



معلومات البحث

تاريخ الاستلام: 2021/05/10

تاريخ القبول: 2021/09/15

Printed ISSN: 2352-989X

Online ISSN: 2602-6856

دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في النوادي الهاوية

بولاية عين الدفلى

*Analytical study of sports injuries of football players of amateurs clubs in Aindefla*

بوكراتم بلقاسم<sup>1</sup>، مداني محمد<sup>2</sup>، خلول غانية<sup>3</sup>

<sup>1</sup>جامعة خميس مليانة (الجزائر) b.boukratem@univ-dbkm.dz

<sup>2</sup>جامعة الجزائر<sup>3</sup> (الجزائر)، madani.mohammed@univ-alger3.dz

<sup>3</sup>جامعة الجزائر<sup>3</sup> (الجزائر)، Kheloul.ghaniya@univ-alger3.dz

**الملخص :** يهدف هذا البحث إلى معرفة أهم الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في النوادي الهاوية بولاية عين الدفلى عن طريق دراسة تحليلية طوال الموسم الرياضي ٢٠١٨-٢٠١٩، واعتمد الباحثون على المنهج الوصفي باعتباره المنهج المناسب لهذه المشكلة ، أظهرت النتائج ارتفاع نسبة الإصابات خلال مرحلة المنافسة مقارنة بمرحلتى التحضير والمرحلة الانتقالية ، وقد تنوعت الإصابات بين العظمية و العضلية والمفصلية ، والتي كانت نتيجة لسوء التحضير للاعبين وكذا الأرضيات غير الملائمة ، وعدم اتخاذ التدابير الوقائية سواء كانت طبية أم صحية أم رياضية .

**الكلمات المفتاحية :** الإصابات الرياضية ، كرة القدم ، النوادي الهاوية

**ABSTRACT:**

This research aims to know the most important injuries football players of amateurs clubs in the wilaya of Ain Defla through an analytical study during ٢٠١٨-٢٠١٩ sports season. A questionnaire consisting of 18 questions was used to collect informations, and for statistical treatment, the chi-square test and the percentage was applied at the significance level of 5%. The results showed a high percentage of injuries during the competition phase compared to the preparation and transition phases. The injuries varied between bone, muscle, skin and joints injuries, which were a result of bad preparation for players as well as inappropriate bitches, and failure to take preventive measures, such as medical, health habits.

**Key words :** sports injuries , football , amateur clubs

إن رياضة كرة القدم بلغت حدا من الشهرة لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى ، كما اكتسبت شعبية كبيرة من حيث الإقبال على ممارستها والتسابق لحضور مبارياتها في الملاعب أو القاعات ، فالمتطلبات الحديثة في هذه اللعبة خلقت الحاجة الكبيرة إلى إعداد اللاعبين إعدادا بدنياً عالياً، لا سيما وأن تغيرات الإنجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية والهجومية مع مستوى عالٍ للقوة فضلاً عن ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين، واعتماد أسلوب الكرة الشاملة (الشمولية في أداء الواجبات الخططية) ، فأصبح اللاعب يشغل أكثر من مركز في الفريق ، أي أننا نرى المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم والمهاجم يتراجع للدفاع عن مرمى فريقه ، وعلى الرغم من تحمل اللاعب لهذا الجهد العالي فإن عليه الاحتفاظ بلياقته البدنية طيلة وقت المباراة ( علاوي، ١٩٩٨، ص ٢٧ )

إن المستوى العالي الذي وصلت إليه كرة القدم كان نتيجة للتطورات الحاصلة في مختلف المجالات المرتبطة بها والتدريب الرياضي قد تأثر في السنوات الأخيرة بالثورة الهائلة في مجال العلم والتكنولوجيا حيث تضاعفت جهود العلماء والمدربين في مختلف مجالات العلوم المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ولقد كان من أهم جهود المتخصصين والمهتمين والمسؤولين عن تقدم المستوى الرياضي هو البحث عن أفضل الطرق والوسائل لتطوير المستوى البدني والمهاري للرياضي. فقد تنوعت الخطط والمناهج الحديثة بما يتلاءم مع طبيعة الفئة العمرية ، من أجل الوصول للاعبين الى أعلى المستويات البدنية والمهارية والخططية والنفسية (Joyce et lewindon ,2014,p03)

إن الصفات البدنية المختلفة في كرة القدم كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعضها ببعض الآخر في غضون أية عملية تدريبية لأن مختلف النواحي الوظيفية والعضوية للاعب ما هي إلا وحدة متكاملة لا يمكن حدوث تحسن في صفة واحدة من هذه الصفات البدنية كالسرعة مثلاً إلا في حالة تنمية بقية الصفات البدنية بدرجة معينة، فعامل التنمية الشاملة المتزنة لجميع هذه الصفات يجب مراعاتها دائماً، وقد أثبتت التجارب التدريبية العلمية صحة ذلك، وعلى لاعب كرة القدم أن يمتلك مستوى عالياً من الكفاءة الفسيولوجية والنفسية لكي يظهر إمكاناته البدنية أثناء المباراة إلى أقصى حد.

ومن هذا يتضح أن لعبة كرة القدم الحديثة تميزت بالسرعة والقوة وأصبح لزاماً على لاعبي الفريق التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق الخصم وفي الوقت نفسه إيجاد لاعبين مدافعين أكثر من لاعبي خط الهجوم للفريق الخصم وضرورة امتلاك لاعبي كرة القدم في الوقت الحاضر قدراتاً كافية من المهارة التي تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم بها وكذلك القدرة على المناولة في أثناء الركض بأنواعه والحداد والتهديف بدقة وكذلك القوة الكافية من أجل الاستحواذ على الكرة دون خوف وهذا ما يسمى باللعب الرجولي (الخشاب، وآخرون ، ١٩٩٩، ص ١٣)

ومن خلال التدريب الرياضي المستمر يتعرض اللاعبون للإصابة عندما لا تراعى الشروط العلمية والفنية أو في المنافسات تؤدي إلى توقف كلي أو جزئي لوظائف الحيوية للعضو المصاب وتتوقف شدتها بحسب طبيعة المؤثر الذي أدى إلى الإصابة (موفق وحاجي ، ٢٠٢٠، ص ٢٢٥) .

## دراسة تحليلية للإصابات الرياضية في ملاعب كرة القدم لدى النوادي الهاوية في ولاية عين الدفلى

بوكراتم بلقاسم مداني محمد خلول غانية

وتعد دراسة الإصابات الرياضية من أهم جوانب الطب الرياضي وقد تطورت نتيجة لتطور التشخيص ووسائل العلاج ويعد علم الإصابات الرياضية أساسا في تطور قابلية الرياضي ووقايته من الإصابات لان معرفة الإصابة تجعل المدرب ملم بطرق تفاديها وتوفير الأمن والسلامة أثناء الممارسة . (بن شريف، ٢٠٢٠، ص ١٧١)

إن ارتفاع معدلات حجم الإصابات الرياضية وتفاقم خطورتها، يجعل من الضروري وضع القوانين واللوائح وتوفير عوامل الأمن والسلامة كإجراءات وقاية للحد من الإصابة وكضوابط تضع الممارسة الرياضية في إطارها التربوي والعلمي الصحيح، وبوضع الإجراءات والتدابير الطبية والصحية والقوانين واللوائح التي تنظم اللعبة وتوفر المناخ المناسب، والمناهج التدريبية العلمية السليمة، فالرياضيين في حاجة إلى توفير الوقاية والحماية المناسبة أملا في مستقبل أفضل وأكثر أمانا وسلامة سواء في حياتهم العادية أو في حياتهم المهنية الرياضية ضد مخاطر الإصابات الرياضية، هذه الأخيرة التي تعد من المعوقات الأساسية والتي تؤدي إلى هبوط مستوى اللاعب البدني والمهاري، حيث تعوق اللاعب من الاستمرار في التدريب وقد تسبب له ولو بعد إتمام الشفاء الأداء الناقص والمهارية غير المكتملة كما تقلل من مستوى الأداء المهارية بسبب الابتعاد عن الملاعب وعدم التدريب لفترات طويلة. (فراج، ٢٠٠٤، ص ١٥)

ومن هنا جاء هذا البحث من أجل القيام بدراسة تحليلية حول الإصابات التي تحدث في ملاعب كرة القدم ومحاول تشخيصها ومعرفة أسباب حدوثها ، مما يجعلنا نطرح التساؤل الآتي :

ماهي نوعية الإصابات التي تحدث لدى لاعبي كرة القدم في النوادي الهاوية بولاية عين الدفلى ؟

### 2.الفرضيات :

#### 1.2الفرضية العامة :

تتنوع الإصابات الرياضية لدى لاعبي الأندية الهاوية في ولاية عين الدفلى بين إصابات عضلية وعظمية ومفصلية .

#### 2.2 الفرضيات الجزئية :

\* يعاني اللاعبون في الأندية الهاوية من التشنجات والتمزقات العضلية خلال مرحلة المنافسة .

\* أصيب بعض اللاعبين بكسور على مستوى الأطراف العلوية أو السفلية خلال مرحلة المنافسة .

\* تعرض بعض اللاعبين إلى إصابات على مستوى المفاصل( التواء ، تقطع رباط صليبي)

### 3.أهداف البحث :

\* معرفة أنواع الإصابات العضلية التي تحدث خلال مرحلة المنافسة في الأندية الهاوية .

\* معرفة أنواع الكسور التي تعرض لها اللاعبون خلال مرحلة المنافسة .

\* معرفة أهم الإصابات المفصلية التي أصيب بها اللاعبون في الأندية الهاوية .

دراسة تحليلية للإصابات الرياضية في ملاعب كرة القدم لدى النوادي الهاوية في ولاية عين الدفلى

بوكراتم بلقاسم مداني محمد خلول غانية

#### ٤. أسباب اختيار البحث :

من الأسباب التي جعلتنا نختار الدراسة المتمثلة في دراسة تحليلية للإصابات الرياضية في كرة القدم لأندية ولاية عين الدفلى نذكر منها مايلي:

-قلة الأبحاث والدراسات من هذا النوع وخاصة تلك التي كان هدفها لاعب كرة القدم الهاوي.

-عدم إلمام لاعبي كرة القدم الهواة بأسباب وأنواع الإصابات الرياضية وكيفية تفاديها وتطورها.

- إثراء معارف المختصين والفنيين بمادة علمية جديدة يمكن أن تساهم في تطوير نوادي الأقسام السفلى .

#### ٥. أهمية البحث :

تتجلى أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

يكتسب 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 وتحديد أنماط وأنواع الإصابات التي ترتبط بكرة القدم من أجل حمايته

ووقايته من الإصابة

#### ٦. تحديد المصطلحات والمفاهيم الخاصة بالبحث :

١.٦. الإصابات الرياضية: لغة: هي ضرر أو إتلاف جسماني يتسبب عن طريق حادث... الخ ( معجم المعاني الجامع)

اصطلاحا: هي تأثير نسيج أو مجموعة أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج، وتنقسم هذه المؤثرات إلى:

أ- مؤثر خارجي: أي تعرض اللاعب إلى شدة خارجية كالاصطدام بزميل أو الأرض أو أداة مستخدمة

ب- مؤثر ذاتي: أي إصابة اللاعب مع نفسه نتيجة للأداء الفني الخاطئ أو عدم الإحماء

ج- مؤثر داخلي: مثل تراكم حمض اللاكتيك في العضلات أو الإرهاق العضلي أو قلة مقدار الماء والملاح.(خليل

٢٠٠٨، ص ١٠)

٢.٦. كرة القدم: لغة: لعبة رياضية تلعب بين فريقين على ملعب مستطيل الشكل، ذي مرمى في نهاية كل جهة يتكون كل فريق من إحدى عشر لاعبا( معجم المعاني الجامع)

اصطلاحا: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما

من إحدى عشر لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما

مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم

هذه المباراة حكم وسط وحكامان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة

وفتره راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين وقت

دراسة تحليلية للإصابات الرياضية في ملاعب كرة القدم لدى النوادي الهاوية في ولاية عين الدفلى

بوكراتم بلقاسم مداني محمد خلول غانية

كل منهما ١٥ دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين (موفق مجيد، ١٩٩٩، ص ٠٩)

٣.٦. النادي الهاوي : لغة: يقصد به الذي يمارس نوعا من الرياضة على غير احتراف (معجم المعاني الجامع)

اصطلاحا : النادي الرياضي الهاوي جمعية رياضية ذات هدف غير مريح تسيير وفق أحكام القانون 06-12 المؤرخ في 18 صفر عام 1433 الموافق 12 يناير سنة ٢٠١٢ رقم المتعلق بالجمعيات والقانون 05-13 المؤرخ في 14 رمضان عام 1434 الموافق ٢٣ يوليو سنة 2013 والمذكور. (المرسوم التنفيذي رقم، 74-15 المؤرخ في 26 ربيع الثاني عام 1436 الموافق 16 فيفري ٢٠١٥، 2)

٧. الدراسات السابقة والمشابهة للبحث :

١٠٧. الإصابات الرياضية التي تعرض لها طلاب كلية التربية البدنية في جامعة الموصل : دراسة وديع ياسين

التكريتي ونشوان محمود الصفار

حيث هدفت الدراسة إلى:

-تحديد الإصابات الأكثر شيوعا لدى طلاب التربية الرياضية. تحديد أسباب الإصابات الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية -تحديد أجزاء الجسم التي تعرضت للإصابة. -تحديد الدروس العلمية التي يحدث أكبر عدد من الإصابات.

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بطريقة المسح وتكونت عينة البحث من جميع طلاب السنة الرابعة بكلية التربية الرياضية بجامعة الموصل للعام الدراسي ١٩٩٧-١٩٩٨ والبالغ عددهم 131 طالبا.

توصل الباحثان إلى النتائج التالية:

1-تمزق الأربطة من أكثر الإصابات حدوثا يليها تمزق العضلات ثم إصابات الالتهابات.

2-من أهم أسباب الإصابات الرياضية هو عدم الإحماء الجيد.

3-إن مفصل كاحل القدم من أكثر أجزاء الجسم تعرضا للإصابة يليها مفصل الركبة ثم مفصل المرفق.

4-إن مادة كرة القدم هي من أكثر المواد التي تحدث خلالها الإصابات.

5-معظم الإصابات الرياضية تحدث في القسم الرئيسي من الدرس

٢.٧. دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى لاعبي المنازل في الأردن : ماجد مجلي وفائق أبو حليلة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الإصابات الأكثر شيوعا ومناطق الجسم الأكثر تعرضا للإصابة لدى لاعبي

التيكواندو والجيدو والملاكمة في الأردن والتعرف على أوقات حدوثها(خلال التدريب والمنافسة) وقد أوضحت الدراسة مايلي:

1-إصابات رضوض العظام وتقلص العضلات والالتواء هي من أكثر الإصابات شيوعا لدى لاعبي التيكواندو وفي المناطق (مشط القدم؛ الساق؛ الفخذ؛ الساعد)

8-معظم الإصابات جاءت في الكاحل لدى الملاكمين هي (الجروح؛ رضوض العظم؛ رضوض العضلات؛ والالتواءات وأكثر منطقة عرضة للإصابة (الرأس؛ السلاحيات؛ الكتف؛ البطن).

دراسة تحليلية للإصابات الرياضية في ملاعب كرة القدم لدى النوادي الهاوية في ولاية عين الدفلى

بوكراتم بلقاسم مداني محمد خلول غانية

٣.٧. علاقة بعض المتغيرات المورفولوجية والبدنية والنمط الجسمي بالإصابات الرياضية الشائعة للطلاب

الرياضيين: يحي الدين إبراهيم محمد سلامة.

هدفت الدراسة إلى تحديد وتصنيف الإصابات الرياضية التي يتعرض لها طلاب كلية التربية الرياضية- جامعة ألمانيا والتعرف على الأنماط الجسمية وعلاقة الإصابات الرياضية بالمتغيرات البدنية والمورفولوجية قيد البحث. أجريت الدراسة على ٨٤ طالب ٤٢ منهم تعرضوا إلى الإصابات وتكراراتها المختلفة و ٤٢ لم يتعرضوا إلى أي إصابة وقد أوضحت النتائج مايلي:

- 1- إصابة العضلات سجلت أعلى نسبة لدى المصابين ومن ثم إصابات المفاصل.
- 2- جاء النمط النحيف في المرتبة الأولى من حيث عدد الإصابات وسجل أعلى نسبة مقارنة بالنمط العضلي

٤.٧. دراسة تحليلية للإصابات الرياضية عند طلبة كلية التربية الرياضية : سميرة خليل محمد كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد1 .

البحث يعد دراسة ميدانية مسحية هدفت إلى معرفة أنواع الإصابات الرياضية وأسبابها ومواقعها والنشاطات التي حدثت فيها لطلبة كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد ؛ كما هدفت إلى وضع أسس وقائية يمكن أن تحتويها المناهج الدراسية من خلال كشف نقاط الخلل من أجل تنفيذ المفردات المقررة دون إعاقه قدر الإمكان. وقد شملت الدراسة 802 مصاب من أصل 1825 طالب وهو المجتمع الكلي للدراسة. وقد استنتجت الباحثة مايلي:

- 1- هناك نسبة عالية من الإصابات في كلية التربية الرياضية.
- 2- ارتفاع نسب إصابات الأطراف السفلى وخاصة مفصلي الكاحل والركبة.
- 3- عدم كفاية (الإحماء بنوعيه) كانت من أبرز أسباب الإصابة.
- 4- زيادة نسبة الإصابات في النشاطات متعددة التكتيك والمهارات التي تتطلب سرعة الأداء

٨. مقارنة الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة والاستفادة منها :

إن دراستنا الحالية تتميز عن الدراسات السابقة بكونها تعالج الإصابات في النوادي الهاوية بولاية عين الدفلى ، حيث تختلف المنافسة في هذه الأقسام عنها في المستوى العالي ، من حيث الأحمال التدريبية وطبيعة المنافسة وعدد المقابلات ونوعية الأرضيات ومستوى المدربين مقارنة بالدراسات السابقة التي تناولت الإصابة عند طلاب الجامعات

- ✓ إثراء الجانب النظري للدراسة الحالية بالمادة العلمية.
- ✓ تحديد المنهج العلمي للدراسة الحالية والمتمثل في المنهج التجريبي.
- ✓ التعرف على أفضل الإجراءات المناسبة التي يمكن أن تؤدي إلى تحقيق أهداف الدراسة الحالية
- ✓ تحديد خصائص الاستبيان للدراسة الحالية من المحاور ، الأسئلة ، والفرضيات .
- ✓ -تحديد المعالجات الإحصائية المناسبة حيث اتفقت معظم الدراسات المرتبطة بالتدريب البليومتري في المعالجات الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار كاف تربيع النسبة المئوية.
- ✓ عرض ومناقشة نتائج الدراسة الحالية.

#### ١.٩. الدراسة الاستطلاعية:

المهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية، قيامنا بتوزيع استمارات الاستبيان، ارتأينا أن نتصل ببعض لاعبي أندية كرة القدم بولاية عين الدفلى بمهدف الإطلاع على طريقة العمل وكيفية الإجابة على التساؤلات ، حيث قمنا بإنشاء استبيان خاص بلاعبي الأكاير لكرة القدم، الناشطين خلال الموسم الرياضي ٢٠١٨-٢٠١٩ في بطولة القسم الجهوي والشرفي لرابطة البلدة و عين الدفلى . وتمت الدراسة الاستطلاعية على ١٠ لاعبين بتاريخ ٠٥ جانفي ٢٠١٩ ، تم اختيارهم عشوائيا من العينة .

٢.٩. منهج البحث : ارتأينا أن المنهج الوصفي هو المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث ، ويتم ذلك عن طريق جمع البيانات ووصف الظروف ثم تنظيم هذه البيانات واستخراج الاستنتاجات والاقتراحات.

#### ٣.٩. مجتمع وعينة البحث :

تكونت عينة البحث من ٤٨ لاعب كرة قدم صنف أكابر الذين ينشطون في بطولتي القسم الجهوي والشرفي في ولاية عين الدفلى ، وتم اختيارها بطريقة قصدية، وتم توزيع ٤٨ استمارة للاعبين بتاريخ ١٠ جانفي ٢٠١٩ تم استرجاع كلها بتاريخ ١٥ فيفري ٢٠١٩ ، لأن اللاعبين يقطنون بمقر إقامتنا.

#### ٤.٩. أدوات جمع البيانات والمعلومات:

١.٤.٩. تعريف الاستبيان: هو مجموعة من الأسئلة المعدة والمصاغة لمتغيرات الموضوع أو معطيات الحالة وفقا لفروض موضوعية، وتوزع مباشرة في استمارة من الباحث على المبحوثين، حيث يمكن الباحث من استقرار حالة الفرد أو الجماعة أو المجتمع أو العينة واستيضاحهم عما يلومون به من معرفة عن الموضوع المتعلق بهم، ويعتبر الاستبيان أحد الوسائل العلمية التي يعتمد عليها الباحث في تجميع المعلومات من مصدرها. (حسين، ٢٠١٠، ص ٢٠٨-٢٠٩).

#### ٢.٤.٩. صدق الإستبيان:

صدق المحكمين أو استطلاع آراء المحكمين الخبراء وهي من أكثر طرق الصدق شيوعا وسهولة وأشهرها استخداما لدى الباحثين، حيث يختار الباحث عددا من المحكمين المختصين في مجال الظاهرة أو المشكلة موضوع الدراسة (زياد الجرجاوي، ٢٠١٠، ص ١٠٦-١٠٧)، وهو ما قمنا به حيث تم إرسال الإستبيان من ١٨ سؤالا عن طريق البريد الإلكتروني لبعض أساتذة قسم التدريب الرياضي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة خميس مليانة، وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون قمنا بإجراء بعض التعديلات على أسئلة الاستبيان التي إنفقوا عليها.

٣.٤.٩. ثبات الاستبيان: تم التأكد من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ باستخدام برامج الحزمة الإحصائية (SPSS) على جميع أفراد العينة حيث بلغ معامل الثبات (٠.٩٥٨) ، وهذا ما يجعلنا نؤكد أن هذه الأداة ثابتة وصالحة لأغراض هذا البحث .

#### ٥.٩. ضبط متغيرات الدراسة:

١.٥.٩. المتغير المستقل: في دراستنا هذه هو الإصابات الرياضية .

٢.٥.٩. المتغير التابع: في دراستنا هو لاعبي كرة القدم.

دراسة تحليلية للإصابات الرياضية في ملاعب كرة القدم لدى النوادي الهاوية في ولاية عين الدفلى

بوكراتم بلقاسم مداني محمد خلول غانية

٦.٩. الأساليب الإحصائية المستعملة:

من أجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة تم الاستعانة بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

أ- حساب التكرار المتوقع:

$$ت م = \text{عدد أفراد العينة} \div \text{عدد الاستجابات}$$

ب- حساب النسبة المئوية "س":

$$\text{س} \% = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{العدد الإجمالي للعينة}} \times 100$$

$$ت - \text{اختبار كاف تربيعي كا}^2 = \frac{2(ت - ت م)}{ت م}$$

١٠. عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

السؤال رقم ٠١: هل سبق وأن تعرضت إلى إصابة على مستوى العضلات؟ إذا كانت الإجابة بنعم اذكرها نوعها. الغرض من السؤال رقم ٠١: معرفة نوعية الإصابات العضلية التي تعرض لها اللاعبون.

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>٢</sup> المحسوبة	كا <sup>٢</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
كدمات	٢٧	٥٦.٢٥%	13.87	5.99	0.05	دال إحصائيا
تشنج عضلي	١٥	31.25%				
تمزق عضلي	٠٦	12.5%				
المجموع	٤٨	١٠٠%				

الجدول رقم ٠١ يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>٢</sup> للسؤال رقم ٠١

من خلال النتائج المبينة نلاحظ أن قيمة كا<sup>٢</sup> المحسوبة المقدرة (١٣.٨٧) أكبر من قيمة كا<sup>٢</sup> الجدولة المقدرة (٥.٩٩) عند مستوى الدلالة 0.0٥ ودرجة حرية 2. وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا مايلي:

هناك ٥٦.٢٥% من الإصابات كانت عبارة عن كدمات ربما ناتج في الأساس عن سقوط أو تدخل بدني. و ٣١.٢٥% تمثلت في التشنجات العضلية ناتجة عن المجهود المتتالي للاعب وعدم وجود الراحة الكافية للاعب للاسترجاع بينما و ١٢.٥% عبارة عن تمزقات عضلية ناتج عن ضغط عالي ومستمر على عضلات الجسم أو نتيجة تكرار التشنجات العضلية مما أدى إلى تعطيل عمل العضلة.

السؤال رقم ٠٢: هل سبق وأن تعرضا إلى إصابة على كسور؟ إذا كانت الإجابة بنعم اذكر في أي طرف؟

الغرض من السؤال رقم ٠٢: معرفة نوعية الإصابات العضلية التي تعرض لها اللاعبون.

دراسة تحليلية للإصابات الرياضية في ملاعب كرة القدم لدى النوادي الهاوية في ولاية عين الدفلى

بوكراتم بلقاسم مداني محمد خلول غانية

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
نعم	٠٨	%١٦.٦٦	٠.٣.٣٥	٥.١٨	0.05	غير دال إحصائيا
لا	٤٠	%٨٣.٣٣				
المجموع	٤٨	%١٠٠				

الجدول رقم ٠٢ يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم ٠٢

من خلال النتائج المبينة نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة (٠.٣.٣٥) أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة المقدرة (٥.١٨) عند مستوى الدلالة 0.0٥. ودرجة حرية 2. وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا مايلي:

هناك ١٦.٦٦ % من اللاعبين تعرضوا إلى كسور منها من كانت على مستوى الرجل ومنها من كانت على

مستوى الذراعين و ٨٣.٣٣ % لم يتعرضوا إلى هذه الإصابات .

وتحدث الكسور على مستوى العظام إما بشكل مباشر ناتج عن تدخل خارجي أو ارتفاع وزيادة في الضغط الناتج عن استمرار الجهد، وتنتج من الاحتكاك أو الاصطدام المباشر والبعض ناتج عن السقوط، وفي حالات أخرى تنتج الكسور من جراء العبء الناتج من الممارسة الرياضية.

السؤال رقم ٠٣ : ما نوع الإصابة التي تعرضت لها على مستوى المفصل ؟

الغرض من السؤال رقم ٠٣ : معرفة نوعية الإصابات العضلية التي تعرض لها اللاعبون .

الأجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
التواء	٤٣	%٨٩.٥٨	٣٠.٠٠٨	٣.٨٤	0.05	دال إحصائيا
خلع	٠٥	%١٠.٤٢				
المجموع	٤٨	%١٠٠				

الجدول رقم ٠٣ يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للسؤال رقم ٠٣

من خلال النتائج المبينة نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة المقدرة (٣٠.٠٠٨) أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة المقدرة (٣.٨٤) عند مستوى الدلالة 0.0٥. ودرجة حرية ١. وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

من خلال نتائج الجدول يتضح لنا مايلي:

هناك ٨٩.٥٨ % من اللاعبين تعرضوا إلى التواء على مستوى المفصل ٨٣.٣٣ % بينما تعرض ١٠.٤٢ % إلى خلع

يمكن أن يحدث التواء بدرجة خطيرة قد يؤدي إلى سحب الأربطة الخارجية أو المتقاطعة مما قد يؤدي إلى تمزقها أو تضررها بدرجة كبيرة وقد تتطلب الإصابة تدخلا جراحيا. أي أنه لا يجب التغافل عن التشخيص الدقيق عند التعرض لمثل هذه الإصابة فرما قد تكون إصابة خطيرة بأعراض خفية

## ١.١. مقابلة النتائج بالفرضيات :

### ١.١.١. الفرضية الأولى :

من خلال نتائج الجدول رقم ٠١ تبين أن الإصابات العضلية في كرة القدم متعددة (كدمات ، تشنج وتمزق) حيث بلغت نسبة الكدمات ٥٦.٢٥% ونسبة التشنج العضلي 31.25% ونسبة التمزق العضلي 12.5%

و هذا ما توضحه دراسة "تامر الداوودي" التي بينت بأن هناك أنواع مختلفة لأسباب الإصابات منها داخلية وكذا خارجية فاللاعب يركز اهتمامه دائما على تجنب هذه المسببات المختلفة التي قد تؤدي إلى إصابته وتوقفه عن ممارسة النشاط. وهذا لا يأتي إلا بتحسين اللياقة البدنية، وإتباع التعليمات وفق البرنامج التدريبي العلمي .

و هذا ما يوضحه "أبو العلا أحمد عبد الفتاح" التي تبين أن سوء التنظيم وطريقة التدريب تبلغ نسبتها من ٠١ إلى 51% من حالات الإصابات الرياضية .

ولقد أشار أيضا في دراسته " العيوب في تنظيم التدريبات والمسابقات" أن طريقة التدريب العلمي لها دور فعال في تجنب الإصابة وذلك من خلال تنمية القدرات البدنية والمهارية للاعب وبالتالي تحسين الجانب الحركي المهاري للاعب، وكذلك تطوير وتحسين الجانب الصحي وتعمل على توعية اللاعب بالمحافظة على هذا الجانب المهم لتفادي الإصابة).

وكما في كتاب " التديك الرياضي وإصابات الملاعب" يبرز الدور الفعال للسلوك حيث يمثل السلوك غير السليم ما نسبته 16% من الإصابات الرياضية. كفقد الروح الرياضية والانفعال المؤدي إلى الخشونة المتعمدة قد يكون من أسباب الإصابة.

وهذا ما لاحظناه في ملخص دراسة كل من ناظم علي محمد علي، الندم محمود تحت عنوان (إصابات الطرف السفلي وأسبابها لدى لاعبي كرة القدم في أندية مدينة اللاذقية) سنة ٢٠١٦، حيث أسفرت نتائجها أن العوامل الخارجية التي تتمثل في (عدم صلاحية الأجهزة الرياضية المستخدمة، أرضية التدريب غير جيدة، سوء الأحوال الجوية، عدم السلوك الجيد للرياضيين)، وكذا العوامل الداخلية كالإفراط في التدريب وسوء الإعداد النفسي.

### ٢.١.١. الفرضية الثانية :

من خلال نتائج الجدول رقم ٠٢ تبين أن بعض اللاعبين تعرضوا إلى كسور بنسبة ١٦.٦٦%

منها من كانت على مستوى الرجل ومنها من كانت على مستوى الذراعين.

هذا ما يتطابق مع قول الكاتب " شظا محمد السيد" ٢٠١٢ في كتاب " الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي " أن هناك درجات متفاوتة للإصابة تبعاً لنوعها وشدتها فمنها البسيطة ومنها القوية ومنها المتوسطة. يختلف نوع الإصابة من رياضي لآخر ومن سبب لآخر.

كما يبرز الكاتب "أسامة رياض" ٢٠١٧ بعنوان "الطب الرياضي وإصابات الملاعب" أن هناك أنواع للإصابة وهي الإصابات العضلية والإصابات المفصالية والإصابات العظمية.

وكتب " عبد الرحمان زاهر" عن الإصابات الرياضية وأنواعها، من خلال معرفة تركيبية الجسم ومدى تأثير الجهود عليه ،

دراسة تحليلية للإصابات الرياضية في ملاعب كرة القدم لدى النوادي الهاوية في ولاية عين الدفلى

بوكراتم بلقاسم مداني محمد خلول غانية

وكذلك الوقوف على القواعد الصحية و التي تبين نوع ودرجة الإصابة من خلال الأعراض الناتجة عنها. وفي دراسة الطالب "شريط عبد القادر، ٢٠١٥) هناك عدة أنواع للإصابة الرياضية فمنها البدني ومنها النفسي وكلاهما خطير على الصحة العامة للرياضي وكذا على مشواره المهني..

### ٣.١١. الفرضية الثالثة :

من خلال نتائج الجدول رقم ٠٣ تبين أن معظم اللاعبين تعرضوا إلى التواءات مفصلية واغلبها كانت على مستوى مفصل الركبة . حيث بلغ نسبة الالتواء ٨٩.٥٨% و نسبة الخلع ١٠.٤٢%

و هذا ما يتطابق مع قول ( عبد العظيم العوادلي، ٢٠١٢ ) "تعتبر إصابة مفصل الركبة من أكثر الإصابات شيوعا وأكثرها خطورة على اللاعب لما يترتب عنها من تأثيرات على مستوى اللياقة البدنية والفنية للاعب وعموما على صحته العامة حيث يمكن أن تحدث إصابة الركبة عندما يتم تثبيت رجل اللاعب على الأرض ثم الترك المفاجئ بدوران الجسم دون التحكم أثناء مهارة تمرير الكرة .

لكن تختلف درجة ونوع الإصابة من رياضي لآخر و هو ما أظهره "محمد عادل رشدي" بعنوان "موسوعة الطب الرياضي -علم إصابات الرياضيين " حيث بين أن الجزء الأكثر تعرضا للإصابة في رياضة كرة القدم هو الجزء السفلي، كما تتنوع وتعدد الإصابات التي تحدث على مستوى الطرف السفلي، وهذا راجع إلى طبيعة الحركة في هذه الرياضة ، و يعتبر العنصر الهام في هذه الفرضية هو مفصل الركبة حيث يعتبر العنصر الأساسي في الفرضية. ويضيف "أسامة رياض، ٢٠١٧" عن أن نسبة الإصابة التي يمثلها مفصل الركبة هي ٠.6% من إصابات كرة القدم أي أنه يمثل أكبر نسبة.

وكتب "عبد العظيم العوادلي، ٢٠١٢) أن إصابة أربطة وأوتار مفصل الركبة قد تكون إصابات من الدرجة الأولى والثانية وتكون نتيجة شد أو تمزق بالأربطة بسبب التواء شديد للمفصل أو نتيجة خبطة مباشرة على جانب المفصل ويمكن أن يحدث شد وتمزق لجزء من الرباط أما في الحالات الشديدة والدرجة الثالثة فيحدث تمزق كامل للرباط أي تختلف درجات الإصابة حتى في مثل هذه الإصابات.

كما تتفق نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة "سميعة خليل محمد" سنة ٢٠٠٨، التي هدفت إلى تحديد أنواع وأسباب حدوث الإصابات ووضع أسس وقائية، ومن أهم نتائجها ارتفاع نسب إصابات الأطراف السفلى وخاصة مفصلي الركبة والكاحل.

### ١٢. الاقتراحات :

- 1- إجراء فحوص دورية طبية وبدنية بشكل عام ولللاعبين المصابين بشكل خاص.
- ٢- عدم إهمال الإصابة مهما كانت بسيطة والوقوف عند التشخيص الصحيح وإكمال العلاج قبل العودة إلى ممارسة النشاط.
- 3- ضرورة تقديم نصائح وقائية من الإصابات الرياضية وبشكل منتظم وهذا لإعطاء اللاعب فرصة لتجنب الإصابة.
- 4- ضرورة تطوير طرق التدريب المستخدمة في ولاية عين الدفلى وتكوين أفضل للمدربين والتقنيين .

دراسة تحليلية للإصابات الرياضية في ملاعب كرة القدم لدى النوادي الهاوية في ولاية عين الدفلى

بوكراتم بلقاسم مداني محمد خلول غانية

- 5- إتباع الطرق العلمية في التحضير البدني لإكساب القوة البدنية اللازمة لمواجهة الاحتكاكات بين اللاعبين.
- 6- احترام مدة العلاج وإعطاء الراحة اللازمة للعضو المصاب لتفادي تكرار الإصابة.
- 7- توعية اللاعب الهاوي بمخاطر المنشطات وإعطاءه فكرة عن المواد المحظورة لتنظيم برنامج غذائي صحي يجنبه الوقوع في المشكلات الصحية.

١٣. خاتمة :

إن الرياضة هي ممارسة اجتماعية وثقافية تهدف إلى تفتح شخصية الفرد وتهيئته بدنيا، وبالتالي لا يمكنها أن تكون سببا في تدميره، ومع أن معدل الإصابات الخطيرة مقارنة بعدد الممارسين لكرة القدم هو تقريبا قليل، إلا أن وجود خطر الإصابة المميتة والتي تؤدي إلى العجز الكلي أو الجزئي، لا يزال موجودا في كل الأوقات قد يمتد حتى إلى الوفاة، ولنضع لاعب كرة القدم في نطاق أكثر أمانا وحماية، فكان لا بد من إشراك جميع العاملين بالتأطير الرياضي التقني الذي يتعلق بالفعل الحركي والتدابير والالتزامات للوقاية من الخطر الرياضي، و التأطير الطبي للوقاية من الإصابات، ثم هناك الجانب القانوني الذي يضع كل هذه التصرفات في إطار قانوني محكم ومنظم يوفر الحماية للاعب كرة القدم، فلا بد من التحكم في المعطيات الموجودة في ميادين كرة القدم لتقدم خطط أكثر نجاعة.

ومن خلال بحثنا يمكننا القول بأن هناك نسبة واضحة للإصابات الرياضية في كرة القدم والذي يعود إلى عدة عوامل أهمها الافتقار إلى الأداء المهاري مما يساعد على حدوث إصابة مبكرة متفاوتة الخطورة تبدأ من كدمات بسيطة إلى كسور مضاعفة وخطيرة؛ ولعل الملاحظ في هذه المرحلة بالضبط أن هناك كثيرا من اللاعبين المصابين لا يعطون أهمية كبيرة للإصابة وهذا ما يؤدي بهم في أغلب الأحيان إلى تكرار الإصابة من جديد مما يستدعي الانقطاع عن ممارسة كرة القدم لفترة معتبرة قد تؤثر على مستواه.

وفي تحليل أسباب الإصابات وجدنا أن معظم اللاعبين أكدوا أن الإصابات العضلية والمفصالية والعظمية هي أهم الإصابات في المستوى الجهوي والشرقي؛ أما في تحديد نوع الإصابات فقد أكدوا أن الجزء السفلي هو الأكثر عرضة بالتحديد مفصل الركبة.

ومن هذا خلص الباحثون أن الإصابات في كرة القدم متعددة متفاوتة الخطورة وأسبابها متنوعة. وفي الأخير نذكر أن هذه الدراسة تبقى مفتوحة للبحث فيها والتعمق في دراستها من جوانب أخرى لم نتطرق إليها وكانطلاقة لدراسات أخرى من زوايا أخرى.

## المراجع:

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، كمال عبد الحميد اسماعيل، (٢٠٠١)، الثقافة الصحية للرياضيين، ط ١، دار الفكر العربي، مصر.
- ٢- أسامة رياض، (٢٠٠١) الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٣- بوكراتم بلقاسم (٢٠١٦)، تأثير برنامج تدريبي بليومتري على الدرة العضلية للأطراف السفلية ومهارة التصويب في كرة القدم خلال مرحلة المنافسة، مجلة المحترف، العدد ١١، جامعة الجلفة .
- 4- حسن عبد الجواد، (١٩٧٧)، كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، دار العام للملايين، ط ٢، بيروت.
- 5- رومي جميل، (١٩٩٦)، كرة القدم، دار النقائص، بيروت، لبنان .
- 6- زينب عبد الحليم؛ (١٩٩١) التديك الرياضي وإصابات الملاعب؛ ط ٥؛ دار الفكر العربي؛ مصر.
- 13- سميرة خليل، (٢٠٠٤) الإصابات الرياضية، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، العراق.
- 7- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، (٢٠٠١)، موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر .
- 8- عمار بوحوش، (١٩٩٤) مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحث، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر.
- 9- محمد عادل رشدي (١٩٩٥)، موسوعة الطب الرياضي - علم إصابات الرياضيين -، طبعة ثانية، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية
- 10- مختار سالم، (١٩٩٤) كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، بدون طبعة، بيروت.
- 11- موفق أسعد محمود؛ (٢٠٠٨)، التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم؛ ط ١؛ دار دجلة للنشر والتوزيع العراق.
- 3012- موفق مجيد المولى (1999)، الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، بدون طبعة، لبنان .
- 13- ياسين رمضان، (٢٠٠٨)، علم النفس الرياضي، ط ١، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

- 1- Akramov R.a(1990).**sélection et préparation des jeunes footballeurs.** traduit par Tadj A R, office des publications universitaires. Alger.
- 2- Bideau M, Mommeja L (2014). **Je veux devenir footballeur professionnel.** Lulu.com,ISBN 1291974008, 9781291974003
- 3- <http://www.fifa.com/aboutfifa/organisation/confederations>.
- 4- Matveiev L.P(1983). **aspect Fondamentaux de l'entraînement**, édition vigot, Paris.
- 5- Platonov (1982).**L'entraînement Sportif , théorie et méthodologie.** revue EPS. Paris.
- 6- Weineck , J (1996). **Manuel d'entraînement.**édition Vigot . ISBN-13: 978-2711412983, France .
- 7- Weineck, J (1197).**Manuel d'entraînement: physiologie de la performance sportive et de son développement dans l'entraînement de l'enfant et de l'adolescent.** édition Vigot. ISBN : 2711412989, 9782711412983.