، موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية، 1989، صفحة 163).

2.6. المرونة:

المرونة هي إحدى عناصر اللياقة البدنية التي تساهم مع غيرها من العناصر مثل القوة، السرعة، والتحمل في بناء وتطوير الأداء الحركي للاعب. وتعرف المرونة بأنها قدرة اللاعب على تحريك جسمه وأجزائه في مدى واسع من الحركة دون التسبب في شد مفرط أو إصابة العضلات والمفاصل. حسب تعريف هاري فيري، فإن المرونة هي قدرة الرياضي على أداء الحركات مع منح المفاصل أكبر قدر من الحرية، سواء بمساعدة زميل أو من خلال التأثير بقوة خارجية (علاوي، 1989، صفحة 80).

3.6. الرشاقة

يعرف "ماينل" الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد بين حركات جميع أجزاء الجسم أو جزء معين منه مثل اليدين أو القدمين أو الرأس. بينما يعرف "كريتن" الرشاقة بأنها القدرة على الاستجابة السريعة للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة، مع إمكانية الفرد في تغيير وضعه بسرعة. لا تتطلب الرشاقة القوة العظمى، بل هي استعداد جسمي وحركي يسمح بتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب. كما أن الرشاقة تشمل سرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على أداء المهام الرياضية بكفاءة. تلعب الرشاقة دوراً مهماً في السيطرة على الأوضاع الصعبة، وهي مهارة تتأثر وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة طويلة (الربطي، 2004، الصفحات 86-87).

4.6. السرعة

السرعة كصفة حركية هي قدرة الإنسان على أداء الحركات في أقصر وقت ممكن وفي ظروف معينة. كما تعرف السرعة بأنها قدرة الفرد على إنجاز عمل معين في أقل زمن ممكن، وهي تعتمد على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، بالإضافة إلى العوامل الوراثية والحالة التدريبية للفرد (خريبط، تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي، 1990، صفحة 77).

5.6. القوة:

يرى العلماء أن القوة العضلية هي الأساس الذي يعتمد عليه وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولات الرياضية، كما أن لها تأثيراً كبيراً على تطوير بعض الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة، التحمل، والرشاقة. وفقاً للخبراء في اختبارات ومقاييس التربية البدنية والرياضية، فإن الأفراد الذين يتمتعون بقوة عضلية عالية قادرون على تحقيق مستويات متقدمة في القدرة

البدنية العامة. يمكن تعريف القوة بأنها قدرة العضلة على التغلب على المقاومات المختلفة، سواء كانت خارجية أو داخلية (فرحات، 2007، صفحة 190).

6.6. التوازن

التوازن هو القدرة التي يتمتع بها الفرد على الحفاظ على استقرار جسمه والسيطرة على وضعه سواء أثناء الثبات أو الحركة. ويعتمد التوازن على تنسيق متكامل بين الجهاز العصبي والعضلي والحسي، مما يتيح الحفاظ على مركز الثقل ضمن قاعدة الدعم للجسم، سواء في حالة الوقوف الثابت أو أثناء أداء الحركات الديناميكية. ويُعتبر التوازن من العناصر الأساسية التي تساعد الرياضيين على أداء الحركات المختلفة بدقة وسلاسة، وتقليل احتمالية السقوط أو الإصابات أثناء التمارين أو المباريات.

تتمثل أهمية التوازن في كونه يساهم بشكل مباشر في تحسين الأداء الحركي، حيث يمكن الرياضي من تنفيذ الحركات بسرعة ودقة مع الحفاظ على استقرار الجسم. كما يعمل التوازن على تعزيز السلامة البدنية من خلال تقليل خطر السقوط والإصابات الناتجة عن فقدان السيطرة أثناء الحركات المفاجئة أو المعقدة. بالإضافة إلى ذلك، فإن التوازن الجيد يعزز من كفاءة الجهاز العصبي العضلي، مما يساعد الرياضيين على تحسين التنسيق الحركي والقدرة على التكيف مع تغيرات الظروف المحيطة أثناء المنافسات الرياضية (مفتي، 1978، صفحة 165).

خلاصة الفصل:

يتبين من خلال هذا الفصل أن الإعداد البدني يشكل الأساس الضروري لتطوير أداء لاعبي كرة القدم الأكابر، حيث يساعد على تحسين اللياقة البدنية العامة والخاصة، مما يُمكن اللاعب من أداء مهامه بكفاءة طوال زمن المباراة. كما أن الإعداد لا يقتصر على الجوانب البدنية فقط، بل يتكامل مع الإعداد التقني، التكتيكي، والنفسي لضمان أداء متكامل ومتوازن. وقد أظهر الفصل أهمية معرفة خصائص كرة القدم ومهاراتها الأساسية، بالإضافة إلى الصفات البدنية التي تُعد مفتاح النجاح في هذه الرياضة. وبناءً على ذلك، فإن الإعداد البدني الجيد والمخطط وفق أسس علمية يمثل أحد الشروط الأساسية للارتقاء بالمستوى الفني والنتائج التنافسية للفريق.

الفصل الثاني:

الإصابات الرياضية

تمهيد:

تُعد الإصابات الرياضية من الظواهر الشائعة والمرافقة لممارسة الأنشطة البدنية، سواء على المستوى الترفيهي أو التنافسي. وتكمن أهمية دراستها في آثارها السلبية على صحة الرياضي وأدائه، ما يستوجب فهماً دقيقاً لطبيعتها، أسبابها، وسبل الوقاية منها. كما أن تنوع أشكال هذه الإصابات، واختلاف درجات خطورتها، يستدعي تصنيفات دقيقة تسهّل عملية التشخيص والعلاج المناسب. في هذا الفصل، سيتم التطرق إلى تعريفات الإصابة الرياضية، تقسيماتها المختلفة، أبرز أسبابها، وأهم أنواعها المنتشرة بين الرياضيين.

1-تعريف الإصابة الرياضية

من حيث اللغة:

تُشتق كلمة "Injury" من اللغة اللاتينية، وتعني حدوث ضرر أو إعاقة تصيب الجسم. (بن عمر و وآخرون، 2020، صفحة 143)

تعددت التعريفات المتعلقة بمفهوم الإصابة الرياضية، حيث عرّفها "نظمي درويش" بأنها تمثل تغيراً فسيولوجياً أو تشريحياً يعيق أحد أعضاء الجسم عن أداء حركته، ويحدث هذا نتيجة ارتكاب خطأ فني أو قانوني أثناء النشاط الرياضي. (سعد، 2019، صفحة 08)

وقد عرّفها عاطف زكي بأنها: تلف يصيب أنسجة الجسم ويُعرض سلامتها للخطر، مما يؤدي إلى حدوث تغيرات تشريحية أو فسيولوجية في بعض الوظائف الحيوية، نتيجة تأثير خارجي أو داخلي، سواء كان ميكانيكياً، عضوياً، أو كيميائياً. (كماش و المصراطي، 2021، صفحة 23)

الإصابة الرياضية هي ضرر يُصيب أحد أعضاء أو أجزاء جسم الرياضيين أثناء التدريبات أو المباريات، مما يؤدي إلى تعطيل العضو المصاب عن أداء وظيفته الطبيعية بشكل مؤقت أو دائم. وتنتج الإصابة الرياضية عن تأثير خارجي مباشر أو عن جهد يفوق قدرة الجسم على التحمل، سواء على مستوى الأعضاء السليمة أو تلك التي تعرضت لإصابات سابقة. وقد تتراوح هذه الإصابات بين خفيفة إلى شديدة، وقد تؤدي في بعض الحالات إلى توقف العضو عن أداء وظيفته. (مزيان، 2015، صفحة 178)

تُعرّف الإصابة الرياضية بأنها تلف يصيب نسيجاً أو مجموعة من أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي، مما يؤدي إلى تعطل وظيفتها. وتنقسم المؤثرات التي تسبب الإصابة إلى: (زاهر، 2004، صفحة 81)

-مؤثر خارجي: مثل اصطدام اللاعب بزميل، أو السقوط على الأرض، أو الارتطام بأداة رياضية.

-مؤثر ذاتي: ويحدث نتيجة أداء فني غير سليم أو بسبب الإهمال في الإحماء قبل التمرين أو المنافسة.

-مؤثر داخلي: مثل تراكم حمض اللاكتيك في العضلات، أو الإرهاق البدني، أو نقص الماء والأملاح المعدنية في الجسم.

ومن المهم التمييز بين نوعين من الإصابات الرياضية: (زايد و بني سلامةابراهيم، 2007، صفحة 113)

الإصابة البدنية: تحدث غالبًا بسبب حوادث غير مقصودة كاصطدام اللاعبين، أو ارتطام أدوات اللعب، أو السقوط أثناء تنفيذ حركات رياضية. وقد تنجم أيضًا عن العنف أو العدوان أثناء المنافسات.

الإصابة النفسية: تنجم عن ضغوط المنافسة، التوتر، القلق، أو الخوف من الفشل، وقد تؤثر بشكل مباشر على أداء الرياضي.

كما تعرف الإصابة الرياضية بأنها كل ضرر يصيب الجسم، سواء رافقه تمزق في الأنسجة أو لم يرافقه، وينتج عن تأثير خارجي قد يكون ميكانيكيًا، عضويًا، أو كيميائيًا، وغالبًا ما يحدث هذا التأثير بشكل مفاجئ وبشدة. (العالم، 1998، صفحة 79)

كما عرفها "سميعة خليل محمد" بأنها تعرض أعضاء الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي إلى حدوث تغيرات وتشوهات جسدية وفسولوجية في أنسجة الجسم، مما يعطل عملها أو وظيفتها.

انطلاقاً من مجمل التعاريف المذكورة أعلاه يمكن القول أن الإصابة الرياضية هي تلف يصيب أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي، يؤدي إلى تعطيل وظيفي مؤقت أو دائم لأحد الأعضاء، وقد تكون ناتجة عن اصطدام، سقوط، إجهاد عضلي، أو أداء فني غير سليم، وتشمل أبعاداً جسدية ونفسية تؤثر على أداء الرياضي.

2-تقسيمات الإصابات الرياضية:

توجد عدة مدارس طبية تهتم بتصنيف الإصابات بشكل عام، وإصابات الملاعب بشكل خاص، وذلك لتسهيل عملية التشخيص ووضع خطة العلاج المناسبة. ومن بين هذه التقسيمات:

2-1-تقسيمات حسب شدة الإصابة:

-**الإصابات البسيطة:** وهي الإصابات التي لا تؤدي إلى تأثيرات كبيرة، كما أنها لا تسبب نقصاً في الكفاءة العامة أو في الأداء الرياضي للمصاب. وتشكل هذه الفئة حوالي 90% من الإصابات الرياضية، ومن أمثلتها: التقلص العضلي، الشد العضلي، التمزق العضلي الخفيف، إصابات الأربطة الخفيفة (مثل التمزق الطفيف لأربطة المفاصل)

-**الإصابات المتوسطة:** هي الإصابات التي تحدث تأثيرات واضحة على الجسم وتؤدي إلى انخفاض مؤقت في الكفاءة الرياضية، مما يستدعي توقف الرياضي عن النشاط لفترة زمنية محددة. وتمثل هذه الفئة حوالي 9% من الإصابات، مثل: التمزقات العضلية المتوسطة، الكسور البسيطة.

-**الإصابات الشديدة:** وهي الإصابات التي يكون لها تأثير حاد على الحالة الصحية العامة للرياضي، وتستوجب الإسعاف السريع والنقل إلى المستشفى. تحتاج هذه الإصابات إلى فترة علاج طويلة، وقد تؤدي أحياناً إلى فقدان دائم للقدرة على ممارسة النشاط الرياضي. من

أمثلتها: الكسور المعقدة، الخلع، التمزقات العضلية الشديدة المصحوبة بكسور أو خلع. (زموري ، 2021، صفحة 247)

2-2- تقسيمات الإصابات من حيث درجة الإصابة

- إصابات الدرجة الأولى:

تشمل الإصابات البسيطة من حيث الخطورة والتي لا تمنع اللاعب أو الفرد من متابعة النشاط، وتشكل حوالي 80-90% من الإصابات، مثل الكدمات، والجروح السطحية، والالتواءات الطفيفة.

- إصابات الدرجة الثانية:

تضم الإصابات المتوسطة الشدة، والتي قد تؤثر على أداء الرياضي لفترة من الزمن، حيث تتطلب فترة علاج تتراوح بين 3 إلى 6 أسابيع تقريبًا، وتشكل حوالي 8% من الإصابات.

- إصابات الدرجة الثالثة:

تشمل الإصابات الشديدة والخطيرة التي تتطلب التوقف عن الاستمرار في النشاط لفترة طويلة أو قد لا يتمكن المصاب من العودة إليه نهائيًا، وتشكل غالبًا بين 1-2%، مثل الكسور، أو تمزق الأربطة الشدید، أو الإصابات العضوية الخطيرة. (سعد، 2019، صفحة 11)

2-3- تقسيمات الإصابات من حيث السبب:

- **الإصابة الأولية:** تحدث نتيجة تعرض اللاعب لمجهود مفاجئ أو غير متوقع أثناء اللعب، مما يؤدي إلى إصابة مباشرة، مثل إصابة عضلية أو مفصليّة، وتستدعي التدخل العلاجي الفوري.

- **الإصابة الثانوية:** هي إصابة ناتجة عن عدم علاج الإصابة الأولية بالشكل الصحيح، مما يؤدي إلى تفاقم الحالة.

الإصابة الأولية أو المباشرة تنقسم إلى نوعين:

- إصابة شخصية: تحدث نتيجة خطأ من اللاعب نفسه، وتكون عادة إصابات بسيطة أو متكررة، مثل عدم التهيئة الجيدة أو الإحماء غير الكافي.
- إصابة نتيجة صدمة خارجية: تحدث نتيجة اصطدام اللاعب بجهاز، أو أداة، أو لاعب آخر، وتتسبب في إصابات مثل الكسور، خلع المفاصل، تمزق الأربطة، إصابات الرأس، وغيرها. (عبيد فقير، 2014، صفحة 424)

2-4- تقسيمات الإصابة من حيث نوع الجروح (مفتوحة - مغلقة):

- إصابات مفتوحة مثل: الجروح أو القروح.
- إصابات مغلقة مثل: الكدمات، التمزق العضلي، الخلع، وغيرها من الإصابات غير المصحوبة بجروح أو نزيف خارجي.

انطلاقاً مما سبق تصنّف الإصابات الرياضية لتسهيل التشخيص والعلاج، وتشمل تصنيفات حسب الشدة (بسيطة، متوسطة، شديدة)، ودرجة الإصابة (من الأولى إلى الثالثة)، والسبب (أولية أو ثانوية)، ونوع الجرح (مفتوحة أو مغلقة). وتُعدّ الإصابات البسيطة الأكثر شيوعاً، بينما الشديدة تحتاج لتدخل طبي عاجل.

3- الأسباب العامة للإصابات في المجال الرياضي

تتعدد أسباب الإصابات الرياضية تبعاً لطبيعة النشاط الممارس، مستوى الأداء، شدة المنافسة، إلى جانب عوامل نفسية، بدنية، ومهارية. ومن أبرز الأسباب ما يلي:

1. التدريب غير السليم: كتحميل الرياضي فوق طاقته، ضعف التوازن بين عناصر اللياقة، غياب التدرج في الأحمال، وعدم كفاية الإحماء أو تنظيم فترات الراحة.

2. إهمال الجانب الصحي: مثل غياب الفحوصات الدورية، وسوء التغذية أو الإقامة أو التهوية.

3. رداءة الأدوات والمستلزمات الرياضية: كعدم ملائمة أرضية الملاعب، أو الأحذية والملابس الرياضية.

4. مخالفة القوانين الرياضية: وتشمل اللعب العنيف، انتهاك القواعد، أو تعاطي المنشطات.

5. الظروف الجوية السيئة: مثل اللعب في أجواء شديدة البرودة أو الحرارة، أو خلال العواصف والأمطار.

6. الاضطرابات النفسية: وضعف الالتزام بالروح الرياضية.

7. التفاوت في الاستعداد البدني والمهاري: بسبب الفروق في العمر أو الجنس أو المستوى.

8. ضعف الثقافة الوقائية والعلاجية: سواء لدى اللاعب أو الكادر الإداري، مما يؤدي إلى تجاهل التدابير اللازمة للوقاية من الإصابات أو التعامل معها. (كماش و المصراطي، 2021، الصفحات 25-26)

4-أنواع الإصابات الرياضية الشائعة:

تُعد الإصابات الرياضية من أكثر المشكلات شيوعاً بين الرياضيين، وتتنافوت في طبيعتها بين الصدمة وإصابات الجلد، العظام، العضلات، والمفاصل، ولكل منها خصائص وأسباب وتأثيرات خاصة على الأداء البدني.

4-1-الصدمة:

تحدث الصدمة في حالات هبوط الدورة الدموية الحاد، وغالبًا ما ترافقها إصابات أخرى مثل:

- الإصابات الناتجة عن كسر العظام.
- إصابات شائعة في رياضات مثل كرة القدم، أو في حالات النزيف الشديد بسبب جرح أو إصابة.
- قد تظهر الصدمة أيضًا في حالات الإعياء الشديد، أو النزلات المعوية الحادة، أو حالات الحروق، أو النزيف الداخلي الحاد. (رياض و النجمي، 1999، صفحة 55)

❖ أعراض الصدمة:

- يشعر المصاب ببرودة في الجسم، خاصة في الأطراف، ويبدو عليه الخمول والسكينة.
- يكون لون الجلد شاحبًا.
- يعاني المصاب من تسارع في النبض، وضعف في التنفس، وقد يفقد وعيه أحيانًا.
- يشعر المصاب بالعطش الشديد، ويعاني من اضطراب في التنفس، وألم في الصدر، وقد تظهر عليه علامات الارتباك والضعف العام.

❖ علاج الصدمة:

- يجب وضع المصاب في مكان مستلقٍ على ظهره، مع رفع ساقيه إلى الأعلى لتسهيل وصول الدم إلى القلب والدماغ.
- يُفضل تدفئة المصاب وتغطية جسمه جيدًا.
- يمنع إعطاء المصاب أي سوائل عن طريق الفم إذا كان فاقدًا للوعي أو يعاني من نزيف داخلي أو إصابة في الرأس أو الصدر أو البطن.
- في حالات الجروح أو الحروق الشديدة، يجب إعطاء المصاب السوائل الوريدية تحت إشراف طبي، مع ضرورة نقل المصاب بسرعة إلى أقرب مركز طبي لتلقي العلاج المناسب. (صديقي، 2014، صفحة 600)

4-2- إصابات الجلد

تُعد إصابات الجلد من أكثر الإصابات شيوعًا في المجال الرياضي، نظرًا لأن الجلد يمثل الطبقة الخارجية التي تغطي الجسم، فهو أول ما يتأثر عند حدوث أي إصابة. تظهر هذه الإصابات في شكل جروح، كدمات، خدوش، حروق، أو نزيف، وقد يكون الأثر الخارجي على الجلد بسيطًا مقارنة بما قد يحدث في الأنسجة الداخلية. ومع ذلك، تبقى إصابة الجلد علامة مرئية تشير إلى وجود إصابة رياضية. (الخطيب، 2019، صفحة 39)

4-3- إصابات العظام

يلعب الجهاز الهيكلي دورًا أساسيًا في دعم الجسم وحماية الأعضاء الحيوية كالقلب والدماغ، كما أنه يُعد مخزنًا للأملاح ومصدرًا لتكوين خلايا الدم. يتكون العظم من جزء صلب وآخر إسفنجي، ويُغطى بغشاء قوي يُعرف بـ"السمحاق"، الذي يحتوي على الأوعية الدموية ويشكّل نقطة اتصال للأوتار والأربطة.

تتنقسم إصابات العظام إلى نوعين رئيسيين: كسور مغلقة وكسور مفتوحة، وقد تختلف شدتها تبعًا لمكان الإصابة وقوتها. (قاسم، 2021، صفحة 22)

4-4- إصابات الجهاز العضلي

تُعتبر إصابات الجهاز العضلي من أكثر الإصابات انتشارًا بين الرياضيين، وذلك نظرًا للدور الحيوي الذي تؤديه العضلات في تنفيذ الحركات البدنية المختلفة. فالعضلات هي المحرك الأساسي للجسم، وتشكل جزءًا جوهريًا من الجهاز الحركي المسؤول عن التنقل، التوازن، والقدرة على الأداء الرياضي بكفاءة. وتتنوع إصابات العضلات في طبيعتها وحدتها، ومن أبرزها: (كوران معروف و وآخرون، 2017، صفحة 82)

الشد العضلي: يحدث نتيجة تمدد الألياف العضلية بشكل مفرط، غالبًا بسبب عدم الإحماء الجيد أو الإرهاق العضلي.

التمزق العضلي: ويحدث عند انقطاع بعض أو كل ألياف العضلة نتيجة لمجهود عنيف أو حركة مفاجئة، ويتدرج إلى ثلاث درجات حسب الشدة.

الكدمة العضلية: تنتج عن تلقي العضلة لضربة مباشرة، مما يؤدي إلى نزيف داخلي وألم موضعي.

التمزق الجزئي أو الكامل لوتر العضلة: وهو من الإصابات الخطيرة التي قد تتطلب تدخلاً جراحياً، خاصةً في العضلات الكبرى كالعضلة الرباعية أو وتر العرقوب (أخيل).

التشنج العضلي: انقباض لا إرادي مفاجئ ومؤلم في العضلة، وغالبًا ما يحدث أثناء النشاط البدني أو بعده مباشرة.

4-5- إصابات الجهاز المفصلي

تصيب إصابات المفاصل العديد من الرياضيين، خصوصًا في الألعاب التنافسية. وقد تحدث نتيجة كدمات مباشرة أو داخلية، أو بسبب تمزق الأربطة والأنسجة الرخوة المحيطة بالمفصل. يتكون المفصل من التقاء عظمتين ويحيط به الغشاء الزلالي، والأربطة، والعضلات التي تثبته وتساعد على الحركة، وتنقسم المفاصل إلى ثلاثة أنواع: (سلمان و الخفاجي، 2024، صفحة 93)

- المفاصل الليفية

- المفاصل الغضروفية

- المفاصل الزلالية

مما سبق يمكن القول أن الإصابات الرياضية تعد من المشكلات الشائعة بين الرياضيين، وتشمل بشكل أساسي إصابات الجلد كالجروح والخدوش، وإصابات العظام مثل الكسور، وإصابات العضلات كالتقلصات والتمزقات، بالإضافة إلى إصابات المفاصل الناتجة عن تمزق

الأربطة أو الكدمات. تؤثر هذه الإصابات بشكل مباشر على الأداء البدني وتتطلب رعاية خاصة لتفادي مضاعفاتها.

5- مضاعفات الإصابات الرياضية

تؤدي الإصابات الرياضية، خصوصًا في حال عدم علاجها أو إهمالها، إلى عدة مضاعفات قد تؤثر سلبيًا على صحة الرياضي وأدائه البدني، ومن أبرز هذه المضاعفات:

- **العاهات البدنية الدائمة:** بعض الإصابات، خاصة الخطيرة منها مثل الكسور المعقدة أو تلف الأربطة، قد تؤدي إلى تشوهات أو عاهات دائمة تعيق الحركة أو تحدّ من الوظيفة الطبيعية للعضو المصاب.

- **فقدان اللياقة البدنية المكتسبة:** عند توقف الرياضي عن التمارين لفترة طويلة بسبب الإصابة، قد يخسر جزءًا كبيرًا من لياقته البدنية التي استغرق بناؤها وقتًا وجهدًا كبيرين، ما يؤثر على أدائه لاحقًا.

- **تكرار الإصابة في نفس الموضع:** من أبرز المضاعفات عودة الإصابة السابقة، خاصة إذا عاد الرياضي للنشاط قبل التعافي الكامل. مثال شائع على ذلك: خلع مفصل الكتف الذي قد يتكرر عند أي حركة خاطئة إذا لم تتم إعادة تأهيل المفصل بالشكل السليم.

- **تدهور الحالة النفسية:** تؤدي بعض الإصابات إلى القلق، الاكتئاب، أو الإحباط نتيجة الانقطاع عن التمارين والمنافسات، ما يؤثر على دافعية الرياضي للعودة.

- **فقدان الثقة في الأداء الرياضي:** الرياضي المصاب قد يعاني من الخوف من تكرار الإصابة، مما يجعله مترددًا في الأداء الكامل، خصوصًا في الحركات التي كانت سببًا في الإصابة.

- تشكل ندبات أو تليفات في الأنسجة: في بعض الإصابات العميقة أو المتكررة، قد تتشكل ندبات أو تليفات في العضلات أو الأوتار، ما يسبب تيبسًا أو ضعفًا دائمًا في العضو المصاب. (إدريس، 2015، صفحة 10)

6- إصابات كرة القدم:

يؤدي تعرض لاعب كرة القدم للإصابة إلى التوقف عن التدريب والمشاركة في المنافسات لفترة قد تطول، مما قد يتسبب في آثار سلبية جسدية ونفسية تؤثر على تطوره الرياضي، بل وقد تعيق دافعيته نحو الإنجاز. هذه الآثار دفعت المختصين في المجال الطبي الرياضي إلى دراسة أسباب حدوث الإصابات وآلياتها، والبحث عن أفضل سبل الوقاية منها لتقليل مخاطرها والحد من تأثيرها على المسيرة الرياضية للاعب. (أحمد عبد الله، 2023، صفحة 594)

كما كرة القدم من الرياضات التي تشهد معدلات مرتفعة من الإصابات، والتي تختلف أسبابها ونسبها وفقًا لطبيعة اللعب والمواقف داخل الميدان. وتشير الإحصائيات إلى أن:

- 49% من الإصابات ناتجة عن تدخلات عنيفة من الخصم.
- 28% منها تحدث بسبب سوء حالة أرضية الملعب وعدم صلاحيتها.
- 12% تنتج عن اصطدام قدم اللاعب بالأرض.
- 11% تعود إلى ضعف إتقان المهارات الأساسية للعبة.
- 8% من الإصابات ترتبط بحارس المرمى، نتيجة احتكاكه المباشر بالكرة واللاعبين.
- كما أن هناك أسبابًا أخرى تتعلق بعوامل خارجية غير مباشرة.

معظم هذه الإصابات تظهر على شكل صدمات أو التواءات، وتتركز غالبًا في المفاصل المرتبطة بالفخذ والوثب مثل مفصل الركبة، اليد، والذراع. (المردني، 2022، صفحة 117)

- ترتيب الإصابات الأكثر شيوعًا في كرة القدم:
- إصابات المفاصل: تشمل الالتواءات والصدمات التي تؤثر على مفاصل رئيسية مثل الركبة والكاحل ورسغ القدم، إضافة إلى الخلع والتمزقات المفصالية.
- إصابات العظام: تتمثل في الكسور التي تصيب الكعب، عظمة الفخذ، مفصل اليد، عظام الأنف، الأضلاع، أصابع اليد والقدم، وأيضًا كسر عظمة القصبة.
- إصابات العضلات والأربطة: تتضمن شد أو تمزق العضلات، وتمزق الأربطة داخل الركبة مثل الرباط الصليبي أو الجانبي (خصوصًا الرباط الأنسي)، وكذلك تمزق الغضروف الهلالي وخاصة الغضروف الأنسي.
- الجروح والرضوض: تحدث غالبًا في مناطق مثل الرأس، الذراع، الركبة، اليد، الفخذ والساق نتيجة الاحتكاك أو التصادم.
- الارتجاج الدماغية: ينجم عن صدمات مباشرة للرأس، ويُعد من الإصابات الخطيرة التي تحتاج إلى تقييم طبي فوري.
- الإصابات الخاصة: مثل التهاب وتر أكيليس نتيجة الضغط المتكرر، وفرط بسط مفصل الكوع بما يتجاوز نطاق حركته الطبيعي. (روفائيل، 1986، صفحة 156)
- إصابات حارس المرمى:
- يُعد حارس المرمى من أكثر اللاعبين عرضة للإصابات، والتي غالبًا ما تكون في المفاصل (مثل مفصل الكتف)، أو العظام (مثل العظم الكعبري)، بالإضافة إلى إمكانية إصابة الرأس بجروح ناتجة عن الاصطدام بالعارضة أو اللاعبين.
- ويُقدّر متوسط فترة التعافي من إصابات كرة القدم بحوالي 33 يومًا، وذلك بحسب نوع الإصابة وشدتها ومدى التزام المصاب بخطة العلاج والتأهيل. (أحمد علي، 2019، صفحة 7).

7- القواعد الأساسية للعلاج من الإصابات

تُعد معرفة القواعد الأساسية للعلاج من الإصابات خطوة ضرورية لضمان الشفاء السليم والحد من المضاعفات وتحقيق عودة آمنة وسريعة للنشاط الرياضي. (رياض أ.، 1998، الصفحات 08-09)

-الدعم النفسي والحوار مع اللاعب: يجب أن يحظى اللاعب المصاب بنفس الاهتمام النفسي الذي يُمنح له أثناء ممارسته السليمة، لأن الحالة النفسية تؤثر بشكل مباشر على سرعة الشفاء. من الضروري شرح تفاصيل الإصابة، أسباب العلاج المختار، ومناقشة ظروف الرياضة التي يمارسها. متابعة المعالج للاعب داخل الملاعب يعزز الثقة بين الطرفين.

-احترام مدة الراحة: الالتزام بالراحة المحددة من الطبيب أمر أساسي لتمام الشفاء. التسرع في العودة للنشاط البدني قبل الشفاء الكامل قد يؤدي إلى انتكاسات ومضاعفات خطيرة قد تنهي المسيرة الرياضية.

-الحقن الموضعية: تُستخدم فقط تحت إشراف طبيب متخصص، وتُمنع في حالات معينة مثل إصابات الأوتار أو الإصابات الحادة. الحقن الشهيرة تشمل الكورتيزون ويجب إعطاؤها في بيئة معقمة بعيداً عن غرف تبديل الملابس.

-العلاج بالعقاقير: يجب إعطاء الأدوية بجرعات مناسبة لتقليل الآثار الجانبية، مع اختيار المضادات الحيوية المناسبة من حيث الكفاءة وسرعة التأثير، خاصة للرياضيين.

-وسائل التثبيت:

- الرباط الضاغط: يُستخدم في إصابات الكتف، الركبة، الضلوع.

- البلاستر العريض: طريقة بسيطة لتثبيت المفاصل المصابة.

- الجبس: ضروري في حالات الكسور، ويُفضل تدريبات عضلية للأجزاء غير المصابة أثناء فترة التثبيت.

-التدليك والتأهيل البدني: يُستخدم كوسيلة وقائية وعلاجية، ويساهم في تقليل آثار الجهد البدني واستعادة اللياقة بعد الجراحة أو الإصابة.

-العلاج الطبيعي: يعد عنصرًا محوريًا في خطة التأهيل ويشمل استخدام الأشعة، التيارات الكهربائية، العلاج المائي، والتمارين المتخصصة. يجب أن يكون تحت إشراف طبي متكامل.

-الشد الميكانيكي: يستخدم في إصابات العمود الفقري غير العضوية، مثل مشكلات الفقرات العنقية أو القطنية، وقد يشمل شدّ الأطراف في بعض الحالات.

-العلاج بالوخز والمغناطيس: يساعد في تخفيف الألم العضلي في إصابات القدم، الركبة، الكتف والكوع، وقد يُستخدم أيضًا في برامج الإقلاع عن التدخين بين الرياضيين.

-التدخل الجراحي المبكر: في الإصابات الخطيرة، مثل تمزق الأربطة، يُنصح بالجراحة السريعة خلال الأسبوع الأول، تليها فترة جبس وبرنامج إعادة تأهيل دقيق لإعادة اللاعب لمستواه السابق.

-التشخيص الطبي الحديث: لا يُعتمد فقط على الفحص السريري، بل يُستخدم التصوير الإشعاعي، الرنين المغناطيسي، والموجات فوق الصوتية لضمان تشخيص دقيق يساعد على اختيار العلاج الأمثل. (الخطيب، 2019، الصفحات 24-25)

8- طرق الوقاية من الإصابات:

تُعزى الإصابات الرياضية غالبًا إلى ثلاثة أسباب رئيسية مرتبة حسب أهميتها:

1. أن يكون اللاعب غير مدرك لكونه يؤدي حركة خطيرة قد تؤدي إلى الإصابة.
2. أن يكون اللاعب مدركًا لخطورة الحركة، لكنه لا يعرف كيفية تجنب الإصابة.

3. أن يكون اللاعب على دراية بخطورة الحركة ويعرف كيفية تفادي الإصابة، لكنه يفشل في تطبيق خطوات الوقاية بشكل صحيح.

لذلك، يتحمل المدرب مسؤولية التأكد من أن كل لاعب يعرف الحركات الرياضية التي يؤديها جيداً، ويفهم كيفية تجنب مخاطرها أو التقليل منها. إذ إن عدم الإلمام بذلك يجعل اللاعب عرضة أكبر للإصابات. (إسماعيل، 2017، صفحة 09)

وللوقاية من الإصابات، يُنصح باتباع الإرشادات الأساسية التالية:

- اتباع تقنيات صحيحة عند ممارسة التمارين تحت إشراف مدرب مؤهل، لضمان الأداء السليم وتقليل خطر الإصابة.
- تنمية القوة والمرونة والتحمل تدريجياً من خلال برامج تدريبية منتظمة، بهدف تكيف الجسم مع متطلبات النشاط الرياضي.
- أخذ فترات راحة كافية بين التمارين، لأنها ضرورية لتجديد طاقة الجسم وتعزيز قدرته على التعافي بعد الجهد البدني.
- الحرص على السلامة في البيئة المحيطة باتخاذ الاحتياطات المناسبة لتقليل احتمال الحوادث المرتبطة بمكان ممارسة الرياضة.
- ارتداء المعدات الواقية المناسبة مثل الخوذ، والدعامات، والأحذية الرياضية المناسبة، مما يساهم في تقليل تأثير الصدمات وتوفير ثبات إضافي للجسم.
- ومن أهم وسائل الوقاية أيضاً، الانتباه لأي آلام أو شعور غير معتاد بالإرهاق أثناء ممارسة النشاط البدني، حيث إن تجاهل هذه العلامات التحذيرية قد يؤدي إلى تفاقم الإصابة.

- وفي حال ظهور أعراض مزمنة أو حدوث تدهور مفاجئ في الحالة، يُنصح بطلب الاستشارة الطبية ومنح الجسم الوقت الكافي للراحة والتعافي. (ما هي الأسباب التي تؤدي إلى الإصابات الرياضية؟، 2023)

خلاصة الفصل

تناول هذا الفصل مفهوم الإصابة الرياضية من خلال عدة تعريفات أكدت جميعها أن الإصابة تمثل تلفًا وظيفيًا أو تشريحيًا في أنسجة الجسم، ناجم عن مؤثرات خارجية أو داخلية أثناء النشاط البدني. وقد تم تصنيف الإصابات من حيث الشدة إلى بسيطة، متوسطة، وشديدة؛ ومن حيث الدرجة إلى ثلاث درجات؛ كما تم التمييز بين الإصابات الأولية والثانوية، والمفتوحة والمغلقة. تم استعراض أبرز الأسباب العامة المؤدية إلى الإصابات، والتي تشمل التدريب غير السليم، ضعف الاستعداد البدني، الإهمال الصحي، ورداءة التجهيزات، والعوامل النفسية والبيئية. كما تم التطرق إلى أكثر الإصابات شيوعًا، مثل الصدمات، إصابات الجلد، العظام، العضلات، والمفاصل.

وبالتالي، فإن الإلمام بهذه الجوانب يُعد أساسًا ضروريًا للوقاية من الإصابات الرياضية وتقليل أثرها على صحة الرياضيين ومستويات أدائهم.

الفصل الثالث:

إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد:

تتجاوز أهمية أي دراسة وموثوقيتها الجانب النظري، حيث يتطلب التحقق من فرضيات الدراسة دعمًا ميدانيًا. يجب على الباحث أن يحرص على اختيار المنهج العلمي المناسب واستخدام الأدوات المناسبة لجمع المعلومات التي ستكون أساسًا للتحليل اللاحق واستخدام الأساليب الإحصائية بشكل جيد. هذا يهدف إلى الوصول إلى نتائج دقيقة تساهم في توضيح المشكلة المدروسة وتعزيز التقدم العلمي بشكل عام.

1-أهداف الدراسة الميدانية:

تهدف الدراسة الميدانية إلى إيجاد إجابات للتساؤلات المطروحة في المشكلة البحثية واختبار الفرضيات التي تم تصيغها. ولتحقيق هذا الهدف، تم استخدام وسائل مثل الاستبيان لجمع المعلومات المطلوبة. بعد تحليل النتائج، يتم التوصل إلى استنتاجات واقتراحات تعود بالفائدة على المجتمع ومجال التربية البدنية والرياضة بشكل خاص.

2-الدراسة الاستطلاعية:

قبل توزيع الاستبيان على المدربين ببعض الفرق الرياضية في ولاية بسكرة، قمنا بتجريبه على عينة صغيرة تتألف من 15 مدرب. هذا الإجراء تم لضمان فهم المدربين للأسئلة المطروحة في الاستبيان وتحسين أي أسئلة غامضة أو غير واضحة. تمت إجراء التعديلات اللازمة على الأسئلة لتحسين جودتها ووضوحها، كما تم ذلك بناءً على ملاحظات الأستاذ. هذا الإجراء يهدف إلى ضمان سير الدراسة بشكل سلس وتحصيل بيانات دقيقة وموثوقة من خلال الاستبيان.

3-طرق ومنهجية البحث:**1.3-المنهج المتبع:**

يلجأ الباحث إلى استخدام المنهج الذي يناسب بحثه وعلى هذا الأساس استخدمنا المنهج الوصفي للخصائص والاعتبارات التالية:

يساعد المنهج الوصفي على رصد حالة أي شيء إنساني، وكذا أنماط التفاعل بين البشر ويكون هذا الرصد كما وكيفا (بوحوش و الذنبيات، 1985، صفحة 128).

المنهج الوصفي عبارة عن استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها (تركي، 1984، صفحة 18).

يقوم المنهج الوصفي على وصف الظاهرة المراد دراستها وجمع أوصاف ومعلومات دقيقة عنها ويعتمد على دراسة الواقع أو الظواهر كما هي في الواقع، ثم التعبير عنها كيفاً بوصفها وتوضيح خصائصها ليأتي التعبير الكمي لإعطائها وصفاً رقمياً يقدر حجم الظاهرة، ويمكن تعريف المنهج الوصفي بأنه طريقة من طرق التحليل والتسيير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية، ويتضمن ذلك عدة عمليات كتحديد الغرض منه وتعريف المشكلة وتحليلها وتحديد نطاق ومجال المسح وفحص جميع الوثائق المتعلقة بها وتفسير النتائج للوصول إلى استنتاجات واستخدامها لأغراض معينة (بوحوش و الذنبيات، 1985، صفحة 130).

يتركز المنهج الوصفي على عدة أسس ومنها الاستعانة بتقنيات جمع البيانات كالمقابلة والاستمارة الاستبائية والملاحظة وكذا وصف الظاهرة المدروسة كميًا وكيفيًا ودراسة أسبابها وشروط تصحيحها واختيار عينات ممثلة لمجتمع البحث وذلك توفيراً للجهد والوقت واصطناع التجريد لتمييز خصائص الظاهرة المدروسة، أخيراً تعميم نتائج الدراسة على مجتمع البحث الذي يعتبر مطلباً أساسياً للدراسات الوصفية.

4- أدوات وتقنيات البحث:

لجمع المعطيات حول موضوع بحثنا اعتمدنا على استمارة واحدة تتضمن مجموعة من المحاور والعبارات موجهة لمدربي كرة القدم في بعض الفرق الرياضية بولاية بسكرة وقد قمنا في بحثنا بالاستعانة بأداة الاستبيان.

4-1- الاستبيان:

يعتبر الاستبيان وسيلة لجمع المعلومات في ميدان العلاقات الإنسانية خاصة لكشف الرأي، القيم السلوك والاستفسارات ويعرفها قرافيتز Gravitz: "الاستبيان هو وسيلة اتصال أساسية بين الباحث والمبحوث، ويتضمن سلسلة من الأسئلة المتعلقة بالمشاكل التي حولها نرجو من الباحث معلومات" (Gravitz, 1984, p. 736).

الاستبيان هو مجموعة من الأسئلة المرتبة بطريقة منهجية، هذه الأسئلة يتم وضعها في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين، للحصول على أجوبة للأسئلة الواردة فيها.

يتشكل الاستبيان من 28 سؤال تم طرحها على المدربين:

فيما يلي سيتم تحديد المحاور وطرح الأسئلة حسب هذه المحاور.

تم تحديد محاور البحث على النحو التالي:

-المحور الأول: يتعلق بالأسئلة التي لها علاقة بدور المرونة في التقليل من الإصابات.

-المحور الثاني: يشتمل على الأسئلة التي تشير إلى دور القوة العضلية في التقليل

من الإصابات.

-المحور الثالث: يمثل الأسئلة التي لها علاقة بدور التحمل البدني في التقليل من

الإصابات.

-المحور الثالث: يمثل الأسئلة التي لها علاقة بدور التوازن الجسدي في الوقاية من

الإصابات.

4-2- عينة الدراسة:

تعتبر مرحلة اختيار عينة البحث من أهم المراحل وأبرزها في عمر البحث العلمي التي يركز عليها الباحث اهتمامه أيما تركيز ولذلك فقد اتخذنا من نموذج العينة العشوائية بابا للدخول إلى الجانب الميداني من بحثنا، وذلك بتطبيق جميع خطواتها ولتصور نظري مسبق لها.

يعرفها محمد المكي: "العينة هي مجموعة من الأفراد يبني الباحث عمله عليها وهي مأخوذة من مجتمع أصلي تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً" (المكي، 1994).

لقد حددنا العينة التي يقوم عليها بحثنا في 30 مدرب للاعبين كرة القدم اكابر في بعض فرق كرة القدم بولاية بسكرة.

5-مجالات البحث:

5-1-المجال الزمني: قد تم توزيع الاستمارات على المدربين بفرق كرة القدم كالاتي: من 2025-05-04 إلى غاية 2025-05-15.

5-2-المجال المكاني:

من أجل معرفة دور وأهمية الاعداد البدني في تقليل الإصابات الرياضية وقع اختيارنا على مجموعة من فرق كرة القدم بولاية بسكرة وقد لجأنا إلى اختيار الأماكن لجعلها شاهدا كمن حيث المسافة والنقل وسهولة التعامل مع المسؤولين.

6- الطريقة الإحصائية:

إن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل إلى مؤشرات تساعدنا على التحليل والتفسير والحكم على مدى صحة الفرضيات والطريقة الإحصائية المستعملة هي كالاتي:

-النسب المئوية: استخدمنا قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الأنشطة بعد حساب تكرارات كل منها.

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات} \times}{\text{مجموع}}$$

-المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لمعرفة اتجاه إجابات عينة الدراس.

خلاصة الفصل:

في الفصل الثالث تم توضيح الإجراءات العملية التي اتبعتها الدراسة الميدانية لتحقيق أهدافها، حيث ركزت على قياس آراء الرياضيين حول أهمية تمارين المرونة في الوقاية من الإصابات الرياضية. ابتدأ الفصل بعرض أهداف الدراسة الميدانية التي تهدف إلى التعرف على مدى وعي الرياضيين بفوائد المرونة وتأثيرها على تقليل الإصابات. ثم تم إجراء دراسة استطلاعية لضمان وضوح وصحة أدوات البحث، خاصة الاستبيان، قبل تعميمه على العينة.

الفصل الرابع:

عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1. عرض نتائج ومناقشة نتائج الدراسة

1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى

"تساهم المرونة في التقليل من الإصابات الرياضية لدى الرياضيين"

1-تساهم تمارين المرونة المنتظمة في تقليل خطر الإصابات العضلية

التكرار والنسبة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى القبول
التكرار	00	00	03	15	12	4.30	0.651	مرتفع
النسبة	00	00	10	50	40			جدا

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSSV25

تُظهر نتائج الجدول الخاص بعبارة "تساهم تمارين المرونة المنتظمة في تقليل خطر الإصابات العضلية" وجود اتفاق واضح بين أفراد عينة الدراسة حول أهمية تمارين المرونة كوسيلة وقائية فعالة ضد الإصابات العضلية. فقد أبدى 90% من المبحوثين موافقتهم على هذه العبارة، حيث بلغت نسبة الذين وافقوا 50%، ونسبة من وافقوا بشدة 40%، بينما اقتصرت نسبة المحايدون على 10% فقط، دون تسجيل أي حالة لعدم الموافقة أو الرفض الشديد.

يعكس هذا التوزيع في الاستجابات درجة عالية من الإدراك لدى الرياضيين أو الممارسين لأهمية تمارين المرونة في دعم العضلات خلال النشاط البدني، ويُترجم ذلك من خلال المتوسط الحسابي المرتفع (4.30) الذي يقع ضمن فئة "القبول المرتفع جداً"، ما يؤكد تبني المشاركين لقناعة قوية بأن تمارين التمدد والمرونة المنتظمة تساهم فعلياً في تقليل الإصابات المرتبطة بالإجهاد العضلي أو الشد العضلي المفاجئ.

وفي ضوء هذه النتائج، يمكن القول إن تمارين المرونة لا تُعد مجرد جانب تكميلي في البرامج التدريبية، بل هي عنصر أساسي ينبغي أن يُدرج بشكل منتظم ومدروس، نظراً لما تبرزه هذه النتائج من دور فعّال لها في الحد من الإصابات، لاسيما تلك الناتجة عن التقلصات العضلية أو الحركات المفاجئة.

2- ارتفاع مستوى المرونة يُعزز القدرة على تجنب التمزقات العضلية أثناء النشاط الرياضي

التكرار والنسبة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى القبول
التكرار	00	00	02	25	03	4.03	0.413	مرتفع
النسبة	00	00	6.7	83.3	10			

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSSV25

تُظهر نتائج الجدول الخاص بعبارة "ارتفاع مستوى المرونة يُعزز القدرة على تجنب التمزقات العضلية أثناء النشاط الرياضي" وجود اتفاق واضح بين أفراد عينة الدراسة حول الدور الوقائي الذي تلعبه المرونة في حماية العضلات من التمزقات أثناء الأداء البدني. فقد عبّر 93.3% من المشاركين عن موافقتهم على هذه العبارة، منهم 83.3% وافقوا، و10% وافقوا بشدة، بينما بلغت نسبة المحايدون 6.7% فقط، ولم يُسجّل أي رفض أو اعتراض من قبل العينة المدروسة.

وتُشير هذه النسب إلى وعي مرتفع لدى الرياضيين بأهمية تعزيز المرونة كعامل أساسي للوقاية من التمزقات العضلية، والتي تُعد من الإصابات الشائعة في الرياضة، خصوصاً عند القيام بحركات فجائية أو تحميل بدني غير متوازن. ويؤكد هذا الاتجاه الإيجابي المتوسط الحسابي البالغ (4.03)، والذي يُصنّف ضمن مستوى "القبول المرتفع"، ما يدل على وجود

قناعة متينة لدى المبحوثين بأن رفع مستوى المرونة يُعزز من كفاءة الأداء العضلي ويُقلل من احتمالية التعرض للإصابات العضلية الحادة.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن رفع مستوى المرونة لا يُعد فقط جزءاً من تطوير اللياقة البدنية، بل يُمثل ضرورة تدريبية تكميلية ذات بُعد وقائي. ولذلك، فإن إدماج تمارين المرونة المنتظمة ضمن البرامج التدريبية يساهم بفعالية في حماية الجسم من الإصابات العضلية، ويُحسّن من استدامة الأداء الرياضي.

3- تُقلل تمارين التمدد قبل وبعد التدريب من احتمالات الإصابات

التكرار والنسبة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى القبول
التكرار	00	04	07	12	07	3.73	0.980	مرتفع
النسبة	00	13.3	23.3	40	23.3			

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSSV25

تُظهر نتائج الجدول الخاص بعبارة "تُقلل تمارين التمدد قبل وبعد التدريب من احتمالات الإصابات" وجود اتجاه إيجابي لدى أفراد عينة الدراسة نحو فعالية تمارين التمدد في الوقاية من الإصابات الرياضية، لا سيما تلك المرتبطة بالإجهاد العضلي أو عدم الاستعداد البدني الكافي. فقد أبدى 63.3% من المشاركين موافقتهم على هذه العبارة، حيث صرّح 40% منهم بأنهم موافقون، و23.3% وافقوا بشدة، فيما كانت نسبة المحايدون 23.3%، وسجلت نسبة الرفض 13.3%، دون وجود أي حالة رفض شديد.

تُشير هذه النتائج إلى أن أغلب المبحوثين يدركون أهمية ممارسة تمارين التمدد قبل الشروع في الأنشطة البدنية وبعد الانتهاء منها، لما لها من دور في تهيئة العضلات وتليين

المفاصل وتقليل التوتر العضلي، مما يُقلل من فرص التعرض للإصابات. ويعكس المتوسط الحسابي (3.73) مستوى "قبول مرتفع"، وهو ما يدل على تبنّي أغلب المشاركين لقناعة مفادها أن تمارين التمدد تُساهم في خلق بيئة بدنية آمنة تُقلّل من الإصابات الناجمة عن النشاط المكثف أو الحركات المفاجئة.

وبناءً على ما سبق، يمكن القول إن تمارين التمدد، رغم أنها قد لا تحظى بالإجماع الكامل كما في العبارات السابقة، إلا أنها تحظى بقبول واسع نسبياً من طرف العينة المدروسة، مما يؤكد الحاجة إلى تعزيز الوعي بأهميتها ضمن البرامج التدريبية.

4- تُساعد مرونة المفاصل على الوقاية من الإصابات المفصالية

التكرار والنسبة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى القبول
التكرار	00	02	02	20	06	4.00	0.742	مرتفع
النسبة	00	6.7	6.7	66.7	20			

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSSV25

تُظهر نتائج الجدول الخاص بعبارة "تُساعد مرونة المفاصل على الوقاية من الإصابات المفصالية" وجود اتفاق ملحوظ بين أفراد عينة الدراسة حول الدور الوقائي الذي تلعبه مرونة المفاصل في الحد من الإصابات المرتبطة بالمفاصل أثناء الممارسة الرياضية. حيث عبّر 86.7% من المبحوثين عن موافقتهم على هذه العبارة، موزعين بين 66.7% موافقين و 20% موافقين بشدة، بينما بلغت نسبة المحايدين 6.7% فقط، وسُجّلت نسبة رفض محدودة لا تتجاوز 6.7%، دون وجود أي رفض شديد.

تشير هذه النتائج إلى وعي واضح لدى المشاركين بأهمية مرونة المفاصل كعامل أساسي في دعم الأداء الحركي الآمن، وتجنب الإصابات الناتجة عن الحركات الخاطئة أو الانقباضات المفاجئة للمفصل. ويُترجم هذا الوعي من خلال المتوسط الحسابي البالغ 4.00 والذي يقع ضمن فئة "القبول المرتفع"، ما يدل على قناعة عامة بين أفراد العينة بأن تعزيز مرونة المفاصل يُعد وسيلة فعالة للوقاية من الإصابات التي قد تطال الأربطة أو الغضاريف المفصليّة.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن مرونة المفاصل لا تُمثل مجرد مؤشر على اللياقة الجسدية، بل تُعد عنصرًا حاسمًا في الوقاية من الإصابات المفصليّة التي قد تؤثر على المدى الطويل على قدرة الفرد على الحركة أو الاستمرار في النشاط الرياضي.

5- تحسين المرونة يُتيح تنفيذ الحركات الرياضية بكفاءة دون إجهاد عضلي

التكرار والنسبة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى القبول
التكرار	00	01	03	18	08	4.10	0.711	مرتفع
النسبة	00	3.3	10	60	26.7			

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSSV25

تُظهر نتائج الجدول الخاص بعبارة "تحسين المرونة يُتيح تنفيذ الحركات الرياضية بكفاءة دون إجهاد عضلي" اتفاقًا واسعًا بين أفراد عينة الدراسة على أهمية تحسين المرونة في دعم الأداء الرياضي وتقليل الجهد العضلي المصاحب للحركة. فقد أبدى 86.7% من المشاركين موافقتهم على هذه العبارة، حيث توزعت النسب بين 60% ممن وافقوا و 26.7% ممن وافقوا بشدة، بينما بلغت نسبة المحايدين 10% فقط، وسُجّلت نسبة رفض ضئيلة جدًا لم تتجاوز 3.3%، دون أي رفض شديد.

تعكس هذه النتائج وعياً ملحوظاً لدى أفراد العينة بأثر المرونة على كفاءة تنفيذ الحركات الرياضية، إذ يسهّل تحسين المرونة حركة المفاصل والعضلات بشكل سلس، مما يقلل من احتمالات الإرهاق أو الشد العضلي الناتج عن محدودية مدى الحركة. ويؤكد هذا الإدراك المتوسط الحسابي (4.10) الذي يقع ضمن مستوى "القبول المرتفع"، مما يدل على وجود قناعة عامة بأن المرونة تسهم بشكل مباشر في تعزيز الأداء البدني وتحقيق الانسيابية في الحركة.

وبالتالي، يمكن القول إن تحسين المرونة لا يُعد فقط وسيلة للوقاية من الإصابات، بل يُشكل أيضاً عاملاً أساسياً في تحسين الكفاءة الحركية، وتسهيل أداء التمارين الرياضية دون معاناة من إجهاد عضلي. لذا يُنصح بدمج تمارين المرونة بشكل منتظم ضمن البرامج التدريبية، بما يسهم في تعزيز الأداء العام للممارسين الرياضيين والحد من الإرهاق الناتج عن التمارين المكثفة.

6- يُساهم إدراج تمارين المرونة ضمن البرنامج التدريبي في الوقاية من الإصابات

التكرار والنسبة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى القبول
التكرار	00	01	03	22	04	3.96	0.614	مرتفع
النسبة	00	3.3	10	73.3	13.3			

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSSV25

تُظهر نتائج الجدول الخاص بعبارة "يُساهم إدراج تمارين المرونة ضمن البرنامج التدريبي في الوقاية من الإصابات" وجود إجماع نسبي من قبل أفراد عينة الدراسة حول الدور الفعال لتمارين المرونة في تقليل احتمالية التعرض للإصابات خلال النشاط الرياضي. فقد بلغت نسبة الموافقة على هذه العبارة 86.6%، توزعت بين 73.3% ممن وافقوا و 13.3% ممن وافقوا

بشدة، مقابل 10% فقط عبّروا عن موقف محايد، وسُجّلت نسبة رفض ضئيلة لم تتجاوز 3.3%، دون تسجيل أي حالة لرفض شديد.

يعكس هذا التوزيع في الاستجابات إدراكًا واضحًا لدى المشاركين لأهمية دمج تمارين المرونة بشكل ممنهج في البرنامج التدريبي، حيث يُنظر إليها كجزء لا يتجزأ من استراتيجيات الوقاية من الإصابات، خاصة تلك المرتبطة بالإجهاد العضلي أو نقص مدى الحركة. ويؤكد ذلك المتوسط الحسابي (3.96) الذي يشير إلى "مستوى قبول مرتفع"، مما يدل على توافق واسع حول فاعلية هذه التمارين في تعزيز سلامة الرياضيين.

وفي ضوء هذه النتائج، يمكن القول إن إدراج تمارين المرونة ضمن البرنامج التدريبي لا ينبغي أن يُنظر إليه كخيار ثانوي، بل هو عنصر وقائي رئيسي يساهم في تحسين جاهزية العضلات والمفاصل، وتقليل احتمالات الإصابة أثناء النشاط الرياضي. لذلك، فإن التوصية بإدراج هذه التمارين في مختلف مراحل التدريب تُعد خطوة أساسية لتعزيز سلامة الرياضيين واستمراريتهم في الأداء دون انقطاعات ناتجة عن الإصابات.

7-الانتظام في تدريب المرونة يُعزز الحماية من الإصابات خلال المنافسات

التكرار والنسبة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى القبول
التكرار	00	02	06	19	03	3.76	0.727	مرتفع
النسبة	00	6.7	20	63.3	10			

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSSV25

تُظهر نتائج الجدول الخاص بعبارة "الانتظام في تدريب المرونة يُعزز الحماية من الإصابات خلال المنافسات" اتفاقًا ملحوظًا بين أفراد عينة الدراسة حول العلاقة الإيجابية بين

انتظام تمارين المرونة والحد من الإصابات أثناء المنافسات الرياضية. فقد عبّر 73.3% من المشاركين عن موافقتهم على هذه العبارة، حيث توزعت النسبة بين 63.3% ممن وافقوا و10% ممن وافقوا بشدة، في حين بلغ عدد المحايدین 20%، وسجلت نسبة رفض طفيفة بلغت 6.7%، دون وجود أي رفض شديد.

يشير هذا التوزيع إلى إدراك غالبية المبحوثين لأهمية الانتظام في ممارسة تمارين المرونة، ليس فقط في مرحلة التدريب، بل أيضاً كوسيلة وقائية فعّالة خلال المنافسات التي ترتفع فيها احتمالية الإصابة بسبب الجهد الزائد والتوتر العضلي. ويعزز هذا الإدراك المتوسط الحسابي المحقق (3.76) والذي يصنف ضمن "مستوى القبول المرتفع"، ما يدل على أن أغلب الرياضيين يدركون أهمية الاستمرارية في تدريب المرونة للحفاظ على الأداء الآمن خلال المنافسات.

بناءً على هذه المعطيات، يمكن القول إن الانتظام في تمارين المرونة يُعد من العوامل الأساسية التي تساهم في حماية الرياضي من الإصابات التي قد تؤثر على مشاركته واستمراره في المنافسة. لذا، من الضروري دمج هذه التمارين بشكل دوري ضمن البرنامج التدريبي، مع التأكيد على استمراريتها حتى خلال فترات المنافسة، لتعزيز الوقاية وضمان سلامة الأداء.

2.1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

"تساهم القوة العضلية في الحد من الإصابات الرياضية لدى الرياضيين"

1-تساهم تقوية العضلات الأساسية في الحد من الإصابات أثناء النشاط الرياضي

مستوى القبول	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة	التكرار والنسبة
مرتفع	0.739	3.73	03	18	07	02	00	التكرار
			10	60	23.3	6.7	00	النسبة

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSSV25

تُظهر نتائج الجدول الخاص بعبارة "تساهم تقوية العضلات الأساسية في الحد من الإصابات أثناء النشاط الرياضي" وجود توافق نسبي بين أفراد عينة الدراسة على الدور الفعال للقوة العضلية في الوقاية من الإصابات الرياضية. حيث أبدى 70% من المشاركين موافقتهم على هذه العبارة، بتوزيع نسب 60% موافقين و 10% موافقين بشدة، بينما بلغ عدد المحايدون 23.3%، وسجلت نسبة عدم الموافقة 6.7%، دون تسجيل رفض شديد.

يعكس هذا التوزيع وعياً متوسطاً إلى مرتفعاً بأهمية تقوية العضلات الأساسية كعامل وقائي يساهم في تحسين ثبات الجسم وتقليل فرص الإصابات أثناء ممارسة النشاط الرياضي. ويُبرز المتوسط الحسابي (3.73) هذا المستوى من القبول الذي يصنف ضمن فئة "القبول المرتفع"، ما يدل على أن غالبية المبحوثين تؤمن بقيمة التدريب العضلي المكثف للعضلات الأساسية في الحماية من الإصابات.

بناءً على هذه النتائج، يمكن الاستنتاج بأن تقوية العضلات الأساسية تُعد استراتيجية فعالة وضرورية للوقاية من الإصابات الرياضية. ومن ثم، ينبغي أن يكون التركيز على تمارين

القوة جزءًا لا يتجزأ من برامج التدريب الرياضي، لتعزيز الأداء البدني وتقليل مخاطر الإصابات المحتملة لدى الرياضيين.

2- تطوير القوة العضلية يُعزز الثبات ويقلل فرص الإصابات العضلية والمفصالية

التكرار والنسبة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى القبول
التكرار	00	00	12	13	05	3.76	0.727	مرتفع
النسبة	00	00	40	43.3	16.7			

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSSV25

تُظهر نتائج الجدول الخاص بعبارة "تطوير القوة العضلية يُعزز الثبات ويقلل فرص الإصابات العضلية والمفصالية" وجود قبول واضح بين أفراد عينة الدراسة لأهمية تطوير القوة العضلية في تعزيز الاستقرار الجسدي والحد من الإصابات. فقد أبدى ما نسبته 60% من المشاركين موافقتهم على العبارة، حيث بلغت نسبة الموافقين 43.3%، وبلغت نسبة الموافقين بشدة 16.7%، في حين كانت نسبة المحايدون 40%، ولم يُسجل أي موقف رفض أو رفض شديد.

يعكس هذا التوزيع درجة وعي جيدة لدى المشاركين بالدور الحاسم الذي تلعبه القوة العضلية في دعم المفاصل وتحسين توازن الجسم أثناء ممارسة النشاط الرياضي، مما يساهم في تقليل احتمالية حدوث الإصابات العضلية والمفصالية. ويُعبر المتوسط الحسابي (3.76) عن مستوى قبول مرتفع نسبياً لهذه الفكرة، مما يدل على اعتقاد أغلب أفراد العينة بفاعلية تمارين تقوية العضلات في تحقيق الثبات وتقليل الإصابات.

بناءً على هذه النتائج، يتضح أن تطوير القوة العضلية يعد من الركائز الأساسية للحفاظ على سلامة الرياضيين، إذ يعزز من قدرة الجسم على مقاومة الضغوط والاحتكاكات التي قد تؤدي إلى الإصابات، خاصة في المفاصل والعضلات.

3- تُعزز التمارين الخاصة بالقوة مقاومة الجسم للضغوط البدنية العالية

التكرار والنسبة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى القبول
التكرار	00	01	05	13	11	4.13	0.819	مرتفع
النسبة	00	3.3	16.7	43.3	36.7			

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSSV25

تُظهر نتائج الجدول الخاص بعبارة "تُعزز التمارين الخاصة بالقوة مقاومة الجسم للضغوط البدنية العالية" وجود قبول مرتفع بين أفراد عينة الدراسة تجاه أهمية تمارين القوة في تحسين قدرة الجسم على تحمل الضغوط البدنية. فقد أبدى ما نسبته 80% من المشاركين موافقتهم على هذه العبارة، حيث بلغت نسبة الموافقة 43.3%، ونسبة الموافقة الشديدة 36.7%، في حين كان 16.7% من المشاركين محايدين، وسجل شخص واحد فقط (3.3%) موقفاً غير موافق.

يعكس هذا التوزيع وعياً كبيراً لدى الرياضيين أو الممارسين حول الدور الفعال الذي تلعبه تمارين القوة في تقوية الجسم وزيادة تحمله للجهود البدنية المكثفة، مما يساهم في تقليل فرص الإصابات الناتجة عن الإجهاد أو التحميل الزائد. ويُظهر المتوسط الحسابي المرتفع (4.13) مستوى قبول قوي لهذه الفكرة، مع دلالة على أن أغلب العينة تدرك قيمة القوة العضلية كعامل رئيس في تعزيز مقاومة الجسم.

استنادًا إلى هذه النتائج، يمكن التأكيد على ضرورة تضمين تمارين القوة في البرامج التدريبية بشكل منتظم لتعزيز قدرة الجسم على مواجهة الضغوط البدنية العالية، مما يعزز من الأداء الرياضي ويقلل من احتمالية التعرض للإصابات المرتبطة بالإرهاق العضلي أو التحميل المفرط.

4-برامج تقوية العضلات تُساهم في تقليل الإصابات الناتجة عن التلامس أو السقوط

التكرار والنسبة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى القبول
التكرار	00	02	05	15	08	3.96	0.850	مرتفع
النسبة	00	6.7	16.7	50	26.7			

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSSV25

تُظهر نتائج الجدول الخاص بعبارة "برامج تقوية العضلات تُساهم في تقليل الإصابات الناتجة عن التلامس أو السقوط" قبولًا مرتفعًا بين أفراد عينة الدراسة لأهمية تمارين تقوية العضلات كوسيلة وقائية فعالة ضد الإصابات الناجمة عن التلامس الجسدي أو السقوط أثناء النشاط الرياضي. فقد أبدى 76.7% من المشاركين موافقتهم على هذه العبارة، حيث بلغت نسبة الموافقة 50%، ونسبة الموافقة الشديدة 26.7%، في حين كان 16.7% منهم محايدين، وسجل 6.7% موقفًا غير موافق.

يعكس هذا التوزيع فهماً واضحاً لدى الرياضيين حول الدور الحاسم الذي تلعبه برامج تقوية العضلات في تحسين استقرار الجسم وزيادة مقاومته للصدمات والضغوط الفيزيائية التي قد تحدث جراء التلامس أو السقوط. ويُظهر المتوسط الحسابي المرتفع (3.96) مستوى رضا جيد تجاه فعالية هذه البرامج في تقليل الإصابات.

وبناءً على هذه النتائج، يمكن التأكيد على ضرورة إدراج برامج تقوية العضلات ضمن الخطط التدريبية بشكل منتظم، لما لها من تأثير فعال في تقليل مخاطر الإصابات الحركية الناتجة عن السقوط أو التلامس، مما ينعكس إيجاباً على سلامة الرياضيين وتحسين مستواهم البدني والأداء الرياضي بشكل عام.

5-التوازن في توزيع القوة العضلية يُساعد على تخفيف الضغط على المفاصل

التكرار والنسبة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى القبول
التكرار	00	06	08	12	04	3.46	0.973	مرتفع
النسبة	00	20	26.7	40	13.3			

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSSV25

تُظهر نتائج الجدول الخاص بعبارة "التوازن في توزيع القوة العضلية يُساعد على تخفيف الضغط على المفاصل" قبولاً مرتفعاً بين أفراد عينة الدراسة، رغم وجود بعض التباين في الآراء. فقد أبدى 53.3% من المشاركين موافقتهم على هذه العبارة، حيث بلغت نسبة الموافقة 40%، ونسبة الموافقة الشديدة 13.3%، بينما كان 26.7% منهم محايدين، وسجل 20% موافق عدم الموافقة.

يعكس هذا التوزيع فهماً نسبياً لدى الرياضيين أو الممارسين لأهمية توازن القوة العضلية في حماية المفاصل من الإجهاد والضغط الزائد، إذ أن التوازن العضلي يُعد عاملاً حيوياً للحفاظ على سلامة المفاصل وتجنب الإصابات المزمنة التي قد تنتج عن تحميل غير متساوٍ على أجزاء معينة من الجسم.

ويُظهر المتوسط الحسابي (3.46) مستوى قبول مرتفع يعكس قناعة عامة بأهمية هذا العامل، بينما يشير الانحراف المعياري المرتفع نسبياً (0.973) إلى وجود اختلاف ملحوظ في وجهات النظر، قد يعود إلى اختلاف مستوى الوعي أو الخبرة لدى المشاركين في كيفية توزيع القوة العضلية وأثره على المفاصل.

وبناءً على هذه النتائج، يمكن التأكيد على أن العمل على تحقيق توازن في توزيع القوة العضلية بين مجموعات العضلات المختلفة يعد أمراً ضرورياً لتعزيز الحماية المفصالية والحد من مخاطر الإصابات الناتجة عن الضغط المفرط، ويستوجب تضمين هذا المفهوم بشكل واضح في البرامج التدريبية والتأهيلية للرياضيين.

6-دمج تمارين القوة ضمن البرنامج التدريبي يُعزز الوقاية المفصالية

الترار والنسبة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى القبول
الترار	00	01	06	19	04	3.86	0.681	مرتفع
النسبة	00	3.3	20	63.3	13.3			

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSSV25

تُظهر نتائج الجدول الخاص بعبارة "دمج تمارين القوة ضمن البرنامج التدريبي يُعزز الوقاية المفصالية" درجة قبول مرتفعة بين أفراد عينة الدراسة، حيث وافق 76.6% منهم على هذه العبارة، بنسبة 63.3% موافقين و13.3% موافقين بشدة، بينما كان 20% محايدين، وسجل 3.3% فقط من المشاركين عدم الموافقة.

يعكس هذا التوزيع وعياً جيداً لدى الرياضيين أو الممارسين بأهمية إدراج تمارين القوة ضمن البرامج التدريبية كوسيلة فعالة لتعزيز حماية المفاصل والوقاية من الإصابات المفصلية التي قد تتجم عن الإجهاد أو الحركات المفاجئة أثناء النشاط الرياضي.

ويؤكد المتوسط الحسابي المرتفع (3.86) الذي يندرج ضمن مستوى القبول المرتفع، إلى جانب الانحراف المعياري المعتدل (0.681)، وجود توافق نسبي بين المشاركين حول الفائدة الكبيرة لهذه التمارين، مما يعزز من أهمية دمج تقنيات تقوية العضلات في البرامج التدريبية بشكل منهجي ومدروس.

بناءً على هذه النتائج، يمكن الاستنتاج أن تمارين القوة تمثل عنصراً أساسياً لا غنى عنه في تصميم البرامج التدريبية الرياضية، حيث تسهم بشكل فعال في تقوية الهياكل العضلية المحيطة بالمفاصل، مما يرفع من مستوى الحماية المفصلية ويقلل من مخاطر الإصابات الرياضية.

7- التدرج في زيادة الأحمال التدريبية يُساهم في تقليل الإصابات المرتبطة بالضغط المفاجئ

التكرار والنسبة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى القبول
التكرار	01	04	05	14	06	3.66	1.061	مرتفع
النسبة	3.3	13.3	16.7	46.7	20			

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSSV25

تُبرز نتائج الجدول الخاص بعبارة "التدرج في زيادة الأحمال التدريبية يُساهم في تقليل الإصابات المرتبطة بالضغط المفاجئ" وجود توافق مرتفع بين أفراد عينة الدراسة حول أهمية

التدرج التدريجي في شدة الأحمال التدريبية كعامل وقائي فعال ضد الإصابات الناتجة عن الضغط المفاجئ أثناء النشاط الرياضي.

حيث أبدى 66.7% من المشاركين موافقتهم على هذه العبارة، منها 46.7% موافقين و20% موافقين بشدة، في حين كان 16.7% من العينة محايدين، بينما بلغت نسبة غير الموافقين 16.6% (بما في ذلك 3.3% غير موافقين بشدة).

يعكس هذا التوزيع درجة وعي معقولة لدى الرياضيين بأهمية تنظيم وتدرج الأحمال التدريبية لتفادي حدوث إصابات ناجمة عن زيادة مفاجئة في الضغط البدني أو الإجهاد المفاجئ، وهو ما يتضح من المتوسط الحسابي المرتفع (3.66) الذي يقع ضمن مستوى القبول المرتفع، رغم وجود انحراف معياري نسبياً مرتفع (1.061)، ما يشير إلى بعض التفاوت في آراء المشاركين حول هذه النقطة.

بناءً على ذلك، يمكن القول إن التدرج التدريجي في زيادة الأحمال التدريبية يُعتبر من الاستراتيجيات المهمة والفعالة التي ينبغي أن يعتمد عليها المدربون والرياضيون لضمان سلامة الأنسجة العضلية والمفصالية، وتقليل مخاطر الإصابات المرتبطة بالضغط المفاجئ خلال الممارسة الرياضية.

3.1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

"يساعد تطوير التحمل البدني في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى الرياضيين"

1-ارتفاع مستوى التحمل البدني يُقلل من احتمالية التعرض للإصابات

التكرار والنسبة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى القبول
التكرار	00	03	05	15	07	3.86	0.899	مرتفع
النسبة	00	10	16.7	50	23.3			

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSSV25

تُظهر نتائج الجدول الخاص بعبارة "ارتفاع مستوى التحمل البدني يُقلل من احتمالية التعرض للإصابات" وجود قبول مرتفع بين أفراد عينة الدراسة حول تأثير تطوير التحمل البدني في الوقاية من الإصابات الرياضية. فقد أعرب 73.3% من المشاركين عن موافقتهم على هذه العبارة، حيث بلغت نسبة الموافقة 50% ونسبة الموافقة الشديدة 23.3%، في حين كان 16.7% من العينة محايدين، و10% منهم غير موافقين.

يعكس هذا التوزيع درجة إدراك جيدة لدى الرياضيين حول أهمية التحمل البدني كعامل رئيسي في تقليل فرص التعرض للإصابات أثناء الممارسة الرياضية. كما يدعم هذا الوعي المتوسط الحسابي المرتفع للعبارة (3.86)، والذي يقع ضمن فئة القبول المرتفع، إلى جانب الانحراف المعياري (0.899) الذي يشير إلى توافق متوسط في آراء المشاركين.

من خلال هذه النتائج، يمكن الاستنتاج بأن تحسين التحمل البدني يُعد من العوامل الحيوية التي تساعد الرياضيين على تحمل الضغوط البدنية المستمرة والتقليل من تعرضهم

للإصابات، الأمر الذي يعزز من استمرارية الأداء الرياضي ويحسن من سلامة اللاعبين على المدى الطويل.

2- التحمل الجيد يُساهم في تقليل الإصابات الناتجة عن التعب أثناء النشاط البدني

التكرار والنسبة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى القبول
التكرار	00	00	07	17	06	3.96	0.668	مرتفع
النسبة	00	00	23.3	56.7	20			

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSSV25

تُظهر نتائج الجدول الخاص بعبارة "التحمل الجيد يُساهم في تقليل الإصابات الناتجة عن التعب أثناء النشاط البدني" وجود قبول مرتفع بين أفراد عينة الدراسة تجاه أهمية التحمل في الحد من الإصابات الناتجة عن التعب البدني. فقد أبدى 76.7% من المشاركين موافقتهم على هذه العبارة، حيث بلغت نسبة الموافقة 56.7% ونسبة الموافقة الشديدة 20%، بينما جاء 23.3% منهم في خانة الحياد، ولم يسجل أي مشارك حالة عدم موافقة أو رفض.

يعكس هذا التوزيع تقديراً واضحاً لدى الرياضيين لأهمية التحمل الجيد كعامل رئيسي في تقليل مخاطر الإصابات التي قد تنجم عن التعب والإجهاد المتكرر خلال الأداء الرياضي. وقد تأكد هذا القبول من خلال المتوسط الحسابي المرتفع (3.96) والذي يقع ضمن فئة القبول المرتفع، إلى جانب الانحراف المعياري المنخفض نسبياً (0.668) مما يدل على توافق كبير في آراء العينة.

بناءً على هذه النتائج، يمكن التأكيد على أن تطوير التحمل البدني لا يعزز فقط من القدرة على الأداء المستمر، بل يسهم أيضاً بشكل فعال في الوقاية من الإصابات التي تنتج

عن التعب العضلي والإرهاق، وهو ما يستوجب تضمين تمارين التحمل بشكل منتظم ومدرّس في البرامج التدريبية لضمان سلامة الرياضيين وتحسين جودة أدائهم البدني.

3- تحسين القدرة على التحمل يُعزز من استقرار الأداء ويقلل من فرص الإصابة

التكرار والنسبة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى القبول
التكرار	00	05	04	16	05	3.70	0.952	مرتفع
النسبة	00	16.7	13.3	53.3	16.7			

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSSV25

تُظهر نتائج الجدول الخاص بعبارة "تحسين القدرة على التحمل يُعزز من استقرار الأداء ويقلل من فرص الإصابة" وجود قبول مرتفع بين أفراد عينة الدراسة لأهمية تحسين التحمل في تعزيز ثبات الأداء الرياضي وتقليل مخاطر الإصابة. فقد أبدى 70% من المشاركين موافقتهم على هذه العبارة، حيث بلغت نسبة الموافقة 53.3% ونسبة الموافقة الشديدة 16.7%، بينما بلغت نسبة المحايدون 13.3%، ونسبة من لم يوافقوا 16.7%، دون تسجيل أي حالة رفض شديد.

يعكس هذا التوزيع مدى وعي الرياضيين بالدور الحيوي الذي يلعبه التحمل في الحفاظ على الأداء المستقر وتحجيم فرص التعرض للإصابات خلال الممارسة الرياضية. ويُترجم ذلك من خلال المتوسط الحسابي المرتفع (3.70) الذي ينتمي إلى فئة القبول المرتفع، مع الانحراف المعياري (0.952) الذي يشير إلى وجود تفاوت نسبي في الآراء ولكنه يظل مقبولاً.

بالنظر إلى هذه النتائج، يمكن التأكيد على أن تعزيز القدرة على التحمل يجب أن يكون من الأولويات في البرامج التدريبية، لما له من تأثير مباشر على الاستمرارية في الأداء الرياضي

وتقليل التعرض للإصابات، مما يدعم سلامة الرياضيين ويحسن من جودة أدائهم البدني بشكل عام.

4- التحمل القلبي التنفسي المرتفع يُدعم الوقاية من الإصابات خلال المنافسات

التكرار والنسبة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى القبول
التكرار	00	05	04	15	06	3.73	0.980	مرتفع
النسبة	00	16.7	13.3	50	20			

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSSV25

تشير نتائج الجدول الخاص بالعبارة "التحمل القلبي التنفسي المرتفع يُدعم الوقاية من الإصابات خلال المنافسات" إلى وجود قبول مرتفع لهذه الفكرة لدى أفراد عينة الدراسة. حيث بلغت نسبة الموافقة 50%، ونسبة الموافقة الشديدة 20%، في حين كانت نسبة المحايدين 13.3%، وبلغت نسبة غير الموافقين 16.7%، مع عدم وجود حالات رفض شديد.

ويعكس المتوسط الحسابي 3.73، الذي يقع ضمن نطاق القبول المرتفع، إلى جانب الانحراف المعياري 0.980، وجود تباين معتدل في آراء المشاركين لكنه يظل دليلاً على تأييد غالبية أفراد العينة لأهمية التحمل القلبي التنفسي في دعم الوقاية من الإصابات أثناء المنافسات الرياضية.

يمكن استنتاج أن تعزيز القدرات القلبية التنفسية يعد عاملاً مهماً في الحفاظ على سلامة الرياضيين، خاصة خلال الظروف التنافسية التي تتطلب جهداً بدنياً مكثفاً، مما يعزز من القدرة على التحمل ويقلل من مخاطر التعرض للإصابات. لذا، يُوصى بدمج تمارين التحمل

القلبي التنفسي ضمن البرامج التدريبية للرياضيين كجزء من استراتيجية شاملة للوقاية من الإصابات.

5-رفع قدرة الجسم على مقاومة الإرهاق يُسهم في تقليل الإصابات في نهاية التدريب

مستوى القبول	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة	التكرار والنسبة
مرتفع	0.639	4.06	07	18	05	00	00	التكرار
			23.3	60	16.7	00	00	النسبة

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSSV25

تشير نتائج الجدول المتعلق بالعلاقة "رفع قدرة الجسم على مقاومة الإرهاق يُسهم في تقليل الإصابات في نهاية التدريب" إلى أن أغلب أفراد عينة الدراسة أبدوا قبولاً مرتفعاً لهذه الفكرة. حيث بلغت نسبة الموافقة 60%، ونسبة الموافقة الشديدة 23.3%، بينما كانت نسبة المحايد 16.7%، ولم يكن هناك أي معارض أو معارض بشدة.

وقد بلغ المتوسط الحسابي 4.06، مما يدل على مستوى قبول مرتفع جداً، مع انحراف معياري منخفض نسبياً قدره 0.639، ما يعكس توافقاً جيداً في آراء أفراد العينة حول أهمية رفع قدرة الجسم على مقاومة الإرهاق كعامل فعال في تقليل الإصابات التي قد تحدث في نهاية التدريب.

وبناءً على هذه النتائج، يمكن التأكيد على أن تطوير قدرة التحمل لمقاومة الإرهاق يعتبر من العوامل الحاسمة في الوقاية من الإصابات الرياضية، خاصة في مراحل التدريب الأخيرة حيث يزداد التعب والإرهاق العضلي. ومن ثم، ينبغي أن تشمل البرامج التدريبية على تمارين

واستراتيجيات تهدف إلى تعزيز القدرة على مقاومة الإرهاق لضمان سلامة الرياضيين وتحسين أدائهم.

6- تدريبات التحمل تُساعد على الحفاظ على ثبات الأداء وتقليل الإصابات العضلية

التكرار والنسبة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى القبول
التكرار	00	01	04	18	07	4.03	0.718	مرتفع
النسبة	00	3.3	13.3	60	23.3			

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSSV25

تشير نتائج الجدول المتعلق بالعلاقة "تدريبات التحمل تُساعد على الحفاظ على ثبات الأداء وتقليل الإصابات العضلية" إلى اتجاه إيجابي واضح بين أفراد عينة الدراسة نحو هذه الفكرة. فقد جاءت أغلب الإجابات في خانة الموافقة، حيث بلغت نسبة الموافقة 60%، ونسبة الموافقة الشديدة 23.3%، مع نسبة 13.3% من المحايدين، وقليل جداً من المعارضين بنسبة 3.3%.

وقد بلغ المتوسط الحسابي لهذه العبارة 4.03، مما يشير إلى مستوى قبول مرتفع، بينما كان الانحراف المعياري 0.718، دالاً على توافق نسبي في آراء أفراد العينة.

وبناءً على هذه النتائج، يمكن الاستنتاج بأن تدريبات التحمل تلعب دوراً مهماً في دعم ثبات الأداء الرياضي وتقليل فرص التعرض للإصابات العضلية. لذا يُنصح بإدراج تدريبات التحمل بشكل منتظم ضمن البرامج التدريبية لضمان تحسين اللياقة البدنية والحماية من الإصابات.

7- تعزيز التحمل البدني يُدعم تنفيذ الحركات بدقة، مما يقلل من فرص الإصابات

التكرار والنسبة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى القبول
التكرار	00	01	07	14	08	3.96	0.808	مرتفع
النسبة	00	3.3	23.3	46.7	26.7			

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSSV25

تشير نتائج العبارة "تعزيز التحمل البدني يُدعم تنفيذ الحركات بدقة، مما يقلل من فرص الإصابات" إلى توجه إيجابي واضح لدى أفراد عينة الدراسة. حيث بلغت نسبة الموافقة 46.7%، ونسبة الموافقة الشديدة 26.7%، بينما كانت نسبة المحايد 23.3%، وقليل جداً من المعارضين بنسبة 3.3%.

وقد بلغ المتوسط الحسابي لهذه العبارة 3.96، ما يدل على مستوى قبول مرتفع، بينما كان الانحراف المعياري 0.808، مما يشير إلى وجود توافق جيد بين آراء أفراد العينة.

ومن خلال هذه النتائج، يمكن استنتاج أن تعزيز التحمل البدني يُسهم بشكل فعال في تحسين دقة تنفيذ الحركات الرياضية، وبالتالي يقلل من احتمالات التعرض للإصابات. ولهذا السبب، من المهم التركيز على برامج تدريبية تعزز التحمل البدني للرياضيين للحفاظ على سلامتهم وأدائهم العالي.

4.1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة

"يساهم التوازن الجسدي في تقليل احتمالية الإصابة لدى الرياضيين"

1- يُساهم التوازن الجيد في الحد من السقوط والإصابات المصاحبة له

التكرار والنسبة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى القبول
التكرار	00	001	07	19	03	3.80	0.664	مرتفع
النسبة	00	3.3	23.3	63.3	10			

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSSV25

تُظهر نتائج الجدول الخاص بعبارة "يساهم التوازن الجيد في الحد من السقوط والإصابات المصاحبة له" قبولاً مرتفعاً بين أفراد عينة الدراسة، حيث أبدى 73.3% من المشاركين موافقتهم على هذه العبارة، إذ بلغت نسبة الموافقة 63.3%، ونسبة الموافقة الشديدة 10%، بينما كان 23.3% منهم محايدين، وسجل 3.3% فقط مواقف عدم الموافقة.

يعكس هذا التوزيع وعياً كبيراً لدى الرياضيين أو الممارسين بأهمية التوازن الجيد في الوقاية من السقوط وتقليل الإصابات المرتبطة به، حيث يعتبر التوازن من العوامل الأساسية التي تساهم في الحفاظ على السلامة الجسدية والاستقرار أثناء الحركة.

ويُظهر المتوسط الحسابي (3.80) مستوى قبول مرتفع يدل على قناعة عامة بأهمية هذا العامل، بينما يشير الانحراف المعياري المنخفض نسبياً (0.664) إلى وجود توافق كبير في الآراء بين المشاركين حول هذا الموضوع.

وبناءً على هذه النتائج، يمكن التأكيد على أن تعزيز التوازن الجسدي يعد من العوامل الحيوية في تقليل فرص السقوط والإصابات الناتجة عنه.

2-تحسين التوازن يُعزز السيطرة الحركية ويُقلل من فرص الإصابات

التكرار والنسبة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى القبول
التكرار	00	03	03	20	04	3.73	1.048	مرتفع
النسبة	00	10	10	66.7	13.3			

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSSV25

تُظهر نتائج الجدول الخاص بعبارة "تحسين التوازن يُعزز السيطرة الحركية ويُقلل من فرص الإصابات" قبولاً مرتفعاً بين أفراد عينة الدراسة، حيث أبدى 80% من المشاركين موافقتهم على هذه العبارة، إذ بلغت نسبة الموافقة 66.7%، ونسبة الموافقة الشديدة 13.3%، بينما كان 10% منهم محايدين، وسجل 10% موافق عدم الموافقة.

يعكس هذا التوزيع إدراكاً جيداً لدى الرياضيين أو الممارسين لأهمية تحسين التوازن كعامل أساسي في تعزيز السيطرة الحركية، وهو ما يسهم في تقليل فرص التعرض للإصابات أثناء ممارسة النشاطات البدنية المختلفة.

ويُظهر المتوسط الحسابي (3.73) مستوى قبول مرتفع يعكس قناعة عامة بأهمية هذا الجانب، بينما يشير الانحراف المعياري المرتفع نسبياً (1.048) إلى وجود تباين في وجهات النظر قد يكون ناتجاً عن اختلاف الخبرات أو مستويات الوعي لدى المشاركين حول العلاقة بين التوازن والسيطرة الحركية.

وبناءً على هذه النتائج، يمكن التأكيد على أن العمل على تحسين التوازن الجسدي يمثل خطوة مهمة في تقليل مخاطر الإصابات وتعزيز الأداء الحركي، وينبغي تضمين تمارين التوازن بفعالية في البرامج التدريبية للرياضيين لتحقيق هذا الهدف.

3- التمارين المخصصة للتوازن تُساعد في تقليل الإصابات المتكررة

التكرار والنسبة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى القبول
التكرار	03	01	02	16	08	3.83	1.176	مرتفع
النسبة	10	3.3	6.7	53.3	26.7			

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSSV25

تُظهر نتائج الجدول الخاص بعبارة "التمارين المخصصة للتوازن تُساعد في تقليل الإصابات المتكررة" قبولاً مرتفعاً بين أفراد عينة الدراسة، حيث أبدى 80% من المشاركين موافقتهم على هذه العبارة، إذ بلغت نسبة الموافقة 53.3%، ونسبة الموافقة الشديدة 26.7%، بينما كان 6.7% منهم محايدين، وسجل 13.3% مواقف عدم الموافقة (10% غير موافق بشدة و3.3% غير موافق).

يعكس هذا التوزيع وعياً واضحاً لدى الرياضيين أو الممارسين بأهمية التمارين المخصصة لتحسين التوازن كوسيلة فعالة في الحد من تكرار الإصابات، خاصة تلك التي قد تنتج عن ضعف التحكم الحركي أو فقدان التوازن أثناء النشاط البدني.

ويُظهر المتوسط الحسابي (3.83) مستوى قبول مرتفع يعكس قناعة عامة بأهمية هذه التمارين في الوقاية من الإصابات، بينما يشير الانحراف المعياري العالي نسبياً (1.176) إلى وجود تفاوت في الآراء، قد يعزى إلى اختلاف تجارب المشاركين أو اختلاف مستوياتهم التدريبية. وبناءً على هذه النتائج، يمكن التأكيد على ضرورة تضمين التمارين المخصصة للتوازن ضمن البرامج التدريبية بشكل منتظم لتعزيز الاستقرار الحركي وتقليل فرص الإصابات المتكررة بين الرياضيين.

4- التحكم في وضعية الجسم يُدعم الوقاية من الإصابات أثناء الحركات المفاجئة

مستوى القبول	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة	التكرار والنسبة
مرتفع	0.583	3.93	03	23	03	01	00	التكرار
			10	76.7	10	3.3	00	النسبة

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSSV25

تُظهر نتائج الجدول الخاص بعبارة "التحكم في وضعية الجسم يُدعم الوقاية من الإصابات أثناء الحركات المفاجئة" قبولاً مرتفعاً وواضحاً بين أفراد عينة الدراسة، حيث أبدى 86.7% من المشاركين موافقتهم على هذه العبارة، بنسبة 76.7% موافقين و 10% موافقين بشدة، بينما كان 10% منهم محايدين، و 3.3% فقط أبدوا عدم الموافقة.

يعكس هذا التوزيع إدراكاً كبيراً لدى الرياضيين أو الممارسين لأهمية التحكم الدقيق في وضعية الجسم أثناء أداء الحركات المفاجئة، كعامل أساسي للوقاية من الإصابات التي قد تنجم عن فقدان التوازن أو الحركات المفاجئة غير المضبوطة.

ويُظهر المتوسط الحسابي (3.93) مستوى قبول مرتفع يعكس قناعة قوية بأهمية هذا الجانب الوقائي، كما يشير الانحراف المعياري المنخفض (0.583) إلى وجود توافق كبير في آراء المشاركين حول هذه النقطة.

وبناءً على هذه النتائج، يمكن التأكيد على أن تعزيز مهارات التحكم في وضعية الجسم يجب أن يكون جزءاً أساسياً في البرامج التدريبية للرياضيين، لما له من دور فعال في تقليل مخاطر الإصابات أثناء الحركات المفاجئة والمفصلية.

5-التوازن الجيد يُقلل من الإصابات الناتجة عن التحولات السريعة في الأداء

التكرار والنسبة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى القبول
التكرار	00	01	10	16	03	3.70	0.702	مرتفع
النسبة	00	3.3	33.3	53.3	10			

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSSV25

تُظهر نتائج الجدول الخاص بعبارة "التوازن الجيد يُقلل من الإصابات الناتجة عن التحولات السريعة في الأداء" قبولاً مرتفعاً بين أفراد عينة الدراسة، حيث أبدى 63.3% من المشاركين موافقتهم على هذه العبارة، بنسبة 53.3% موافقين و10% موافقين بشدة، بينما كان 33.3% منهم محايدين، و3.3% فقط أبدوا عدم الموافقة.

يعكس هذا التوزيع وعياً نسبياً لدى الرياضيين أو الممارسين بأهمية التوازن الجيد في تقليل المخاطر المرتبطة بالتحولات السريعة والمفاجئة أثناء الأداء الرياضي، والتي قد تؤدي إلى إصابات في المفاصل أو العضلات.

ويُظهر المتوسط الحسابي (3.70) مستوى قبول مرتفع يدل على قناعة عامة بأهمية هذا العامل الوقائي، كما يشير الانحراف المعياري المنخفض نسبياً (0.702) إلى وجود توافق نسبي بين آراء المشاركين.

وبناءً على هذه النتائج، يمكن التأكيد على أهمية تضمين تمارين التوازن في البرامج التدريبية، خصوصاً التي تستهدف تحسين القدرة على التحكم في التحولات السريعة، بهدف الحد من فرص الإصابات الناتجة عن هذه التحولات.

6- التدريب المنتظم على التوازن يُساهم في تقليل الإصابات المفصلية

التكرار والنسبة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى القبول
التكرار	00	02	06	20	02	3.73	0.691	مرتفع
النسبة	00	6.7	20	66.7	6.7			

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSSV25

تُظهر نتائج الجدول الخاص بعبارة "التدريب المنتظم على التوازن يُساهم في تقليل الإصابات المفصلية" قبولاً مرتفعاً بين أفراد عينة الدراسة، حيث أبدى 73.4% من المشاركين موافقتهم على هذه العبارة، بواقع 66.7% موافقين و6.7% موافقين بشدة، بينما كان 20% منهم محايدين، و6.7% فقط أبدوا عدم الموافقة.

يعكس هذا التوزيع اعترافاً بأهمية التدريب المستمر على مهارات التوازن كعامل وقائي فعال للحد من الإصابات التي تصيب المفاصل، خاصةً في البيئات الرياضية التي تتطلب تحكماً دقيقاً في التوازن أثناء الحركات المختلفة.

ويُظهر المتوسط الحسابي (3.73) مستوى قبول مرتفع يؤكد ثقة المشاركين بأثر التدريب المنتظم على التوازن في تعزيز السلامة المفصلية، بينما يشير الانحراف المعياري (0.691) إلى وجود درجة توافق جيدة بين آراء أفراد العينة.

وبناءً على هذه النتائج، يمكن التأكيد على ضرورة إدماج برامج تدريبية منتظمة تركز على تحسين التوازن الجسدي ضمن الخطط التأهيلية والوقائية للرياضيين للحد من الإصابات المفصلية وتحسين الأداء الحركي.

7- إدراج تمارين التوازن ضمن البرامج التدريبية يُعزز الوقاية من الكسور والالتواءات

التكرار والنسبة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى القبول
التكرار	00	00	03	22	05	4.06	0.520	مرتفع
النسبة	00	00	10	73.3	16.7			

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSSV25

تُظهر نتائج الجدول الخاص بعبارة "إدراج تمارين التوازن ضمن البرامج التدريبية يُعزز الوقاية من الكسور والالتواءات" قبولاً مرتفعاً جداً بين أفراد عينة الدراسة، حيث أبدى 90% من المشاركين موافقتهم على هذه العبارة، بواقع 73.3% موافقين و16.7% موافقين بشدة، في حين كان 10% فقط محايدين، ولم يُسجل أي موقف عدم موافقة.

يعكس هذا التوزيع قناعة واضحة لدى الرياضيين أو الممارسين بأهمية تضمين تمارين التوازن بشكل منتظم ضمن البرامج التدريبية كوسيلة فعالة للوقاية من الإصابات الحادة مثل الكسور والالتواءات، التي تتجم غالباً عن فقدان التوازن أثناء الأداء الرياضي.

ويُظهر المتوسط الحسابي (4.06) مستوى قبول مرتفع جداً يعكس درجة اقتناع قوية بأهمية هذا العامل الوقائي، بينما يشير الانحراف المعياري المنخفض (0.520) إلى توافق كبير في الآراء بين أفراد العينة، مما يدل على وضوح الفكرة وانتشارها بين المشاركين.

وبناءً على هذه النتائج، يُوصى بشدة بإدماج تمارين التوازن ضمن البرامج التدريبية للرياضيين، لما لها من أثر إيجابي ملموس في تقليل مخاطر الإصابات المرتبطة بفقدان التوازن، وتحسين الأداء الرياضي بشكل عام.

2. مناقشة وتفسير فرضيات الدراسة

1.2. مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى

من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن المرونة تساهم في التقليل من الإصابات الرياضية لدى الرياضيين تُظهر نتائج الدراسة قبولاً عالياً لأهمية المرونة كعامل وقائي ضد الإصابات الرياضية، حيث أكد المشاركون على أن تمارين المرونة تساهم في تحسين مدى حركة المفاصل وتقليل التوتر العضلي، مما يحد من إجهاد الأنسجة العضلية والمفاصل أثناء الأداء الرياضي. فقد سجلت عبارات المرونة متوسطات حسابية مرتفعة مع انحراف معياري منخفض نسبياً، مما يعكس توافقاً كبيراً في آراء أفراد العينة. هذا يدل على وعي واضح بين الرياضيين بأهمية تضمين تمارين المرونة ضمن البرامج التدريبية للحفاظ على سلامتهم، وتقليل معدلات الإصابات الناتجة عن الإجهاد العضلي والمفصلي. وهذا يتطابق مع ما أظهرت دراسة عمار نويوة، عقبة حشاني، وسليم بزيو (2016) التي أكدت أن تمارين التمديد بأنواعها المختلفة تعزز القدرات البدنية مثل المرونة، ما يساهم في تقليل مخاطر الإصابات. كما أن هذه الدراسة تؤكد ضرورة إدراج تمارين المرونة ضمن البرامج التدريبية، وهو ما يتطابق مع وعي المشاركين في دراستك بأهمية المرونة كعامل وقائي.

2.2. مناقشة وتفسير الفرضية الثانية

تساهم القوة العضلية في الحد من الإصابات الرياضية لدى الرياضيين، أثبتت النتائج أن القوة العضلية تلعب دوراً أساسياً في حماية الرياضيين من الإصابات، حيث أشار 53.3% من المشاركين إلى أهمية توازن القوة العضلية في تخفيف الضغط على المفاصل، مع تحقيق متوسط قبول مرتفع (3.46) بالرغم من وجود بعض التباين في وجهات النظر. وتعكس هذه النتائج أن القوة العضلية ليست مجرد زيادة في القدرة البدنية، بل هي عامل حيوي في تثبيت المفاصل ودعمها، مما يحد من الإصابات المزمنة والرضوض. لذا، من الضروري التركيز على تطوير القوة العضلية بشكل متوازن بين المجموعات العضلية المختلفة لتجنب التحميل

الزائد أو غير المناسب على أجزاء الجسم. وهذا ما توصلت إليه دراسة حملاوي عامر (2014) التي بينت أهمية تمارين الإطالة والتمديد العضلي في تحسين الاستشفاء العضلي والوقاية من الإصابات. القوة العضلية ليست فقط لزيادة القدرة البدنية، بل أيضًا لدعم المفاصل، وهو ما يشير إليه الباحث حملاوي في ضرورة التوازن العضلي للحد من الإصابات المزمنة والرضوض.

3.2. مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة

يساعد تطوير التحمل البدني في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى الرياضيين، تشير نتائج الفرضية الثالثة إلى أن التحمل البدني يلعب دورًا مهمًا في تقليل احتمالية التعرض للإصابات، خصوصًا تلك الناتجة عن التعب والإرهاق خلال الأنشطة الرياضية. حيث عبر 73.3% من المشاركين عن موافقتهم على عبارات مثل "رفع قدرة الجسم على مقاومة الإرهاق يُسهم في تقليل الإصابات في نهاية التدريب" بمتوسط حسابي مرتفع وصل إلى 4.06، مما يدل على إدراك كبير بأهمية التحمل في الحفاظ على ثبات الأداء وتقليل الإصابات العضلية. ويدعم هذا أن تطوير التحمل القلبي التنفسي والجسدي بشكل عام يعزز قدرة الرياضيين على مقاومة عوامل التعب، التي تعتبر من الأسباب الرئيسية للإصابات أثناء المنافسات أو التدريبات المكثفة. كما تدعم هذه النتائج دراسة عمار نويوة (2018) التي أشارت إلى أن تمارين التمديد تحسن سرعة الأداء وتقلل مخاطر الإصابات المرتبطة بالإرهاق العضلي.

4.2. مناقشة وتفسير الفرضية الرابعة

يساهم التوازن الجسدي في تقليل احتمالية الإصابة لدى الرياضيين، تشير نتائج الدراسة بوضوح إلى أن التوازن الجسدي له تأثير كبير في الحد من الإصابات، حيث وافق 90% من المشاركين على أن إدراج تمارين التوازن ضمن البرامج التدريبية يُعزز الوقاية من الكسور والالتواءات، مع متوسط قبول مرتفع جدًا (4.06) وانحراف معياري منخفض (0.520)، مما يدل على اتفاق واسع بين الآراء. كما بينت بيانات أخرى أن تحسين التوازن الجسدي يعزز

السيطرة الحركية ويقلل من فرص السقوط، وهو سبب رئيسي للإصابات الرياضية. تعكس هذه النتائج أهمية تضمين تمارين التوازن كجزء لا يتجزأ من التدريب الرياضي، لما لها من دور فعال في تعزيز الاستقرار الحركي وتقليل مخاطر الحوادث والإصابات المفصلية. مما يدعم ما توصلت إليه دراسة معاذ غازي علي (2019) التي بينت أن الدمج بين الإطالة الثابتة والمتحركة أثناء الإحماء يحسن مرونة العضلات ويقلل التوتر العضلي، الأمر الذي يعزز استقرار الأداء ويقلل من خطر الإصابات الرياضية، مما يؤكد على أهمية التوازن ضمن البرامج التدريبية المتكاملة.

5.2. مناقشة وتفسير الفرضية الرئيسية

تؤكد نتائج الدراسة أن العوامل الأربعة: المرونة، القوة العضلية، التحمل البدني، والتوازن الجسدي، تشكل دعائم رئيسية للوقاية من الإصابات الرياضية، حيث يكمل كل عامل الآخر. تعمل المرونة والقوة على دعم المفاصل والعضلات، بينما يساهم التحمل في تقليل إرهاق الجسم، ويعزز التوازن من استقرار الأداء الحركي. بناءً عليه، من الضروري اعتماد برامج تدريبية متكاملة تراعي هذه العناصر لتعزيز سلامة الرياضيين وتحسين الأداء بشكل مستدام. تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه العديد من الدراسات السابقة التي أكدت على أهمية تكامل العوامل الأربعة: المرونة، القوة العضلية، التحمل البدني، والتوازن الجسدي، كعناصر أساسية للوقاية من الإصابات الرياضية. فقد بينت دراسة عمار نويوة، عقبة حشاني، وسليم بزيو (2016) أن تمارين التمديد بأنواعها المختلفة تساهم بشكل فعال في تحسين القدرات البدنية الأساسية للرياضيين، من ضمنها المرونة، مما يعزز حماية المفاصل والعضلات ويقلل من احتمالات الإصابة.

كما أظهرت دراسة حملاوي عامر (2014) أهمية القوة العضلية المتوازنة في تثبيت المفاصل ودعمها، مما يحد من الإصابات المزمنة والرضوض، فيما أكد التحمل البدني دوره الحيوي في تقليل الإصابات المرتبطة بالإرهاق العضلي والبدني، وهو ما تدعمه نتائج دراسات

متعددة منها دراسة عمار نويوة (2018) التي بينت كيف أن تمارين التمدد تعزز سرعة الأداء وتقلل من خطر الإصابات الناتجة عن الإجهاد.

بالإضافة إلى ذلك، أشارت دراسة معاذ غازي علي (2019) إلى أن إدراج تمارين التوازن الجسدي ضمن برامج الإحماء يساهم في تحسين الاستقرار الحركي ويقلل من مخاطر السقوط والالتواءات، مما يؤكد أهمية التوازن كعنصر أساسي في الوقاية من الإصابات الرياضية.

3. الاستنتاج العام للدراسة

تؤكد نتائج هذه الدراسة على الأهمية البالغة لعوامل اللياقة البدنية، وبخاصة المرونة، في الوقاية من الإصابات الرياضية بين الرياضيين. فقد أظهرت البيانات توافقاً واضحاً بين أفراد العينة حول دور تمارين المرونة في تحسين مدى حركة المفاصل وتقليل التوتر العضلي، مما يساهم في حماية الأنسجة العضلية والمفاصل من الإجهاد والضرر أثناء الأداء الرياضي. هذا الوعي العالي بأهمية المرونة يعكس مستوى متقدماً من المعرفة والتدريب الوقائي لدى الرياضيين، ما ينعكس إيجابياً على تقليل معدلات الإصابات وتحسين الأداء العام.

كما تشير النتائج إلى أن تطبيق برامج تدريبية شاملة تتضمن تمارين المرونة يساهم بشكل فعال في رفع مستوى السلامة البدنية للرياضيين، ويقلل من الفاقد الناتج عن الإصابات، مما يؤكد ضرورة تعزيز مثل هذه البرامج في المناهج التدريبية لجميع المستويات الرياضية.

خلاصة الفصل:

يتناول الفصل الرابع عرض نتائج الدراسة وتحليلها من خلال مناقشة فرضيات البحث بناءً على البيانات المجموعة. تم استعراض نتائج كل فرضية بشكل مفصل، حيث أظهرت الدراسة أهمية العوامل البدنية الأساسية مثل المرونة، القوة العضلية، التحمل البدني، والتوازن الجسدي في الوقاية من الإصابات الرياضية بين الرياضيين. كما تم تفسير هذه النتائج وربطها بالإطار النظري والدراسات السابقة، مما أتاح فهمًا أعمق لدور كل عامل في تعزيز سلامة الرياضيين وتحسين أدائهم.

في مناقشة فرضيات الدراسة، تم التأكيد على توافق النتائج مع الأدبيات العلمية التي تدعم دمج هذه العوامل ضمن البرامج التدريبية للحد من الإصابات وتحسين كفاءة الأداء الرياضي. كما أظهرت الدراسة أن البرامج المتكاملة التي تراعي هذه الجوانب تسهم بشكل فعال في تقليل مخاطر الإصابات وتحقيق استدامة في مستويات الأداء البدني.

الخاتمة

الخاتمة:

يشكل الإعداد البدني للاعب كرة القدم حجر الزاوية في تحقيق الأداء الرياضي المثالي، حيث يمتد تأثيره ليشمل مختلف الجوانب البدنية والفنية والنفسية التي تمكن الرياضيين من تقديم أفضل ما لديهم داخل الملعب. إذ لا يقتصر الإعداد البدني على تقوية العضلات أو رفع مستوى اللياقة فقط، بل يتعدى ذلك إلى تحسين القدرة على التحمل، زيادة السرعة، تعزيز المرونة، وتطوير الرشاقة، وهو ما يسهم بشكل مباشر في رفع مستوى الأداء العام للاعبين. ومن خلال الفهم العميق للخصائص البدنية المطلوبة في كرة القدم، إضافة إلى دراسة طبيعة الإصابات الرياضية الشائعة وأسبابها، تتضح الحاجة الماسة إلى تصميم برامج تدريبية شاملة ومتكاملة تركز على الوقاية وتطوير القدرات البدنية بشكل متوازن.

تتميز كرة القدم بأنها من الرياضات التي تتسم بشدة المنافسة والحركة المستمرة، مما يجعلها تتطلب إعداداً بدنياً خاصاً ومتعدد الأبعاد. هذا الإعداد لا يقتصر فقط على تعزيز القدرات البدنية، بل يشمل أيضاً الجوانب التقنية والتكتيكية والنفسية التي يجب تنسيقها بعناية لضمان قدرة اللاعبين على الحفاظ على الأداء العالي والثبات البدني طوال فترة المباراة والمنافسات المستمرة. بالإضافة إلى ذلك، تتداخل عدة عوامل تؤثر بشكل مباشر على سلامة اللاعبين، منها ظروف التدريب، طبيعة الإصابات، ومستوى التحضير البدني العام. لذلك، فإن الاهتمام بالوقاية من الإصابات والعناية بالعلاج المناسب لها، يمثلان جزءاً لا يتجزأ من الحفاظ على صحة الرياضيين وسلامتهم، وهو ما يمكنهم من الاستمرارية في ممارسة اللعبة بأفضل حالة بدنية وفنية.

إن هذا التكامل بين مختلف عناصر الإعداد البدني والفني والنفسي، مع التركيز على الوقاية من الإصابات وإدارتها، يعزز من فرص نجاح اللاعبين ويضمن استدامة أدائهم ضمن بيئة رياضية صحية وآمنة. لذا، تعتبر الدراسات والبحوث التي تسلط الضوء على هذه الجوانب

الخاتمة

ضرورة علمية وعملية تهدف إلى تطوير الأداء الرياضي بشكل مستمر، وتحقيق أعلى مستويات السلامة البدنية للاعبين على اختلاف مستوياتهم.

نتائج الدراسة:

- المرونة تساهم بشكل كبير في تقليل الإصابات الرياضية عن طريق تحسين مدى حركة المفاصل وتقليل التوتر العضلي.
- القوة العضلية تلعب دورًا أساسيًا في دعم المفاصل وتثبيتها، مما يقلل من خطر الإصابات المزمنة والرضوض.
- التحمل البدني يساعد في تقليل احتمالية التعرض للإصابات الناتجة عن التعب والإرهاق أثناء الأنشطة الرياضية.
- التوازن الجسدي يعزز السيطرة الحركية ويقلل من مخاطر السقوط والكسور والالتواءات، مما يحسن استقرار الأداء الحركي.
- تكامل هذه العوامل الأربعة (المرونة، القوة، التحمل، التوازن) يُشكل دعائم رئيسية للوقاية من الإصابات الرياضية وتحسين الأداء الرياضي.
- وعي الرياضيين بأهمية هذه العوامل عالي، مما يدل على أهمية تضمينها في البرامج التدريبية.

توصيات الدراسة:

- اعتماد برامج تدريبية متكاملة تشمل تمارين المرونة، القوة العضلية، التحمل، والتوازن لتعزيز سلامة اللاعبين والوقاية من الإصابات.
- زيادة التوعية بين المدربين واللاعبين بأهمية العوامل البدنية المختلفة وتأثيرها على الصحة الرياضية.
- تنفيذ فحوصات دورية لتقييم مدى توازن القوة والمرونة لدى اللاعبين بهدف تعديل البرامج التدريبية حسب الحاجة.

الخاتمة

- تشجيع إدراج تمارين التوازن بشكل منتظم ضمن برامج الإحماء والتدريب لتقليل مخاطر الإصابات المفصلية.
- التركيز على تطوير التحمل البدني كجزء من استراتيجية شاملة لتحسين الأداء وتقليل الإرهاق والإصابات المرتبطة به.
- مواصلة البحث والدراسة لتطوير أساليب تدريب حديثة تعتمد على النتائج العلمية لتعزيز سلامة اللاعبين.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم مفتي. (1978). الهجوم في كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي.
2. أبو العلاء عبدالفتاح، و إبراهيم شعلان. (1994). فسيولوجيا التدريب في كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي.
3. أحمد عطية عبيد فقير. (2014). دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدلاعي الألعاب الفردية. مجلة الإبداع الرياضي، 03(14)، 422.
4. ادريس بن رجم. (2020-2021). مطبوعة محاضرات في مقياس كرة القدم. جامعة محمد بوضياف المسيلة.
5. أسامة رياض. (1998). الطب الرياضي وإصابات الملاعب. القاهرة: دار الفكر العربي.
6. أسامة رياض، و إمام حسن محمد النجمي. (1999). الطب الرياضي والعلاج الطبيعي (الإصدار 01). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
7. أسامة مزيان. (2015). الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً في الرياضات الجماعية والفردية وأسباب حدوثها-دراسة ميدانية على أندية المجمع الرياضي النفطي الجزائر العاصمة-. مجلة التحدي، 03(08)، 178.
8. أسامة مسعي، و صبيبة فراحتية. (2024). دور الاعداد البدني في الوقاية من بعض الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم. مجلة العلوم والخبرة وتكنولوجيا النشاط البدني الرياضي، المجلد 05 (العدد 01).
9. أمر الله أحمد البساطي. (1990). التدريب والإعداد البدني في كرة القدم. مصر: دار المعارف.

10. أمر الله أحمد البساطي. (1998). *التدريب الرياضي وتطبيقاته*. الاسكندرية: منشأة المعارف.
11. أنور وحيد سلمان، و أسعد كاظم الخفاجي. (2024). دراسة أهم الاصابات الرياضية لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة في جماعة القاسم الخضراء. *مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية*، 08(01)، 93.
12. بلقاسم زموري . (2021). *الطب الرياضي ودوره في الوقاية وعلاج الإصابات الرياضية-دراسة نظرية-*. *مجلة دراسات*، 12(01)، 247.
13. جعفر محمد الخطيب. (2019). *طرق الوقاية من إصابة الملاعب*. عمان، الاردن: دار أمجد للنشر والتوزيع.
14. جمال سعدي زروقي. (2019-2020). دراسة مستوى النضج التكتيكي لدى رياضي النخبة الوطنية للكراتي-دو أثناء المنافسات الوطنية والدولية صنف أكابر ذكور. أطروحة دكتوراه في التدريب الرياضي النخبوي. جامعة الجزائر 3.
15. حسن عبد الجواد. (1993). *كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي*. لبنان: دار العلم للملايين.
16. حسن غازي، محمود صالح، و ياسر هشام. (2013). *كرة القدم التدريب المهاري*. الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
17. حنفي محمود مختار. (1988). *الأسس العلمية في تدريب كرة القدم*. مصر: دار الفكر العربي.
18. حياة عياد روفائيل. (1986). *إصابات الملاعب وقاية -إسعاف-علاج طبيعى*. الإسكندرية: منشأة المعارف.

19. خالد جمال السيد. (2016). الدفاع والهجوم في كرة القدم. الاسكندرية: مؤسسة عالم الرياضة للنشر.
20. رابح تركي. (1984). منهاج البحث في العلوم التربوية وعلم النفس. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.
21. ريسان خريبط. (1989). موسوعة القياس والاختبارات في التربية البدنية. بغداد: مطبوعات جامعة الموصل.
22. ريسان خريبط. (1990). تطبيقات في علم الفيسيولوجيا الرياضي. العراق: مطبعة جامعة بغداد.
23. زياد عيسى زايد، و بني سلامة ابراهيم. (2007). الإستراتيجية التربوية في كرة الطائرة. عمان: مجدلاوي للنشر والتوزيع.
24. زينب العالم. (1998). التدليك الرياضي وإصابات اللاعب (الإصدار 01). مصر: دار الفكر العربي.
25. سارة يوسف أحمد عبد الله. (2023). التعويض عن الإصابات الرياضية في التشريع الإماراتي-دراسة مقارنة بالتشريع المصري-. المجلة النقدية للقانون والعلوم السياسية، 18(01)، 495.
26. سهام نبيل أحمد علي. (2019). إصابات الملاعب. القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
27. سيدعلي بن عبد الرحمان، و عبد العزيز ساسي. (2014). مدى تأثير الاعداد النفسي الرياضي على أداء لاعبي كرة القدم صنف أكابر. مجلة الخبير (العدد 03).

28. صالح بشير سعد. (2019). *الإصابات في المجال الرياضي-الإصابات البدنية - الإصابات الفسيولوجية-الإصابات الباثولوجية* (الإصدار 01). الإسكندرية، مصر: مؤسسة عالم الرياضة.
29. طارق محمد إدريس. (2015). *الإصابات الرياضية وإسعافها*. عمان: الجنادرية للنشر والتوزيع.
30. طيب قراشة، و تاج الدين بن هيبة. (2022). دراسة مقارنة في أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم حسب مراكز اللعب. *مجلة التحدي، المجلد 14* (العدد 02).
31. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر. (2004). *موسوعة الإصابة الرياضية وإسعافاتها الأولية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
32. علي محمد جلال المرذني . (2022). *الموسوعة الفنية لكرة القدم*. عمان، الأردن: دار اليازوري العلمية.
33. عمار إسماعيل. (2017). دراسة تحليلية للإصابة الرياضية في بداية السنة الدراسية الأولى. *بحث مقدم كجزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس، 09*. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة القادسية.
34. عمارة بوحوش، و محمود محمد الذنبيات. (1985). *مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث*. د.م.ج.
35. فاضي دحام منصور المياحي. (2020). *الشامل في التدريب الرياضي، مفاهيم-طرائق وأساليب تدريبية-تنظيم احمال تدريبية*. بغداد: مطبعة الرفاه.

36. قادر كوران معروف، و وآخرون. (2017). دراسة تحليلية لأهم الإصابات الرياضية الشائعة في كرة القدم لدى لاعبي المشارك في الوري الكورديستاني 2015-2016. مجلة التحدي(11)، 82.
37. كمال جميل الربطي. (2004). لتدريب الرياضي للقرن. عمان: دار وائل للنشر والطباعة.
38. كمال عبد الكبير. (2018-2019). تأثير التحضير البدني الخاص أثناء مرحلة المنافسة على الرفع من مستوى الهجوم المضاد لدى لاعبي كرة القدم اقل من 20 سنة، دراسة ميدانية على وفاق المسيلة. أطروحة دكتوراه فيا لتحضير البدني للرياضيين. جامعة الجزائر 3.
39. لورنيق بي & .خضار، خ. (2021). تحديد مؤشرات رقمية للتنبؤ بأداء بعض المهارات الأساسية بدلالة بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 15 سنة. مجلة الابداع الرياضي، المجلد 12 العدد 01.
40. ليلي السيد فرحات. (2007). القياس والاختبار في التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
41. محمد الصالح بوناب، و ياسين بن قارة. (2020). تأثير حمل التدريب من خلال مرحلة الاعداد البدني على الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين ومعدل القلب في الراحة لدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 06(العدد 01).
42. محمد المكي. (1994). محاضرات في علم النفس التربوي. ت.ب.ر. المدرسة العليا للأساتذة.
43. محمد حسن علاوي. (1989). علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف.

44. محمد رفعت. (1998). كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية. بيروت: دار البحار.
45. محمد زروال. (2018). بناء بطارية اختبار بغرض الانتقال للفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية. أطروحة دكتوراه. جامعة بسكرة.
46. محمود، أ. (2016). الاعداد البدني والاحماء في التدريب الرياضي، الطبعة الأولى. عمان: دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع.
47. مدحت قاسم. (2021). التأهيل الحركي للإصابات. عمان: دار الفكر العربي.
48. مراد بن عمر، و وآخرون. (2020). الإصابات الرياضية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم - صنف أكابر-. مجلة دراسات نفسية وتربوية، 13(02)، 143.
49. موقف مجيد المولي. (1999). الإعداد الوظيفي لكرة القدم. لبنان: دار الفكر.
50. نويوة، ع، حزحازي، ك &، ببعوش، خ. (2020). الاعداد في كرة القدم. مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، المجلد 03 العدد 01.
51. وآخرون صديقي. (2014). إسهامات الطب الرياضي في علاجات الإصابات الرياضية وتحسين مردود لاعبي كرة القدم -دراسة ميدانية لأندية كرة القدم بمدينة المسيلة-. مجلة الإبداع الرياضي(14)، 600.
52. يوسف لازم كماش، و عياد علي المصراطي. (2021). كهروفيزيولوجية وبيوميكانيكية الإصابات الرياضية (الإصدار 01). عمان، الأردن: دار دجلة ناشرون وموزعون.

ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية:

1. Graviz, W. (1984). *Méthodes des science sociale 6ème ED*. Paris: Dallaz.

قائمة المراجع

2. Mischel, A. (1998). *foot – ball "les systémes de jeu " 2 eme edition.*
paris: Edition chiron.
3. PRADET, M. (1997). *La Préparation physique collection*
Entraînement. Paris: INSEP publication.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

استبيان الدراسة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستبيان الذي صمم لجمع المعلومات اللازمة للدراسة التي نقوم بإعدادها استكمالاً للحصول على شهادة ماستر، حول موضوع: "دور الإعداد البدني في تقليل الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر". ونظراً لأهمية رأيكم نأمل منكم التكرم بالإجابة على أسئلة الاستبيان بدقة وموضوعية بعد قراءة العبارات الواردة فيها قراءة متأنية ثم وضع الإشارة (X) في الخانة التي توافق رأيكم، لذلك نأمل أن تولوا هذا الاستبيان اهتمامكم، فمشاركتم ضرورية ورأيكم عامل أساسي في نجاحها. كما نحيطكم علماً بأن هذه البيانات لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي، وستكون دقة إجاباتكم ومساهمتم عوناً كبيراً لنا في التوصل إلى نتائج موضوعية وعلمية، ونتعهد من جهتنا بسريتها.

لكم منا جزيل الشكر على تعاونكم ونرجو أن تتقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

الأستاذ المشرف:

الطالب:

الملاحق

محاو الاستبيان:

رقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
المحور الأول: دور المرونة في التقليل من الإصابات						
1	تُساهم تمارين المرونة المنتظمة في تقليل خطر الإصابات العضلية.					
2	ارتفاع مستوى المرونة يُعزز القدرة على تجنب التمزقات العضلية أثناء النشاط الرياضي.					
3	تُقلل تمارين التمدد قبل وبعد التدريب من احتمالات الإصابات.					
4	تُساعد مرونة المفاصل على الوقاية من الإصابات المفصليّة.					
5	تحسين المرونة يُتيح تنفيذ الحركات الرياضية بكفاءة دون إجهاد عضلي.					
6	يُساهم إدراج تمارين المرونة ضمن البرنامج التدريبي في الوقاية من الإصابات.					
7	الانتظام في تدريب المرونة يُعزز الحماية من الإصابات خلال المنافسات.					
المحور الثاني: دور القوة العضلية في التقليل من الإصابات						
1	تُساهم تقوية العضلات الأساسية في الحد من الإصابات أثناء النشاط الرياضي.					
2	تطوير القوة العضلية يُعزز الثبات ويقلل فرص الإصابات العضلية والمفصليّة.					
3	تُعزز التمارين الخاصة بالقوة مقاومة الجسم للضغوط البدنية العالية.					
4	برامج تقوية العضلات تُساهم في تقليل الإصابات الناتجة عن التلامس أو السقوط.					
5	التوازن في توزيع القوة العضلية يُساعد على تخفيف الضغط على المفاصل.					

الملاحق

					6	دمج تمارين القوة ضمن البرنامج التدريبي يُعزز الوقاية المفصلية.
					7	التدرج في زيادة الأحمال التدريبية يُساهم في تقليل الإصابات المرتبطة بالضغط المفاجئ.
المحور الثالث: دور التحمل البدني في التقليل من الإصابات						
					1	ارتفاع مستوى التحمل البدني يُقلل من احتمالية التعرض للإصابات.
					2	التحمل الجيد يُساهم في تقليل الإصابات الناتجة عن التعب أثناء النشاط البدني.
					3	تحسين القدرة على التحمل يُعزز من استقرار الأداء ويقلل من فرص الإصابة.
					4	التحمل القلبي التنفسي المرتفع يُدعم الوقاية من الإصابات خلال المنافسات.
					5	رفع قدرة الجسم على مقاومة الإرهاق يُساهم في تقليل الإصابات في نهاية التدريب.
					6	تدريبات التحمل تُساعد على الحفاظ على ثبات الأداء وتقليل الإصابات العضلية.
					7	تعزيز التحمل البدني يُدعم تنفيذ الحركات بدقة، مما يقلل من فرص الإصابات.
المحور الرابع: دور التوازن الجسدي في الوقاية من الإصابات						
					1	يُساهم التوازن الجيد في الحد من السقوط والإصابات المصاحبة له.
					2	تحسين التوازن يُعزز السيطرة الحركية ويُقلل من فرص الإصابات.
					3	التمارين المخصصة للتوازن تُساعد في تقليل الإصابات المتكررة.
					4	التحكم في وضعية الجسم يُدعم الوقاية من الإصابات أثناء الحركات المفاجئة.
					5	التوازن الجيد يُقلل من الإصابات الناتجة عن التحولات السريعة في الأداء.

الملاحق

					6	التدريب المنتظم على التوازن يُساهم في تقليل الإصابات المفصلية.
					7	إدراج تمارين التوازن ضمن البرامج التدريبية يُعزز الوقاية من الكسور والالتواءات.

الملاحق

قائمة فرق نوادي ولاية بسكرة

الرقم	النـادي
01	النادي الرياضي للهواة وداد أمل ليشانة
02	النادي الرياضي للهواة شبيبة الحاجب
03	النادي الرياضي للهواة شبيبة العالية
04	النادي الرياضي للهواة اولمبيك العالية
05	النادي الرياضي للهواة سريع فوغالة
06	النادي الرياضي للهواة الشباب الرياضي بلدية بوشقرون
07	النادي الرياضي للهواة ترجي لوطاية
08	النادي الرياضي للهواة اتحاد العامري
09	النادي الرياضي للهواة مستقبل الصحيرة
10	النادي الرياضي للهواة الشباب الرياضي لوطاية
11	النادي الرياضي للهواة شباب بلدية اوماش
12	النادي الرياضي للهواة الشباب الرياضي سيدي عقبة
13	النادي الرياضي للهواة الشباب الشتمي
14	النادي الرياضي للهواة الشباب الرياضي القنطرة,
15	النادي الرياضي للهواة نجم زريبة الوادي
16	النادي الرياضي للهواة الاتحاد الرياضي الكورس
17	النادي الرياضي للهواة المواهب الشابة الحاجب
18	النادي الرياضي للهواة اولمبي الكورس بسكرة
19	النادي الرياضي للهواة مولودية زريبة الوادي
20	النادي الرياضي للهواة الجيل الصاعد جمورة
21	النادي الرياضي للهواة المواهب مولودية الفيض
22	النادي الرياضي للهواة الوفاق الرياضي -الدوسن-
23	النادي الرياضي للهواة ترجي طولقة