



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية



مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان

## دور الملاعب الجوارية في حدوث اصابات لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين

-دراسة مسحية أجريت على بعض مدربي كرة القدم في ولاية مستغانم -

الأستاذ المشرف :

سنوسي عبد الكريم

إعداد الطالب :

➤ بلغيث إبراهيم

➤ زحاف عبد الحق

الموسم الجامعي: 2022 - 2023



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا

رَشْدًا))

صدق الله العظيم

# الاباء

لى النور الذي اضاء ديني وجعل السعادة والحب رمزا يجمعه قلبي لى سر

وجهودي

عائلتي الجميلة

لى والدي الغالي قره عيني

لى امي الحبيبة فرحة قلبي

اخوتي واخواتي سندي في هذا الكون

لى كل من كانوا سنداً وعوناً لي في حياتي على متاعب الدراسة

لى كل الاصدقاء والاحباب،

لى من شاركنا في اتمام هذا العمل

لى كل من يعرفني من قريب او من بعيد

بلغيت ابراهيم

# الاباء

لى العظيمة فى عطانها لى نور الحىة و بختها، لى المعلمة الاولى سيدة النساء

لى التى اعطتنا من روحها لتبقى ذروا حنا.

أسى (حفظها الله)

لى سيد الرجال، الذى انتظر أن يقطف جهد السنوات الطوال من التعب المضني نرجو

أن نحقق بهذا العمل المتواضع.

أبى (حفظه الله)

لى جميع أفراد عائلتي

ولى جميع الأصدقاء بالمعهد. ولى ريفتي فى المعهد.

لى كل هؤلاء أهلى ثمرة جهدي

صافى عبد الحق

# شكر وتقدير

كما قيل:

علامة شكر المرء إعلان حمده فمن كتم المعروف منهم فما شكر

فالشكر أولو الله عز وجل على أن هداني لسلوك طريق البحث والتشبهه بأهل العلم وإن كان بيني وبينهم مغاوزه.

كما أخص بالشكر واستاقي الكريم ومعلمي الفاضل المشرف على هذا البحث الدكتور

"سنوسي عبد الكريم"

فقد كان حريصا على قراءة كل ما أكتب ثم يوجهني لي ما يرى بأرق عبارة وأطفئ إشارة، فله مني وافر الشناء

وخالص الدعاء.

كما أشكر السادة الأساتذة وكل الزملاء وكل من قدم لي فائدة أو أعانني بمرجع، وأسأل الله أن يجزيهم عني خيرا وأن

يجعل عملهم في ميزان حسناتهم.

## الملخص باللغة العربية:

### دور الملاعب الجوارية في اصابات لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين

وتهدف الدراسة التي بين أيدينا إلى محاولة معرفة دور الملاعب الجوارية في اصابات لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي، حيث تكونت عينة الدراسة من 30 مدرب، واستعملنا أداة الاستبيان، واستخدمنا لتحويل البيانات الى نتائج إحصائية معامل (الصدق، الثبات، معامل الارتباط البسيط لبيرسون)، وجاءت أهم نتائج الدراسة ان كل المدربين وبنسبة 100% يرون أن العشب الصناعي يؤثر سلبا على اللاعبين خاصة مع التصادم والاحتكاك بالأرض، اما اهم الاقتراحات والتوصيات فتمثلت بداية بالتفكير في عملية تجهيز ملاعب كرة القدم بالمركبات الرياضية الجوارية بالعشب الطبيعي الذي يوفر الأمن والسلامة للممارسين بالمقارنة بالأرضيات الحالية حيث يرفع من درجة ومستوى الأداء الرياضي.

الكلمات الدالة: الملاعب الجوارية، الإصابات الرياضية، كرة القدم.

**Abstract :**

**The role of neighborhood stadiums in soccer players' injuries from the coaches' point of view**

The study in our hands aims to try to know the role of the neighborhood stadiums in the injuries of soccer players from the point of view of the coaches, and for that we followed the descriptive approach, where the study sample consisted of 30 coaches, and we used the questionnaire tool, and we used to convert the data into statistical results coefficient (honesty, stability , Pearson's simple correlation coefficient), and the most important results of the study came that all coaches, 100%, believe that artificial turf negatively affects players, especially with collision and friction with the ground. It provides security and safety for practitioners compared to the current floors, as it raises the degree and level of sports performance.

**Keywords:** neighborhood stadiums, sports injuries, football.



## قائمة المحتويات

الصفحة	قائمة المحتويات
	الاهداء
	شكر وتقدير
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الاجنبية
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	<b>التعريف بالبحث</b>
	مقدمة
04	1-الاشكالية
05	2-فرضيات الدراسة
05	3-أهمية الدراسة
06	4-أهداف الدراسة
06	5-التعريف بمصطلحات البحث
07	6-الدراسات السابقة والمثابفة
12	7-التعليق على الدراسات السابقة والمثابفة
	<b>الباب الأول : الدراسة النظرية</b>
	<b>الفصل الأول : الملاعب الجوارية</b>
15	تمهيد
16	1- مفهوم الملعب
16	2- الملاعب في قانون الاتحاد الدولي لكرة القدم "الفيفا "
17	3- مفهوم الملاعب الجوارية
18	4- طريقة انشاء الملاعب الجوارية
19	5- فوائد الملاعب الجوارية
20	6- أسماء خطوط الملعب
21	7-أنواع أرضيات ملاعب كرة القدم

22	8-أرضيات الملاعب ودورها في حدوث الاصابات
23	9-العشب الاصطناعي والاصابات لدى لاعبي كرة القدم
25	خلاصة
<b>الفصل الثاني : الاصابات الرياضية في كرة القدم</b>	
27	تمهيد
29	1-مفهوم الاصابات الرياضية
30	2-التغيرات الفسيولوجيو التي تحدث عند الاصابة
32	3-أنواع الاصابات الرياضية في كرة القدم
32	4-الفرق بين درجات الاصابات الرياضية
33	5-أسباب الاصابة
33	6-الاصابات العامة الشائعة في الملاعب
34	7-الوقاية من الاصابات الرياضية
35	8-علاج الاصابات الرياضية
36	خلاصة
<b>الباب الثاني : الجانب الميداني للموضوع</b>	
<b>الفصل الاول : منهجية البحث والاجراءات الميدانية</b>	
39	1-الدراسة الاستطلاعية
39	2-المنهج المتبع
39	3-المجتمع وعينة البحث
40	4-متغيرات البحث
40	5-أدوات جمع البيانات
41	6-الخصائص السيكمترية لادوات الدراسة
42	7- المجال الزمني والمكاني للدراسة
43	8-اجراءات التطبيق الميداني
43	9-الاساليب الاحصائية المستعملة
<b>الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج</b>	
46	تمهيد
47	1-عرض وتحليل النتائج
71	2- الاستنتاجات العامة

72	3-مقاربة ومناقشة الفرضيات بالنتائج
	خاتمة
	التوصيات والاقتراحات
	المصادر والمراجع
	الملاحق

## قائمة الجداول

الرقم	قائمة الجداول
42	جدول رقم 01 يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المستخدم
47	جدول رقم 02 يبين توزيع العينة وفق متغير الشهادة
48	جدول رقم 03 يبين توزيع العينة وفق متغير الخبرة المهنية
49	جدول رقم 04 يبين توزيع العينة وفق متغير الفئة السنوية التي يشرفون عليها
50	جدول رقم 05 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الأول
51	جدول رقم 06 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الأول
52	جدول رقم 07 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الأول
54	جدول رقم 08 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الأول
55	جدول رقم 09 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الأول
56	جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الأول
57	جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الأول
58	جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور الأول
60	جدول رقم 13 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من المحور الأول
61	جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي للسؤال العاشر من المحور الأول
62	جدول رقم 15 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الثاني
64	جدول رقم 16 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الثاني
65	جدول رقم 17 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الثاني
66	جدول رقم 18 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الثاني
68	جدول رقم 19 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الثاني
69	جدول رقم 20 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الثاني
70	جدول رقم 21 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الثاني

قائمة الأشكال

الصفحة	قائمة الاشكال
47	شكل رقم 01 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير الشهادة
48	شكل رقم 02 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير الخبرة المهنية
49	شكل رقم 03 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير الفئة السنوية التي يشرفون عليه
50	شكل رقم 04 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الأول
51	شكل رقم 05 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الأول
53	شكل رقم 06 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الأول
54	شكل رقم 07 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الأول
55	شكل رقم 08 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الأول
56	شكل رقم 09 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الأول
58	شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الأول
59	شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الأول
60	شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور الأول
61	شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 10 من المحور الأول
63	شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الثاني
64	شكل رقم 15 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الثاني
65	شكل رقم 16 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الثاني
67	شكل رقم 17 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الثاني
68	شكل رقم 18 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الثاني
69	شكل رقم 19 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الثاني
70	شكل رقم 20 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الثاني

التعريف بالبحث

يشير (1977 franke) الى أن نسبة (50 الى 60%) من الاصابات الرياضية في أوروبا تحدث في لعبة كرة القدم، وتختلف هاته الاصابات في كرة القدم من حيث الشدة والموقع والمركز ومكان حدوث الاصابة في التدريب وأثناء المباراة وأسبابها حيث قسمها الى اصابات بسيطة ومتوسطة وصعبة وأن أكثر الاصابات حدوثا هي البسيطة، تليها المتوسطة ثم الصعبة. (محمد، 2022، صفحة 56)

كما توصل الباحث نمرود جمال في دراسته حول التدريب في الملاعب الاصطناعية الخشنة وعلاقتها بالإصابات التي يتلقاها عدائي ألعاب القوى أن فضاءات الممارسة عامة والأرضية بصفة خاصة هي من العناصر الأساسية لممارسة أي نشاط بدني على اعتبار أن سلامة الرياضي تكمن في مدى مطابقة هاته الأرضيات للمعايير المعمول بها دوليا، ولا شك أن الدولة الجزائرية بذلت ومازالت تعمل على انشاء ملاعب تسمح للرياضيين بممارسة نشاطاتهم وفق طرق سليمة، الا أن كثافة الممارسة تجعل من الأرضيات تتعرض لبعض التلف وهنا يكمن دور الرقابة الفنية الدورية لهاته الملاعب وهذا لتجنب حدوث اصابات تختلف في درجتها من الخفيفة الى المتوسطة والشديدة في بعض الأحيان. (إسماعيل، 2019، صفحة 33)

لذلك سنتطرق في بحثنا هذا لموضوع دور الملاعب الجوارية في اصابات لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين، لما له من أهمية بالغة، ومن هذا المنطلق جاء إجراء هذه الدراسة التي كانت بمثابة إطلالة على واقع العملية التعليمية، حيث شملت دراستنا على جانبين اثنين:

➤ الجانب النظري.

➤ الجانب التطبيقي.

وعليه اشتملت الدراسة النظرية ما يلي:

➤ الفصل الأول: تم التطرق فيه الى الملاعب الجوارية.

➤ الفصل الثاني: الإصابات الرياضية في كرة القدم.

أما ما اشتملت عليه الدراسة التطبيقية فهو كالآتي:

➤ الفصل الاول: فقد تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة، والمتمثلة

في:

✓ الدراسة الاستطلاعية،

✓ تحديد المنهج المستخدم،

✓ وصف عينة الدراسة،

✓ صدق وثبات وموضوعية الاستبيان،

✓ والوسائل الإحصائية.

الفصل الثاني: فقد تم فيه عرض ومناقشة وتحليل النتائج المتوصل إليها والتعليق على مدى

تحقيق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا الى استنتاجات وخالصة عامة أين تم

طرح بعض الاقتراحات المستقبلية التي يمكن دراستها مستقبلا.



1- مشكلة البحث:

تعد الإصابات الرياضية جانب مهم في موضوع الطب الرياضي وقد تطورت بتطور التشخيص ووسائل العلاج ويعد علم الإصابات الرياضية أساسا في تطوير قابلية الرياضي ووقايته من الإصابات لأن معرفة أسباب حدوث الإصابة تجعل المدرب ملم بطرق تقاؤها وتوفير الأمان والسلامة أثناء النشاط البدني والوقاية الملائمة. (اسماعيل، 2017، صفحة 12)

كما تعتبر الإصابات الرياضية جزء من مجموع إصابات الحياة اليومية للفرد عامة ولرياضي كرة القدم خاصة، والتي يمكن أن يتعرض لها حيث تعددت أنواعها ومستوياتها من الخفيفة التي لا يتأثر بها الرياضي كثيرا كما إنها لا تقلل من مستوى أدائه بشكل كبير إلى الإصابات الشديدة التي قد تؤثر بشكل كبير على مستوى إنجازه، كما إنها قد تكون سببا مباشرا عن توقفه لممارسة أي أنشطة رياضية وقد تستدعي مراجعة الطبيب للخضوع للراحة والعلاج. (المعبود، 2016، صفحة 51)

وتختلف الإصابات الرياضية تبعا لنوع النشاط الممارس وطبيعة الأداء ومستوى المنافسة فضلا عن الجانب النفسي، الاستعداد المهاري اللياقة البدنية ووعي الرياضي وإدراكه لخطورة الحركة التي يؤديها وإمكانية التسبب في الإصابة وكذلك معرفته بكيفية تقاؤها والحد من وقوعها، وسنحاول في هذه الدراسة تسليط الضوء على دور الملاعب الجوارية في إصابات لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين، وبذلك نطرح التساؤل التالي:

➤ هل للملاعب الجوارية دور في إصابات لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين؟

التساؤلات الجزئية:

➤ هل لأرضية الملعب "العشب الأخضر الصناعي" دور في إصابات لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين؟

➤ هل للوسائل والمعدات المستخدمة في التدريب دور في إصابات لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين؟

2-فرضيات الدراسة:

من خلال التساؤل العام الذي طرحناه قمنا بوضع الفرضية العامة التي اقترحناها كإجابة على سؤال البحث وهو كالاتي:

➤ للملاعب الجوارية دور في إصابات لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.  
الفرضيات الجزئية:

➤ ارضية الملعب "العشب الأخضر الصناعي" لها دور في إصابات لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

➤ الوسائل والمعدات المستخدمة في التدريب لها دور في إصابات لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

3-أهمية الدراسة:

تتبلور أهمية الموضوع في عدة نقاط نذكر أهمها:

➤ اضافة جديدة الى الدراسات التي تعالج نفس الموضوع،

➤ تعد الدراسة الحالية في حدود علم الباحث،

➤ يتوقع من خلال نتائج هذه الدراسة التعرف الى العلاقة بين الملاعب الجوارية وبين الإصابات لدى لاعبي كرة القدم،

➤ يتوقع من خلال نتائج هذه الدراسة التوصل الى دور الملاعب الجوارية في الاصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعب كرة القدم اثناء التدريب او في المباراة،

➤ تساهم الدراسة من خلال الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة والمثابرة ونتائجها، المساهمة في تشجيع البحث العلمي في مجال التكوين الاولي للأساتذة.

✓ استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منها الباحثون والمدربون في هذا المجال.

#### 4- أهداف الدراسة:

ان اجراء أي بحث أو اعداد أي موضوع علمي يكون من أجل الوصول الى غاية ما وتحقيق أهداف محددة، فالبحث العلمي يطمح للكشف عن الحقائق أو تخصيص مشكل ما لإعطاء الحلول ان أمكن، فالدراسة الراهنة تسعى الى تحقيق الأهداف التالية:

➤ التعرف على دور الملاعب الجوارية في اصابات لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين،

➤ معرفة مستوى أرضية الملعب "العشب الأخضر الطبيعي" ودورها في اصابات لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين،

➤ معرفة الوسائل والمعدات المستخدمة في التدريب ومدى تسببها في الإصابات عند لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

#### 5-التعريف بمصطلحات البحث:

##### 5-1-الملاعب الجوارية:

التعريف الاصطلاحي: هو مجموعة من الملاعب والمنشآت ومساحات للنشاطات الرياضية والعلمية والثقافية التي تتجز بمحاذاة الاحياء السكنية والمؤسسات التربوية وكذا المداشر.

(الحاج، 2016، صفحة 66)

التعريف الإجرائي: هي مجموعة من الملاعب التي يمارس فيها اللاعبون نشاطهم المعتاد "كرة القدم".

5-2-الإصابات:

التعريف الاصطلاحي: الإصابات التي تحدث للشخص أو اللاعب أثناء ممارسته النشاط الرياضي، سواء كان لاعبا محترفا في منتخب ينافس على مستوى العالم، أو طفلا يلعب كرة القدم في باحة منزله الخلفية. (زياد عيسى، بني سلامة زايد، 2007، صفحة 87)

التعريف الإجرائي: هي تأثر نسيج أو مجموعة من الأنسجة بمؤثر خارجي أو داخلي أو ذاتي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ما في جسم لاعب كرة القدم.

5-3-كرة القدم:

التعريف الاصطلاحي: لعبة تتم بين فريقين، يتألف كل منهما من أحد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة فوق أرض ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى هدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى للحصول على نقطة (هدف)، وللتفوق على منافسه في إحراز النقاط. (براغ، 2016، صفحة 154)

التعريف الإجرائي: هي رياضة جماعية تمارس بين فريقين يتكون كل فريق من أحد عشر لاعبا، تلعب بواسطة كرة

فوق ملعب مستطيل الشكل في نهاية كل طرف من أطرافه مرمى، يتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام، ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين داخل منطقة الجزاء الخاصة به.

6-الدراسات السابقة والمشابهة:

➤ الدراسة الأولى:

العنوان: دور التحضير البدني (العام والخاص) في التقليل من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

الطالب: لعتر عبد الرؤوف.

السنة: 2021.

الجامعة: محمد الصديق بن يحيى -جيجل-.

الشهادة: ماستر.

تهدف هذه الدراسة الى تحقيق هدف رئيسي يتمثل في معرفة دور التحضير البدني العام والخاص في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، تأسست إشكالية هذه الدراسة حول تساؤل رئيسي مفاده:

➤ هل للتحضير البدني العام والخاص دور في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

هذا التساؤل اندرج عنه تساؤلان فرعيان هما:

1-هل للتحضير البدني العام دور في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

2-هل للتحضير البدني الخاص دور في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

وعليه كانت فرضية رئيسية مفادها:

➤ للتحضير البدني العام والخاص دور في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم. هذا الفرض اندرج عنه فرضان فرعيان هما:

1-للتحضير البدني العام دور في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

2-للتحضير البدني الخاص دور في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي، وكانت عينة الدراسة غير الاحتمالية القصدية، حيث شملت 30 مدرب كرة قدم لولاية جيجل، وقد تم استخدام تقنية الاستمارة للتحقق من صحة الفرضيتين، ومن بين أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة أن للتحضير البدني العام والخاص دور فعال في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

➤ الدراسة الثانية:

العنوان: دور المراقبة الطبية في الوقاية من بعض الإصابات الرياضية (إصابات الركبة - التمزق العضلي - التواء الكاحل) لدى لاعبي كرة القدم ذكور صنف أكابر.

الطالبة: لشهب روفية.

السنة: 2021.

الجامعة: محمد الصديق بن يحيى - جيجل -.

الشهادة: ماستر.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف عن دور المراقبة الطبية في الوقاية من بعض الإصابات الرياضية (إصابات الركبة - التمزق العضلي - التواء الكاحل) لدى لاعبي كرة القدم - من وجهة نظر المدربين -، وبناء على ذلك تم طرح التساؤل الرئيسي التالي: - هل للمراقبة الطبية دور في الوقاية من بعض الإصابات الرياضية (إصابات الركبة - التمزق العضلي - التواء الكاحل) لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين؟ انبثق عن هذا التساؤل الرئيسي مجموعة من الأسئلة الفرعية، نذكرها فيما يلي:

- هل للمراقبة الطبية دور في الوقاية من إصابات الركبة لدى اللاعبين؟

- هل للمراقبة الطبية دور في الوقاية من إصابة التمزق العضلي لدى اللاعبين؟

- هل للمراقبة الطبية دور في الوقاية من إصابة التواء الكاحل لدى اللاعبين؟

وللإجابة على التساؤلات سابقة الذكر، قمنا بوضع الفرضية الرئيسية التالية:

- للمراقبة الطبية دور في الوقاية من بعض الإصابات الرياضية (إصابات الركبة -التمزق العضلي -التواء الكاحل) لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

وانبثقت عن الفرضية الرئيسية مجموعة من الفرضيات الفرعية، نذكرها فيما يلي:

- للمراقبة الطبية دور في الوقاية من إصابات الركبة لدى اللاعبين.

- للمراقبة الطبية دور في الوقاية من إصابة التمزق العضلي لدى اللاعبين.

- للمراقبة الطبية دور في الوقاية من إصابة التواء الكاحل لدى اللاعبين.

وقد استخدمنا المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة، كما تم الاعتماد على الاستبيان كأداة بحثية، بحيث تم توزيعه على 28 مدرب تم اختبارهم عن طريق المسح الشامل وبعد إجراء المعالجة الإحصائية للبيانات باستعمال النسب المئوية وكاف تربيع وألفا كرونباخ لتحليل البيانات، توصلت الدراسة للنتائج التالية:

- للمراقبة الطبية دور في الوقاية من إصابات الركبة لدى اللاعبين.

- للمراقبة الطبية دور في الوقاية من إصابة التمزق العضلي لدى اللاعبين.

- للمراقبة الطبية دور في الوقاية من إصابة التواء الكاحل لدى اللاعبين.

➤ الدراسة الثالثة:

العنوان: دور الطب الرياضي في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم  
صنف أواسط.

الطالب: ارفيس عيسى.

السنة: 2018.

الجامعة: محمد بوضياف -المسيلة-.

الشهادة: ماستر .

هدف الدراسة:

- معرفة واقع الطب الرياضي داخل الأندية الرياضية ومدى مساهمته في الوقاية من الإصابات الرياضية.
  - تسليط الضوء على المراقبة الطبية وواقعها داخل النوادي الرياضية.
  - إبراز دور الفحوصات الطبية الدورية في الوقاية من الإصابات الرياضية.
  - إكساب الرياضيين ثقافة صحية من خلال معرفة مختلف الإصابات الرياضية.
- 5- تركيز انتباه المشرفين في الأندية على الجانب الطبي والصحي للاعبين.

مشكلة الدراسة: هل للطب الرياضي دور في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- للطب الرياضي دور في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

الفرضيات الجزئية:

1. للطب الرياضي دور في التقليل من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف

أواسط.

2. للمراقبة الطبية دور في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف

أواسط.



3. للفحص الطبي الدوري دور في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة قدم صنف أواسط. عينة الدراسة: 22 لاعبا من فريق مولودية بوسعادة، و26 لاعبا من فريق وفاق عين الحجل).

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

أدوات الدراسة: الاستبيان.

#### 7-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

يتضح من خلال عرض هذه الدراسات التي اهتمت بمجال الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم وعلاقته بالملاعب الجوارية، ويمكن إبراز أهم ما تم استخلاصه من هذه الدراسات في النقاط التالية:

- تحديد موضوع الدراسة الحالية والهدف منها.
- تحديد المنهج المناسب لموضوع الدراسة الحالية.
- تحديد العينة وطريقة اختيارها وحجمها.
- تحديد محتوى الأدوات المناسبة والمطبقة لهذه الفئة.
- تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات.
- تحديد أنسب المعالجات الإحصائية بما يتناسب مع طبيعة فروض وأهداف الدراسة الحالية.

# الباب الأول

## الدراسة النظرية

الفصل الأول

الملاعب الجوارية

### تمهيد

تعد الملاعب عنصر أساسي في كثير من الرياضات الجماعية ومنها بكل تأكيد الرياضة الأكثر شعبية في جميع أنحاء العالم رياضة كرة القدم، ومنذ نشوء وظهور هذه اللعبة قام المسؤولون عن هذه الرياضة بوضع مجموعة من القواعد والضوابط يتم الاحتكام إليها من قبل الجميع بدون استثناء عند اقامة أي مباراة بكرة القدم وهذا ما يعرف الآن "بالقانون الدولي للعبة كرة القدم" الذي يشرف عليه بشكل مباشر الاتحاد الدولي لكرة القدم الذي يعتبر المخول الوحيد في تغيير لوائح هذه القوانين بين فترة وأخرى، وما يهمنا في الأمر القوانين والمواد الموجودة في هذا القانون المتعلقة بالملاعب التي تقام عليها مباريات كرة القدم.

1- مفهوم الملعب:

مفهوم الملعب أو ما يعرف لدينا بكلمة "الاستاد" وهي كلمة يونانية الاصل تطلق على المكان الذي يشغل مساحة معينة في الهواء الطلق ويحيطها بشكل جزئي أو كلي هيكل يتم تصميمه بطريقة تتيح تواجد مشجعين حوله ويهدف وجوده الى استضافة الأحداث الرياضية المختلفة.

وإذا رجعنا عبر التاريخ نلاحظ أن الملاعب ظهرت عند أغارقه اليونان ويعد ملعب الأولمبياد في اليونان أقدم ملعب على الإطلاق التي كان يستعمله اليونان في اقامة الدورات الرياضية قديما. (الجمصي، 2000، صفحة 31)

2- الملاعب في قانون الاتحاد الدولي لكرة القدم "الفيفا":

عندما نأتي لقراءة مواد قانون كرة القدم الموضوع من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم نرى أن المادة الاولى (1) في هذا القانون تتعلق بجميع الشروط والأمور التي اشترطها القانون لإقامة أي مباراة في رياضة كرة القدم، وأحببنا أن نعرض اليكم أهم بنود المادة الأولى المتعلقة بالملاعب:

- يتراوح طول ملعب كرة القدم بين: 90 - 120 م.
- يتراوح عرض ملعب كرة القدم بين: 50 - 90 م.
- أكبر قياس لملاعب كرة القدم الدولي: 90 - 120 م.
- أصغر قياس لملاعب كرة القدم الدولي: 50 - 90 م.
- شكل الملعب: مستطيل ذو أضلاع مستقيمة وزوايا قائمة. (الحاج، 2016، صفحة 59)

➤ التخطيط: وهو الخطوط التي تحدد محيط الملعب ومناطقه القانونية والصفات الواجب توافرها في خطوط الملعب:

1- يجب أن تكون واضحة ومرسومة بدقة حسب قياسات قانون اللعبة.

2- يجب ألا يزيد عرض الخط عن 10 سم (5) بوصة .

3- ترسم الخطوط بمادة الجير .

4- يجب أن تكون الخطوط ملساء مع مستوى أرضية الملعب غير بارزة أو محفورة.  
(الربيعي، 2011، صفحة 99)

3- مفهوم الملاعب الجوارية:

الملاعب الجوارية هي ملاعب صغيرة تقام في الأحياء السكنية أو المجتمعات المحلية. تعتبر ملاعباً محلية الطابع وتصمم عادة لاستيعاب عدد صغير من اللاعبين وال جماهير. تكون غالباً ملاعب متعددة الرياضات، حيث يتم لعب العديد من الألعاب الرياضية مثل كرة القدم، وكرة السلة، والتنس، وكرة الطائرة، وغيرها.

تم تصميم الملاعب الجوارية لتكون قريبة من مواقع الإقامة السكنية ومتاحة لسكان المنطقة المجاورة. تعد هذه الملاعب مركزاً مهماً للترفيه والنشاط البدني للأفراد والعائلات المحلية. توفر فرصة لممارسة الرياضة وتعزيز اللياقة البدنية، وتشجع على التفاعل الاجتماعي والتواصل المجتمعي.

عادةً ما تكون الملاعب الجوارية أقل حجماً من الملاعب الرياضية الكبيرة والمعقدة التي تستخدم في المنافسات الرسمية. وتشمل هذه الملاعب مساحة صغيرة للعب ومرافق بسيطة مثل أهداف أو سلالم لكرة السلة، وشبكات لكرة الطائرة، ومساحات لكرة القدم الصغيرة. قد يكون لديها سياجات أو حواجز للحفاظ على الكرات داخل الملعب وتحسين السلامة العامة.

باختصار، الملاعب الجوارية هي مرافق رياضية محلية الطابع تصمم للاستفادة منها من قبل المجتمعات المحلية وتشجيع النشاط البدني والرياضة في المناطق السكنية.

4- طريقة انشاء الملاعب الجوارية:

تحضير الملاعب الجوارية يتطلب بعض الخطوات والإجراءات الأساسية. إليك طريقة عامة لتحضير الملاعب الجوارية:

- تقييم السطح: قم بتقييم حالة سطح الملعب والعشب. تحقق من تسوية الملعب وتأكد من أنه خالٍ من العقبات والأضرار التي قد تؤثر على اللاعبين.
  - التنظيف: قم بتنظيف الملعب من الأتربة والشوائب. قم بإزالة الحصى والحشائش الزائدة وأي أجسام غريبة أخرى على سطح الملعب.
  - الري والتسميد: قم بري الملعب بالماء بشكل جيد للحفاظ على رطوبة العشب. قم أيضًا بتطبيق التسميد الملائم لتعزيز نمو العشب وتقويته.
  - القص والتقليم: قم بقص العشب بانتظام للحفاظ على ارتفاع مناسب. قم بتقليم الحواف والأشجار المحيطة بالملعب لتجنب تشويه الكرة أو تعثر اللاعبين.
  - التفتيش على المعدات: تأكد من أن المعدات الرياضية مثل الأهداف والشباك والأقواس والسيارات في حالة جيدة ولا تشكل خطرًا على اللاعبين.
  - التحضير الأمني: تأكد من وجود مرافق أمان ملائمة في الملعب مثل طفايات الحريق والإسعافات الأولية والهروات الطبية. تأكد من وجود مخارج طوارئ وطرق واضحة للخروج في حالات الطوارئ.
  - التنظيف النهائي: قم بتنظيف الملعب بشكل نهائي قبل استخدامه. قم بإزالة الأوساخ والمخلفات وأي أشياء زائدة أخرى قد تكون تراكمت خلال عملية التحضير.
- باختصار، تحضير الملاعب الجوارية يتضمن تقييم وتنظيف السطح، الري والتسميد، القص والتقليم، التحضير الأمني والتنظيف النهائي. تأكد من أن الملعب جاهز وآمن للاستخدام قبل أن يتم استخدامه لممارسة الرياضة .

5- فوائد الملاعب الجوارية:

توفر الملاعب الجوارية العديد من الفوائد للأفراد والمجتمعات المحلية. إليك بعض

الفوائد الرئيسية:

■ تعزيز النشاط البدني: توفر الملاعب الجوارية فرصة لممارسة الرياضة والنشاط البدني في مجتمعات الأحياء السكنية. تشجع على الحركة واللياقة البدنية وتساعد في مكافحة أمراض السمنة والأمراض المرتبطة بالحياة الجلوسية.

■ تعزيز الصحة العقلية: يعتبر ممارسة الرياضة في الملاعب الجوارية فرصة للتحرر من التوتر والضغوط النفسية. تساهم في تحسين المزاج والشعور بالسعادة وتعزز الصحة العقلية والعافية العامة.

■ تعزيز التواصل الاجتماعي: تعتبر الملاعب الجوارية مركزاً للتفاعل الاجتماعي والتواصل بين أفراد المجتمع. تجمع اللاعبين والجمهور وتوفر بيئة للتعارف وتكوين الصداقات والعلاقات الاجتماعية.

■ تعزيز الروح الرياضية والقيم الإيجابية: توفر الملاعب الجوارية فرصة لتعلم القيم الرياضية مثل العمل الجماعي، والانضباط، والتحدي، والتحمل. تشجع على التعاون والاحترام بين اللاعبين وتعزز الروح الرياضية والقيم الإيجابية.

■ تعزيز الاندماج المجتمعي: تعتبر الملاعب الجوارية مكاناً للتلاقي بين أفراد مختلفين في المجتمع، بغض النظر عن العمر أو الجنس أو الخلفية الثقافية. تساهم في تعزيز الاندماج المجتمعي وتعزيز الروابط الاجتماعية.

■ تعزيز الهوية المحلية: تشكل الملاعب الجوارية جزءاً من الهوية المحلية والتراث الثقافي للمجتمع. تعكس روح المكان وتعزز الانتماء المجتمعي والفخر بالمجتمع المحلي.

بشكل عام، الملاعب الجوارية توفر بيئة آمنة وممتعة لممارسة النشاط البدني

والرياضة، وتساهم في تعزيز الصحة العامة والروح الرياضية في المجتمعات المحلية.



6- أسماء خطوط الملعب:

- خط التماس: وهما على جانبا الملعب الطولي وطول كل منهما مساو لطول الملعب
  - خط المرمى: وهما خطا نهاية الملعب وطول كل منهما مساو لطول عرض الملعب
  - خط الوسط: وهو يقع في منتصف الملعب تماما وطوله مساو لعرض الملعب والذي يقسم الملعب الى قسمين متساويين.
  - خط دائرة الوسط: وهي دائرة مركزها منتصف خط الوسط، ونصف قطرها 9.15 م يقسمها خط الوسط الى قسمين متساويين.
  - خط منتصف دائرة الوسط: وهي علامة دائرية تبين منتصف الملعب وهي مركز دائرة خط الوسط.
  - خطوط منطقة الجزاء: وهي ثلاثة خطوط تشكل مع المرمى مستطيل موازي في طوله لخط المرمى بطول 40.26 م وعرض 16.47 م ويكون منتصف هذا المستطيل هو منتصف خط المرمى يبعد عن كل قائمة من المرمى مسافة 16.47 م يمينا ويسارا.
  - خط قوس منطقة الجزاء: هو قوس دائري يتقاطع خط منطقة الجزاء الى داخل الملعب وهو جزء من دائرة غير مرسومة يبعد مركزها عن منتصف خط المرمى مسافة 10.98 م منتصف قطرها 9.15 م.
  - خطوط منطقة المرمى: وهما عبارة عن خطان يبعدان عمودا عن خط المرمى الى داخل الملعب مسافة 5.49 م ويصل بينهما خط الملعب خط موازي لخط المرمى بطول 18.20 م لتشكل مستطيل يقع منتصفه على منتصف خط المرمى.
  - خط أقواس المناطق الركنية: وهي أربع أقواس على زوايا الملعب الأربعة تكون زوايا الملعب مركزا لدائرة القوس نصف قطرها 19.50 سم وكل قوس يشكل ربع دائرة .
- (بديري، 2018، صفحة 48)

7-أنواع أرضيات ملاعب كرة القدم:

يرتبط نوع الملعب المطلوب تصميمه بنوعية المباريات التي ستقام عليه، حيث يستخدم في بعض الملاعب أنواع من العشب الطبيعي وأخرى يستخدم بها العشب الصناعي، بالإضافة إلى النوع الذي يجمع بينهما، ومن هنا يمكن إجمال أهم الأنواع وتفصيلها على النحو الآتي:

7-1-ملاعب العشب الطبيعي: تعتبر من أكثر الأنواع تفضيلاً لدى اللاعبين، حيث يتم تصميم معظم الملاعب الكبيرة والضخمة في المنافسات الهامة بهذا النوع من أنواع الملاعب، ويمتلك الأفضلية من حيث التحكم بالكرة والجري والتمرير، ويتميز هذا النوع من الملاعب باستخدام عشب طبيعي يمتص الحرارة وبالتالي يحمي اللاعبين من تقلب الجو وبالتالي يحسن الهواء المحيط بالملاعب، وتتمتع الأعشاب الطبيعية بقدرة على إنتاج الأكسجين وامتصاص ثاني أكسيد الكربون والنيتروجين والملوثات والغازات، ويساعد ذلك على وصول الأكسجين اللازم للاعبين أثناء المباراة، وينعكس ذلك على أدائهم بالتأكيد، ورغم ذلك تظهر السلبية الوحيدة بالكلفة العالية لصيانة الملعب وحاجته إلى العناية بشكل خاص ومتكرر. (جلال ا.، 2020، صفحة 15)

7-2-ملاعب العشب الصناعي: تتميز هذه الملاعب بقدرة كبيرة على امتصاص الصدمات والارتداد المفاجئ للكرة، كما أنه يقدم أرضية نظيفة لا يتطاير معها أجزاء من العشب أثناء تمرير الكرات، وفي الحقيقة يعتبر من أكثر الملاعب عملية؛ حيث إنه لا يتآكل بسهولة ويحافظ على قوامه كقطعة واحدة، وهنا يجدر الإشارة إلى أنه قديماً كانت الملاعب الصناعية غير مريحة للعب كرة القدم ولكن في الوقت الحالي تغيرت صناعة الأعشاب الصناعية لتصبح أكثر راحة وتناغم مع الكرة واللاعبين، ويتم صناعة العشب الصناعي من مواد الألياف لتأمين أرضية أقل خطورة من السابق بالإضافة إلى نعومة مذهلة لن تؤثر على اللاعبين في حالات السقوط، ويمتلك هذا النوع ميزات إضافية فيما يتعلق بتصريف المياه

بسهولة، بالإضافة إلى أن أسطح هذه الملاعب مستوية ومتجانسة، لذلك نلاحظ تحول معظم الملاعب الحالية إلى العشب الصناعي.

7-3- الملاعب الهجينة: يقصد بمصطلح الهجينة أنها أرضيات يستخدم فيها النوع الصناعي والطبيعي من الأعشاب، وقدمت هذه الملاعب مجموعة من الميزات المشتركة بين العشب الطبيعي الذي يمتلك النعومة وامتصاص الحرارة وتوليد الأوكسجين وبين العشب الصناعي الذي يزيد من كثافة العشب، ويقلل من الصيانة اللازمة بالإضافة إلى تكلفة أقل، وفي النتيجة تحصل على أرضية ملعب أكثر تماسكًا وجمالًا، ومن أهم مميزاته أن عمره الافتراضي كبير، ويقدم تحركات جيدة للكرة على أرضية الملعب، وفي الحقيقة تم استعمال هذا النوع مسبقًا في التسعينات من القرن الماضي، واستخدمت في كأس العالم الذي أقيم في أفريقيا. (جلال ا.، 2020، صفحة 16)

### 8- أرضيات الملاعب ودورها في حدوث الإصابات:

من أهم الدراسات التي درست هذا الموضوع هي دراسة محمد أحمد علي 2007: حيث هدف هذا البحث للتعرف على أنواع وأرضيات ملاعب كرة القدم وعلاقتها بإصابة الملاعب في دولة. استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من: اللاعبين، المدربين، أطباء العلاج الطبيعي، الحكام والمهندسين المشرفين على إنشاء الملاعب، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة هي:

➤ وجود علاقة بين أرضيات ملاعب كرة القدم وإصابات الملاعب والتي تمثلت في توجد علاقة ايجابية بين أرضية الملعب العشبي (الطبيعي والصناعي) المستوى والهجين وبين إصابة الملاعب للاعبين كرة القدم، حيث تقل الإصابة في هذه الأرضيات.

➤ توجد علاقة سلبية بين أرضية الملعب الغير مستوى وبين إصابات الملاعب للاعبين كرة القدم، حيث أن أرضية الملعب الغير مستوى تؤدي إلى الإصابة.

- توجد علاقة سلبية بين أرضية الملاعب الصلبة وبين إصابات الملاعب للاعبي كرة القدم حيث أن أرضية الملاعب الصلبة تؤدي إلى الإصابة.
- توجد علاقة سلبية بين أرضية الملاعب الغير مصانة وبين إصابات الملاعب للاعبي كرة القدم، أرضية الملاعب الغير مصانة تؤدي إلى الإصابة.
- ومن أهم التوصيات التي توصلت إليها الدراسة هي:
- ضرورة الاهتمام أولاً بالبنية التحتية للملاعب والأجهزة المستخدمة بصورة عامة.
- لفت انتباه المسؤولين للاهتمام بالأسباب التي تؤدي للإصابات التي تحدث في ملاعب كرة القدم والعمل على الوقاية منها.
- الاهتمام بإجراء مزيد من الدراسات على العاب أخري فردية وجماعية لمعرفة نوع الإصابات وتحديد مناطقها والعمل على الوقاية منها.
- توفير الكادر الفني المتخصص ذو إلمام كبير بالشئون الرياضية والزراعية ويكون قريب من الملاعب ويستطيع أن يتفاعل مع أرضية الملعب بكل جوانبها. (إدريس ط..، 2015، صفحة 87)

#### 9-العشب الاصطناعي والاصابات لدى لاعبي كرة القدم:

وعن ذلك يقول الدكتور مروان المرسي «أخصائي العلاج الطبيعي بنادي الطائي والمتخصص بإصابات الملاعب»: تؤدي الأرض الصلبة للملاعب المزروعة بالعشب الصناعي إلى حدوث التهابات، وتلف في أوتار العضلات والأربطة، وحدث آلام في مفاصل الجسم والعمود الفقري قد تصل إلى الرقبة.

وفي حالة السقوط على العشب الصناعي ولصلابة الأرض تزداد احتمالية حدوث إصابات أكثر خطورة كالكسور وقطع في الأربطة وغضاريف الركبة، بالإضافة إلى أنها تسبب العديد من الإصابات مثل خشونة المربع، والتواء الكاحل، وآلام عظام الساقين، والتي

يمكن أن تؤدي إلى كسر إجهادي، فضلاً عن إصابة العضلات بالتقلص والشد والإجهاد والتمزق وذلك لحركتها على أرض صلبة.

وينقل الحديث عن العشب الصناعي لنطاق أوسع فإن هناك عدة دراسات وأحاديث وتصريحات ظهرت على مدى السنوات الماضية عن المخاطر الصحية على مستخدمي الملاعب المغطاة بالعشب الصناعي لساعات طويلة خاصة الرياضيين، حيث إنه يتكون من مادة (النايلون) ويدخل بصناعتها مواد (البولي بروبيلين) و(البوليستر)، وبعد تسخينهم في درجات حرارة مرتفعة ثم تبريدهم يتم إنتاج شعيرات العشب الصناعي، كما أن بعض الباحثين سبق وأن أكدوا أن استخدام إطارات السيارات المعاد تصنيعها لإنتاج أرضيات الملاعب يحمل معه أخطاراً كبيرة قد تلحق باللاعبين أضراراً وأمراضاً خطيرة ربطت بين حبيبات المطاط -المصنوع من إطارات السيارات المتهاكلة والمواد المسرطنة- وبين مرض السرطان الذي تسببه المواد الكيماوية في تلك الحبيبات. (جلال ا.، 2020، صفحة 39)

### خلاصة

ان أغلب إصابات الركبة لدى لاعبي كرة القدم، مردها إلى اللعب على ملاعب العشب الاصطناعي، التي تعد عدوا رئيسيا للاعب، وان اللعب على أرضية صلبة، يؤثر على الركبة، ومع مرور الوقت يصبح اللاعب معرضا للإصابة، وهو ما نشهده حاليا؛ حيث تعددت إصابات لاعبين نجوم.

# الفصل الثاني

## الإصابات الرياضية في كرة

### القدم

### تمهيد

في السنوات الأخيرة ازداد عدد الأشخاص من مختلف الأعمار الذين يُمارسون أنواعاً مختلفة من الرياضات، ولا شك أنّ الرياضة بمختلف أنواعها من أهمّ النشاطات البدنيّة التي يُمكن للإنسان ممارستها، للحصول على جسمٍ صحيٍّ خالٍ من الأمراض، ولكن في الكثير من الأحيان يتعرض الرياضيُّ أو اللاعب للإصابة التي تختلف في حدتها من الخفيفة إلى القويّة.



1- مفهوم الإصابات الرياضية:

والإصابات الرياضية هو عبارة عن مُصطلحٍ شائعٌ يُشيرُ إلى أنواعٍ مُختلفةٍ من الإصابات التي تحدثُ خلال ممارسة الرياضة، ويُصابُ بها الشخصُ إذا أدى التمارين بشكلٍ خاطئ، أو استخدم الأدوات ذات الجودة المُتدنية، أو عدم الإحماء قبل ممارسة الرياضة، أو التعرّض للسقوط، ولحسن الحظ فإنَّ مُعظم الإصابات الرياضية سواء يُمكنُ علاجها بشكلٍ فعّال، ويُمكنُ للكثيرين أن يعودوا لنشاطهم الرياضي بعدَ الإصابة إذا تمَّت مُعالجتها بطريقةٍ صحيحةٍ، وتحت الإشراف الطبيّ. (النماس، 2016، صفحة 10)

ويتعرض ممارسي النشاط الرياضي أثناء التدريب الرياضي وخلال المنافسات الرياضية إلى العديد من الإصابات الرياضية وقد أوضحت نتائج الأبحاث العلمية الحديثة إلى أن كل 10.000 عشرة آلاف من ممارسي النشاط الرياضي بصورة مختلفة يصاب منهم حوالي 43% إلى 47% بصرف النظر عن نوع الإصابة ومدى تأثيرها الأمر الذي يؤدي إلى حرمان الرياضي من ممارسته لنشاطه لفترة قد تطول أو تقصر حسب درجة وشدة ومكان الإصابة وهذه النسبة العالية التي انتهت إليها الأبحاث العلمية تستوجب العناية والاهتمام بمجال الإصابات الرياضية سواء من ناحية أسباب الوقاية أو العلاج أو التأهيل الرياضي والذي يلعب دوراً هاماً في التخلص من الإصابات الرياضية والمحافظة علي تطور المستوى الرياضي البطولي للاعب المصاب .

ويذكر محمد فراج (2004م) أن الإصابة تعتبر من المعوقات الأساسية التي تؤدي إلى هبوط مستوى اللاعب البدني كما تقلل من مستوى الأداء المهاري بسبب الابتعاد عن الملاعب وعدم التدريب لفترات طويلة. (عمران، 2015، صفحة 61)

2-التغيرات الفسيولوجية التي تحدث عند الإصابة:

عند حدوث الإصابة تتحطم المواضع الآتية (العضلة، الأنسجة الرابطة، الأعصاب، الأوعية الدموية وغيرها) ولذا تطرح الفضلات الخلوية نتيجة عملية الهدم هذه ولتعريف الجسم بحدوث اصابة ولغرض البدء بعملية رفع هذه المخلفات والتخلص منها بطرحها خارجاً وفي الوقت نفسه تقوم الأعصاب في المنطقة المصابة بإرسال الايعازات للدماغ ليفسر ذلك على شكل ألم (ويعد الألم حماية للمنطقة المصابة حيث عند الشعور به تتم معالجة الإصابة)، وأنداك يرافق الإصابة نزف نتيجة تمزق الأوعية الدموية مما يحدث تورم المنطقة المصابة ولكنه غالباً ما يكون قصير الأمد وذلك لأن ميكانيكية التخثر تعمل على غلق الأوعية الدموية الممزقة وتوقف النزف.

وتدعى المخلفات الدموية والخلوية (بالورم الدموي) ويولد هذا الورم ضغطاً على مساحة تتجاوز منطقة الإصابة مما قد يحدث استجابات خارجية الخدر والغثيان ...، فضلاً عن ذلك ترافق الإصابة تقلصات في بعض العضلات مما يسبب التشنجات فيها وفي نفس الوقت يحدث تثبيط في عمل عضلات أخرى مما يؤدي إلى انخفاض القوة العضلية وتحديد. (إدريس، 2015، صفحة 41)

أما إن هناك استجابات دفاعية أخرى تحدث من اجل التخلص من الورم الدموي حيث تحدث عدة تغييرات في الأوعية الدموية في المنطقة المصابة والمحيطه بها مما يسمح للخلايا الدموية البيضاء بالتحرك إلى المنطقة المصابة لالتهام المخلفات وهذا ضروري من اجل اكتساب الشفاء، هذه التغيرات في الأوعية الدموية لا تعد إيجابية بالنسبة إلى أجهزة الجسم الأخرى وخاصة الداخلية لأنها تقلل من جريان الدم في المناطق الطرفية تبعاً لقله جريان الدم في الأوعية الممزقة وبذلك يقل الأوكسجين في الخلايا القريبة من الإصابة (خارج منطقة الإصابة ) إذ إن تجهيز الخلايا القريبة بالأوكسجين يكون اقل من المطلوب، وعند استمرار ذلك لفترة طويلة فأن هذه الخلايا ستموت ويحدث ما يسمى (بالإصابة

الثانوية) بسبب قلة الاوكسجين وهذا يتسبب في تهديم أنسجة أخرى وبذلك تزداد مساحة المنطقة المصابة ويزداد معها المخلفات التي تضاف إلى الورم الدموي، ويسبب الورم الدموي خلل في توازن القوى التي تنظم عملية تبادل (السائل البروتيني الدموي) من وإلى الجهاز الوعائي حيث تتجمع في الأنسجة وبذلك يزداد الورم. (الفهد، 2012، صفحة 120)

### 3-أنواع الإصابات الرياضية في كرة القدم:

يوجد العديد من الإصابات الرياضية، ولكن الأكثر شيوعاً منها هي:

➤ **الالتواءات:** هي تمزق أو زيادة شد في الأربطة التي تربط العظام ببعضها البعض في المفصل، وهي ناتجة عن السقوط أو ضربة قوية تحرك المفصل من مكانه، والالتواءات قد تكون بسيطة، أو قد تكون شديدة لدرجة تمزق الأنسجة والأربطة المحيطة أيضاً، والأجزاء الأكثر عرضة للإصابة بالالتواءات هي:

1-الكاحلين.

2-الركبتين.

3-الرسغين.

وتتضمن الأعراض الألم الشديد وصعوبة تحريك المفصل، بالإضافة للتورم وظهور كدمة. (بكري، 2011، صفحة 49)

➤ **الإجهاد العضلي:** هو تمزق أو شد في العضل أو في الأوتار التي تربط العضلات بالعظام، وهو ناتج عن زيادة الشد أو زيادة انقباض العضلات، ومن أعراضه:

1-الألم.

2-فقدان قوة العضلة.

3-تشنج في العضلة.

4- في حالة الإجهاد العضلي الشديد قد يسبب عدم تلقي العلاج المناسب تلف العضلة وفقدان وظائفها.

➤ **إصابات الركبة:** الركبة هي الأكثر عرضة للإصابات الرياضية، وقد تتراوح الإصابات بين شد عضلي بسيط وتمزق كامل في العضلات والأنسجة في الركبة، وتنتج إصابات الركبة عن التواء في الركبة، أو الهبوط الخاطئ أثناء القفز، أو الركض بقوة أو لفترة طويلة أو بدون إحماء.

➤ **تورم العضلات:** قد تتورم العضلات بعد الإصابات الرياضية وهو أمر طبيعي، ولكن تورم العضلات مؤلم وقد يتسبب بضعف العضلة. في بعض الأحيان قد يسبب تورم العضلات ضغطاً على الأنسجة المحيطة والأعصاب والأوعية الدموية، مما يؤدي إلى الألم الشديد وتلف في العضلات.

➤ **تمزق وتر العرقوب:** ويسمى أيضاً باسم وتر أخيل) بالانجليزية Achilles : (Tendon، وهو الوتر الذي يربط عضلة الربلة) بالانجليزية (Gastrocnemius : بالجزء الخلفي من الكاحل، وتمزق هذا الوتر ينتج عادةً عن ضعف الوتر بسبب التقدم في العمر أو بسبب زيادة الضغط عليه عند ممارسة التمارين الرياضية بعنف أو لوقت طويل، مما يجعله أكثر عرضة للتمزق عند التعرض لضربة، ويُسبب تمزق وتر العرقوب ألماً مفاجئاً وحاداً بالإضافة إلى صعوبة المشي. (بكري، 2011، صفحة 87)

➤ **الكسور:** كسور العظام الناتجة عن الإصابات الرياضية نوعان:

1- الكسور الحادة التي تنتج عن ضربة واحدة قوية على العظم، ويكون الكسر بسيطاً أو معقداً.

2- الكسور الإجهادية، هي كسور ناتجة عن تعرض العظم للضغط بشكل متكرر، وعادةً يصاب بها لاعبو الألعاب الرياضية التي تتطلب حركات متكررة مثل القفز والركض

كالجمباز. ومن أعراض الكسور الإجهادية الشعور بالألم عند زيادة الضغط على العضو المصاب، مثل حمل شيء ثقيل، كذلك قد يتورم العضو المصاب.

➤ **خلع المفصل:** خلع المفصل هو خروج العظم من مكانه في المفصل، والأكثر عرضة للإصابة بخلع المفصل هم لاعبو كرة القدم وكرة السلة بسبب كثرة السقوط، والمفصل الأكثر عرضة للخلع هو مفصل الكتف. يمكن أن تتعرض بعض المفاصل الأخرى أيضاً للخلع مثل مفاصل الحوض والركبتين والكوعين، ولكن هذه الإصابات نادرة.

➤ **إصابات الدماغ والنخاع الشوكي:** تحدث إصابات الدماغ بسبب ارتطام الرأس بعنف، وإصابات الرأس قد تتضمن كسور الجمجمة، وقد تتضمن أيضاً اختراق جسم غريب للجمجمة إلى أنسجة الدماغ، وإصابات الدماغ تتراوح بين ارتجاج الدماغ، والدخول في غيبوبة أو الوفاة. إصابات النخاع الشوكي قد تسبب تلفاً في النخاع الشوكي، أو قد تعيق انتقال السوائل العصبية عبر النخاع الشوكي. (رسمي، 2008، صفحة 31)

#### 4- الفرق بين درجات الإصابات الرياضية:

➤ **إصابات الدرجة الأولى:** هي إصابة بسيطة من حيث الخطورة لا تعيق اللاعب من تكملة المباراة وتشمل 80 - 90% من الإصابات مثل السحجات والرضوض والتقلصات.

➤ **إصابات الدرجة الثانية:** هي إصابة متوسطة من حيث الخطورة تعيق اللاعب من الاداء لفترة اسبوع الى اسبوعين وتشمل 8 % من الإصابات مثل التمزق العضلي والاربطة والمفاصل.

➤ **إصابات الدرجة الثالثة:** هي إصابة شديدة الخطورة من حيث الخطورة تعيق اللاعب من الاستمرار في الاداء لفترة لا تقل عن شهر وتشمل 1 - 2% من الإصابات مثل

الكسور والخلع والانزلاق الغضروفي وغضروف الركبة. (النماس ا.، 1998، صفحة

(75

5- اسباب الإصابة:

5-1- اسباب خارجية:

اولا: سوء التنظيم وطريقة اللعب والتدريب وتمثل من 30-60% من الاصابات.

ثانيا: مخالفة القوانين وشروط الامن وتمثل من 15-25% من الاصابات.

ثالثا: سوء الاحوال المناخية وتمثل من 2-6% من الاصابات.

رابعا: السلوك غير السليم وتمثل 5-15% من الاصابات.

خامسا: عدم الالتزام بالأوامر الطبية وتمثل 2-10% من الإصابات.

سادسا الادوات والاجهزة المستخدمة.

5-2- اسباب داخلية:

اولا: حالات الارهاق والاعياء الشديد.

ثانيا: التغيرات في الحالة الوظيفية لأجهزة الجسم.

ثالثا: الاصابة السابقة والمتكررة.

رابعا: عدم الاستعداد البدني للرياضي ونقص اللياقة البدنية.

خامسا: الاعاقة الجسمية والتشوهات القوامية. (كماش، 2022، صفحة 122)

6- الاصابات العامة الشائعة في الملاعب:

➤ تمزقات الاربطة المفصالية: قطع او انفجار للأربطة او الانسجة.

- الكدمات: تصادم الجسم بجسم لاعب آخر أو بجسم صلب يحدث معها جرح بسطح الأنسجة المصابة أو بالعضلات والنسيج الضام تحت الجلد. تتميز الكدمات بالظهور الفوري للارتشاح مع ألم شديد.
  - الخلع المفصلي: انتقال والمكونات العظمية من مكانها داخل المفصل يصاحبها تمزقات بالأربطة والمحفظة الزلالية مصحوبة بتغير شكل المفصل.
  - الكسر: ضغط شديد على العظام نتيجة سقوط الرياضي على الأرض.
  - تمزقات العضلات: قطع أثناء العمل العضلي البدني يكون بالقرب من الأوتار الاندغامية أو عند منشأ العضلة.
  - الشد العضلي: شد زائد على الألياف العضلية يؤدي إلى تمزق الألياف العضلية.
  - التقلص العضلي: زيادة الإشارات العصبية الواردة للعضلات وتغير الأيونات على جدار الخلايا العضلية وحدوث انقباض مؤلم ومفاجئ.
  - التعب العضلي: زيادة الحموضة بالعضلات نتيجة تجمع حامض اللاكتيك في الدم.
- (القادر، 2021، صفحة 98)

#### 7- الوقاية من الإصابات الرياضية:

- يمكن اتباع خطوات بسيطة للوقاية من الإصابات الرياضية، مثل:
- إحماء الجسم والعضلات بشكلٍ كافٍ قبل ممارسة التمارين الرياضية، وإنهاء التمارين ببضعة تمارين الاستطالة للسماح للجسم بالعودة إلى حالته الطبيعية ببطء.
  - عدم الضغط على الجسم بممارسة تمارين تتخطى قدراته ولياقته الحالية.
  - استخدام أدوات مناسبة للتمرين الرياضي، مثل ارتداء حذاء مناسب للركض، أو واقٍ للثة عند ممارسة رياضة الرجبي.
  - تعلم القيام بالتمارين الرياضية بطريقة صحيحة من مدرب محترف. (ابراهيم، 2021، صفحة 82)

8- علاج الإصابات الرياضية:

عند التعرض لإصابة رياضية يجب التوقف فوراً وعدم إكمال التمرين إذ قد تزداد الإصابة سوءاً مع الحركة وقد يأخذ الشفاء وقتاً أطول، وفي بعض الأحيان لا تظهر أعراض إلا بعد مرور عدة ساعات على الإصابة. بعض الإصابات البسيطة يمكن العناية بها في المنزل، ولكن إن لم تشفى الأعراض بعد مرور أسبوعين يجب زيارة الطبيب لتلقي العلاج المناسب. (حسين، 2019، صفحة 77)



### خلاصة

تعتبر الإصابات الرياضية تلفا او اعاقا سواء كان هذا التلف مصاحبا او غير مصاحب بتهتك بالأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي سواء كان هذا التأثير (ميكانيكيا - عضويا - كيميائيا) مما قد ينتج عنه تغيرات فسيولوجية مثل كدم وورم مكان الاصابة مع تغير لون الجلد والشكل التشريحي.

# الباب الثاني

الجانب الميداني للموضوع

# الفصل الأول

## منهجية البحث والإجراءات

### الميدانية

1- الدراسة الاستطلاعية:

لعله قبل البدء في الدراسة الميدانية لا بد من التطلع على الظروف والإجراءات التي ستم فيها إجراء هذا البحث الميداني، لهذا جاءت الدراسة الاستكشافية التي مهدت له والتي اعتبرت مرتكز للبحث الميداني وذلك نظرا لأهميتها في مساعدة الباحث على تطبيق أدوات البحث.

فمن عنوان البحث ألا وهو: "دور الملاعب الجوارية في إصابات لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين"، قمنا باختيار مدربي رياضة كرة القدم، والذين سنقوم بتوزيع الاستبيان عليهم بطريقة عشوائية حسب ما ورد في موضوع الاستبيان ثم إعادة توزيعه مرة أخرى بعد عشرة أيام على نفس العينة لنستطيع الحصول على نتائج مقبولة ولمعرفة مدى ثبات أو عدم ثبات الاستبيان.

2- المنهج المتبع:

من خلال المشكلة المطروحة فإن المنهج الوصفي يبدو أكثر ملائمة لحل هذا الموضوع.

3- المجتمع وعينة البحث:

من الناحية الاصطلاحية: " هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة، وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، تلاميذ، سكان أو أي وحدات أخرى ".  
لذا فقد ارتأينا في بحثنا هذا أن يكون مجتمع البحث خاص بمدربي كرة القدم.

3-1- عينة البحث وكيفية اختيارها: تعتبر العينة في البحوث المسحية أساس عمل البحث ويعرفها أحمد مكي على أنها: " مجموعة من الأفراد يبني عليها الباحث عمله وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة له تمثيلا صادقا ".

وبحكم الموضوع الذي نحن بصدد دراسته حاولنا أن نأخذ عينة ممثلة للمجتمع الأصلي علميا ومنطقيا يخضع لمقاييس دقيقة وموضوعية يمكن ضبطها، وذلك بهدف التوصل

للتمثيل الصحيح والجيد للنتائج المتحصل عليها، ثم إسقاطها نسبياً على الظاهرة الاجتماعية والخروج باقتراحات وتوصيات.

وبحكم أن النوادي الرياضية هي نقطة البحث المهمة لنا، اخترنا الأقرب والأمثل وهي بعض النوادي الرياضية لكرة القدم في ولاية مستغانم"، وهي:

➤ شباب الطواهرية، شباب خضرة، قتح عشعاشة، اتحاد سيدي لخضر، مولودية حجاج.

ثم اخترنا عينة تتكون من 30 مدرب.

#### 4- متغيرات البحث:

استناداً إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنين، أحدهما مستقل والآخر تابع، وهم كالاتي:

4-1- تعريف المتغير المستقل: " هو الذي لا يؤثر ولا يتأثر بالمتغير التابع ".

4-2- تحديد المتغير المستقل: الملاعب الجوارية.

4-3- تعريف المتغير التابع: " هو الذي يتم التأثير عليه من قبل المتغير أو المتغيرات

المستقلة"

4-4- تحديد المتغير التابع: الإصابات الرياضية.

#### 5- أدوات جمع البيانات:

كما ذكرنا سابقاً فقد اعتمدنا في دراستنا على أداة الاستبيان.

5-1- الاستبيان: هو من أكثر أدوات البحث استعمالاً في معظم أنواع البحوث التربوية

والنفسية الاجتماعية، ويعرف بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل لأشخاص معينين بالبريد أو نجري تسليمها باليد تمهيداً للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها.

➤ وقد استعملنا الاستبيان بهدف جمع المعلومات الكافية عن موضوع بحثنا.

5-2- الوسائل الإحصائية: بعد جمع كل الاستمارات الخاصة بالمدرسين نقوم بتفريغ وفرز الاستبيانات.

6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

قبل الشروع في توزيع الاستبيانات على المدرسين تم مناقشة أسئلتها مع مجموعة من الأساتذة المتخصصين وفق الشروط العلمية المتبعة في مثل هذه البحوث (الصدق، الثبات، الموضوعية) وذلك لتصحيح أو تغيير بعض الأسئلة أو حذفها تماما، ثم إعادة صياغة الاستبيان بطريقة صحيحة.

6-1- الصدق الظاهري:

بالنسبة للصدق فقد تم توزيع استمارة الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المختصين والبالغ عددهم 04 أساتذة حيث كانت هناك عدة ملاحظات بالنسبة لصياغة العبارات حيث قمنا بالأخذ بملاحظات الأساتذة المحكمين وبعد تعديلها تمكنا من أخذ الموافقة النهائية من أجل عملية طبع الاستبيان في صورته النهائية حيث اتبعنا خطوات بناء الاستبيان المنشود من حيث:

أولا: مدى مناسبة المحاور المقترحة للاستبيان.

ثانيا: مدى سلامة صياغة العبارات المقترحة.

ثالثا: مدى مناسبة العبارات لكل محور.

رابعا: مدى ارتباط العبارات وانتمائها للمحاور.

خامسا: حذف أو تعديل العبارات التي لا تسهم في إثراء الاستبيان.

6-2- الثبات:

من أجل حساب معامل الثبات، قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 12 مدرباً والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم قمنا بتوزيعه مرة أخرى بعد مرور أسبوعين ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

### 6-3- الصدق الذاتي:

لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم 01 يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول رقم 01 يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المستخدم

الصدق الذاتي	الثبات	
0.94	0.89	المحور الأول
0.95	0.91	المحور الثاني
0.95	0.91	الاستبيان ككل

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط لبيرسون لمحاور الاستبيان والاستبيان ككل تتدرج ضمن المجال  $[0.89, 0.91]$ ، فيما تراوحت قيمة الصدق الذاتي بين 0.94 و 0.95 وهذا ما يعني أن استبيان دراستنا يتمتع بمعامل صدق وثبات عالين.

### 7- المجال الزمني والمكاني للدراسة:

7-1- المجال البشري "المعرفي": شمل البحث مدربي كرة القدم، وقد تم توزيع الاستمارات بطريقة عشوائية على عينة قدرها 30 مدرب.

7-2- المجال المكاني: تم أخذ عينة من مدربي النوادي الرياضية لرياضة كرة القدم بولاية مستغانم نذكر منها:

- شباب طواهرية.
- شباب خضرة.
- فتح عشعاشة.
- اتحاد سيدي لخضر.
- مولودية حجاج.
- اتحاد قبة سيدي علي.

7-3- المجال الزمني: تم إجراء هذا البحث ابتداء من شهر: 20 نوفمبر 2022 الى غاية 10 مارس 2023.

وبعدها إلى تفرغ الاستثمارات ثم النتائج ومناقشتها لينتهي بنا الأمر إلى وضع لخلاصة الاقتراحات والتوصيات.

#### 8- إجراءات التطبيق الميداني:

بعد أخذ الموافقة من طرف المشرف، قمنا بطباعة الاستمارة الخاصة بالاستبيان الموجه للمدربين ثم توجهنا بتاريخ 15 جانفي 2023، نحو النوادي الرياضية أين التقينا بالمدربين، وسعينا إلى شرح وتوضيح مضمون الاستبيان لتسهيل عملية الإجابة على الأسئلة وملاً الاستمارة بكل حرية وذلك حتى تاريخ 17 جانفي 2023.

لنقوم بعد الزيارات بالالتقاء بالمشرف واستشارته في طريقة التحليل ومناقشة هذه النتائج لنشر في تحليلها.



9- الأساليب الإحصائية المستعملة:

بعد جمع كل الاستمارات الخاصة بالمدرسين نقوم بتفريغ وفرز الاستبيانات، وتتم هذه العملية بحساب عدد التكرارات للأجوبة الخاصة بكل سؤال، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي حصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام وتمثلت الوسائل الإحصائية المستخدمة في:

أ. النسب المئوية:

$$\text{النسبة المئوية} = \text{عدد التكرارات} / \text{مجموع التكرارات} \times (100)$$

ب. اختبار كا تربيع:

يعبر عنه بالمعادلة التالية:

$$\text{كا}^2 = \text{مجموع} [( \text{التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة} )^2 / \text{التكرارات المتوقعة}]$$

ج. معامل الارتباط البسيط لبيرسون:

يستخدم لإيجاد قوة العلاقة بين متغيرين (س، ص) ويرمز له ب (r) ويحتسب وفق

القانون التالي:

$$R = \frac{(x-\bar{x})(y-\bar{y})}{\sqrt{\sum(x-\bar{x})^2 - \sum(y-\bar{y})^2}}$$

R : معامل الارتباط البسيط لبيرسون.  $\bar{X}$  : المتوسط الحسابي للمجموعة 01. X : قيم

المجموعة 01.

$\bar{y}$  : المتوسط الحسابي للمجموعة 02.

y : قيم المجموعة 02.

# الفصل الثاني

## عرض و تحليل النتائج

### تمهيد

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، حيث يمثل هذا الفصل الأساس في عملية اختبار فروض البحث والبرهنة عليها، لذلك فإن عرض البيانات بدون تفسيرها وتحليلها، والاعتماد على المناقشة والتفسير السطحي يفقد البحث قيمته، ويقلل من قدره ويجعل منه عملاً عادياً أكثر من كونه عملاً علمياً يتميز بالقدرة الابتكارية، وعلى هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج حسب طبيعة خطة الدراسة الحالية.

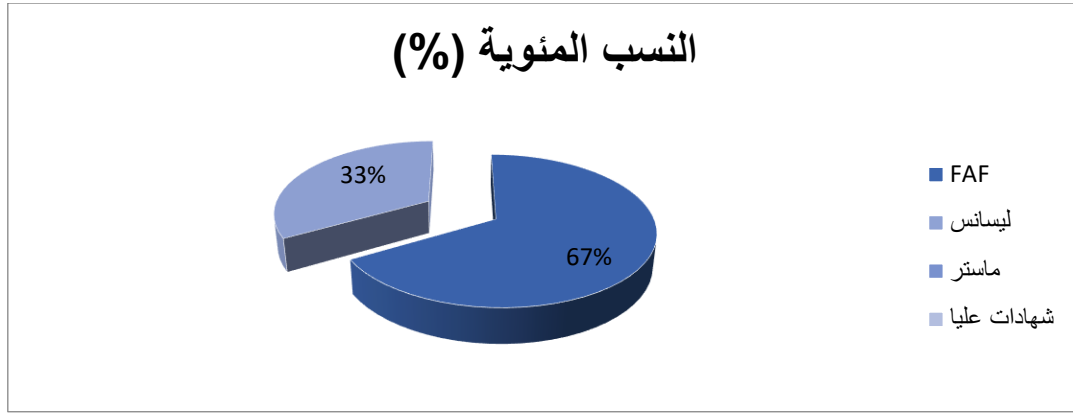
1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- عرض وتحليل نتائج البيانات الشخصية:

توزيع العينة وفق متغير الشهادة:

جدول رقم 02 يبين توزيع العينة وفق متغير الشهادة

النسب المئوية (%)	التكرارات	
67	20	FAF
33	10	ليسانس
00	00	ماستر
00	00	شهادات عليا
100	30	المجموع



شكل رقم 01 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير الشهادة

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 67% لديهم شهادة faf، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 33% لديهم شهادة ليسانس.

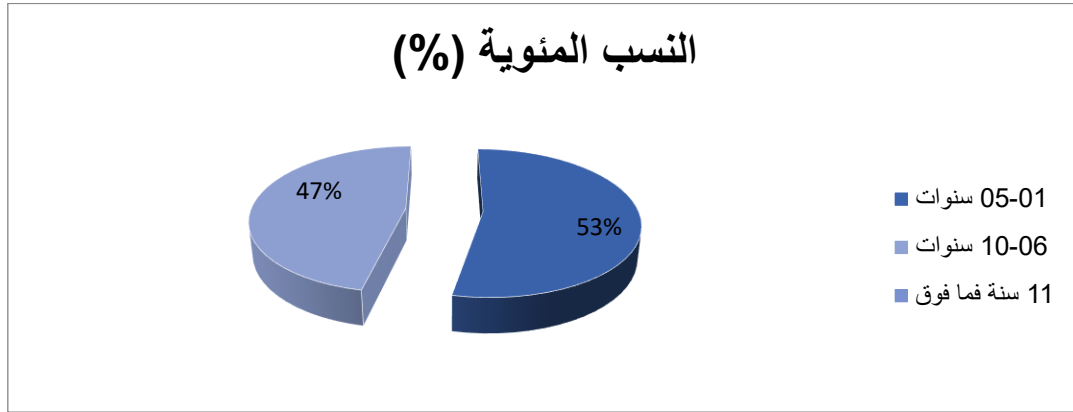
استنتاج:

نستنتج ان النسبة الكبيرة من المدربين لديهم شهادة (FAF) الكفاءة المهنية والعلمية وهذا يوضح احتكاك المدربين بالميدان في مجال التدريب.

توزيع العينة وفق متغير الخبرة المهنية:

جدول رقم 03 يبين توزيع العينة وفق متغير الخبرة المهنية

النسب المئوية (%)	التكرارات	
53	16	05-01 سنوات
47	14	10-06 سنوات
00	00	11 سنة فما فوق
100	30	المجموع



شكل رقم 02 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير الخبرة المهنية

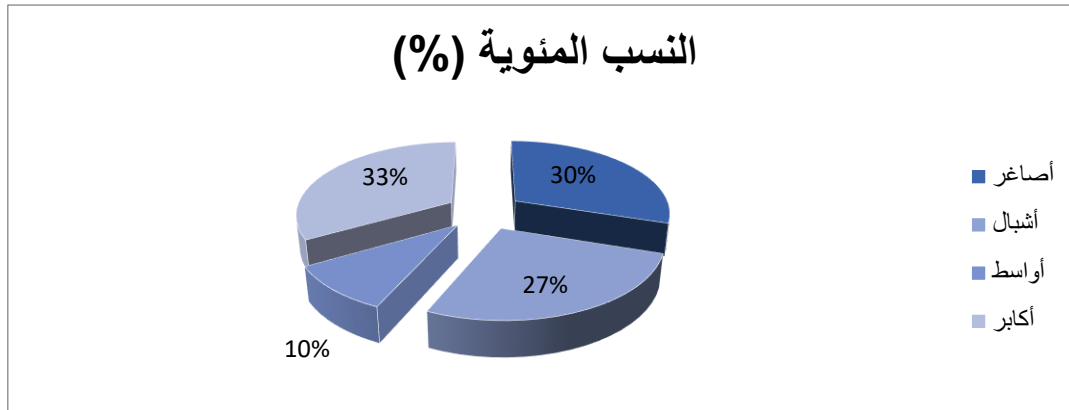
من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 53% تتراوح خبرتهم المهنية بين السنة و05 سنوات، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 47% تتراوح خبرتهم المهنية بين 06 و10 سنوات.

استنتاج:

نستنتج أن النسبة الأكبر من المدربين لديهم خبرة مهنية أطول و هذا يدل على ان الخبرة لها دور مهم للوصول لنتائج مرضية واجابية.

توزيع العينة وفق متغير الفئة السنوية التي يشرفون عليها:  
جدول رقم 04 يبين توزيع العينة وفق متغير الفئة السنوية التي يشرفون عليها

النسب المئوية (%)	التكرارات	
30	09	أصغر
27	08	أشبال
10	03	أواسط
33	10	أكابر
100	30	المجموع



شكل رقم 03 يوضح النسب المئوية لتوزيع العينة وفق متغير الفئة السنوية التي يشرفون عليها

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 33% يشرفون على فئة الأكابر، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% يشرفون على فئة الأواسط.

استنتاج:

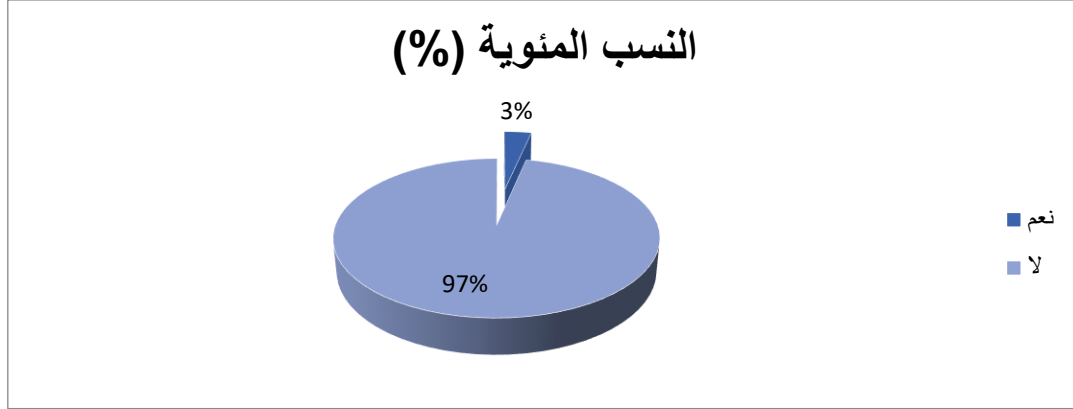
اذن مما سبق نستنتج ان معظم المدربين يشرفون على تدريب فئة الاكابر وذلك لمساهمتهم للوصول الى مبتغى المدربين.

12- عرض وتحليل نتائج المحور الأول: أرضية الملعب "العشب الأخضر الصناعي" لها دور في إصابات لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

السؤال الأول: هل تسمح للاعبك بممارسة كرة القدم خارج أوقات التدريب؟

جدول رقم 05 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	03					
لا	97	26.13	3.84	0.05	01	دال
المجموع	100					



شكل رقم 04 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 97% لا يسمحون للاعبهم بممارسة كرة القدم خارج أوقات التدريب، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 3% يسمحون لهم بذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 26.13 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين لا

## الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج

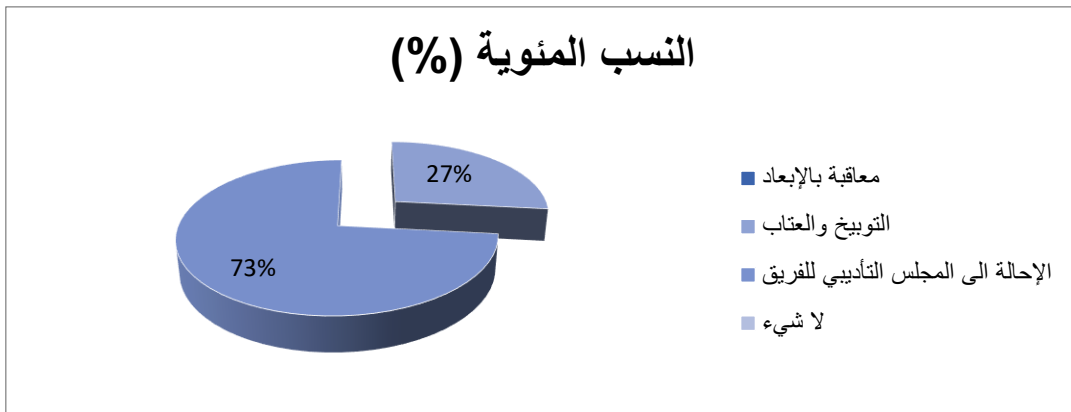
يسمحون للاعبينهم بممارسة كرة القدم خارج أوقات التدريب من أجل الحفاظ على سلامة اللاعب من الإصابات الرياضية.

استنتاج:

نستنتج ان جل المدربين لا يسمحون للاعبينهم بممارسة كرة القدم خارج اوقات التدريب وذلك لتفادي اصابتهم و نقص مردودهم.

السؤال الثاني: كيف تتعامل مع اللاعبين المصابين خارج أوقات التدريبات؟  
جدول رقم 06 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الأول

دلالة اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			المحسوبة	الجدولية			
دال	03	0.05	7.82	43.07	00	00	معاقبة بالإبعاد
					27	08	التوبيخ والعتاب
					73	22	الإحالة الى المجلس التأديبي للفريق
					00	00	لا شيء
					100	30	المجموع



شكل رقم 05 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الأول



من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 73% يحيلون اللاعبين المصابين خارج أوقات التدريبات إلى المجلس التأديبي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 27% يقومون بتوبيخهم وعتابهم، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 43.07 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 7.82 عند درجة حرية 03 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يحيلون اللاعبين المصابين خارج أوقات التدريبات إلى المجلس التأديبي كونهم تسببوا في حرمان الفريق من خدماتهم، ولأن هنالك اخلاقيات مهنية وجب الانضباط والعمل بها، حيث تقوم الإدارة بتشديد العقوبات لتفادي وقوع هذا الأمر مجدداً.

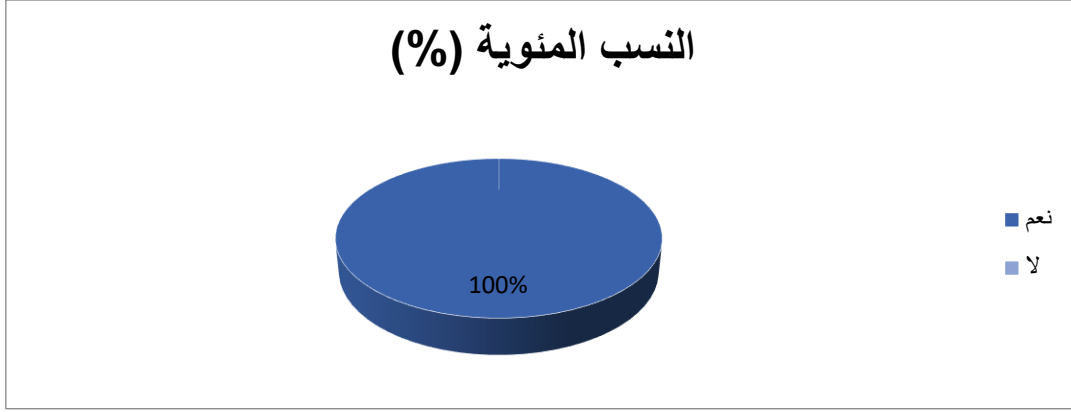
#### استنتاج:

نستنتج ان النسبة الاكبر من المدربين احوالو اللاعبين المصابين خارج اوقات التدريب الى المجلس التأديبي اما الاقلية قامو بتوبيخهم كونهم تسببوا في حرمان فريقهم من خدماتهم وعدم التزامهم بقرارات المدرب والفريق.

السؤال الثالث: هل ترى بأن العشب الصناعي يؤثر سلباً على اللاعبين خاصة مع التصادم والاحتكاك بالأرض؟

جدول رقم 07 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	30	100				
لا	00	00	30	0.05	01	دال
المجموع	30	100				



شكل رقم 06 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الأول

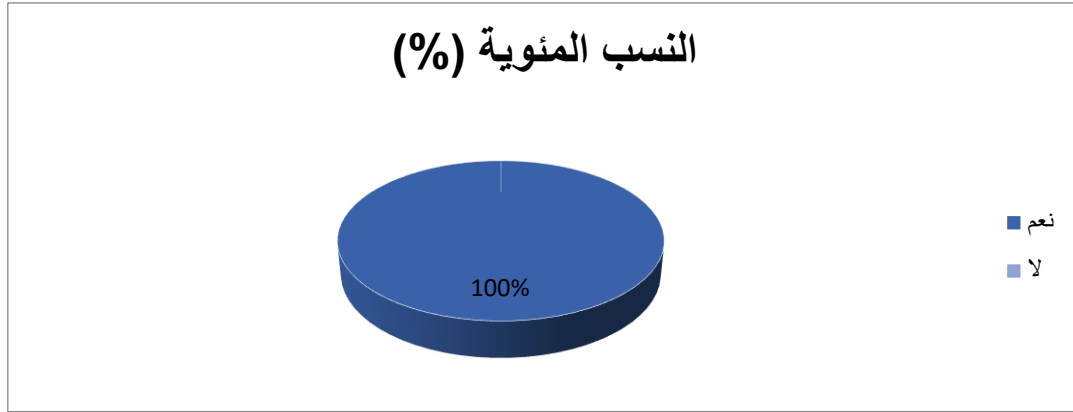
من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن كل المدربين وبنسبة 100% يرون أن العشب الصناعي يؤثر سلبا على اللاعبين خاصة مع التصادم والاحتكاك بالأرض، كما بلغت قيمة  $\chi^2$  المحتسبة 30 وهي أكبر من قيمة اختبار  $\chi^2$  الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن العشب الصناعي يؤثر سلبا على اللاعبين خاصة مع التصادم والاحتكاك بالأرض، لأنها العشب خشن عكس العشب الطبيعي ما يتسبب في إصابات وكدمات.

#### استنتاج:

نستنتج مما سبق ان كل المدربين اجمعوا على أن العشب الصناعي يؤثر سلبا على اللاعبين من الناحية البدنية والمردود وذلك بسبب التصادم والاحتكاك بالأرض لان العشب الصناعي خشن عكس العشب الطبيعي.

السؤال الرابع: هل العشب الصناعي يحتاج الى حذاء رياضي مناسب؟  
جدول رقم 08 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	30	100				
لا	00	00	30	0.05	01	دال
المجموع	30	100				



شكل رقم 07 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن كل المدربين وبنسبة 100% يرون أن العشب الصناعي يحتاج الى حذاء رياضي مناسب، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 30 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن العشب الصناعي يحتاج الى حذاء رياضي مناسب، حيث يجب ان يكون الحذاء مناسباً حسب الأرضية من أجل الحفاظ على التوازن.

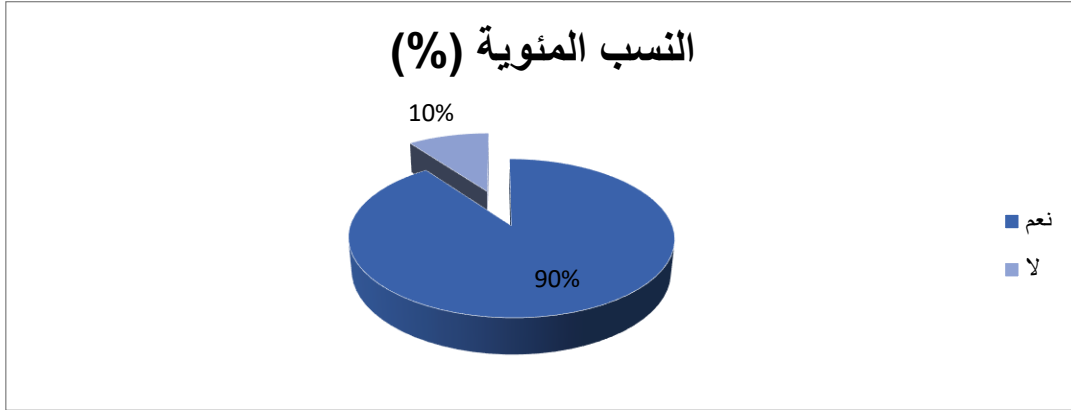
استنتاج:

اذن مما سبق نستنتج ان كل المدربين أكدوا أن العشب الصناعي يحتاج الى حذاء رياضي مناسب وذلك لتفادي الاصابات والحفاظ على التوازن اثناء اللعب.

السؤال الخامس: برأيك، هل أرضية الملعب من أهم العوامل التي قد تؤثر على حدوث الإصابات وتطورها لدى لاعبي كرة القدم؟

جدول رقم 09 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	27	90				
لا	03	10	19.20	3.84	01	دال
المجموع	30	100				



شكل رقم 08 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 90% يرون أن أرضية الملعب من أهم العوامل التي قد تؤثر على حدوث الإصابات وتطورها لدى لاعبي كرة القدم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 19.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن أرضية الملعب من أهم العوامل التي قد تؤثر على حدوث الإصابات وتطورها لدى لاعبي كرة القدم، لأن هناك بعض الملاعب غير المريحة وبالتالي تسبب الإصابات.

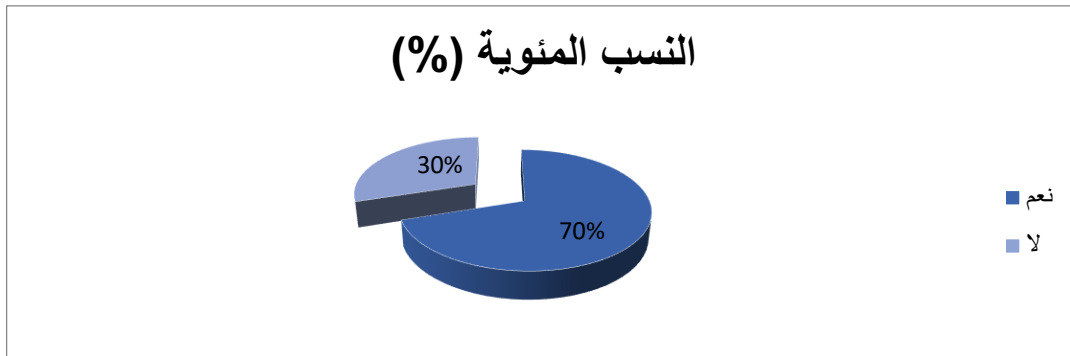
استنتاج:

نستنتج ان معظم المدربين يرون أن أرضية الملعب من العوامل التي تؤثر على حدوث اصابات وتطورها لدى لاعبي كرة القدم لان بعض الملاعب لا تخضع للمعايير المعمول بها (غير ملائمة).

السؤال السادس: هل سبق وأن تطور الأمر إلى ظهور حالات الخشونة وتطورها والإحساس بالثقل في العضلات لدى أحد لاعبيك خلال ممارستهم لنشاطهم المعتاد على أرضية غير ملائمة؟

جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	70	21	3.84	0.05	01	دال
لا	30	09	4.80			
المجموع	100	30				



شكل رقم 09 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 70% سبق وأن تطور الأمر إلى ظهور حالات الخشونة وتطورها والإحساس بالثقل في العضلات لدى أحد لاعبيهم خلال ممارستهم لنشاطهم المعتاد على أرضية غير ملائمة، في حين أن النسبة

الأقل والذين يمثلون 30% لم يسبق وأن حدث لديهم ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 4.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين سبق وأن تطور الأمر إلى ظهور حالات الخشونة وتطورها والإحساس بالثقل في العضلات لدى أحد لاعبيهم خلال ممارستهم لنشاطهم المعتاد على أرضية غير ملائمة.

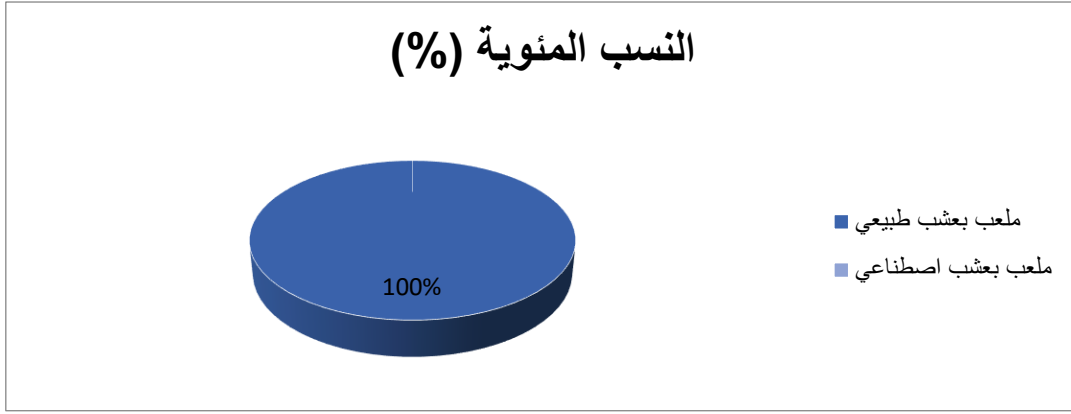
#### استنتاج:

مما سبق دراسته نستنتج ان معظم المدربين يرون أن الملاعب الغير الملائمة أدت الى ظهور حالات الخشونة والاحساس بالثقل في العضلات وذلك للارضية السيئة والغير ملائمة للاعبين.

السؤال السابع: أي من هذه الملاعب قد يقع اختيارك عليه:

جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
ملعب بعشب طبيعي	30	30	3.84	0.05	01	دال
ملعب بعشب اصطناعي	00	00				
المجموع	30	100				



شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الأول

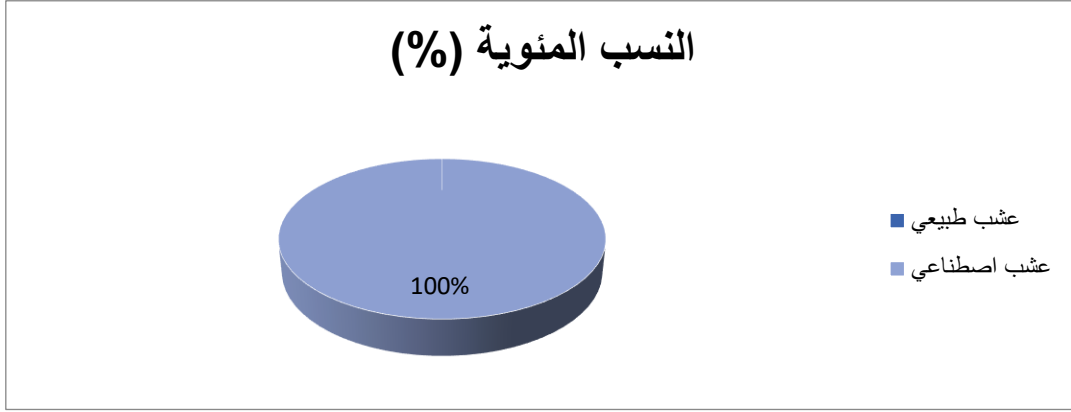
من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن كل المدربين وبنسبة 100% يفضلون الملعب ذو العشب الطبيعي لممارسة رياضة القدم، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 30 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يفضلون الملعب ذو العشب الطبيعي لممارسة رياضة القدم، كون الملعب ذو العشب الاصطناعي ذو أرضية خشنة وغير مريحة للاعبين.

#### استنتاج:

نستنتج ان جميع المدربين يفضلون الملاعب ذات العشب الطبيعي لممارسة كرة القدم وذلك لأن الملاعب ذات العشب الاصطناعي تتميز بأرضية خشنة، غير مريحة وغير ملائمة للاعبين عكس العشب الطبيعي.

السؤال الثامن: أي من الملاعب يعتبر خطراً على اللاعبين وتسبب الإصابات؟  
جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثامن من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
عشب طبيعي	00	30	3.84	0.05	01	دال
عشب اصطناعي	30	100				
المجموع	30	100				



شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 08 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن كل المدربين وبنسبة 100% يرون أن الملاعب التي تشكل خطراً على اللاعبين وتسبب الإصابات هي الملاعب ذات العشب الاصطناعي، كما بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 30 وهي أكبر من قيمة اختبار  $\chi^2$  الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن الملاعب التي تشكل خطراً على اللاعبين وتسبب الإصابات هي الملاعب ذات العشب الاصطناعي، لأن أرضياتها خشنة وتحتوي على مواد خطيرة على الإنسان.

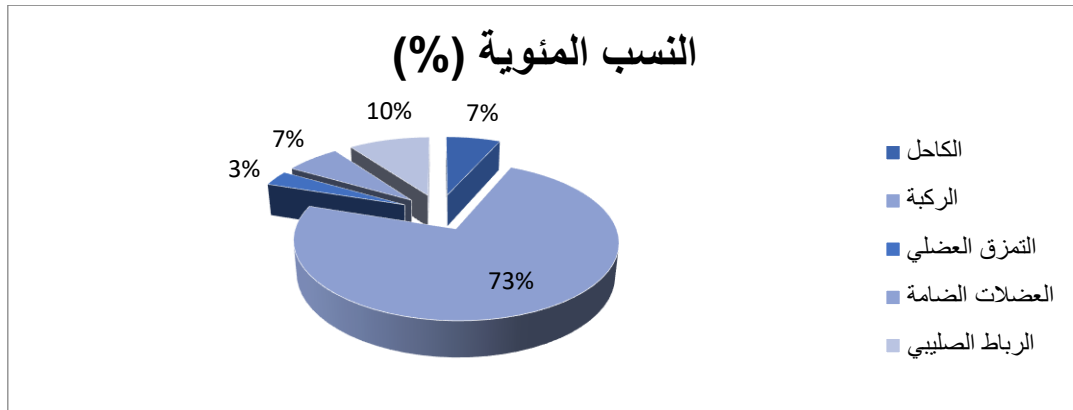
#### استنتاج:

اذن من خلال النتائج المتحصل عليها وحسب آراء جميع المدربين نستنتج ان الملاعب ذات العشب الاصطناعي تشكل خطراً على اللاعبين ومسببة اصابات (الركبة، الرسغ، تمزق عضلي، التواء الكاحل) وذلك لأن أرضية هذه الملاعب خشنة وتحتوي على مواد خطيرة على اللاعبين.



السؤال التاسع: ماهي في رأيك أكثر الإصابات الناتجة عن طبيعة العشب في الملعب؟  
جدول رقم 13 يبين التحليل الإحصائي للسؤال التاسع من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
الكاحل	07					
الركبة	73					
التمزق العضلي	03	53.67	9.49	0.05	04	دال
العضلات الضامة	07					
الرباط الصليبي	10					
المجموع	100					



شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 09 من المحور الأول

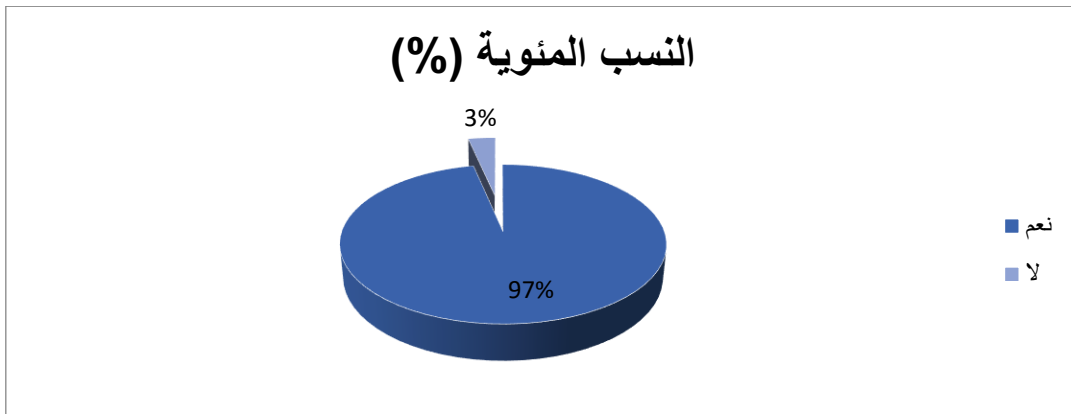
من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 73% يرون أن أكثر الإصابات الناتجة عن طبيعة العشب في الملعب هي إصابات الركبة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 07% يرون أنها إصابات العضلات الضامة، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 53.67 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 9.49 عند درجة حرية 04 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن أكثر الإصابات الناتجة عن طبيعة العشب في الملعب هي إصابات الركبة.

استنتاج:

نستنتج مما سبق دراسته ان الاصابات شيوعا في ملاعب كرة القدم الجوارية هي اصابات الركبة تليها الاصابات في الرباط الصليبي وبنسبة أقل نجد اصابات الكاحل والعضلات الضامة وأخيرا التمزق العضلي ويرجع سبب اغلب هذه الاصابات الى طبيعة العشب في الملعب وعدم احترام أساسيات كرة القدم من طرف اللاعبين.

السؤال العاشر: في حالة السقوط على العشب الصناعي ولصلابة الأرض، هل تزداد احتمالية حدوث إصابات أكثر خطورة كالكسور وقطع في الأربطة وغضاريف الركبة؟  
جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي للسؤال العاشر من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	29	97				
لا	01	03	26.13	0.05	01	دال
المجموع	30	100	3.84			



شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 10 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 97% يرون أن احتمالية حدوث إصابات تكون أكثر خطورة كالكسور وقطع في الأربطة وغضاريف الركبة عند السقوط على العشب الصناعي ولصلابة الأرض، في حين أن النسبة الأقل والذين

يمثلون 03% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 26.13 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن احتمالية حدوث إصابات تكون أكثر خطورة كالكسور وقطع في الأربطة وغضاريف الركبة عند السقوط على العشب الصناعي ولصلابة الأرض.

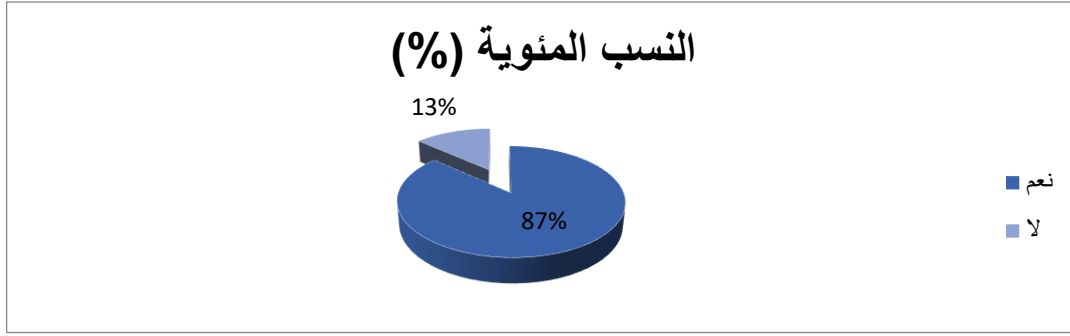
استنتاج:

مما سبق دراسته نستنتج ان معظم الاصابات الممكن حدوثها وتكون أكثر خطورة كالكسور وقطع في الاربطة وغضاريف الركبة عند السقوط تزداد احتمالية حدوثها على ارضيات الملاعب الجوارية ذات العشب الصناعي، ويرجع السبب لخشونة وصلابة ارضية هذه الملاعب.

**1-3- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني:** الوسائل والمعدات المستخدمة في التدريب لها دور في اصابات لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.  
السؤال الأول: هل ترى بأن نوعية الأحذية المستخدمة من قبل اللاعبين اثناء التدريب يمكن ان تساهم بشكل ولو قليل في الرفع من نسبة الإصابات لديهم؟

جدول رقم 15 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	26	16.13	3.84	0.05	01	دال
لا	04	13				
المجموع	30	100				



شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 15 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 87% يرون أن نوعية الأحذية المستخدمة من قبل اللاعبين أثناء التدريب يمكن أن تساهم بشكل ولو قليل في الرفع من نسبة الإصابات لديهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كاسي<sup>2</sup> المحتسبة 16.13 وهي أكبر من قيمة اختبار كاسي<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن نوعية الأحذية المستخدمة من قبل اللاعبين أثناء التدريب يمكن أن تساهم بشكل ولو قليل في الرفع من نسبة الإصابات لديهم، لأن الأحذية يجب أن تكون مسطحة لتفادي الانزلاق والحفاظ على توازن الجسم.

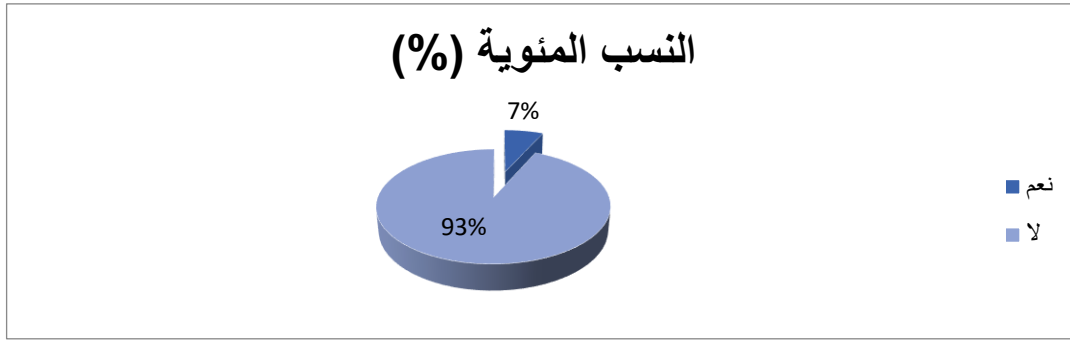
#### استنتاج:

نستخلص مما سبق أن معظم المدربين يجدون أن نوعية الأحذية المستخدمة من قبل اللاعبين أثناء تدريبهم تساهم في زيادة نسبة الإصابات لديهم، وذلك راجع كون هذه الارضيات تحتاج احذية مخصصة وملائمة لها، حيث ان اللاعبين يقومون باستعمال الاحذية الغير مناسبة في الارضية الغير مناسبة.

السؤال الثاني: هل تعتقد بأن اللباس الرياضي غير المريح يمكن ان يكون سببا في الإصابات لدى لاعبي كرة القدم؟

جدول رقم 16 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الثاني

دلالة اختبار كا <sup>2</sup>	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا <sup>2</sup>		النسب المئوية (%)	التكرارات	
			الجدولية	المحسوبة			
دال	01	0.05	3.84	22.53	07	02	نعم
					93	28	لا
					100	30	المجموع



شكل رقم 15 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 97% يرون أن اللباس الرياضي غير المريح لا يمكن أن يكون سببا في الإصابات لدى لاعبي كرة القدم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 03% يرون أنه يمكن أن يكون سببا في ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 26.13 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن اللباس الرياضي غير المريح لا يمكن أن يكون سببا في الإصابات لدى لاعبي كرة القدم، لأن اللباس الرياضي يسبب مضايقات وليس اصابات.

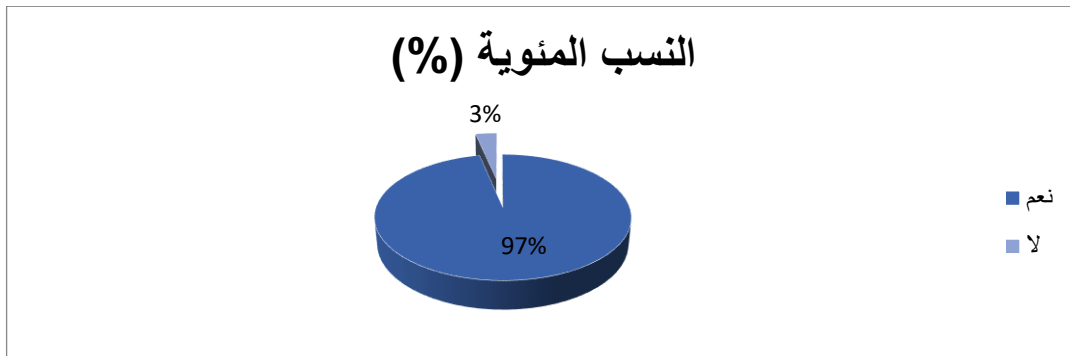
استنتاج:

من خلال ما سبق نجد ان اغلبية المدربين قد اجمعو على اللباس الرياضي بصفة عامة لا يكون سببا في حدوث الاصابات لدى لاعبي كرة القدم وانما يسبب مضايقات لا أكثر وليس اصابات.

السؤال الثالث: تعتبر فترة الاستشفاء من اهم المراحل التي يمر بها اللاعب الرياضي عامة ولاعب كرة القدم خاصة، هل ترى بأن نقص وسائل الاستشفاء يمكن أن يسبب إصابات لدى اللاعبين؟

جدول رقم 17 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	29	97				
لا	01	03	26.13	0.05	01	دال
المجموع	30	100				



شكل رقم 16 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 97% يرون أن نقص وسائل الاستشفاء يمكن أن يسبب إصابات لدى اللاعبين، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 03% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 26.13 وهي أكبر من

قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن نقص وسائل الاستشفاء يمكن أن يسبب إصابات لدى اللاعبين، لأن الإصابات الرياضية تستدعي العلاج بالوسائل الحديثة من أجل الاستشفاء ولأن كل إصابة تتطلب وسائل علاج معينة.

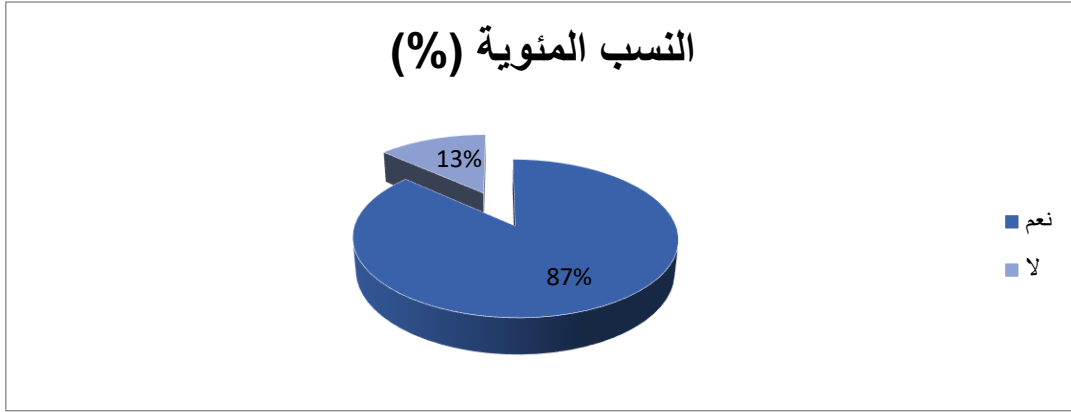
#### استنتاج:

من خلال ما سبق نجد ان اغلبية المدربين يرون ان نقص وسائل الاستشفاء تلعب دور كبير في عودة الإصابات لدى اللاعبين وعدم تحقيق الاستشفاء الكلي من الاصابة للاعبين كرة القدم، لأن الإصابات الرياضية تستدعي العلاج بالوسائل الحديثة من أجل الاستشفاء ولأن كل إصابة تتطلب وسائل علاج معينة.

**السؤال الرابع:** برأيك، هل يساهم عدم معرفة اللاعبين للأدوات المستخدمة في التدريبات "كالأوزان والآلات الرياضية" في الرفع من الإصابات لديهم؟

جدول رقم 18 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	26	87				
لا	04	13	3.84	0.05	01	دال
المجموع	30	100				



شكل رقم 17 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 18 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 87% يرون أن عدم معرفة اللاعبين للأدوات المستخدمة في التدريبات "كالأوزان والآلات الرياضية" في الرفع من الإصابات لديهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% لا يرون أنه يساهم في ذلك، كما بلغت قيمة  $\chi^2$  المحتسبة 16.13 وهي أكبر من قيمة اختبار  $\chi^2$  الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن عدم معرفة اللاعبين للأدوات المستخدمة في التدريبات "كالأوزان والآلات الرياضية" في الرفع من الإصابات لديهم، لأن الاستعمال الخاطئ للآلات يزيد نسب إصابات اللاعبين.

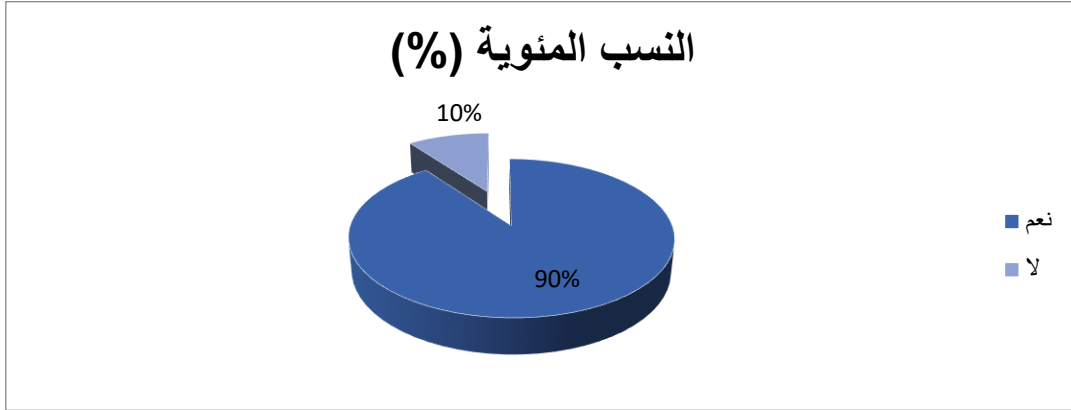
**استنتاج:**

من خلال ما سبق نجد ان اغلبية المدربين يرون أن عدم معرفة اللاعبين للأدوات المستخدمة في التدريبات "كالأوزان والآلات الرياضية" في الرفع من الإصابات لديهم، لأن الاستعمال الخاطئ للآلات يزيد نسب إصابات اللاعبين.



السؤال الخامس: هل تعتقد أن رداء نوعية الأجهزة الرياضية والمعدات التي تستخدمها خلال تدريباتك مع لاعبي كرة القدم قد تكون سببا وجيها في إصابات عدد من لاعبيك؟  
جدول رقم 19 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	27	19.20	3.84	0.05	01	دال
لا	03					
المجموع	30					
	90					
	10					
	100					



شكل رقم 18 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 19 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 90% يرون أن رداء نوعية الأجهزة الرياضية والمعدات التي يستخدمونها خلال تدريباتهم مع لاعبي كرة القدم قد تكون سببا وجيها في إصابات عدد من لاعبيهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 19.20 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن رداء نوعية الأجهزة الرياضية والمعدات التي يستخدمونها خلال تدريباتهم مع لاعبي كرة القدم قد تكون سببا وجيها في إصابات عدد من لاعبيهم، حيث يجب أن تكون الأجهزة حديثة وجديدة لتفادي الإصابة.

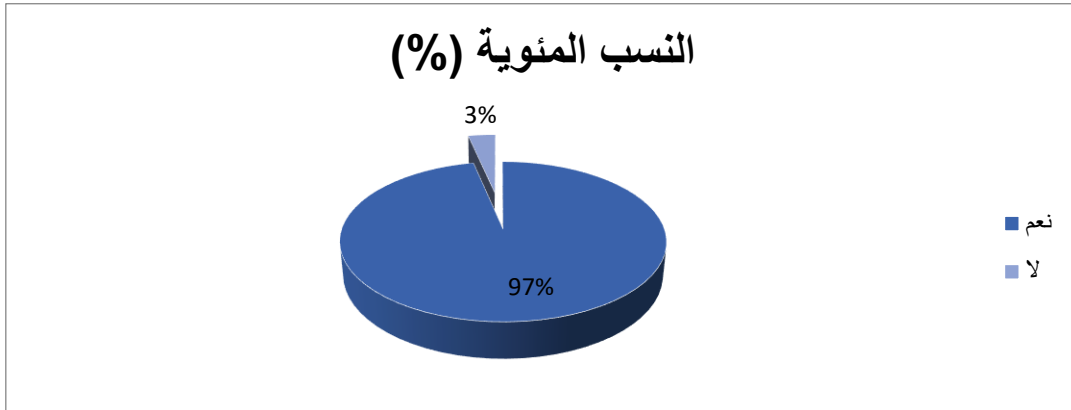
استنتاج:

من خلال ما سبق نجد ان اغلبية المدربين يجدون أن رداءة نوعية الأجهزة الرياضية والمعدات التي يستخدمونها خلال تدريباتهم مع لاعبي كرة القدم قد تكون سببا وجيها في إصابات عدد من لاعبيهم، حيث وجب أن تكون الأجهزة حديثة وجديدة لتفادي الاصابة.

السؤال السادس: هل ترى بأن إهمال وسائل الإسعاف الفوري وقت حدوث الإصابة البسيطة يمكن ان تتفاقم بعده الإصابة لدى اللاعب؟

جدول رقم 20 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	29	26.13	3.84	0.05	01	دال
لا	03					
المجموع	30					
	100					



شكل رقم 19 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 20 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 97% يرون أن إهمال وسائل الإسعاف الفوري وقت حدوث الإصابة البسيطة يمكن أن تتفاقم بعده الإصابة لدى اللاعب، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 03% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 26.13 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة

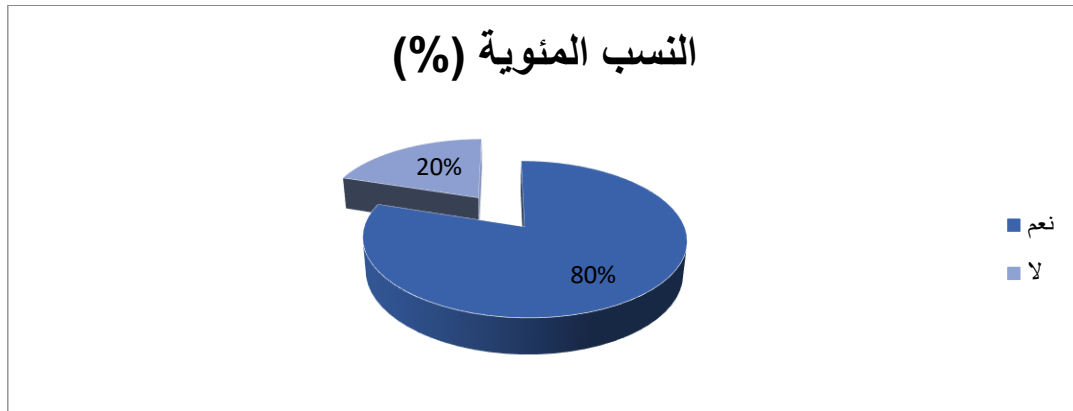
إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يرون أن إهمال وسائل الإسعاف الفوري وقت حدوث الإصابة البسيطة يمكن أن تتفاقم بعده الإصابة لدى اللاعب، لأنها ضرورية لإسعاف اللاعب خلال حدوث الإصابة.

استنتاج:

من خلال ما سبق نجد ان اغلبية المدربين يرون أن إهمال وسائل الإسعاف الفوري وقت حدوث الإصابة البسيطة يمكن أن تتفاقم بعده الإصابة لدى اللاعب، لأنها ضرورية لإسعاف اللاعب خلال حدوث الإصابة لتخفيفها وتثبيط تفاقم نتائجها على اللاعب المصاب.

السؤال السابع: هل تقدمون إرشادات وتوجيهات حول نوع اللباس الرياضي والحذاء؟  
جدول رقم 21 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا <sup>2</sup>		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا <sup>2</sup>
		المحسوبة	الجدولية			
نعم	80	24	10.80	0.05	01	دال
لا	20	06	3.84			
المجموع	100	30				



شكل رقم 20 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 21 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 80% يقدمون إرشادات وتوجيهات حول نوع اللباس الرياضي والحذاء، في حين أن النسبة الأقل والذين

يمثلون 20% لا يقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحتسبة 10.80 وهي أكبر من قيمة اختبار كا<sup>2</sup> الجدولية والبالغة 3.84 عند درجة حرية 01 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات المدربين لصالح الذين يقدمون إرشادات وتوجيهات حول نوع اللباس الرياضي والحذاء، من أجل سلامة اللاعبين  
استنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج ان غالب المدربين يقومون بتقديم ارشادات وتوجيهات حول نوع اللباس الرياضي والحذاء لتفادي حدوث الاصابات لدى لاعبيهم من اجل الاستعادة من خدماتهم.

## 2-الاستنتاجات العامة:

من خلال بحثنا المتواضع نستنتج انه:

- كل المدربين وبنسبة 100% يرون أن العشب الصناعي يؤثر سلباً على اللاعبين خاصة مع التصادم والاحتكاك بالأرض،
- كل المدربين وبنسبة 100% يرون أن العشب الصناعي يحتاج الى حذاء رياضي مناسب،
- أرضية الملعب من أهم العوامل التي قد تؤثر على حدوث الإصابات،
- عدم معرفة اللاعبين للأدوات المستخدمة في التدريبات "كالأوزان والآلات الرياضية" في الرفع من الإصابات لديهم،
- نوعية الأحذية المستخدمة من قبل اللاعبين أثناء التدريب يمكن أن تساهم بشكل ولو قليل في الرفع من نسبة الإصابات لديهم،
- رداءة نوعية الأجهزة الرياضية والمعدات التي يستخدمونها خلال تدريباتهم مع لاعبي كرة القدم قد تكون سبباً وجيهاً في إصابات عدد من لاعبيهم.

3-مقاربة ومناقشة الفرضيات بالنتائج:

3-1-مقاربة ومناقشة الفرضية الأولى:

من خلال الفرضية الأولى المدرجة تحت عنوان: "أرضية الملعب "العشب الأخضر الصناعي" لها دور في إصابات لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين"، ومن خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن كل المدربين وبنسبة 100% يرون أن العشب الصناعي يؤثر سلبا على اللاعبين خاصة مع التصادم والاحتكاك بالأرض، اما من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 90% يرون أن أرضية الملعب من أهم العوامل التي قد تؤثر على حدوث الإصابات وتطورها لدى لاعبي كرة القدم، وهذا ما توصلت اليه دراسة لعتر عبد الرؤوف، والتي توصلت الى ان للتحضير البدني العام والخاص دور فعال في التقليل من بعض الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

من هنا نستنتج ان الفرضية الأولى محققة.

3-2-مقاربة ومناقشة الفرضية الثانية:

من خلال الفرضية الثانية المدرجة تحت عنوان: " الوسائل والمعدات المستخدمة في التدريب لها دور في اصابات لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين"، ومن خلال الجدول رقم 15 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 87% يرون أن نوعية الأحذية المستخدمة من قبل اللاعبين أثناء التدريب يمكن أن تساهم بشكل ولو قليل في الرفع من نسبة الإصابات لديهم، اما من خلال الجدول رقم 18 نلاحظ أن النسبة الأكبر من المدربين والتي تمثل 87% يرون أن عدم معرفة اللاعبين للأدوات المستخدمة في التدريبات "كالأوزان والآلات الرياضية" في الرفع من الإصابات لديهم، هذا ما توصلت اليه دراسة لشهب روفية، والتي توصلت الى ان للمراقبة الطبية دور في الوقاية من إصابات الركبة لدى اللاعبين.

من هنا نستنتج ان الفرضية الثانية محققة.

## خاتمة

إن للملاعب الجوارية دور حدوث في الاصابات للاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين، حيث اجرينا هذه الدراسة على مستوى بعض نوادي كرة القدم، حيث شملت الدراسة على 30 مدرب.

وعلى ضوء هذه النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الدراسة ومن خلال نتائج الاستبيان الموجه للمدربين، اقترحنا على القائمين في هذا الميدان ما يلي :

➤ التفكير في عملية تجهيز ملاعب كرة القدم بالمركبات الرياضية الجوارية بالعشب الطبيعي الذي يوفر الأمن والسلامة للممارسين بالمقارنة بالأرضيات الحالية حيث يرفع من درجة ومستوى الأداء الرياضي.

➤ استشارة وإشراك كل من المتخصصين في الميدان من القائمين على الجهاز الفني بالاتحادية الجزائرية لرياضة كرة القدم ومدربين في رياضة كرة القدم لإبداء الآراء في تحديد جملة المعايير والمقاييس التي يجب اعتمادها في عملية إنجاز ملاعب كرة القدم.

## التوصيات والاقتراحات

بناءً على النتائج التي توصلنا إليها من بحثنا حول دور الملاعب الجوارية في إصابات لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين، قررنا تقديم بعض التوصيات، بما في ذلك الحلول المقترحة التي تمهد الطريق لمزيد من البحث العلمي لمعرفة المزيد عن مجموعات المجتمع المهمة التي من خلالها يمكن تقديم التوصيات التالية:

- التفكير في عملية تجهيز ملاعب كرة القدم بالمركبات الرياضية الجوارية بالعشب الطبيعي الذي يوفر الأمن والسلامة للممارسين بالمقارنة بالأرضيات الحالية حيث يرفع من درجة ومستوى الأداء الرياضي.
- استشارة وإشراك كل من المتخصصين في الميدان من القائمين على الجهاز الفني بالاتحادية الجزائرية لرياضة كرة القدم ومدربين في رياضة كرة القدم لإبداء الآراء في تحديد جملة المعايير والمقاييس التي يجب اعتمادها في عملية إنجاز ملاعب كرة القدم.
- رصد مبالغ مالية كافية من ميزانيات المؤسسات للقيام بعمليات الصيانة لهذه الملاعب حتى تبقى ملائمة لممارسة كرة القدم في ظروف حسنة.
- تعميم بناء غرف تغيير الملابس بجانب هذه الملاعب وكذا برمجة قاعة علاج للإسعافات الأولية.
- تقييد سجل للإصابات والحوادث الرياضية بالمركبات الرياضية الجوارية من أجل إحصائها ومتابعة الرياضيين المصابين وتطور حالاتهم.

# المصادر والمراجع



## قائمة المصادر والمراجع:

- 1) إبراهيم، ا. م. (2021). أطلس الاصابات الرياضية والاسعافات الأولية كوشيه ألوان. دار الكتاب الحديث.
- 2) أحمد، ح. (1905). التقنية البيولوجية والبيوكيميائية وتطبيقاتها في المجال الرياضي. دار الفجر للنشر والتوزيع.
- 3) إدريس، ط. (2015). الإصابات الرياضية وإسعافها. دار يافا العلمية للنشر والتوزيع.
- 4) إدريس، ط. أ. (2015). الإصابات الرياضية وإسعافها. الكويت: دار المنهل.
- 5) اسماعيل، أ. م. (2017). الإصابات الرياضية (الأنواع - العلاج - والتأهيل). دار جليس الزمان للنشر والتوزيع.
- 6) إسماعيل، أ. م. (2019). الإصابات الرياضية؛ الأنواع، العلاج والتأهيل. دار المبادرة للنشر والتوزيع.
- 7) بكري، م. ق. (2011). الإصابات الرياضية والتأهيل البدني. القاهرة مصر: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
- 8) بكري، م. ق. (2011). الاصابات الرياضية والتأهيل. المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
- 9) الجمصي، خ. (2000). الملاعب الخضراء. الدار العربية للنشر والتوزيع.
- 10) الحاج، خ. ت. (2016). إدارة الملاعب الرياضية. الكويت: دار المنهل.
- 11) حسين، ع. (2019). إصابات الرباط الصليبي لدى الرياضيين. دار أمجد للنشر والتوزيع.
- 12) رسمي، ا. (2008). الاصابات الرياضية وطرق علاجها. دار الفجر للنشر والتوزيع.
- 13) عمران، ر. (2015). الإصابات الرياضية وإسعافاتها. دار أمجد للنشر والتوزيع.

- 14) فرج، ج. ص. (2017). السرعة والإنجاز الرياضي (التخطيط - التدريب - الفسيولوجيا - الإصابات والتأهيل). بيروت لبنان: دار الكتب العلمية.
- 15) الفهد، ح. (2012). الإصابات الرياضية في الملاعب المدرسية. المسيلة للنشر والتوزيع.
- 16) القادر، غ. ع. (2021). الطب الرياضي والاصابات. الفا للوثائق.
- 17) كماش، ي. ل. (2022). كهروفسيولوجية وبيوميكانيكية الإصابات الرياضية. دار دجلة ناشرون وموزعون.
- 18) محمد، ر. ك. (2022). الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية. مركز الكتاب للنشر.
- 19) المعبود، م. ع. (2016). الإصابات الرياضية لناشئ كرة اليد الأسباب وطرق الوقاية. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 20) النماس، ا. ف. (1998). الاصابات الرياضية وعلاجها. مكتبة المعارف الحديثة.
- 21) النماس، أ. ف. (2016). الإصابات الرياضية وعلاجها. مؤسسة الثقافة الجامعية.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -  
معهد التربية البدنية والرياضية



## استمارة استبيان

تحت عنوان

# دور الملاعب الجوارية في اصابات لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين

أعزائي المدربين نرجو منكم الإجابة على أسئلة الاستبيان بكل صدق وموضوعية، علما أن اجابتم تساهم في تسهيل موضوع دراستنا وذلك بوضع X امام الإجابة التي ترونها مناسبة، وشكرا

الأستاذ المشرف :

إعداد الطالب :

الموسم الجامعي: 2022 - 2023

محور البيانات الشخصية:

النادي الرياضي: .....

شهادات التدريب:

FAF  ليسانس  ماستر  شهادات عليا

الخبرة المهنية:

5-1 سنوات  10-6 سنوات  11 سنة فما فوق

الفئات التي اشرفتم عليها:

اصاغر  اشبال  أوسط  اكابر

المحور الأول: ارضية الملعب "العشب الأخضر الصناعي" لها دور في إصابات لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين:

1- هل تسمح بممارسة اللاعبين بممارسة كرة القدم خارج أوقات التدريب؟

نعم  لا

2- كيف تتعامل مع اللاعبين المصابين خارج أوقات التدريبات؟

معاقبة بالإبعاد

التوبيخ والعتاب

الإحالة الى المجلس التأديبي للفريق

لا شيء

3- هل ترى بأن العشب الصناعي يؤثر سلبا على اللاعبين خاصة مع التصادم والاحتكاك بالأرض؟

نعم  لا

4- هل العشب الصناعي يحتاج الى حذاء رياضي مناسب؟

نعم  لا

5-برأيك، هل أرضية الملعب من أهم العوامل التي قد تؤثر على حدوث الإصابات وتطورها لدى لاعبي كرة القدم؟

نعم  لا

6-هل سبق وان تطور الأمر إلى ظهور حالات الخشونة وتطورها والإحساس بالثقل في العضلات لدى أحد لاعبيك خلال ممارستهم لنشاطهم المعتاد على أرضية غير ملائمة؟

نعم  لا

7- أي من هذه الملاعب قد يقع اختيارك عليه:

ملعب بعشب طبيعي

ملعب بعشب صناعي

التعليق: .....

8- أي من الملاعب يعتبر خطرا على اللاعبين وتسبب الإصابات؟

عشب طبيعي  عشب صناعي

9- ماهي في رأيك أكثر الإصابات الناتجة عن طبيعة العشب في الملعب؟

الكاحل

الركبة

التمزق العضلي

العضلات الضامة

الرباط الصليبي

10- في حالة السقوط على العشب الصناعي ولصلابة الأرض، هل تزداد احتمالية حدوث إصابات أكثر خطورة كالكسور وقطع في الأربطة وغضاريف الركبة؟

نعم  لا

المحور الثاني: الوسائل والمعدات المستخدمة في التدريب لها دور في اصابات لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين:

1- هل ترى بأن نوعية الأحذية المستخدمة من قبل اللاعبين اثناء التدريب يمكن ان تساهم بشكل ولو قليل في الرفع من نسبة الإصابات لديهم؟

نعم  لا

2- هل تعتقد بأن اللباس الرياضي الغير مريح يمكن ان يكون سببا في الإصابات لدى لاعبي كرة القدم؟

نعم  لا

3- تعتبر فترة الاستشفاء من اهم المراحل التي يمر بها اللاعب الرياضي عامة ولاعب كرة القدم خاصة، هل ترى بأن نقص وسائل الاستشفاء يمكن ان يسبب إصابات لدى اللاعبين؟

نعم  لا

4- برأيك، هل يساهم عدم معرفة اللاعبين للأدوات المستخدمة في التدريبات "كالأوزان والآلات الرياضية" في الرفع من الإصابات لديهم؟

نعم  لا

5- هل تعتقد ان رداءة نوعية الأجهزة الرياضية والمعدات التي تستخدمها خلال تدريباتك مع لاعبي كرة القدم قد تكون سببا وجيها في إصابات عدد من لاعبيك؟

نعم  لا

6- هل ترى بأن اهمال وسائل الإسعاف الفوري وقت حدوث الإصابة البسيطة يمكن ان تتفاقم بعده الإصابة لدى اللاعب؟

لا

نعم

7- هل تقدمون إرشادات وتوجيهات حول نوع اللباس الرياضي والحذاء؟

لا

نعم

نشكركم على تعاونكم معنا



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ