

الإصابات الرياضية الشائعة في كرة القدم (مناطق حدوثها وأسبابها) من وجهة نظر اللاعبين الأقل من 19 سنة.

Common sports injuries in football (areas of occurrence and causes) from the viewpoint of players under 19 years old

ط.د مختاري محمد قاسم^{1*}، د.زياني زكريا²، د.مسعودي خالد³

¹ (المركز الجامعي نور البشير البيض)، mk.mokhtari@lagh-univ.dz

² (المركز الجامعي نور البشير البيض)، Z.ziani@cu-elbayadh.dz

³ (المركز الجامعي نور البشير البيض)، messaoudistaps@outlook.fr

ملخص: والذي يهدف هذا البحث إلى إبراز مناطق حدوث الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم، وتحديد أسباب الإصابات الرياضية الشائعة، واستخدام الباحثان المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة، حيث تمثلت عينة البحث في لاعبي كرة القدم لفئة 19 سنة لبعض فرق مدينة البيض (فريق الترجي، شباب قاعدة بوشريط، مولودية البيض، فريق الهلال)، تم اختيارهم بطريقة عشوائية حيث بلغ عددهم (34) لاعب، واعتمد الباحثان على استبانة (الإصابات الرياضية) تحتوي على محورين أساسيين هما: المحور الأول (مناطق حدوث الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم) يحتوي على (06) عبارات، لكل عبارة درجتها الخاصة مع عبارات مفتوحة، أما المحور الثاني فتضمن بيانات أبرز أسباب الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم هي سوء التسخين والتدريب وعدم صلاحية الميدان ونقص الإلمام بالإصابة وكيفية التصرف حيالها... إلخ. وأظهرت نتائج البحث أن مناطق حدوث الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم هي معظمها في الأطراف السفلية وخاصة الكاحل والتمزق العضلي والجرح بمصاحبة أعراض لها، وأن أصابات العضلات الضامة لها خطورة كبيرة على لاعب كرة القدم، وأن أبرز أسباب الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم هي سوء التسخين والتدريب وعدم صلاحية الميدان ونقص الإلمام بالإصابة وكيفية التصرف حيالها، وأن نقص الخبرة وأن الإهمال الطبي يؤثر على تكرار الإصابة وأن لمدة الراحة لطرف المصابة أحد أسباب الإصابة، ومن اقتراحات هذه الدراسة توفير العتاد والوسائل والمنشآت اللازمة، حتى تصبح ممارسة كرة القدم نفعية ولحماية أفضل من الإصابات.

كلمات مفتاحية: الإصابات الرياضية؛ كرة القدم ؛ لاعبي فئة أقل من 19 سنة.

Abstract: the aims of this study is to highlight the areas of occurrence of sports injuries common to football players, and to identify the causes of common sports injuries, and the researchers used the descriptive approach to suitability to the nature of the study, where the research sample consisted of football players in the 19-year-old category of some teams in the city of Al-Bayadh (Esperance team, young people of Boucherit base MC Al-Beidh, Al-Hilal Team), They were chosen randomly, as their number reached (34) players, and the two researchers relied on a questionnaire (sports injuries) that contains two main axes: The first axis (areas of occurrence of sports injuries common to football players) contains (06) phrases, each statement has its own grades With open phrases, the second axis includes data for the most common causes of sports injuries among football players They are poor heating,

training, lack of field capacity, lack of familiarity with injury and how to act about it ... etc. The results of the research showed that the areas of occurrence of sports injuries common to football players are mostly in the lower limbs, especially the ankle, muscle tear and wound with symptoms, and that connective muscle injuries have a great risk for the football player, and that the most common causes of sports injuries common to football players are Poor heating, training, inadequacy of the field, lack of familiarity with the injury and how to act about it, and that the lack of experience and that medical negligence affects the recurrence of the injury and that the period of rest for the injured party is one of the causes of the injury, and among the suggestions of this study is to provide the necessary equipment, means and facilities so that the practice of football becomes utilitarian and for better protection Of injuries.

Keywords: Sports injuries ; soccer players under the age of 19.

مقدمة:

لقد اتفقت اراء معظم علماء التدريب الرياضي على ان اللياقة البدنية العامة هي المكون الأساسي الذي يبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى ما يعرف (بالفورمة الرياضية)، ويشبه بعض اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية بأساس البيت الذي يمثل الدعامة الأساسية له والذي يبنى عليه جميع أدوار المنزل متماسكا قويا صلبا أمام جميع عوامل التعرية، أما إذا كان الأساس هشاً ضعيفاً فإن المنزل كله معرض للاختيار، وهكذا اللياقة البدنية بالنسبة للنشاط الرياضي، العمود الفقري والقاعدة العريضة التي لا تقبل مجرد المناقشة حول أهميتها، لأن أهميتها أصبحت من المسلمات الأساسية في التربية البدنية والرياضية (كمال عبد الحميد، حسانين محمد صبحي، 1997، صفحة 30).

على الرغم من التقدم العلمي في مختلف العلوم الطبية واتباع الأساليب الحديثة في العلاج وتوفر الأجهزة والمتخصصين في المجالات الوقائية والعلاجية، ولكن الإصابات الرياضية لا زالت في تزايد وتشكل خطورة ما على مستوى أداء الرياضيين في مختلف الألعاب والنشاطات، وتحدث الإصابات الرياضية غالباً أثناء المنافسات وفي التدريب، وتزداد كلما ازدادت حدة المنافسة الرياضية غالباً أثناء المنافسات وفي التدريب، وكلما ازدادت حدة المنافسة الرياضية وخاصة إصابات الجهاز الحركي وذلك بسبب الضغوط

المسلطة أثناء الجهد على المفاصل والأربطة والمحافظة الزلائية والعضلات وأوتارها والفقرات، مما قد تسبب أصابه حادة أو مزمنة، والجدير بالذكر أن الإصابات قد تحدث أيضا في الرياضات الترويحية وبرامج الرياضة المدرسية ورياضة المعوقين (سميعة محمد خليل، 2008، صفحة 07).

وتعتمد طبيعة الأداء في كرة القدم على درجة كفاءة اللاعب لأداء المهارات الأساسية في كرة القدم وتوظيف تلك المهارات خططيا، والتي تشمل التمرير والتصويب والجري بالكرة وغيرها، وتختلف طبيعة الأداء في كرة القدم ما بين العدو السريع وبأقصى سرعة ممكنة إلى التوقف السريع والمشى وترجع عمليات التغيير المختلفة في الأداء إلى طبيعة سير المباراة ونظرا لزيادة مساحة الملعب ومواقف اللعب المختلفة الهجومية منها والدفاعية فإن هذا يضع على اللاعب متطلبات بدنية عالية وبأداء متميز بالقوة والتحمل والرشاقة والتناسق الحركي وأن المهارات الحركية المتنوعة لدى اللاعب تنعكس على نمو الصفات البدنية وبالتالي يصبح من السهل إتقان المهارات الحركية الجديدة أي أن هناك ارتباطا بين المخزون من المهارات والصفات البدنية، وهذا لا يتم إلا بتدريب منتظم مبني على أسس عملية وطرق التدريب المختلفة.

لقد ثبت أن العديد من المراهقين ينخفض معدل لياقتهم البدنية بعد اجتيازهم المرحلة الإعدادية، علما بأنه خلال هذه الرحلة الحرجة يكون من المناسب لهم وباستطاعتهم ممارسة التمرينات التي تهدف إلى رفع مستوى لياقتهم البدنية، واكتساب نمط الحياة الصحية السليمة، عادة ما يرتبط بإخفاض مستوى اللياقة البدنية بالنقص الحاد في أساليب التغذية السليمة، وكذلك أداء التمرينات الرياضية في هذه المرحلة السنية الحرجة بالذات.

حيث يحتاج الجسم إلى توازن وتوافق في العمل ما بين جميع أجهزته المختلفة، الجهاز العصبي العضلي، العظمي، التنفسي والأجهزة الأخرى التي تحتاج إلى حركة ونشاط متكامل، لما لذلك من تأثير على نشاط الجسم وحمايته من الإصابة والأمراض، وتحدث الإصابة أو المرض في حال اختلال هذا التوازن، ويسمى العلم الذي يدرس

الإصابات التي تحدثت في المجال الرياضي وأسبابها وعلاجها وطرق الوقاية منها بعلم الإصابات الرياضية (سميعة محمد خليل، 2008، صفحة 11).

حيث أصبحت زيادة معدلات إصابات الرياضيين وإصابات الملاعب والمضاعفات المرضية الناتجة عنها رغم التطورات الهائلة التي شملت اغلب جوانب الحياة ولاسيما في مجال العلاجات الطبيعية وغيرها ظاهرة تستوجب الانتباه لها لدى جميع الرياضيين والمهتمين بمجال الرياضة، ولدراسة إصابات الملاعب وخصوصا في رياضة كرة القدم أهمية كبيرة حيث أنها تساعد الرياضي على تجنب الإصابة وكيفية إسعاف الجزء المصاب إسعافات أولية في بداية الإصابة، ومن أهم أسباب حدوث الإصابة هو الإجهاد المفاجئ والضغط الزائد وعادة يكون ذلك نتيجة لخطأ في التطبيق أو لحادث غير متوقع أو قد يكون نتيجة إصابة بسيطة متكررة لنفس المكان.

ويكتسب البحث أهميته من خلال معرفة أنواع وأسباب الإصابات الرياضية في كرة القدم من أجل العمل على إرساء المقومات الأساسية لوقاية الرياضي من الإصابة وحمايته وتوظيف الوسائل اللازمة للحد من الإصابة وذلك من خلال كشف نقاط الخلل ومحاولة معالجتها بالأساليب العلمية الصحيحة، لأن دراسة الإصابة تمنح الفرصة لتوقع الإصابة قبل وقوعها وتحدد أنماط وأنواع الإصابات التي ترتبط بكرة القدم من أجل حماية اللاعبين، ومنه برزت دراستنا في الإصابات الرياضية الشائعة في كرة القدم (مناطق حدوثها وأسبابها) من وجهة نظر اللاعبين الأقل من 19 سنة.

إشكالية البحث

مما لا شك فيه أن لهذه الرياضة الشعبية العالمية (كرة القدم) علاقة وطيدة بالصحة، من حيث اللياقة البدنية قبل اللعب وأثناءه وبعده وممارسة التمارين الرياضية بربتم وطريقة خاصة، والإشراف الطبي الدقيق عند حدوث إصابات وهي كثيرة ومتعددة وعلى درجات متفاوتة من الخطورة حيث أن ضرباتها يمكن أن تسحق عظام الجسم من الرأس لأخص القدمين وإصاباتهما تكون صادمة جدا، وضرباتها على الرأس موجعة، وكسورها تصيب عظام الأطراف بشكل خاص وتؤثر على الرقبة على المدى الطويل.

وررياضة كرة القدم تعتبر من أهم الرياضات الجماعية، إذ تعتبر اللعبة الأكثر شعبية في العالم وذلك من خلال الدور الفعال الذي تلعبه من الترفيه والترويح عن النفس في أوقات الفراغ والحد من الاضطرابات النفسية اليومية، إلا أن الواقع في نوادينا يؤكد على أن كرة القدم لم تأخذ حقها من العناية والاهتمام من قبل المسؤولين، حيث نلاحظ القصور الشديد والذي يصل في كثير من الأحيان إلى العدم سواء بالنسبة للمنشآت الرياضية أو بالنسبة للإمكانيات المختلفة (أدوات رياضية، أجهزة رياضية).

وبناءً على ما سبق ونظراً لعدة أسباب تعاني منها كرة القدم في نوادينا نلاحظ كثرة الإصابات لدى لاعبي بعض فرق كرة القدم، إذ تعد الإصابات الرياضية من المعوقات الأساسية التي تعترض طريق لاعبي كرة القدم حيث أننا سمعنا عن عدد كبير من اللاعبين اضطروا لهجرة الملاعب وهم في أوج عطائهم بسبب الإصابات، حيث تشترك كلمة إصابة **injury** من اللاتينية، وهي تعني تلف إعاقه، فالإصابة هي أي تلف سواء كان هذا التلف مصاحباً بتهتك بالأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي سواء كان هذا التأثير (ميكانيكا أو عضوية أو كيميائية) وهو عادة ما يكون مفاجئاً وشديداً. إذا فالإصابة هي تعطيل أنسجة وأعضاء الجسم، ونادراً ما تؤدي الحركة المكررة إلى حدوث الإصابة وفي حالة الإصابة تحدث تغيرات تشريحية وفيزيولوجية لبعض الوظائف الجسمانية.

كما أن لاعبي كرة القدم يتعرضون بفرص أكبر للالتواء في الكاحل بسبب العنف في الحركات ويلي ذلك إصابات الكتف، فهي شائعة إلى حد كبير، كما أن مفصل الكتف بمكوناته يكون عرضة للالتهابات خاصة في الخطوط الهجومية والدفاعية، بالإضافة إلى ذلك تظهر إصابات في مفصل عظمة الترقوة بشكل كبير.

وانطلاقاً من هذا كله وانطلاقاً من نتائج بعض الدراسات السابقة والمشاهدة كدراسة حساني الطيب ماستر (2019) ودراسة معيز العيد وشريفي حسام الدين (2016) تبين أهمية الدراسة بناءً على محاولة الكشف عن الإشكالية التالية: هل

لمناطق وأسباب حدوث الإصابات الرياضية تأثير على لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة؟

2-فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- مناطق حدوث وأسباب الإصابات الرياضية تُؤثر بشكل سلبي على العمر الرياضي للاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- 1) مناطق حدوث الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم هي معظمها في الأطراف السفلية وخاصة الركبة والكاحل والتمزق العضلي.
- 2) أبرز أسباب الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم هي سوء التسخين والتدريب وعدم صلاحية الميدان ونقص الإلمام بالإصابة وكيفية التصرف حيالها.

3 -أهداف البحث:

تعد الإصابة الرياضية أكبر عائق يمكن أن يواجهها الرياضيين بصفة عامة ولاعبي كرة القدم بصفة خاصة لتطوير مستواهم وتنمية قدراتهم، لا سيما تلك الإصابات التي تؤدي للاعب إلى العجز التام أو إبعاده كلياً عن اللعب أو الوقوف حاجزاً أمامه في الاحتراف، وهذا ما يؤثر سلباً على مردود لاعبي كرة القدم.

فالهدف من بحثنا هو:

● نهدف من خلال هذه الدراسة إلى ملئ الفراغ الموجود في مكتباتنا، وتوفير المصادر والموارد قصد إطلاع الطلبة والتعرف على الإصابات وكيفية الوقاية منها وطرق العلاج.

● التعرف على أسباب حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

● التعرف على أماكن حدوث الإصابات الرياضية لأجزاء الجسم المختلفة لدى

لاعبي كرة القدم.

● التعريف ببعض الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم.

4 - أهمية البحث:

تتمثل في تزويد العاملين في مجال التدريب الرياضي بهذا المرجع العلمي الذي يتطرق في مضمونه إلى توضيح واقع الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم بتوضيح الأسباب المؤدية للإصابة وطرق تفاديها ومعالجة مناطق حدوثها.

كما تنحصر أهمية هذا الجانب في معرفة الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم وذلك من خلال الإجابة على أداة الاستبيان الموزع على اللاعبين وذلك من أجل الوقوف على مسببات الإصابة الرياضية ومناطق حدوثها.

5-الدراسات السابقة والمساهمة:

5-1- دراسة حساني الطيب ماستر (2019) بعنوان عوامل كثرة الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم هواة.

هدفت الدراسة إلى: معرفة العوامل المسببة للإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم هواة.

منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة.

عينة الدراسة: شملت العينة فريق الهواة لفرق شباب بوعلام حيث شملت العينة 14 لاعبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة.

أداة البحث: استخدم الباحث استمارة استبيانية مجموعة من العبارات تقدر بي 21 عبارة.

أهم النتائج المتوصل إليها: أن أغلبية الفرق الرياضية لكرة القدم لا تملك كافة الوسائل المادية والبشرية التي تسمح لها بالتحضير البدني الجيد، كما أن سوء التحضير هو من أسباب حدوث الإصابة الرياضية، وإن عدم القدرة على التمييز بين طبيعة أرضيات كرة القدم ونوعية ساحة اللعب وصلاحياتها من عدمها أثر في ارتفاع نسبة الإصابات الرياضية.

2-5-دراسة معيز العيد وشريفي حسام الدين (2016) بعنوان أسباب

الإصابات الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

هدفت الدراسة إلى: التعرف على أسباب الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة عينة الدراسة: شملت 25 أستاذًا لمرحلة التعليم الثانوي وتم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة.

أداة البحث: تم استعمال استمارة استبيان مكوّنة من ثلاث محاور. أهم النتائج المتوصل إليها: توصل الباحثان من خلال هذه الدراسة إلى أن هناك نقص في عملية الإحماء وهذا يؤدي إلى التعرض للإصابة المبكرة، وأيضًا عدم صلاحية الميدان والوسائل البيداغوجية تؤدي إلى حدوث إصابة، وأيضًا عدم إلمام الأساتذة في مجال الإسعافات الأولية يؤدي إلى تفاقم الإصابة.

3-5-دراسة بلبول فريد وبن دقفل رشيد (2016) بعنوان علاقة الإصابات

الرياضية بدافعية الإنجاز لحصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الطور الثانوي. هدفت الدراسة إلى: التعرف على علاقة الإصابات الرياضية بدافعية الإنجاز لحصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الطور الثانوي.

منهج الدراسة: استخدم الباحثان للمنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة. عينة الدراسة: تم اختيار العينة بشكل مقصود للتلاميذ الذين تعرضوا للإصابات الرياضية والذي بلغ عددهم إلى 70 تلميذًا.

أداة البحث: تم استخدام استمارة استبيان تحتوي على 22 عبارة موزعة على 4 محاور. أهم النتائج المتوصل إليها: توصل الباحثان إلى أن الإصابات الرياضية تؤثر سلبًا على سلوك التلاميذ وأيضًا لها دور في تقليل من أداء هؤلاء أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، وتلعب الإصابة الرياضية دور في التخفي من رغبة في تحقيق النجاح لدى

التلاميذ كل هذا بوضح أن الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على دافعية الإنجاز لحصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الطور الثاني .

4-5- دراسة مخلدي محمد وتمونايت مراد (2014) ماستر بعنوان مدى تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني.

هدفت الدراسة إلى: معرفة مدى تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثاني.

منهج الدراسة: استخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة. عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة 70 تلميذا من ثانويات مدينة عين الدفلى وتم اختيارها بطريقة متعمدة 25 أستاذ من أساتذة مرحلة التعليم الثانوي لمادة التربية البدنية والرياضية بمدينة عين الدفلى.

أداة البحث: تم استخدام استمارتين استبانيتين أحدها تتكون من 21 عبارة وزعت على التلاميذ أما الاستمارة الثانية والتي تتكون من 4 محاور تم توزيعها على أساتذة التربية البدنية والرياضية لمدينة عين الدفلى.

أهم النتائج المتوصل إليها: توصل الباحثان بأن هناك علاقة طردية بين الإصابات الرياضية وأثرها العكسي على دافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

2/ - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1 - منهج البحث:

استعمل الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة.

2-عينة البحث وطريقة اختيارها:

تمثلت عينة البحث في لاعبي كرة القدم لفئة 19 سنة لبعض فرق مدينة البيض (فريق الترجي، شباب قاعدة بوشريط، مولودية البيض، فريق الهلال)، تم اختيارهم بطريقة عشوائية حيث بلغ عددهم (34) لاعب.

3 - مجالات البحث:

- المجال البشري: تمثل في لاعبي كرة القدم فئة 19 سنة، حيث بلغ عددهم (34) لاعب.
- المجال المكاني: أجريت الدراسة الأساسية والاستطلاعية على نوادي بعض فرق مدينة البيض.
- المجال الزمني: تم اختيار منتصف الموسم التدريبي وذلك نظراً لأنها فترات كثر الإصابات بالنسبة للاعبين نظراً لاشتداد المنافسات والتدريبات، ولما سبق يتم تبينه من خلال: انطلقت هذه الدراسة بدءاً من الدراسة النظرية من بداية شهر ديسمبر 2019 إلى غاية نهاية شهر يناير 2020، أما الدراسة النظرية فانطلقت من بداية شهر فيفري 2020 لغاية شهر ماي 2020.

4 - متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: تمثل في الإصابات الرياضية الشائعة (مناطق حدوثها وأسبابها).
- المتغير التابع: تمثل في لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة.

5 - أدوات البحث:

- الاستبانة: هي أداة تتضمن مجموعة من العبارات أو الأسئلة تدور حول موضوع واحد، ويمكن طباعتها وإرسالها بالبريد إلى الأفراد أو تعطى لهم باليد مباشرة ليحيبوا عليها بأنفسهم كتابياً.

5 - 1- خطوات إعداد وبناء أدوات البحث:

اعتمد الباحثان على استبانة (الإصابات الرياضية) تحتوي على محورين أساسيين هما:

- المحور الأول (مناطق حدوث الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم) يحتوي على (06) عبارات، لكل عبارة درجتها الخاصة مع عبارات مفتوحة، وتضمن بيانات أبرز أسباب الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم هي سوء التسخين والتدريب وعدم صلاحية الميدان ونقص الإلمام بالإصابة وكيفية التصرف حيالها...إلخ.

- المحور الثاني (أبرز أسباب الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم) بعد ضبطها احتوت على (07) عبارات لكل عبارة درجتها الخاصة مع عبارات مفتوحة، احتوى مناطق حدوث الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم هي معظمها في الأطراف السفلية وخاصة الركبة والكاحل والتمزق العضلي إلخ، انظر الملحق رقم (1).

5-2- ضبط الأسس العلمية للأدوات البحث:

الجدول رقم (01) يبين الثبات بطريقة الاختبار وإعادة تطبيقه والصدق الذاتي لأداة البحث.

معامل الصدق	قيمة الفروق	معامل الثبات	النتائج الإحصائية عبارات الاستبيان	
0.967	0.00	0.936	حسب تجربتك كلاعب ماهي أكثر أطراف الجسم عرضة للإصابة في كرة القدم؟	المحور الأول
0.934	0.00	0.874	حسب تجربتك كلاعب ماهي أكثر المناطق عرضة للإصابة في كرة القدم؟	
0.939	0.00	0.883	أين كان موقع إصابتك؟	
0.937	0.00	0.879	هل حدث لك تمزق عضلي من قبل؟	
0.905	0.00	0.820	أي من الأماكن في الجسم ترى أن درجة الإصابة فيها جد خطيرة؟	
0.903	0.00	0.817	هل كانت هناك أعراض مصاحبة لإصابتك؟	
0.836	0.04	0.699	هل سبق لك وأن تعرضت لإصابة رياضية من قبل؟	المحور الثاني

0.989	0.00	0.979	تعرضك للإصابة كان بسبب....
0.978	0.00	0.957	ماهي الإصابات الشائعة في كرة القدم؟
0.978	0.00	0.957	هل ترى أن نقص خبرتك في اللعبة كان سبب في تعرضك للإصابة؟
0.933	0.00	0.871	هل تعتقد أن تكرار وتطور الإصابة سببه؟
0.856	0.20	0.733	هل مدة الراحة التي يقدمها لك الطبيب تناسب مع الإصابة التي تعرضت لها؟
0.989	0.00	0.979	ما نوع الإصابات التي تكررت لديك؟
عدد العينة الاستطلاعية (ن = 10)، مستوى الدلالة (0.05)			

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول السابق أن أداة الدراسة والمتمثلة في استبانة أماكن وأسباب الإصابات الرياضية أنه يتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، فقد تراوحت قيمة بيرسون بين (0.979 – 0.699) بقيمة فروق ما بين (0.00 – 0.04) وهي أصغر من قيمة مستوى الدلالة (0.05) ومنه هناك فروق دالة إحصائياً وأن استبانة أماكن وأسباب الإصابات الرياضية الموجه للاعب كرة القدم تتمتع بدرجات ثبات قوية، ومن خلال نفس الجدول نلاحظ أيضاً أن قيم معامل الصدق الذاتي بلغت ما بين (0.989 – 0.836) وهي قريبة من قيمة 1 مما يدل على تمتع أداة البحث بصدق عالي.

الموضوعية: من الأسس المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد الموضوعية والتي تعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر، أراءه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصية وحتى تحيزه أو تعصبه، فعند إجراء الاختبارات أو القياس يجب أن يبتعد القائم بالاختبار أو المقوم أو الباحث من الانقياد أو التحيز لآرائه الشخصية بل يجب الاعتماد على الأدلة القاطعة والبراهين للاستناد عليها في عملية التقويم (الدليمي عبد زيد ناهدة، 2016، صفحة 175).

حيث اتبع الباحثان ما يلي: إيضاح وتبسيط العبارات، وتسهيل كيفية إجابات اللاعبين بتحديد كافة الإجراءات، واحترام الفترة الزمنية بين تقسيم واسترداد الاستبيان، وتفريغ النتائج كما هيا وفق مفاتيح التصحيح الخاصة بالاستبيانين.

6 - الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

- النسبة المئوية: (عبد الهادي نبيل، 1999، صفحة 141).

- معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون لثبات: (حلبي عبد القادر، 1993، صفحة 48)

- قانون مربع كاي: مجموع (الجنابي سلمان عكاب والشاوي حيدر ناجي، 2015، صفحة 215).

3 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

والتي تنص على أن مناطق حدوث الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم هي معظمها في الأطراف السفلية وخاصة الركبة والكاحل والتمزق العضلي.

الجدول رقم (03) يبين نتائج إجابات لاعبي كرة القدم قيد الدراسة (ن=34) على عبارات المحور الأول (مناطق حدوث الإصابات الرياضية).

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة الاحتمال المعنوية	قيمة كاي مربع	درجة الحرية	المعالجة الإحصائية عبارات المحور الأول (مناطق حدوث الإصابات)
توجد دلالة	0.05	0.04	4.235	01	حسب تجزئتك كلاعب ماهي أكثر أطراف الجسم عرضة للإصابة في كرة القدم

توجد دلالة	0.05	0.009	18.70	07	حسب تجربتك كلاعب ماهي أكثر المناطق عرضة للإصابة في كرة القدم؟
توجد دلالة	0.05	0.000	15.23	02	أين كان موقع إصابتك؟
توجد دلالة	0.05	0.04	4.235	01	هل حدث لك تمزق عضلي من قبل؟
توجد دلالة	0.05	0.002	12.76	02	أي من الأماكن في الجسم ترى أن درجة الإصابة فيها جد خطيرة؟
توجد دلالة	0.05	0.04	5.765	01	هل كانت هناك أعراض مصاحبة لإصابتك؟

انطلاقاً من هذه الفرضية وعلى النتائج المحصل عليها من خلال الجدول رقم (03) والتي تتضمن قيم كاحل المحسوبة و قيمة الاحتمال المعنوية لعبارات الفرضية الثانية للمحور الثاني من العبارة رقم (01) إلى العبارة رقم (06) والتي هي مؤكدة بطرق إحصائية والمبينة من خلال الجدول الآتي:

من خلال البيانات الموجودة في الجدول رقم (03) يتبين لنا أننا نستطيع إثبات صحة هذه الفرضية، إذ أن هناك فروق دالة إحصائية لبعض العبارات من خلال إجابات لاعبي كرة القدم فئة 19 سنة، فمن خلال قيم كاحل المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) والتي هي أكبر من قيمة الاحتمال المعنوي لكل عبارات المحور الأول للفرضية الأولى، وبهذا هناك فروق ذات دلالة إحصائية للعبارات ومنه يمكننا القول أن مناطق حدوث الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم هي معظمها في الأطراف السفلية وخاصة الكاحل والتمزق العضلي والجرح بمصاحبة أعراض لها، وأن أصابات العضلات الضامة لها خطورة كبيرة على لاعب كرة القدم.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة معيز العبد وشريفي حسام الدين (2016) والتي هدفت إلى التعرف على أسباب الإصابات الرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي أثناء

حصّة التربية البدنية والرياضية والتي من نتائجها أن هناك نقص في عملية الإحماء وهذا يؤدي إلى التعرض للإصابة المبكرة، وأيضاً عدم صلاحية الميدان والوسائل البيداغوجية تؤدي إلى حدوث إصابة، وأيضاً عدم إلمام الأساتذة في مجال الإسعافات الأولية يؤدي إلى تفاقم الإصابة.

لكي يكون الإنسان رياضياً ناجحاً لا بد أن يتعلم قراءة العلامات التي يعطيها جسمه، فإذا كان العضو المصاب يؤلم أثناء الراحة فلا بد من التوقف عن أداء التمارين، وبمجرد أن يقف الألم من الجزء المصاب أثناء الراحة، يمكن مواصلة التمارين بأقل معدل، أي ببطء وبمجرد مواصلة التمارين من غير ألم يمكن زيادة الأداء في التمارين. فإذا عاد الألم مرة أخرى فيجب الإبطاء مرة أخرى، وفي نفس الوقت يجب أن يمارس الإنسان المصاب بعض النشاط بالتمارين التي لا يدخل فيها العضو المضارب، وذلك مهم جداً للمحافظة على مستوى اللياقة، وخاصة ما يعرف باللياقة القلبية وعلى سبيل المثال إذا كانت الإصابة في باطن القدم وتسبب الأذى عند الجري فيمكن ركوب الدراجة الهوائية. وإذا كان الأذى في الكتف فيمكن العدو أما إذا كان الأذى في الرجل فيمكن شد ماكينة التجديف. ومن الأشياء التي يجب ألا تغيب عن الذهن يتم فقدها بسهولة، ولذلك فإن الرياضي يستفيد من النشاط والتمرين أكثر مما يستفيد من الجلوس في حمام دافئ أو الراحة في السرير.

وتضيف دراسة بلبول فريد وبن دقفيل رشيد (2016) والتي تهدف إلى التعرف على علاقة الإصابات الرياضية بدافعية الإنجاز لحصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الطور الثانوي، والتي من نتائجها أن الإصابات الرياضية تؤثر سلباً على سلوك التلاميذ وأيضاً لها دور في تقليل من أداء هؤلاء أثناء حصّة التربية البدنية والرياضية، وتلعب الإصابة الرياضية دور في التخفي من رغبة في تحقيق النجاح لدى التلاميذ كل هذا بوضح أن الإصابات الرياضية تؤثر سلباً على دافعية الإنجاز لحصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الطور الثانوي.

2 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

والتي تنص على أن أبرز أسباب الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم هي سوء التسخين والتدريب وعدم صلاحية الميدان ونقص الإلمام بالإصابة وكيفية التصرف حيالها.

المجدول رقم (04) يبين نتائج إجابات لاعبي كرة القدم قيد الدراسة (ن=34) على عبارات المحور الثاني (أسباب الإصابات الرياضية).

نوع الدلالة	قيمة الاحتمال المعنوية	قيمة كاي مربع	درجة الحرية	المعالجة الإحصائية عبارات المحور الثاني (أسباب حدوث الإصابات)
توجد دلالة	0.04	4.235	01	هل سبق لك وأن تعرضت لإصابة رياضية من قبل؟
توجد دلالة	0.000	22.11	02	تعرضك للإصابة كان بسبب
توجد دلالة	0.021	11.58	05	ماهي الإصابات الشائعة في كرة القدم؟
لا توجد دلالة	0.170	01.88	01	هل ترى أن نقص خبرتك في اللعبة كان سبب في تعرضك للإصابة؟
لا توجد دلالة	0.170	01.88	02	هل تعتقد أن تكرار وتطور الإصابة سببه؟
لا توجد دلالة	0.170	01.88	01	هل مدة الراحة التي يقدمها لك الطبيب تتناسب مع الإصابة التي تعرضت لها؟
توجد دلالة	0.000	7.824	02	ما نوع الإصابات التي تكررت لديك؟

مستوى الدلالة = 0.05

انطلاقاً من هذه الفرضية وعلى النتائج المحصل عليها من خلال الجداول رقم (04) والتي تتضمن قيم كا² المحسوبة و قيمة الاحتمال المعنوية لعبارات الفرضية الأولى

للمحور الأول من العبارة رقم (07) إلى العبارة رقم (13) والتي هي مؤكدة بطرق إحصائية والمبينة من خلال الجدول الآتي: يتبين لنا أننا نستطيع إثبات صحة هذه الفرضية الأولى، إذ أن هناك فروق دالة إحصائية لبعض العبارات من خلال إجابات لاعبي كرة القدم فئة 19 سنة، فمن خلال قيم كا² المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) والتي هي أكبر من قيمة الاحتمال المعنوي لكل من العبارات رقم 07 - 08 - 09 والعبارة رقم 13، وبهذا هناك فروق ذات دلالة إحصائية للعبارات ومنه يمكننا القول أن أبرز أسباب الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم هي سوء التسخين والتدريب وعدم صلاحية الميدان ونقص الإلمام بالإصابة وكيفية التصرف حيالها، وأن نقص الخبرة وأن الإهمال الطبي يؤثر على تكرار الإصابة وأن مدة الراحة لطرف المصابة أحد أسباب الإصابة.

وهذه النتائج تتفق مع دراسة حساني الطيب (2019) والتي تهدف إلى معرفة العوامل المسببة للإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم هواة، حيث توصلت هذه الدراسة إلى أن أغلبية الفرق الرياضية لكرة القدم لا تملك كافة الوسائل المادية والبشرية التي تسمح لها بالتحضير البدني الجيد، كما أن سوء التحضير هو من أسباب حدوث الإصابة الرياضية، وإن عدم القدرة على التمييز بين طبيعة أراضيات كرة القدم ونوعية ساحة اللعب وصلاحيتها من عدمها أثر في ارتفاع نسبة الإصابات الرياضية.

يرد الباحث أشرف محمود أن الإصابة الرياضية تعني ضرر ما وتعطيل وإعاقة أحد أعضاء الجسم يحدث نتيجة حدث غير متوقع تم أثناء ممارسة رياضة ما ودائما يكون هذا المؤثر قوي وشديد يحدث فجأتا، ودائما يأتي الألم المصاحب لممارسة النشاط الرياضي أثناء تلك الإصابة (أشرف محمود، 2016، صفحة 05)، فزيادة معدلات إصابات الرياضيين وإصابات الملاعب والمضاعفات المرضية الناتجة عنها رغم التطورات الهائلة التي شملت أغلب جوانب الحياة ولاسيما في مجال العلاجات الطبيعية وغيرها ظاهرة تستوجب الانتباه لها لدى جميع الرياضيين والمهنيين بمجال الرياضة، ولدراسة إصابات لاعبي كرة القدم أهمية كبيرة حيث أنها تساعد الرياضي على تجنب الإصابة

وكيفية إسعاف الجزء المصاب إسعافات أولية في بداية الإصابة، ومن أهم الأسباب حدوث الإصابة هو الإجهاد المفاجئ والضغط الزائد وعادة يكون ذلك نتيجة خطأ في تطبيق أو لحادث غير متوقع أو قد يكون نتيجة إصابة بسيطة متكررة لنفس المكان. وتأكد على ذلك دراسة مخلدي محمد وتمونيات مراد (2014) والتي هدفت إلى معرفة مدى تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي حيث من أهم النتائج المتوصل إليها بأن هناك علاقة طردية بين الإصابات الرياضية وأثرها العكسي على دافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

3 - الاستنتاجات:

استناداً إلى ما تم استخلاصه من الدراسات السابقة والنظرية وفي حدود عينة الدراسة وخصائصها وتساؤلاتها وفرضياتها والإمكانات المتاحة، وفي ضوء أهدافها ومن خلال جمع المعلومات الدقيقة واستناداً إلى الإجراءات العلمية المتبعة في نفس السياق، واعتماداً على نتائج الأسلوب الإحصائي أمكن التوصل للاستنتاجات التالية:

- إن أبرز أسباب الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم هي سوء التسخين والتدريب وعدم صلاحية الميدان ونقص الإلمام بالإصابة وكيفية التصرف حيالها، وأن نقص الخبرة وأن الإهمال الطبي يؤثر على تكرار الإصابة وأن مدة الراحة لطرف المصابة أحد أسباب الإصابة.

- إن مناطق حدوث الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم هي معظمها في الأطراف السفلية وخاصة الكاحل والتمزق العضلي والجرح بمصاحبة أعراض لها، وأن أصابات العضلات الضامة لها خطورة كبيرة على لاعب كرة القدم.

- لدراسة إصابات لاعبي كرة القدم أهمية كبيرة حيث أنها تساعد اللاعب على تجنب الإصابة وكيفية إسعاف الجزء المصاب إسعافات أولية في بداية الإصابة، ومن أهم الأسباب حدوث الإصابة هو الإجهاد المفاجئ والضغط الزائد وعادة يكون ذلك نتيجة

لخطأ في تطبيق أو لحادث غير متوقع أو قد يكون نتيجة إصابة بسيطة متكررة لنفس المكان.

4 -التوصيات والاقتراحات:

- اعتماداً على البيانات والمعلومات التي تمكن الطالب الباحث من التوصل إليها والاسترشاد بها وبالاستنتاجات، وفي إطار حدود نتائج الدراسة يوصي بما يلي:
- ضرورة تقديم نصائح وقائية من الإصابات الرياضية وبشكل منتظم وهذا لإعطاء اللاعب فرصة لتجنب الإصابة.
- لا بد من إقامة ندوات وملتقيات في موضوع الإصابات الرياضية، لا يحضرها ذي الاختصاص فقط وإنما يجب على مثل هذه التظاهرات أن تعمل على تنمية وتوسيع الحصيلة المعرفية للرياضي عموماً وللاعب كرة القدم وتزويده بكل ما يتعلق بالإصابات الرياضية.
- إعداد ملصقات ومطويات تتناول عملية التحسيس والتوعية من خطر التعرض للإصابة الرياضية.
- توفير المدرب الكفاء من الجوانب التدريبية والعلمية والتخلي عن فكرة الاستعانة بلاعب ذو خبرة.
- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني لإكساب القوة البدنية اللازمة لمواجهة الاحتكاكات بين اللاعبين.
- عطاء الإحماء الوقت الكافي وتكريس الجزء الرئيسي من التدريب للنشاط الخاص (كرة القدم) والتدريب على تكنيك أداء المهارات الجديدة.
- تطوير الملاعب التي من شأنها أن تقلل من نسبة الإصابات.
- التفكير في عملية تجهيز ملاعب كرة القدم بالعشب الاصطناعي الذي يوفر الأمن والسلامة للممارسين بالمقارنة بالأرضيات الحالية حيث يرفع من درجة ومستوى الأداء الرياضي.

- توفير العتاد والوسائل والمنشآت اللازمة، حتى تصبح ممارسة كرة القدم نفعية وحماية أفضل من الإصابات.

المراجع:

- أشرف محمود. (2016). الإصابات الرياضية (الأنواع - العلاج والتأهيل)، ط1. الأردن: دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع.
- الجنابي سلمان عكاب والشاوي حيدر ناجي. (2015). مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- الدليمي عبد زيد ناهدة. (2016). أسس وقواعد البحث العلمي. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- حلمي عبد القادر. (1993). مدخل إلى الإحصاء. ط 2. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- سمیعة محمد خليل. (2008). إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل. العراق: الأكاديمية الرياضية العراقية.
- عبد الهادي نبيل. (1999). التقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريس الصفّي. دار وائل للنشر.
- كمال عبد الحميد، حسانين محمد صبحي. (1997). اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية - الاعداد البدني - طرق القياس)، ط3. القاهرة: دار الفكر العربي.

الملاحق: استبيان الإصابات الرياضية

الخور الأول: أماكن حدوث الإصابة الرياضية الشائعة				
الأطراف السفلية		الأطراف العلوية		حسب تجربتك كلاعب ماهي أكثر أطراف الجسم عرضة للإصابة في كرة القدم؟
الساق	القدم	الركبة	حسب تجربتك كلاعب ماهي أكثر المناطق عرضة للإصابة في كرة القدم؟	
اليدين	الرأس	الفخذ		
	الكتفين	الحوض		
الرأس الأيمن أماكن أخرى أذكرها		الأرجل	الرأس	أين كان موقع إصابتك؟
لا		نعم		هل حدث لك تمزق عضلي من قبل؟
العضلات الضامة		الرباط الصليبي		أي من الأماكن في الجسم ترى أن درجة الإصابة فيها جد خطيرة؟
أماكن أخرى		الكاحل		
لا		نعم		هل كانت هناك أعراض مصاحبة لإصابتك؟
الخور الثاني: أنواع الإصابات الشائعة في كرة القدم والأسباب المؤدية لحدوثها				
لا		نعم		هل سبق لك وأن تعرضت لإصابة رياضية من قبل؟
عدم صلاحية الميدان		سوء التسخين	تعرضك للإصابة كان بسبب	
		الملابس الرياضية		
إلتواء	كسر	تمزق	ماهي الإصابات الشائعة في كرة القدم؟	
جرح	خلع	كدم		
لا		نعم		هل ترى أن نقص خبرتك في اللعبة كان سبب في تعرضك للإصابة؟
أسباب أخرى أذكرها		إهمال الإصابة الأولية		هل تعتقد أن تكرار وتطور الإصابة سببه
الأولية	غير كافية	كافية		هل مدة الراحة التي يقدمها لك الطبيب تتناسب مع الإصابة التي تعرضت لها؟
أسباب أخرى أذكرها	غير كافية	كافية		هل مدة الراحة التي يقدمها لك الطبيب تتناسب مع الإصابة التي تعرضت لها؟
علل ذلك...		غير كافية		ما نوع الإصابات التي تكررت لديك؟
عظمية		مفصالية		