



تأثير الإصابات الرياضية على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم  
دراسة ميدانية بفريق أشبال جمعية بلدية عين كرشة (U18)

د/ قلاتي يزيد      معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة العربي بن مهيدي . أم البواقي .  
أ/ شنوف بلال      معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة العربي بن مهيدي . أم البواقي .

الملخص:

هذا الموضوع يقوم بدراسة (تأثير الإصابات الرياضية على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم) وبعد الدراسة النظرية والميدانية تم استنتاج ما يلي:  
• الإصابات الرياضية تؤثر على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم .  
• الإصابات الرياضية تؤثر على الحالة النفسية التي تنعكس سلبا على الأداء المهاري للاعب .  
• يؤثر التأهيل الحركي في علاج الإصابات الرياضية .

**Résumé :**

Cette recherche étudie (l'effet des blessures sur l'aspect technique chez un footballeur) , et après l'étude théorique et pratique on affauti à :

- Les blessures influencent sur la technique footballistique.
- Les blessures influencent négativement sur l'état psychologique de footballeur.
- La rééducation assistent au traitement des blessures.

## تأثير الإصابات الرياضية على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم دراسة ميدانية بفريق أشبال جمعية بلدية عين كرشة (U18)

### 1- مقدمة وإشكالية البحث:

أصبحت الرياضة تلعب دوراً كبيراً في حياة الفرد والمجتمع ساعية إلى تحقيق التوازن بين الجانب العقلي والنفسي والبدني للفرد، ومن بين هذه الرياضات رياضة كرة القدم، التي تعد الرياضة الأولى في العالم من حيث المتابعة و الممارسة.

إلا أن معدل الإصابات الرياضية يفوق بدرجة أكبر في رياضة كرة القدم عن بعض الرياضات الأخرى وذلك يرجع بدرجة كبيرة إلى احتكاك اللاعبين ببعضهم البعض أو التصادم، ولقد أظهرت الدراسات السابقة أن المصاب لا يحتاج إلى العلاج والتأهيل الطبي والبدني فحسب بل يحتاج كذلك إلى التأهيل النفسي حتى يتمكن من العودة إلى المستوى الذي كان عليه قبل الإصابة .

وعلى الرغم من أن البحوث في مواجهة الإصابات الرياضية ترتبط بالعديد من الصعوبات إلا أن هناك اهتمام بهذا المجال في ميدان علم النفس الرياضي للكشف عن الآثار النفسية للإصابة الرياضية وذلك باقتراح بعض الوسائل والأساليب التي يمكن بها مواجهة المظاهر النفسية الناتجة عن الإصابات الرياضية، وكذلك طرق الرعاية النفسية للاعبين في فترة التأهيل والعلاج .

مما لاشك فيه أن لعبة كرة القدم شأنها شأن جميع الرياضات تحتاج إلى الوسيلة العلمية التي تساعد كل مدرب، وكل مربي، وحتى اللاعب عن الإلمام بكل جوانبها المعرفية، النفسية، البدنية الخططية والمهارية، حيث أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد منها و لا بد بها عند ممارسة هذه اللعبة .

ونظراً إلى أن المهارة في كرة القدم تعد عنصراً أساسياً، أصبح الإلمام بكل جوانبها النظرية والتطبيقية والتحكم فيه يشكّلان ضرورة لا بد منها عند التخطيط لعملية التدريب و وضع البرامج الخاصة بها من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعب، هذا ما يجعله قادراً على التحكم في الأداء بالكرة أو بدونها والاستجابة في التطبيق للخطط الدفاعية والهجومية بفعالية كبيرة وهذا ما يقودنا إلى طرح التساؤل التالي:

❦ إلى أي مدى تؤثر الإصابات الرياضية على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم؟

وتدرج ضمن هذه الإشكالية مجموعة من التساؤلات الجزئية كانت كالتالي:

هل الإصابات الرياضية تؤثر على الحالة النفسية التي تنعكس سلباً على الأداء المهاري للاعب .  
هل يؤثر التأهيل الحركي في علاج الإصابات الرياضية .

2- الفرضيات:

1-2- الفرضية العامة :

هل الإصابات الرياضية تؤثر على الأداء المهاري للاعب كرة القدم .

2-2- الفرضيات الجزئية :

هل الإصابات الرياضية تؤثر على الحالة النفسية التي تنعكس سلباً على الأداء المهاري للاعب .  
هل يؤثر التأهيل الحركي في علاج الإصابات الرياضية .

3- أهداف البحث :

- ✓ التعرف على أسباب حدوث الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم .
- ✓ إبراز أهم الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم .
- ✓ التعرف ببعض الإصابات التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم .
- ✓ إبراز أهمية التحضير البدني و الإحماء الجيد لتفادي حدوث الإصابات .
- ✓ العمل على إيجاد الحلول المناسبة للرياضيين المصابين بإصابة رياضية سابقة .
- ✓ تقديم بعض المعلومات القاعدية في إطار صحة اللاعب التي يحتاجها طيلة مشواره الرياضي .

4- التعريف بمصطلحات البحث :

1-4- الإصابات الرياضية:

1-1-4- الإصابة:

❖ لغة:

مشتق من كلمة INJURY من اللاتينية وهي تعني تلف أو إعاقة.

❖ اصطلاحاً:

هي أي تلف سواء كان هذا التلف مصاحب أو غير مصاحب بتهتك الأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي سواء كان هذا التأثير (ميكانيكياً أو عضوياً أو كيميائياً) وعادة ما يكون هذا التأثير مفاجئ و شديد<sup>1</sup> .

<sup>1</sup> زينب العالم . التدليك الرياضي و إصابات الملاعب . دار الفكر العربي . الطبعة الأولى . مصر . 1998 . ص 79 .

#### 4-1-2- الإصابة الرياضية:

##### ❖ إجرائيا:

يتعرض الرياضي عند ممارسة أي نشاط مهما كان نوعه إلى حوادث مختلفة تؤدي إلى تلف الأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي .

#### 4-2- الأداء :

❖ لغة: أدى الشيء بمعنى أوصله، والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه<sup>1</sup>. إن الأداء بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد، بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله، لتحقيق أهداف معينة من أجل بلوغ حاجاته المحددة، سواء كانت التعليمية أو الرياضية هذا الأخير عرف تطوراً كبيراً نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة، في محاولة لتحسينه لخدمة الرياضة والرياضيين<sup>2</sup> .

##### ❖ اصطلاحاً:

هو قدرة الفرد على تنفيذ ما وكل عليه من أعمال، والدرجة المتحصل عليها في تحمل المسؤولية ويعرفه أحمد صقر عاشور أنه "قيام العامل بالأنشطة والمهام المختلفة"<sup>3</sup> . كما يعرفه عصام عبد الخالق على أنه "إيصال الشيء للمرسل إليه وهو عبارة عن انعكاس للقدرات ودوافع كل فرد للأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة لقوة داخلية، وغالباً ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة لتعبير عن عملية التعليم سلوكياً"<sup>4</sup> .

##### ❖ إجرائيا :

الأداء و الإنجاز يعني نتيجة رقمية يحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما<sup>5</sup> .

<sup>1</sup> المنجد في اللغة و الإعلام . دار المشرق . الطبعة 36 . بيروت . 1998 . ص . 257 .

<sup>2</sup> الفيروز أبادي . القاموس المحيط . مؤسسة الرسالة . الطبعة العاشرة . لبنان . 1998 . ص . 80 .

<sup>3</sup> أحمد صقر عاشور . إدارة القوى العاملة . دار النهضة العربية لطباعة و النشر . بدون طبعة . بيروت . 1998 . ص . 10 .

<sup>4</sup> عصام عبد الخالق . علم النفس الرياضي . دار الحكمة لطباعة . الطبعة الثانية . بغداد . 1983 . ص . 214 . 215 .

<sup>5</sup> le petit la rousse illustre . dictionnaire en clope cligne . la rousse . 1995 . paris . . p . 76 .

#### 4-3- المهارات :

المهارات الأساسية في الكرة هي عبارة عن نوع معين من العمل والأداء، يستلزم استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق الأداء البدني الخاص<sup>1</sup>.

#### 5- الدراسات السابقة: ومنها

مذكرة لنيل شهادة الماجستير للطالب شريط عبد الحكيم عبد القادر تحت عنوان: "الإصابات الرياضية ومدى تأثيرها على السلوك التقني الرياضي". وكان مجتمع البحث عبارة عن مجموعة من الرياضيين الذين يمارسون ألعاب رياضية في بعض أندية الجزائر العاصمة للموسم الرياضي: 2009/2008.

#### النتائج المتحصل عليها:

- ✓ أكثر الألعاب التي تحدث فيها الإصابات الرياضية هي كرة القدم ثم كرة اليد.
- ✓ يعد الإحماء أحد أهم الأسباب للإصابات الرياضية لدى اللاعبين.
- ✓ الإصابات الأكثر شيوعاً ظهرت عند اللاعبين الناشئين.
- ✓ الإصابات المتوسطة الشدة هي الإصابات الأكثر حدوثاً عند اللاعبين.

#### 6. الدراسة الأساسية:

#### 1.6. منهج البحث:

من أجل تحليل ودراسة المشكلة التي طرحها الباحث واستجابة لطبيعة الموضوع الذي اقترحه والذي يعتمد على المنهج الوصفي، حيث يعرف بأنه "كل استفتاء ينص على ظاهرة من الظواهر التعليمية والنفسية، كما هي قائمة في الحاضر، فقد تم تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين الظواهر التعليمية أو النفسية أو اجتماعية أخرى"<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> حسن السيد أبو عبده . الإتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم . مكتبة الإشعاع الفنية . بدون طبعة . مصر . 2002 . ص128 .

<sup>2</sup> فؤاد بهي السيد . علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري . دار الفكر العربي . مصر . 1979 . ص . 17 .

وبناء على ذلك إرتأى الباحث على أن يكون المنهج الوصفي هو المناسب لطبيعة هذا الموضوع الذي يدرسه في بحثه، ويتم ذلك عن طريق جمع البيانات و وصف الظروف ثم تنظم البيانات و تستخرج الإستنتاجات والإقتراحات .

### 2.6. عينة البحث و كيفية اختيارها:

باعتبار العينة هي جزء مهم في دراسة ميدانية نجد أن مفهومها هو " مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية ، و هي تعتبر جزء مهم من الكل ، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة "1 .  
ولقد ضمت عينة بحثي 18 لاعب يمثلون فريق جمعية بلدية عين كرشة (صنف أشبال) وهكذا كانت الاستثمارات مضبوطة حسب عدد لاعبي الفريق حيث وزعت استمارة على كل لاعب.

### 3.6. ضبط متغيرات الدراسة :

- المتغير المستقل : هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي الى معرفة تأثيره على متغير آخر2 .

❖ تحديد المتغير المستقل: "الإصابات الرياضية".

- المتغير التابع : يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع3 .  
تحديد المتغير التابع: "الأداء المهاري للاعبي كرة القدم".

### 4.6. مجالات الدراسة:

- المجال المكاني:

أجريت الدراسة الميدانية على فريق جمعية بلدية عين كرشة (صنف أشبال).

- المجال الزمني:

لقد تم إجراء هذا البحث بين سنتي 2015 و 2016

1 رشيد زرواتي . تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الإجتماعية . الطبعة الأولى . دار هومه . 2002 . ص . 191 .

2 ناصر ثابت . أضواء على الدراسة الميدانية . مكتبة الفلاح . الكويت . الطبعة الأولى . 1984 . ص . 58 .

3 محمد حسن علاوي . وآخرون . البحث العلمي . في التربية الرياضية وعلم النفس . دار الفكر العربي . القاهرة . 1999 . ص 200.

## 5.6. وسيلة البحث:

- استمارة الاستبيان:

- المحور الأول: من السؤال الأول إلى غاية السؤال السابع و الذي يدور حول الفرضية التي نتعرف من خلالها على مدى تأثير الإصابات الرياضية على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم .

- المحور الثاني: من السؤال الثامن إلى السؤال الرابع عشر والذي يدور على تأثير الإصابة على الحالة النفسية للاعبين.

- المحور الثالث: من السؤال الخامس عشر إلى السؤال الحادي والعشرون حيث يتمحور حول تأثير التأهيل الحركي في علاج الإصابات الرياضية لدى اللاعبين.

## 6.6. المعالجة الإحصائية:

من أجل أن تكون نتائج الاستبيان لها معنى و أهمية تطلب منا القيام بمعالجة إحصائية و هذا بمساعدة

القانون التالي و المتمثل في الطريقة الثلاثية :

✓ س = النسبة المئوية .

✓ ن = عدد التكرارات ( حالات ) .

✓ ع = مجموع التكرارات ( عدد اللاعبين ) .

$$س = \frac{ن \times 100}{ع}$$

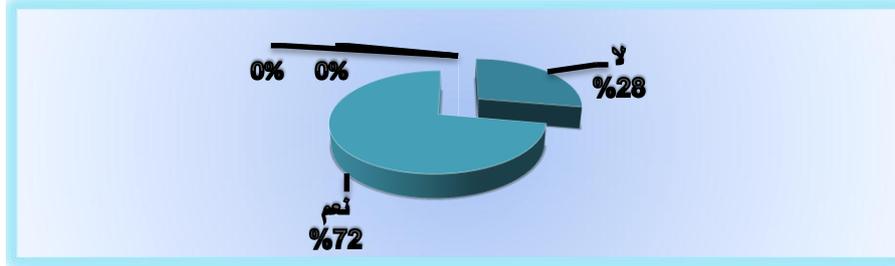
## 7. ملخص لعرض وتحليل بعض النتائج:

المحور الأول : تأثير الإصابات الرياضية على الأداء المهاري :

السؤال رقم(01) : هل ترى الوقت المخصص للتسخينات قبل الدخول في المقابلة كاف ؟

النسبة المئوية	التكرارات	الجواب
72%	13	نعم
28%	05	لا
100%	18	المجموع

الجدول رقم(01) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين الخاصة بالسؤال رقم (01) .



الشكل رقم(01): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول رقم(01).

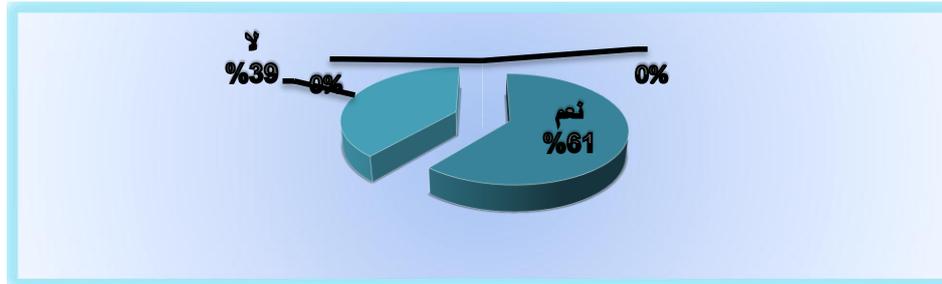
نستنتج من خلال هذه الأرقام أن الوقت المخصص للتسخينات قبل أي مباراة غير كاف والدليل على ذلك هو كثرة الإصابات المترتبة على ذلك.

#### المحور الثاني: تأثير الإصابات الرياضية على الحالة النفسية

السؤال رقم(08): هل التحضير النفسي ضروري لكي تقلل من الإصابات؟

النسبة المئوية	التكرارات	الجواب
61%	11	نعم
39%	07	لا
100%	18	المجموع

الجدول رقم(08) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين الخاصة بالسؤال (08) .



الشكل رقم(08): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول رقم(08).

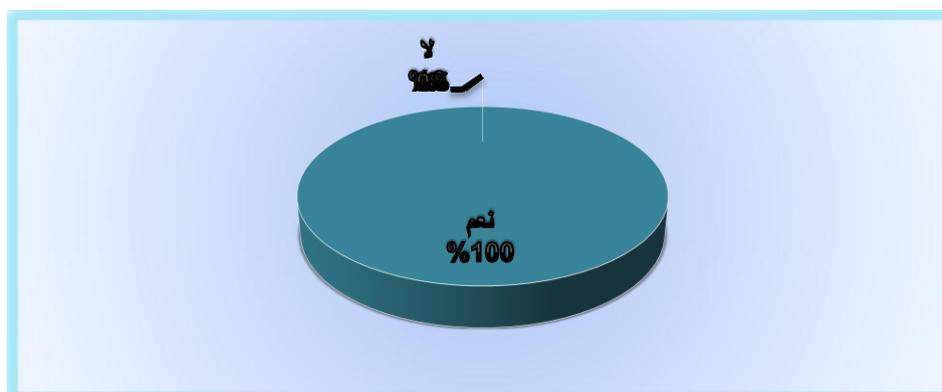
نلاحظ من خلال الأرقام أن أغلبية اللاعبين يولون اهتمام كبير للتحضير النفسي من أجل تفادي الإصابات.

## المحور الثالث: التأهيل الحركي

السؤال رقم(15): هل يتوفر فريقكم على طاقم مختص في عملية التأهيل الحركي؟

النسبة المئوية	التكرارات	الجواب
%0	0	نعم
%100	18	لا
%100	18	المجموع

الجدول رقم (15) : يمثل النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين الخاصة بالسؤال (15) .



الشكل رقم(15): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول رقم(15) .

نستنتج أنه لا بد من توفر أي فريق على مختص للتأهيل الحركي.

## 8. الاستنتاجات:

- غياب الرعاية الطبية وإن وجدة يكون طبيب عام.
- تجاهل اللاعبين للإصابات وعدم إتباع نصائح الطبيب.
- نقص الثقافة الرياضية في هذا المجال.
- عدم احترام فترات العلاج.
- عدم توفر الفريق على مختص للتأهيل الحركي.
- الاهتمام بتحقيق النتائج وإهمال صحة الرياضي.

المراجع باللغة العربية:

- 01- زينب العالم . التديك الرياضي و إصابات الملاعب . دار الفكر العربي . الطبعة الأولى . مصر . 1998.
- 02- المنجد في اللغة و الإعلام . دار المشرق . الطبعة 36 . بيروت . 1998 .
- 03- الفيروز أبادي . القاموس المحيط . مؤسسة الرسالة . الطبعة العاشرة . لبنان . 1998
- 04- أحمد صقر عاشور . إدارة القوى العاملة . دار النهضة العربية لطباعة و النشر . بدون طبعة . بيروت . 1998 .
- 05- عصام عبد الخالق . علم النفس الرياضي . دار الحكمة لطباعة . الطبعة الثانية . بغداد . 1983 .
- 06- حسن السيد أبو عبده . الإنجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم . مكتبة الإشعاع الفنية . بدون طبعة . مصر . 2002 .
- 07- ناصر ثابت . أضواء على الدراسة الميدانية . مكتبة الفلاح . الكويت . الطبعة الأولى . 1984 .
- 08- محمد حسن علاوي . أسامة كامل راتب . البحث العلمي . في التربية الرياضية و علم النفس . دار الفكر العربي . القاهرة . 1999 .
- 09- رشيد زرواتي . تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الإجتماعية . الطبعة الأولى . دار هومه . 2002 .
- 10- فؤاد يحي السيد . علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري . دار الفكر العربي . مصر . 1979 .

المراجع باللغة الأجنبية :

11- le petit la rousse illustre. dictionnaire en clope cline. la rousse1995. paris