

دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الشائعة لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية**(١٢ : ١٤) سن***** د / رضا محمد إبراهيم***** مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة المنيا****مقدمة ومشكلة البحث :**

يعد ممارسة النشاط الرياضي من الأمور الهامة التي لاقى اهتمام الكثير من فئات المجتمع بصفة عامة ، بل وأصبح مظهراً حضارياً لكافة دول العالم ولا يمكن الاستغناء عنه ، وذلك لما له من أهمية كبيرة وتأثير إيجابي علي العديد من الجوانب المختلفة للفرد سواء من الناحية البدنية أو الصحية أو النفسية أو الاجتماعية ، بل ويعد وقاية من الإصابة بكثير من الأمراض وخاصة أمراض العصر .

ويشير " عزت خيرت " (٢٠١٥ : ص ٢٠) إلي أن رياضة كرة القدم تعتبر الرياضة الأكثر شعبية في العالم ، فهي الرياضة الشعبية الشائعة في معظم الدول العربية والأوروبية وأمريكا اللاتينية وأفريقيا وفي الكثير من البلدان الأخرى ، ويلعب الملايين من الناس كرة القدم في أكثر من ١٦٠ بلد ، وتجري كل أربع سنوات أشهر منافسة دولية لهذه اللعبة ويطلق عليها أسم كأس العالم ، ويشاهد نهائيات كأس العالم مئات الملايين من مشاهدي التلفاز في جميع القارات .

ويوضح " أسيد كمال " (٢٠١٦ : ص ٢ - ٣) أن لعبة كرة القدم من الألعاب تعد من أهم الألعاب في العالم ، وهي أكثر الألعاب شعبية بدون منازع ، وفي العصور الماضية الأخيرة شهدت اللعبة ازدياداً واسعاً في عدد ممارسيها ، وازداد عدد الأندية والمؤسسات والاتحادات المشرفة علي هذه اللعبة ، ومع ازدياد عدد لاعبي كرة القدم زادت الحوافز والدوافع نحو الفوز ، ومن ثم ازدادت عدد الإصابات الرياضية في هذه اللعبة .

وتذكر " سميرة خليل " (٢٠٠٤) أن بعض الألعاب الجماعية وخاصة كرة القدم تتميز بالاحتكاك المباشر بين اللاعبين سواء في الدفاع أو الهجوم وهذا يرجع الى طبيعة اللعب الحديث الذي يؤدي أحياناً الى التعرض الى العديد من الإصابات الرياضية والتي من شأنها قد تؤثر علي لياقة اللاعب البدنية ، ومن ثم يجب علي المدرب ضرورة الاعتناء باللاعب من جميع النواحي سواء البدنية ، التقنية ، الخطئية ، الصحية ، النفسية حتى لا يتعرض الى الإصابة .

ويذكر كلاً من " مدحت قاسم ، أحمد محمد " (٢٠١٥ : ص٢٢) أن الإصابة الرياضية تصيب أعضاء جسم الرياضيين خلال التدريبات أو المباريات ، والتي قد ينتج عنها تلف أو إعاقة وقتية لعضو من أعضاء الجسم مصاحب أو غير مصاحب بتهتك الأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي أو داخلي يؤدي الي تغير تشريحي في شكل العضو المصاب أو تغيرات فسيولوجية والتي تتمثل في عدم قدرة العضو المصاب علي أداء وظائفه الطبيعية ، أو تغير ميكانيكي وعدم القدرة علي الأداء الحركي ، ومن ثم فقد تكون هذه الإصابة ظاهرة أو غير ظاهرة (مرئية أو غير مرئية) . ويوضح كلاً من " محمد قدرى ، سهام السيد " (٢٠١١ : ص١٢) أن ممارسي الألعاب والأنشطة البدنية المختلفة قد يتعرضون الي العديد من الإصابات الرياضية المختلفة سواء أثناء التدريب أو أثناء المنافسات الرسمية ، حيث أشارت نتائج العديد من الدراسات أن كل (١٠٠٠٠) ممارس للرياضة البدنية أصيب منهم من (٤٣% : ٤٧%) بصرف النظر عن نوع الإصابة ومدى تأثيرها لإبعاد الرياضي عن ممارسته لنشاطه ، ومن ثم فإنه يجب العناية والاهتمام بالإصابات الرياضية سواء من حيث الأسباب والوقاية أو العلاج والتأهيل مع الوضع في الاعتبار أهمية التنبيه بها .

ويشير " علي جلال الدين " (٢٠٠٧ : ص٢١) إلي أن اللاعبين الذين يشتركون في ممارسة الألعاب الجماعية ذات الاتصال البدني بصفة عامة يكونوا أكثر عرضة للإصابات الرياضية عن غيرهم ، حيث تتمثل هذه الاصابات في الكسور وتمزق الأربطة والنزيف الدموي الحاد في العضلات الهيكلية ، والتي تعتبر جميعها بمثابة نتائج ثانوية للاتصال العنيف بين المتنافسين أو نتيجة لحالات سقوط لاحقة .

والإصابات الرياضية التي تحدث للفرد أثناء ممارسة الرياضة قد تكون نتيجة للسقوط أو الاصطدام ، أو نتيجة لضعف التمارين المستخدمة في التدريب ، أو استخدام الأدوات غير المناسبة ، أو عدم الاهتمام بالإحماء وتمارين الإطالة ، ومن ثم فإن أي جزء من الجسم معرض للإصابة أثناء النشاط البدني ، وتتضمن هذه الإصابات العظام ، العضلات ، الأنسجة المختلفة كالغضاريف والأربطة، وإصابات الدماغ والحبل الشوكي، بالإضافة الى الجروح والكدمات (Salerno, ٢٠٠٩, p. ٢).

ويؤكد ذلك " Mujalli " (٢٠٠٧ - ص١٧٩) علي أن الإصابات التي تحدث بنسبة عالية لدى اللاعبين قد تكون نتيجة الإعاقة أو الخشونة من قبل اللاعب المنافس ، كما تحدث نتيجة سقوط اللاعب على أرضية الملعب الصلبة، وغالبا تتركز الإصابات في أصابع اللاعب أو في مفصل القدم أو في منطقة الرأس والأسنان، وفي بعض الأحيان تحدث إصابات قطع للأوتار أو كسور عظام بسبب السقوط على الأرض.

وتري " سميرة خليل " (٢٠٠٨ : ص٢) أنه علي الرغم من التقدم العلمي في مختلف العلوم الطبية واتباع الأساليب الحديثة في العلاج ، وتوافر الأجهزة والمختصين في المجالات الوقائية والعلاجية ، لكن الاصابات الرياضية لا زالت في تزايد مستمر وتشكل خطورة كبيرة علي مستوي أداء اللاعبين في مختلف الألعاب والنشاطات ، وتحدث الاصابات الرياضية غالباً أثناء المنافسات وفي التدريب ، وتزداد كلما ازدادت حدة المنافسة الرياضية ، وذلك بسبب الضغوط المسببة أثناء الجهد علي المفاصل والأربطة والعضلات والاورتار والفقرات ، مما قد تتسبب في حدوث اصابة حادة أو مزمنة .

ويؤكد ذلك " عبد الرحمن زاهر " (٢٠٠٩ : ص١٣) علي أنه كلما ازدادت المنافسة الرياضية كلما ازدادت نسب الاصابة وخاصة اصابة الجهازين العضلي والعظمي والوظيفي ، كما تؤكد الاحصائيات العالمية علي أن التدريب الرياضية بأسلوب غير علمي مع استخدام ادوات رياضية غير ملائمة للمرحلة العمرية أو اللياقة البدنية إنما تزيد من معدل الاصابة .

ويشير " عويس الجبالي " (٢٠٠٠ : ص٥٤٦) إلى أن الوقاية من الإصابات إنما تعتمد بشكل كبير على الإعداد البدني الجيد وذلك من خلال دراسة العوامل البيولوجية وخاصة في فترة الإعداد ومراعاة الفروق الفردية عند وضع حمل التدريب وضرورة الاهتمام بالإعداد الشامل للاعبين عن طريق توجيه الاهتمام منذ بداية التدريب نحو النمو البدني والحالة الصحية الجيدة والقوام المعتدل مع مراعاة عدم التحميل للوصول إلى نتائج مرضية .

وتضيف " سميرة خليل " (٢٠٠٨ : ص٢٧) إلي أنه تتم الوقاية من الاصابات الرياضية من خلال محاولة التعرف علي خصائص الاصابة ومسببات حدوثها حتي يمكن تفادي حدوثها ، علماً بأن نسبة حدوث الاصابات في الألعاب مختلفة ، وأن لكل نوع من أنواع الالعاب توجد احتمالات كبيرة أو ضئيلة لحدوث الاصابة ، وتتوقف هذه الاحتمالات لحد كبير علي تنظيم السبل الوقائية أثناء التدريب أو في المنافسات .

ومع أهمية دراسة الاصابات الرياضية الشائعة لدي ناشئي كرة القدم ودورها في التأثير علي مستوي الأداء البدني والمهاري لدي اللاعبين ، الا أن هذه الدراسات التي تناولتها بالدراسة قليلة علي حد علم الباحث ، حيث قام الباحث بالاطلاع المرجعي علي العديد من الدراسات والبحوث العلمية التي تناولت الاصابات الرياضية بصفة عامة مثل دراسة كلاً من " أحمد محمد عبد السلام وآخرون " (٢٠٢٠) ، " أسيد كمال محمود " (٢٠١٦) ، " سعيد صالح وآخرون " (٢٠١٧) ، " Parveen " (٢٠١٨) .

ومن خلال عمل الباحث بمجال الاصابات والتأهيل البدني وإشرافه علي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية تحت سن ١٤ سنة ، قد لاحظ أن هناك زيادة مضطردة في عدد الاصابات الرياضية لدي العديد من ناشئي كرة القدم ، وذلك لأن طبيعة هذه اللعبة تتميز بالمواقف المتغيرة والاحتكاك البدني بين اللاعبين مما ينتج عنه حدوث العديد من الاصابات المختلفة ، والتي من شأنها قد تعيق تقدمه ومشاركته في مختلف المنافسات الرياضية ، الأمر الذي دفع الباحث لإجراء هذه الدراسة بهدف التعرف على الإصابات الشائعة لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة وأماكن حدوثها وكذلك شدتها والوقوف على أسباب حدوثها وذلك من أجل زيادة وعي اللاعبين تجاه مثل هذه الإصابات وكيفية التعامل معها والوقاية منها من أجل تجنب حدوثها مرة أخرى وبالتالي الحفاظ علي المستوى البدني والمهاري للاعبين ومساعدتهم علي استكمال مسيرتهم الرياضية .

هدف البحث :

- يهدف البحث الحالي الي محاولة التعرف علي الاصابات الرياضية الشائعة لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة وذلك من خلال التعرف علي ما يلي :
- ١- الإصابات الرياضية الشائعة لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة .
 - ٢- أجزاء الجسم الأكثر تعرضاً للإصابات الرياضية لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة .
 - ٣- أسباب حدوث الإصابات الرياضية لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة.
 - ٤- معدلات الإصابات الرياضية خلال فترات التدريب والمباريات الرسمية لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة .
 - ٥- شدة ودرجة الإصابات الرياضية التي تحدث لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة .

تساؤلات البحث :

- ٦- ما هي الإصابات الرياضية الشائعة لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة؟
- ٧- ما هي أجزاء الجسم الأكثر تعرضاً للإصابات الرياضية لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة ؟
- ٨- ما هي أسباب حدوث الإصابات الرياضية لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة؟
- ٩- ما هي معدلات الإصابات الرياضية خلال فترات التدريب والمباريات الرسمية لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة ؟
- ١٠- ما هي شدة ودرجة الإصابات الرياضية التي تحدث لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة ؟

مصطلحات البحث :**- الاصابات الرياضية :**

يعرفها كلاً من " مدحت قاسم ، أحمد محمد " (٢٠١٥ : ص ٢٢) بأنها " تعطيل أو عاقبة لعمل أنسجة وأعضاء جسم الرياضي المختلفة نتيجة لمؤثر خارجي ، وغالباً ما يكون هذا المؤثر مفاجئاً وشديداً ، مما ينتج عنه تغيرات العضو ووظيفته مثل صعوبة الحركة والورم وتغير لوجد الجلد لمكان الإصابة " .

- الناشئين :

يعرفهم الباحث علي أنهم " الأفراد صغار السن من الجنسين (الذكور والاناث) والذين تتراوح أعمارهم ما بين (١٢ - ١٤) سنة " .

الدراسات السابقة :**أولاً: الدراسات العربية :**

١- قام " أحمد محمد عبد السلام وآخرون " (٢٠٢٠) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي الاصابات الرياضية الشائعة لدي لاعبي منتخبات كرة القدم ببعض دول الخليج من خلال معرفة نوع ومكان واسباب الإصابة ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي (الاسلوب المسحي) ، وتكونت عينة البحث من (٤١) لاعب من لاعبي كرة القدم ببعض دول الخليج ، واستخدم الباحثون الاستبيان كأحد أهم أدوات جمع البيانات ، وكانت من أهم النتائج التي توصل اليها الباحثون أن من أكثر الاصابات الرياضية شيوعاً لدي لاعبي كرة القدم قيد البحث هي (الرضوض - الكدمات - الجروح) ، ومن أكثر مناطق الجسم تعرضاً للإصابات لدي اللاعبين قيد البحث كانت (الكاحل - الساق) ، وكانت من أهم اسباب حدوث الاصابات الرياضية هي السلوك الغير رياضي والحمل التدريبي الزائد .

٢- قام " سعيد صالح وآخرون " (٢٠١٧) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي الاصابات الرياضية الشائعة لدي لاعبي كرة القدم المشاركين في دوري كوردستان ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي (الاسلوب المسحي) ، وتكونت عينة البحث من (٦٠) لاعب من لاعبي كرة القدم بأندية كوردستان للموسم الرياضي (٢٠١٥ - ٢٠١٦) تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، واستخدم الباحثون الاستبيان كأحد أهم أدوات جمع البيانات ، وكانت من أهم النتائج التي توصل اليها الباحثون أن من أكثر الاصابات الرياضية شيوعاً لدي لاعبي كرة القدم قيد البحث هي (التمزق العضلي - التشنج العضلي - الانزلاق الغضروفي - الالتواء) ، ومن أكثر مناطق الجسم تعرضاً للإصابات لدي اللاعبين قيد البحث كانت (أسفل الظهر - الركبة - الكاحل) .

٣- قام " أسيد كمال " (٢٠١٦) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي الاصابات الرياضية الأكثر انتشاراً لدي لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين ، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) ، وتكونت عينة البحث من (١٣٥) لاعب من لاعبي كرة القدم للدوري الفلسطيني للمحترفين تم اختيارهم بالطريقة الطبقية ، واستخدم الباحث الاستبيان كأحد أهم أدوات جمع البيانات ، وكانت من أهم النتائج التي توصل اليها الباحث أن من أبرز الاصابات شيوعاً لدي لاعبي كرة القدم قيد البحث كانت (التمزق العضلي - الشد العضلي - الكدمات) ، وأكثر مناطق الجسم اصابة كانت (الفخذ - الركبة - القدم) ، وكانت من أهم أسباب حدوث الاصابات لدي اللاعبين قيد البحث هو عدم الاحماء الجيد وعدم تقنين الاحمال ، عدم اتباع ارشادات المدرب ، وكانت درجة وشدة غالبية الاصابات كانت درجتها متوسطة ، وكانت أكثر أوقات حدوث الاصابات الرياضية هي في المنافسة ثم يليها التدريب .

ثانياً: الدراسات الأجنبية :

٤- قام " Parveen " (٢٠١٨) بإجراء دراسة استهدفت المقارنة بين الاصابات الرياضية الشائعة لدي لاعبي بعض الرياضات الجماعية والفردية ، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) ، وتكونت عينة البحث من (٣٠٠) لاعب من لاعبي الرياضات الجماعية والفردية للمرحلة العمرية من (١٧ - ٢٨) سنة ، واستخدم الباحث الاستبيان كأحد أهم أدوات جمع البيانات ، وكانت من أهم النتائج التي توصل اليها الباحث أن من أبرز الاصابات شيوعاً لدي لاعبي الرياضات الجماعية كانت (التمزق العضلي - الالتواء - تمزق الأربطة - الخلع) ، بينما كانت من أبرز الاصابات شيوعاً لدي لاعبي الرياضات الفردية كانت (الشد العضلي - الكدمة - الخلع - الكسر) ، كما أن درجة غالبية الاصابات كانت بسيطة ومتوسطة .

٥- قام " Majid Al Busafi et all " (٢٠١٨) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي الاصابات الشائعة لدي لاعبي بعض الرياضات الجماعية والفردية وعلاقتها بأخطاء التدريب ، حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) ، وتكونت عينة البحث من (٢٦٢) لاعب من لاعبي الرياضات الجماعية والفردية ، واستخدم الباحثون الاستبيان كأحد أهم أدوات جمع البيانات ، وكانت من أهم النتائج التي توصل اليها الباحثون أن من أبرز الاصابات شيوعاً لدي لاعبي الرياضات الجماعية والفردية كانت (تمزق الأربطة - الالتواء - التمزق العضلي) ، وكانت أبرز مناطق الجسم اصابة هي (الركبة - الساق - القدم - الذراع - الكتف) ، كما أن (٥٩%) من أفراد العينة كانت اصابتهم بسيطة ، ومن من أبرز أسباب الاصابات هو عدم الاحماء الجيد قبل المباريات .

إجراءات البحث :

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي وذلك نظراً لملائمته لطبيعة البحث والأهداف التي يسعى لتحقيقها .

- مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة بنادي المؤسسة بشبرا الخيمة بمحافظة القاهرة والبالغ عددهم (١٢٠) ناشئ .

- عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية تحت (١٤) سنة بنادي المؤسسة بشبرا الخيمة بمحافظة القاهرة ، حيث بلغ عددها (٨٦) ناشئ كعينة أساسية بنسبة مئوية قدرها (٧١.٦٦%) ، كما تم اختيار عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث الأساسية حيث بلغ عددها (٢٥) لاعب بنسبة مئوية (٢٠.٨٣%) ، كما تم استبعاد عدد (٩) ناشئين لعدم انتظامهم بالتدريب وعدم استكمالهم الاجابة علي الاستبيان ، والجدول (١) يوضح التوصيف الاحصائي لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية.

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث الأساسية والاستطلاعية (ن = ١٢٠)

العينة	العدد	النسبة المئوية
عينة البحث الأساسية	٨٦	٧١.٦٦%
عينة البحث الاستطلاعية	٢٥	٢٠.٨٣%
ما تم استبعاده	٩	٧.٥١%
المجموع	١٢٠	١٠٠%

أدوات جمع البيانات :

أولاً : استمارة الاستبيان : (إعداد الباحث)

استخدم الباحث استبيان الإصابات الرياضية الشائعة لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة (من إعداد الباحث) كأداة رئيسية لجمع بيانات هذا البحث وقام الباحث بإعداد وتصميم الاستبيان متبعاً الخطوات التالية :

١- قام الباحث بتحديد الهدف من الاستبيان والذي تمثل في التعرف علي الإصابات الرياضية الشائعة لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة وأسباب حدوثها بالإضافة الي درجة وشدة كل اصابة.

٢- القراءة والاطلاع علي العديد من الدراسات المرجعية المرتبطة بمجال الدراسة وذلك بهدف التعرف علي الاصابات الرياضية الشائعة لدي ناشئي كرة القدم كدراسة كلاً من " أحمد محمد عبد السلام وآخرون " (٢٠٢٠) ، " أسيد كمال محمود " (٢٠١٦) ، " سعيد صالح وآخرون " (٢٠١٧) ، " Parveen " (٢٠١٨) وذلك للاستفادة منها في تحديد محاور الاستبيان قيد البحث.

- ٣- في ضوء ما تم الاطلاع عليه من الدراسات المرجعية المرتبطة بمجال الدراسة تم تحديد محاور الاستبيان (ملحق ٣) وهي كالتالي :
- **المحور الأول :** الإصابات الرياضية الشائعة لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة .
 - **المحور الثاني :** أجزاء الجسم الأكثر تعرضاً للإصابات الرياضية لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة .
 - **المحور الثالث :** أسباب حدوث الإصابات الرياضية لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة .
 - **المحور الرابع :** معدلات الإصابات الرياضية خلال فترات التدريب والمباريات الرسمية لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة.
 - **المحور الخامس :** شدة ودرجة الإصابات الرياضية التي تحدث لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة .
- ٤- بعد تحديد محاور الاستبيان قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأي مجموعة من الخبراء بلغ قوامها (١٠) عشر خبراء بحيث لا تقل مدة خبرتهم في المجال عن (١٠) عشرة سنوات (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في المحاور (ملحق ٣) والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدي مناسبة محاور استبيان الإصابات الرياضية الشائعة لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية تحت (١٤) سنة (ن = ١٠)

م	المحاور	رأي الخبير		النسبة المئوية
		موافق	غير موافق	
١	الإصابات الرياضية الشائعة لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة	١٠	-	١٠٠%
٢	أجزاء الجسم الأكثر تعرضاً للإصابات الرياضية لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة .	٩	١	٩٠%
٣	أسباب حدوث الإصابات الرياضية لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة.	٩	١	٩٠%
٤	معدلات الإصابات الرياضية خلال فترات التدريب والمباريات الرسمية لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة.	٨	٢	٨٠%
٥	شدة ودرجة الإصابات الرياضية التي تحدث لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة .	٨	٢	٨٠%

يتضح من جدول (٢) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدي مناسبة محاور الاستبيان تراوحت ما بين (٨٠% : ١٠٠%) أي أن استمارة الاستبيان مناسبة للغرض الذي صممت من أجله ، وبذلك بلغت المحاور التي تم موافقة الخبراء عليها (٥) محاور .

٥- بعد تحديد محاور الاستبيان قام الباحث بوضع مجموعة من العبارات لكل محور من محاور الاستبيان ، وقد روعي عند صياغة العبارات أن سهولة وبساطة وغير قابلة للتأويل .

قام الباحث بعرض تلك المحاور والعبارات على مجموعة من الخبراء في مجال علوم الصحة الرياضية وعددهم (١٠) عشر خبراء بحيث لا تقل مدة خبرتهم في المجال عن (١٠) عشرة سنوات (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في مدي مناسبة العبارات لمحاور الاستبيان (ملحق ٤) ، والجدول (٣) يوضح ذلك ،

جدول (٣)

عدد العبارات التي تم حذفها أو إضافتها أو تعديلها من الصورة الأولية لاستبيان الإصابات الرياضية الشائعة لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة طبقاً لأراء الخبراء (ن = ١٠)

المحاور	عدد العبارات في الصورة الأولية	عدد العبارات المحذوفة	أرقام العبارات التي تم تعديلها	عدد العبارات المضافة	عدد العبارات النهائية
المحور الأول : الإصابات الرياضية الشائعة لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة	١٥	-	-	-	١٥
المحور الثاني : أجزاء الجسم الأكثر تعرضاً للإصابات الرياضية لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة .	١٥	-	-	-	١٥
المحور الثالث : أسباب حدوث الإصابات الرياضية لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة.	١٦	-	١ ، ٣ ، ٧ ، ٨ ، ١٣	-	١٦
المحور الرابع : معدلات الإصابات الرياضية خلال فترات التدريب والمباريات الرسمية لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة.	٣	-	-	-	٣
المحور الخامس : شدة ودرجة الإصابات الرياضية التي تحدث لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة .	٣	-	-	-	٣
المجموع	٥٢	-	٥	-	٥٢

يتضح من جدول (٣) :

لم يتم حذف أي عبارة من عبارات الصورة الأولية للاستبيان وذلك لحصول العبارات على نسبة أكبر من ٧٠% من اتفاق الخبراء ، وبالتالي تصبح الصورة النهائية للاستبيان مكونة من (٥٢) عبارة .(ملحق ٥)

٧- قام الباحث بكتابة الاستبيان في صورته النهائية وذلك بترتيب العبارات تبعاً للمحور المنتمية إليه بحيث تجمع العبارات الخاصة بكل محور من محاور الاستبيان مع بعضها (ملحق ٥).

٨ - قام الباحث بتصحيح الاستبيان من خلال وضع ميزان تقدير ثلاثي بناءً على استطلاع آراء الخبراء ، وقد تم تصحيح العبارات كالتالي : (نعم ، الي حد ما ، لا) مع توزيع الدرجات (١ ، ٢ ، ٣) لكافة محاور الاستبيان .

المعاملات العلمية للاستبيان قيد البحث :

أ. الصدق :

لحساب صدق الاستبيان استخدم الباحث التالي :

(١) صدق المحتوى :

قام الباحث بعرض الاستبيان في صورته الأولية (ملحق ٤) والذي يتكون من (٥) محاور و(٥٢) عبارة علي مجموعة من الخبراء في مجال علوم الصحة الرياضية قوامها (١٠) عشرة خبراء (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في مدى ملاءمة الاستبيان فيما وضع من أجله سواء من حيث المحاور والعبارات الخاصة بكل محور ومدى مناسبة تلك العبارات للمحور الذي تمثله ، وقد تبين أن النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول عبارات المقياس قيد البحث تراوحت ما بين (٧٠% : ١٠٠%) وبذلك لم يتم حذف أي عبارة من عبارات الاستبيان ، كما لم يتم إضافة أي عبارة لتصبح الصورة النهائية للاستبيان مكونة من (٥٢) عبارة (ملحق ٥) .

(٢) صدق التكوين الفرضي :

لحساب صدق الاستبيان استخدم الباحث صدق التكوين الفرضي بطريقة الاتساق الداخلي ، حيث قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٢٥) ناشئ من ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الاستبيان والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستبيان ، والجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الإصابات الرياضية الشائعة لدى ناشئي كرة القدم (ن = ٢٥)

م		عبارات الاستبيان		معامل الارتباط "ر"	
				درجة المحور	درجة الاستبيان
المحور الأول : الإصابات الرياضية الشائعة لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة :					
١.	الشد العضلي .	**٠.٥٧	**٠.٤٨		
٢.	التمزق .	**٠.٨١	**٠.٧٤		
٣.	الخلع .	**٠.٥٠	**٠.٤٥		
٤.	الكدمات .	**٠.٦٠	**٠.٥٧		
٥.	التقلص العضلي .	**٠.٧٢	**٠.٦٦		
٦.	الانزلاق الغضروفي .	**٠.٦١	**٠.٥٠		
٧.	الجروح .	**٠.٧٧	**٠.٧٢		
٨.	الكسور .	**٠.٥٣	**٠.٤٧		
٩.	الالتواءات .	**٠.٥٥	**٠.٥٢		
١٠.	الملخ .	**٠.٦١	**٠.٦٠		
١١.	سحجات والتهابات .	**٠.٥١	**٠.٥٠		
١٢.	نزيف الأنف .	**٠.٦٠	**٠.٥٤		
١٣.	بلع اللسان .	**٠.٦٧	**٠.٥٦		
١٤.	الاغماء .	**٠.٥٦	**٠.٤٦		
١٥.	غضروف الركبة .	**٠.٧١	**٠.٥٤		
المحور الثاني : أجزاء الجسم الأكثر تعرضاً للإصابات الرياضية لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة :					
١.	الرأس .	**٠.٥٩	**٠.٥٦		
٢.	الترقوة .	**٠.٦٦	**٠.٦٢		

م	عبارات الاستبيان	معامل الارتباط "ر"	
		درجة المحور	درجة الاستبيان
٣.	الكتف .	**٠.٧١	**٠.٦٧
٤.	العضد .	**٠.٥٢	**٠.٤١
٥.	المرفق .	**٠.٧٧	**٠.٦٨
٦.	الساعد .	**٠.٦٦	**٠.٦١
٧.	رسغ اليد .	**٠.٤٤	**٠.٤٠
٨.	الصدر .	**٠.٦٢	**٠.٥٨
٩.	أسفل الظهر .	**٠.٦٧	**٠.٦٤
١٠.	البطن .	**٠.٧٥	**٠.٦٣
١١.	الاضلاع .	**٠.٥٦	**٠.٥١
١٢.	الفخذ .	**٠.٦٧	**٠.٦٦
١٣.	الركبة .	**٠.٥٠	**٠.٤٣
١٤.	مشط القدم .	**٠.٥٣	**٠.٤٨
١٥.	رسغ القدم .	**٠.٥٤	**٠.٤٢

تابع جدول (٤)

صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الإصابات الرياضية الشائعة لدى ناشئي كرة القدم (ن = ٢٥)

م	عبارات الاستبيان	معامل الارتباط "ر"	
		درجة المحور	درجة الاستبيان
المحور الثالث : أسباب حدوث الاصابات الرياضية لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة:			
١.	عدم الاهتمام بالتهيئة والاحماء الجيد قبل البدء في التدريب أو المنافسة .	**٠.٥٥	**٠.٥٣
٢.	الإفراط في التدريب الزائد .	**٠.٧٢	**٠.٦٠
٣.	الاستمرار في التدريب علي الرغم من حدوث الإصابة .	**٠.٦٨	**٠.٦١
٤.	الخشونة أثناء اللعب .	**٠.٧٠	**٠.٦٧
٥.	قلة الراحة الكافية بين التمارين .	**٠.٧٤	**٠.٦٧
٦.	عدم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين .	**٠.٦٦	**٠.٥٠
٧.	الاهمال التام تعليمات وتوجيه المدرب .	**٠.٧٣	**٠.٦٣
٨.	ضعف مستوي اللياقة البدنية لدى اللاعبين .	**٠.٦٨	**٠.٥٦
٩.	سوء الاعداد البدني والمهاري والخططي .	**٠.٦٧	**٠.٦١
١٠.	قلة استخدام وسائل التأهيل الرياضية .	**٠.٧٠	**٠.٥١
١١.	الرغبة في الوصول الي مستويات متقدمة في اسرع وقت .	**٠.٧٩	**٠.٦٤
١٢.	التوقيت الغير صحيح للتدريب والمباريات .	**٠.٦٣	**٠.٦١
١٣.	التشخيص الغير صحيح للإصابة .	**٠.٧٧	**٠.٦٠
١٤.	عدم الانتظام ببرنامج غذائي معين .	**٠.٥٥	**٠.٥٢
١٥.	عدم صلاحية الأدوات المستخدمة في التمرين .	**٠.٦٠	**٠.٥٥

م	عبارات الاستبيان	معامل الارتباط "ر"	
		درجة المحور	درجة الاستبيان
١٦.	عدم الاهتمام بإجراء الفحوصات الطبية بصورة دورية .	**٠.٥٧	**٠.٥١
المحور الرابع : معدلات الإصابات الرياضية خلال فترات التدريب والمباريات الرسمية لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة :			
١.	أثناء التدريب .	**٠.٧٨	**٠.٦٩
٢.	أثناء المباريات التجريبية .	**٠.٨٠	**٠.٧٣
٣.	أثناء المباريات الرسمية .	**٠.٥٧	**٠.٤٦
المحور الخامس : شدة ودرجة الإصابات الرياضية التي تحدث لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة :			
١.	إصابة بسيطة (والتي يتم علاجها خلال أسبوع) .	**٠.٥٩	**٠.٤٥
٢.	إصابة متوسطة (والتي يتم علاجها خلال اسبوعين) .	**٠.٦٨	**٠.٦٢
٣.	إصابة شديدة (والتي يتم علاجها خلال شهر أو أكثر) .	**٠.٧٤	**٠.٧٠

*معنوية "ر" الجدولية عند مستوى $0.005 = 0.396$

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

. تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الاستبيان والمجموع الكلي للمحور الذي تنتمي إليه ما بين (٠.٥٠ : ٠.٨١) ، كما تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاستبيان ما بين (٠.٤٢ : ٠.٧٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يدل على أن الاستبيان على درجة مقبولة من الصدق .

ب . الثبات :

لحساب ثبات الاستبيان قام الباحث باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك على عينة قوامها (٢٥) ناشئي من ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، والجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

معامل الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ لاستبيان الإصابات الرياضية الشائعة لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة (ن = ٢٥)

م	المحاور	معامل ألفا - لكرونباخ
١.	الإصابات الرياضية الشائعة لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة	٠.٩٢
٢.	أجزاء الجسم الأكثر تعرضاً للإصابات الرياضية لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة .	٠.٨٢
٣.	أسباب حدوث الإصابات الرياضية لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة .	٠.٩١
٤.	معدلات الإصابات الرياضية خلال فترات التدريب والمباريات الرسمية لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة .	٠.٦١
٥.	شدة ودرجة الإصابات الرياضية التي تحدث لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة .	٠.٧٣
الدرجة الكلية للاستبيان		٠.٩٤

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

- تراوحت قيم معاملات ألفا لكرونباخ لمحاوَر الاستبيان والدرجة الكلية له ما بين (٠.٦١ : ٠.٩٤) وهي معاملات دالة إحصائية مما يدل على أن الاستبيان على درجة مقبولة من الثبات .

الخطوات التنفيذية للبحث :

خطوات البحث :

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية للتأكد من مناسبة الاستبيان المستخدم للتطبيق على العينة قيد البحث ، وقد تم تطبيق ذلك الاستبيان على عينة قوامها (٢٥) ناشئي من ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية في الفترة من ٢٠٢١/١١/٨م إلي ٢٠٢١/١١/١٢م ، وقد أوضحت نتائج تلك الدراسة عن فهم العينة للاستبيان المستخدم وكذلك تعليمات التطبيق ، وأن الاستبيان على درجة مقبولة من الصدق والثبات .

تطبيق البحث :

قام الباحث بتطبيق الاستبيان قيد البحث على العينة الأساسية في ٢٠٢١/١١/١٥م إلي ٢٠٢١/١٢/١٥م .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

لحساب نتائج البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية :

- . معامل الارتباط .
- . معامل ألفا كرونباخ .
- . النسب المئوية .
- . ك . ٢١ .
- . الوزن النسبي .

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة (٠.٠٥) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية للبحث ، كما استخدم الباحث برنامج (Spss V٢٢) لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض ومناقشة النتائج :

سوف يستعرض الباحث نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي :

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول : والذي ينص على :

- ١- ما هي الإصابات الرياضية الشائعة لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة؟

جدول (٦)

الدرجة المقدرة والنسبة المئوية ومربع كا للإصابات الرياضية الشائعة لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنوية (١٢ : ١٤) سنة (ن = ٨٦)

م	الإصابات الرياضية الشائعة لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنوية (١٢ : ١٤) سنة	الاستجابة			الدرجة المقدرة	النسبة المئوية	كا
		نعم	الي حد ما	لا			
١	الشد العضلي	٤٦	٣٦	٤	٢١٤	%٨٢.٩٥	**٣٣.٥٨
٢	التمزق	٤٨	٢٨	١٠	٢١٠	%٨١.٤٠	**٢٥.٢١
٣	الخلع	١٠	٥٠	٢٦	١٥٦	%٦٠.٤٧	**٢٨.٢٨
٤	الكدمات	٦٤	١٦	٦	٢٣٠	%٨٩.١٥	**٦٧.٠٧
٥	التقلص العضلي	٤٣	٢٠	٢٣	١٩٢	%٧٤.٤٢	**١٠.٩١
٦	الانزلاق الغضروفي	٢	٢٤	٦٠	١١٤	%٤٤.١٩	**٥٩.٨١
٧	الجروح	٤٠	٣٦	١٠	٢٠٢	%٧٨.٩٢	**٢٨.٠٠
٨	الكسور	٦	٦٠	٢٠	١٥٨	%٦١.٢٤	**٥٤.٧٩
٩	الالتواءات	٥٠	٢٦	١٠	٢١٢	%٨٢.١٧	**٢٨.٢٨
١٠	الملح	١٢	٣٢	٤٢	١٤٢	%٥٥.٠٤	**١٦.٢٨
١١	سحجات والتهابات	٢٠	٤٦	٢٠	١٧٢	%٦٦.٦٧	**١٥.٧٢
١٢	نزيف الأنف	١٢	٤٦	٢٨	١٥٦	%٦٠.٤٧	**٢٠.١٩
١٣	بلع اللسان	٢	٣٠	٥٤	١٢٠	%٤٦.٥١	**٤٧.٢٦
١٤	الاغماء	٢	٤٦	٣٨	١٣٦	%٥٢.٧١	**٣٨.٣٣
١٥	غضروف الركبة	٢٢	٤٤	٢٠	١٧٤	%٦٧.٤٤	**١٢.٣٧
الدرجة الكلية للإصابات الشائعة لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنوية (١٢ : ١٤) سنة (١٤)							
					٢٥٩٦	%٦٧.٠٨	

قيمة كا الجدولية عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

- تراوحت النسبة المئوية لآراء عينة البحث في عبارات المحور الأول : الإصابات الرياضية الشائعة لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنوية (١٢ : ١٤) سنة ما بين (٤٤.١٩ % : ٨٩.١٥ %).

- كما توجد فروق دالة إحصائية بين آراء عينة البحث في عبارات (١ ، ٢ ، ٤ ، ٥ ، ٧ ، ٩) وفي اتجاه الموافقة .

- كما توجد فروق دالة إحصائية بين آراء عينة البحث في عبارات (٣ ، ٨ ، ١١ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٥) وفي اتجاه الموافقة الي حد ما .

- كما توجد فروق دالة إحصائية بين آراء عينة البحث في عبارات (٦ ، ١٠ ، ١٣) وفي اتجاه عدم الموافقة .

ويعزو الباحث نتيجة اتفاق غالبية ناشئي كرة القدم للمرحلة السنوية (١٢ : ١٤) سنة قيد البحث علي أن من أكثر أنواع الإصابات الرياضية التي تحدث لديهم هي (الشد العضلي ، التمزق ، الكدمات ، التقلص العضلي ، الجروح ، الالتواءات) وذلك نتيجة لطبيعة لعبة كرة القدم التي تتميز بالخشونة الزائدة والاحتكاك البدني المباشر مع المنافس ، بالإضافة الي أداء العديد من

المهارات والحركات المفاجأة مثل حركات اللف والدوران والوثب والانطلاق وتغيير السرعة المفاجئ من أجل تخلص الكرة من الفريق المنافس والذي من شأنه قد يؤدي الي حدوث الشد والتمزق العضلي والإصابة ببعض الكدمات والجروح والالتواءات.

كما يعزو الباحث أيضاً تلك النتيجة الي أن طبيعة لعبة كرة القدم تتطلب الجري المستمر سواء بالكرة أو بدون كرة بالإضافة الي التبادل والتغيير المفاجئ بين مراكز اللاعبين والذي قد ينتج عنه أداء اللاعبين لحركات مفاجأة والذي من شأنه قد يؤدي الي حدوث مختلف الإصابات لديهم ، حيث أن الشد العضلي والتمزق قد يحدث نتيجة لضعف العضلات العاملة علي المفاصل المسؤولة عن الحركة ، كما أن الكدمات والجروح قد تحدث نتيجة لعدم ارتداء واقى الساقين لتجنب حدوث الإصابات الناتجة عن الاندفاع والالتحام مع اللاعبين ، ومن ثم فإنه من الضروري لتجنب حدوث مثل هذه الإصابات أن يتم الاهتمام بالإحماء الجيد لجميع العضلات والمفاصل بالجسم وخاصة قبل البدء في التمرين أو قبل البدء في المباريات ، بالإضافة الي ضرورة مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين مع مراعاة شدة وحجم التدريب وذلك تجنباً لحدوث مثل هذه الإصابات الرياضية .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كلاً من " أحمد محمد عبد السلام وآخرون " (٢٠٢٠) ، " سعيد صالح وآخرون " (٢٠١٧) ، " أسيد كمال " (٢٠١٦) ، " Parveen " (٢٠١٨) ، " Majid Al Busafi et all " (٢٠١٨) ، والتي أشارت أهم نتائجها إلي أن إصابات (الشد العضلي ، التمزق ، الكدمات ، التقلص العضلي ، الجروح ، الالتواءات) تعد من أكثر الإصابات التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم .

كما يعزو الباحث وجود فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات (الخلع ، الكسور ، سحبات والتهابات ، نزيف الأنف ، الاغماء ، غشروف الركبة) وفي اتجاه الموافقة الي حد ما ، إلي أن طبيعة هذه اللعبة تتميز بالاحتكاك والاصطدام والخشونة الزائدة بشكل مستمر بين اللاعبين بعضهم البعض أثناء المباريات المختلفة وخاصة أثناء أداء المهارات التي تعتمد علي حركات الطيران والوثب والهبوط من أجل الاستحواذ علي الكرة قبل اللاعب المنافس والذي من شأنه قد يؤدي الي حدوث العديد من الإصابات الرياضية المختلفة كالخلع والكسور وحدث النزيف والالتهابات المختلفة والتي من مضاعفاتها شعور اللاعب بالألم الحاد وعدم القدرة علي الحركة بالإضافة الي حدوث ورم في مكان الإصابة أو حولها وتغير لونها في بعض الحالات .

ويتفق هذا مع ما أشار اليه " عبد الحميد زاهر " (٢٠٠٤) أن النشاط الرياضي سواء الفردي أو الجماعي والذي يكون فيه اللاعب عرضة للاحتكاك بالمنافس فإن توقع اللاعب للكسور والنزيف والاعماء أمر شبه مؤكد بالإضافة الي إصابة الاربطة والجهاز العضلي العظمي وهذا يحدث نتيجة للعنف أو السقوط والارتطام بالأرض .

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب علي التساؤل الأول والذي ينص علي : ما هي الإصابات الرياضية الشائعة لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة ؟
عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني : والذي ينص علي :
 ٢- ما هي أجزاء الجسم الأكثر تعرضاً للإصابات الرياضية لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة ؟

جدول (٧)

الدرجة المقدرة والنسبة المئوية ومربع كا لأجزاء الجسم الأكثر تعرضاً للإصابات الرياضية لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة (ن = ٨٦)

م	أجزاء الجسم الأكثر تعرضاً للإصابات الرياضية لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة	الاستجابة			الدرجة المقدرة	النسبة المئوية	كا
		نعم	الي حد ما	لا			
١	الرأس	١٠	٤٤	٣٢	١٥٠	%٥٨.١٤	**٢٠.٧٤
٢	الترقوة	١٠	٣٦	٤٠	١٤٢	%٥٥.٠٤	**١٨.٥١
٣	الكتف	٢٦	٤٢	١٨	١٨٠	%٦٩.٧٧	**١٠.٤٢
٤	العضد	٠	٥٢	٣٤	١٣٨	%٥٣.٤٩	**٤٨.٦٥
٥	المرفق	١٤	٥٨	١٤	١٧٢	%٦٦.٦٧	**٤٥.٠٢
٦	الساعد	١٦	٤٢	٢٨	١٦٠	%٦٢.٠٢	**١١.٨١
٧	رسغ اليد	٢٥	٤١	٢٠	١٧٧	%٦٨.٦٠	**٨.٤٠
٨	الصدر	٢	٤٨	٣٦	١٣٨	%٥٣.٤٩	**٣٩.٧٢
٩	أسفل الظهر	١٨	٤٢	٢٦	١٦٤	%٦٣.٥٧	**١٠.٤٢
١٠	البطن	٢	٤٢	٤٢	١٣٢	%٥١.١٦	**٣٧.٢١
١١	الاضلاع	١٦	٥٠	٢٠	١٦٨	%٦٥.١٢	**٢٤.٠٩
١٢	الفخذ	٤٠	٢٦	٢٠	١٩٢	%٧٤.٤٢	**٧.٣٥
١٣	الركبة	٦٠	١٠	١٦	٢١٦	%٨٣.٧٢	**٥٢.٠٠
١٤	مشط القدم	٤٦	٣٤	٦	٢١٢	%٨٢.١٧	**٢٩.٤٠
١٥	رسغ القدم	٥٠	٣٠	٦	٢١٦	%٨٣.٧٢	**٣٣.٨٦
الدرجة الكلية لأجزاء الجسم الأكثر تعرضاً للإصابات الرياضية لدي عينة من ناشئي كرة القدم (١٢ : ١٤) سنة		٢٥٥٧	٦٦.٠٧				

قيمة كا الجدولية عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

- تراوحت النسبة المئوية لآراء عينة البحث في عبارات المحور الثاني : أجزاء الجسم الأكثر تعرضاً للإصابات الرياضية لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة ما بين (٥١.١٦% : ٨٣.٧٢%).

- كما توجد فروق دالة إحصائية بين آراء عينة البحث في عبارات (١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥) وفي اتجاه الموافقة .

- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١) وفي اتجاه الموافقة الي حد ما .

ويعزو الباحث نتيجة اتفاق غالبية ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة قيد البحث علي أن من أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابات الرياضية هي (الفخذ ، الركبة ، مشط القدم ، رسغ القدم) وهذه النتيجة منطقية وذلك لأن طبيعة لعبة كرة القدم تعتمد وبشكل كبير علي أجزاء الطرف السفلي سواء أثناء المراوغة أو المحاورة أو أثناء الجري من أجل محاولة الاستحواذ علي الكرة والتصويب ، فبالتالي نجد أن مثل هذه الأجزاء تعد من الأجزاء التي يقع عليها العبء الكبير أثناء التدريب أو أثناء أداء أي مجهود عضلي كبير وبالتالي فهي تعد من أكثر الأجزاء عرضة للإصابات الرياضية لدي ناشئي كرة القدم قيد البحث .

ومن ثم فإن حدوث مثل هذه الإصابات تكون لعدة أسباب والتي من أهمها طبيعة اللعبة التي تتطلب الاحتكاك البدني وسرعة تغيير اتجاه الجسم وفقاً لطبيعة المباراة ، بالإضافة الي أن الهبوط غير السليم والجري الخاطئ يؤديان إلى حدوث ضرر بهذه الاجزاء ، بالإضافة إلى ارتباط ذلك بأرضية الملعب وحذاء اللاعب ، ومن ثم يجب علي اللاعبين مراعاة مثل هذه الأسباب ومحاولة تجنبها من أجل الحد من حدوث مثل هذه الإصابات الرياضية .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كلاً من " أحمد محمد عبد السلام وآخرون " (٢٠٢٠) ، " سعيد صالح وآخرون " (٢٠١٧) ، " أسيد كمال " (٢٠١٦) والتي أشارت أهم نتائجها الي أن (الفخذ ، الركبة ، مشط القدم ، رسغ القدم) من أكثر أجزاء الجسم عرضة للإصابات الرياضية لدي لاعبي كرة القدم .

كما يعزو الباحث وجود فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات (الرأس ، الترقوة ، الكتف ، العضد ، المرفق ، الساعد ، رسغ اليد ، الصدر ، أسفل الظهر ، البطن ، الاضلاع) وفي اتجاه الموافقة الي حد ما ، إلي أن طبيعة لعبة كرة القدم تعتمد علي الخشونة والاحتكاك المباشر مع اللاعبين أثناء لعب المباريات ، ومن ثم فإن مثل هذه الأجزاء تعد من الأجزاء التي قد تتشارك مع أجزاء أخرى أثناء أداء مختلف المهارات كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التوقف المفاجئ لتغيير الاتجاه أو العدو من أجل محاولة الاستحواذ علي الكرة والتصويب ، فبالتالي مثل هذه الأجزاء قد يقع عليها العبء أثناء قيام اللاعب بالتدريب فبالتالي نجد أنها حساسة أكثر من غيرها من الأجزاء ، بالإضافة الي أن عدم أداء تمارينات الاطالة والاحماء الجيد قبل التمرين والمباريات الرسمية قد يجعل مثل هذه الاجزاء أكثر عرضة للإصابة .

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب علي التساؤل الثاني والذي ينص علي : ما هي أجزاء الجسم الأكثر تعرضاً للإصابات الرياضية لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة ؟
عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث : والذي ينص علي :

٣- ما هي أسباب حدوث الإصابات الرياضية لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة ؟

جدول (٨)

الدرجة المقدرة والنسبة المئوية ومربع كا لأسباب حدوث الاصابات الرياضية لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة (ن = ٨٦)

م	أسباب حدوث الإصابات لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة	الاستجابة			الدرجة المقدرة	النسبة المئوية	كا
		نعم	الي حد ما	لا			
١	عدم الاهتمام بالتهيئة والاحماء الجيد قبل البدء في التدريب أو المنافسة .	٦٠	١٤	١٢	٢٢٠	%٨٥.٢٧	**٥١.٤٤
٢	الإفراط في التدريب الزائد .	٤٠	٣٨	٨	٢٠٤	%٧٩.٠٧	**٢٢.٤٢
٣	الاستمرار في التدريب علي الرغم من حدوث الإصابة .	٦١	١٨	٧	٢٢٦	%٨٧.٦٠	**٥٦.٨١
٤	الخشونة أثناء اللعب .	٤٦	٣٢	٨	٢١٠	%٨١.٤٠	**٢٥.٧٧
٥	قلة الراحة الكافية بين التمارين .	٤٠	٢٨	١٨	١٩٤	%٧٥.١٩	**٨.٤٧
٦	عدم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين .	٥٠	٢٦	١٠	٢١٢	%٨٢.١٧	**٢٨.٢٨
٧	الاهمال التام لتعليمات وتوجيه المدرب .	٤٠	٣٦	١٠	٢٠٢	%٧٨.٢٩	**١٨.٥١
٨	ضعف مستوى اللياقة البدنية لدي اللاعبين.	٥٠	٢٢	١٤	٢٠٨	%٨٠.٦٢	**٢٤.٩٣
٩	سوء الاعداد البدني والمهاري والخططي .	٥٢	٢٦	٨	٢١٦	%٨٣.٧٢	**٣٤.١٤
١٠	قلة استخدام وسائل التأهيل الرياضية .	٤٣	٣٨	٥	٢١٠	%٨١.٤٠	**٢٩.٧٤
١١	الرغبة في الوصول الي مستويات متقدمة في اسرع وقت .	٥٠	٣٠	٦	٢١٦	%٨٣.٧٢	**٣٣.٨٦
١٢	التوقيت الغير صحيح للتدريب والمباريات .	٤٠	٢٦	٢٠	١٩٢	%٧٤.٤٢	**٧.٣٥
١٣	التشخيص الغير صحيح للإصابة .	٥٠	٢٨	٨	٢١٤	%٨٢.٩٥	**٣٠.٧٩
١٤	عدم الانتظام ببرنامج غذائي معين .	٥٢	٢٨	٦	٢١٨	%٨٤.٥٠	**٣٦.٩٣
١٥	عدم صلاحية الأدوات المستخدمة في التمرين .	٣٩	٣٠	١٧	١٩٤	%٧٥.١٩	**٨.٥٣
١٦	عدم الاهتمام بإجراء الفحوصات الطبية بصورة دورية .	٥٥	٢٤	٧	٢٢١	%٨٥.٢٧	**٤١.٣٣
الدرجة الكلية لأسباب حدوث الاصابات لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة					٣١٣٦	٨١.٠٣ %	

قيمة كا٢ الجدولية عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

- تراوحت النسبة المئوية لآراء عينة البحث في عبارات المحور الثالث : أسباب حدوث الاصابات الرياضية لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة ما بين (٧٤.٤٢) % : (٨٧.٦٠) % .

- كما توجد فروق دالة إحصائية بين آراء عينة البحث في جميع عبارات المحور الثالث وفي اتجاه الموافقة .

ويعزو الباحث تلك النتيجة الي أن لعبة كرة القدم تعد من الألعاب التي تتميز بطبيعة خاصة فهي تحتاج الي مجهود بدني وخططي ومهاري كبير ومستمر لفترة زمنية طويلة منذ بداية المباراة وحتى نهايتها ، وبالتالي نجد أن اللاعبين يكونون أكثر عرضة للإصابات الرياضية المختلفة وذلك قد يكون نتيجة لعوامل داخلية أو عوامل خارجية قد تتربط فيما بينها وتكون سبباً لحدوث الإصابات الرياضية ، وكثيراً ما تؤدي العوامل الخارجية إلى حدوث تغيرات في الجسم ، وهذه بدورها تتيح الفرصة للعوامل الداخلية التي تنتهي بدورها إلى حدوث الإصابة وبالتالي فإن الاخلال بقواعد التدريب وسوء التنظيم التدريبي والممارسة المستمرة للتدريب وعدم الاهتمام بالراحة الكافية أثناء التدريب من أجل التجديد وانتعاش الحالة الوظيفية للجسم فإن كل ذلك قد يكون سبباً رئيسياً في حدوث الإصابات الرياضية لدي لاعبي كرة القدم .

كما يعزو الباحث أيضاً تعرض لاعبي كرة القدم للعديد من الإصابات الرياضية المختلفة سواء للطرف السفلي أو الطرف العلوي انما هو في الأساس نتيجة للعديد من العوامل التي قد أدت الي حدوث مثل هذه الإصابات ولعل من أهمها عدم الاهتمام بالتهيئة والاحماء الجيد قبل البدء في التدريب أو المنافسة ، وهو أمر خطير حيث أن مرحلة الاعداد والاحماء والتهيئة بطريقة صحيحة قبل البدء في المباريات والفعاليات التنافسية يعد أمر هام وحيوي من أجل الوصول باللاعب الي الحالة المثلي من الناحية البدنية والصحية والعقلية ، والتي من شأنها تجعل اللاعب قادر علي مواجهة أعباء حمل التدريب ومن ثم يكون أقل عرضة لحدوث الإصابات ، وبالتالي يجب علي اللاعبين ضرورة اتباع إرشادات المدرب الخاصة بالناحية التدريبية مع مراعاة الاحماء الجيد قبل البدء في التمرين مع ضرورة الالتزام بفترات الراحة بين التمرين بما يضمن سلامتهم وعدم تعرضهم للإصابات .

كما يعزو الباحث أيضاً تعرض لاعبي كرة القدم للعديد من الإصابات الرياضية المختلفة انما قد يكون نتيجة لاستعمال العنف البدني والاحتكاك الخشن مع المنافس رغبة في الاستحواذ المستمر علي الكرة ، حيث أن انتشار السلوك الغير الرياضي في الملاعب قد دفع الاتحاد المصري لكرة القدم الي اطلاق شعار اللعب النظيف وتغيير بعض مواد القانون لتشمل عقوبات أكثر تشدداً بالطرد والايقاف وغيرها للحد من حدوث الإصابات الرياضية بين اللاعبين .

كما يعزو الباحث ايضاً تعرض لاعبي كرة القدم للعديد من الإصابات الرياضية المختلفة الي عدم الاهتمام بتعليمات وارشادات المدرب فيما يتعلق بالعملية التدريبية وإصرار الكثير من اللاعبين المصابين علي العودة للتمرين دون اخذ القسط الكافي من الراحة حتي يتم التعافي التام من حدوث الإصابة ، بالإضافة الي عدم إجراء الفحوصات الطبية بصورة دورية للاعبين وعدم مراعاة الفروق الفردية بينهم وعدم الاهتمام بتقنين الأحمال التدريبية لديهم كل ذلك قد يؤدي الي

التحميل الزائد علي عضلات ومفاصل الجسم وبالتالي يجعل الجهاز العضلي والعصبي تحت ضغط كبير ومن ثم يؤدي كل ذلك الي حدوث مختلف الإصابات الرياضية لدي لاعبي كرة القدم . وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كلاً من " أحمد محمد عبد السلام وآخرون " (٢٠٢٠) ، " أسيد كمال " (٢٠١٦) ، " Majid Al Busafi et all " (٢٠١٨) والتي أشارت أهم نتائجها إلي أن من ضمن أسباب الإصابات لدي لاعبي كرة القدم هي عدم اتباع تعليمات المدرب وكذلك عدم الاهتمام بالتهيئة والاحماء الجيد قبل التمرين بالإضافة الي التدريب الزائد وعدم تقنين الأحمال .

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب علي التساؤل الثالث والذي ينص علي : ما هي أسباب حدوث الإصابات الرياضية لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة ؟
عرض ومناقشة نتائج التساؤل الرابع : والذي ينص علي :

٤- ما هي معدلات الإصابات الرياضية خلال فترات التدريب والمباريات الرسمية لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة ؟

جدول (٩)

الدرجة المقدره والنسبة المئوية ومربع كا لمعدلات الاصابات الرياضية خلال فترات التدريب والمباريات الرسمية لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة (ن = ٨٦)

م	معدلات الإصابات الرياضية خلال فترات التدريب والمباريات الرسمية لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة	الاستجابة			الدرجة المقدره	النسبة المئوية	كا
		نعم	الي حد ما	لا			
١	أثناء التدريب .	٣٠	٤٢	١٤	١٨٨	%٧٢.٨٧	**١٣.٧٧
٢	أثناء المباريات التجريبية .	٣٠	٥٢	٤	١٩٨	%٧٦.٧٤	**٤٠.٢٨
٣	أثناء المباريات الرسمية .	٥٨	٢٢	٦	٢٢٤	%٨٦.٨٢	**٤٩.٤٩
الدرجة الكلية لمعدلات الإصابات الرياضية خلال فترات التدريب والمباريات الرسمية لدي ناشئي كرة القدم (١٢ : ١٤) سنة					٦١٠	%٧٨.٨١	

قيمة كا ٢ الجدولية عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٩) ما يلي :

- تراوحت النسبة المئوية لآراء عينة البحث في عبارات المحور الرابع : معدلات الإصابات الرياضية خلال فترات التدريب والمباريات الرسمية لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة ما بين (%٧٢.٨٧ : %٨٦.٨٢) .

- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارة رقم (٣) وفي اتجاه الموافقة .

- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات (١ ، ٢) وفي اتجاه الموافقة الي حد ما .

ويعزو الباحث نتيجة اتفاق غالبية ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة علي أن أكثر أوقات حدوث الإصابات الرياضية لديهم بنسبة كبيرة تكون (في أثناء المباريات الرسمية) وهذا أمر منطقي وذلك لأن أثناء المباريات الرسمية تزداد حدة العنف والاحتكاك البدني والخشونة بين اللاعبين ، رغبة في محاولة الاستحواذ علي الكرة من أجل التهديد علي المرمي ومن ثم تحقيق الفوز بالمباراة ، الأمر الذي يجعل شدة التنافس بين اللاعبين في أقصى درجاته وبالتالي تزداد فرص التعرض للإصابات الرياضية خلال المباريات الرسمية أكثر من غيرها في باقي الأوقات سواء أثناء التدريب أو أثناء المباريات التجريبية.

كما يعزو الباحث أيضاً نتيجة اتفاق البعض من ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة قيد البحث علي أن وقت حدوث الإصابات لديهم قد يكون في (أثناء التدريب ، أثناء المباريات التجريبية) وهذا أيضاً أمر طبيعي وذلك لأن حدوث مثل هذه الإصابات سواء أثناء التدريب أو أثناء المباريات التجريبية هو في الأساس نتيجة لمحاولة كل لاعب لإظهار قدراته المهارية والبدنية والخطئية للحفاظ علي مستواه ومكانته داخل قائمة الفريق الأساسي ومن ثم يزداد التنافس والاحتكاك المباشر بين اللاعبين بعضهم البعض أثناء التدريب والمباريات التجريبية ومن ثم تزداد فرص التعرض للإصابات الرياضية لدي اللاعبين .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة " أسيد كمال " (٢٠١٦) والتي أشارت أهم نتائجها الي أن أكثر أوقات حدوث الإصابات الرياضية لدي لاعبي كرة القدم تكون أثناء المباريات الرسمية .

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب علي التساؤل الرابع والذي ينص علي : ما هي معدلات الإصابات الرياضية خلال فترات التدريب والمباريات الرسمية لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة؟

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الخامس : والذي ينص علي :

٥- ما هي شدة ودرجة الإصابات الرياضية التي تحدث لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة ؟

جدول (١٠)

الدرجة المقدرة والنسبة المئوية ومربع كا لشدة ودرجة الإصابات الرياضية التي تحدث لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة (ن = ٨٦)

م	شدة ودرجة الإصابات التي تحدث لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة	الاستجابة			الدرجة المقدرة	النسبة المئوية	كا
		نعم	الي حد ما	لا			
١	إصابة بسيطة (والتي يتم علاجها خلال أسبوع)	٦٠	١٨	٨	٢٢٤	%٨٦.٨٢	**٥٣.١٢
٢	إصابة متوسطة (والتي يتم علاجها خلال اسبوعين)	٣٦	٤٤	٦	٢٠٢	%٧٨.٢٩	**٢٨.٠٠
٣	إصابة شديدة (والتي يتم علاجها خلال شهر أو أكثر)	٢٨	٣٦	٢٢	١٧٦	%٦٨.٢٢	**٩.٥٨
الدرجة الكلية لشدة ودرجة الإصابات التي تحدث لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة					٦٠٢	%٧٧.٧٨	

قيمة كا ٢ الجدولية عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من جدول (١٠) ما يلي :

- تراوحت النسبة المئوية لآراء عينة البحث في عبارات المحور الخامس : شدة ودرجة الإصابات الرياضية التي تحدث لدى عينة من ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة ما بين (٦٨.٨٢% : ٨٦.٨٢%) .

- كما توجد فروق دالة إحصائية بين آراء عينة البحث في عبارات (١) وفي اتجاه الموافقة .
- كما توجد فروق دالة إحصائية بين آراء عينة البحث في عبارات (٢ ، ٣) وفي اتجاه الموافقة الي حد ما .

ويعزو الباحث نتيجة اتفاق غالبية ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة قيد البحث علي أن شدة ودرجة الإصابات الرياضية التي تحدث لديهم تكون (إصابة بسيطة) وهذا أمر طبيعي ، حيث أن الإصابات علي مختلف أنواعها قد تكون في بدايتها بسيطة ولكن مع عدم اتباع إرشادات الطبيب المختص والإهمال التام للإصابة ، ورغبة اللاعب في الرجوع للتدريب قبل اكتمال الشفاء التام للإصابة ، وبالتالي فإنها قد تتضاعف وتتحول من إصابة بسيطة الي (إصابة متوسطة أو شديدة) ، ومن ثم فإنه يجب علي اللاعب المصاب ضرورة اتباع تعليمات وإرشادات الطبيب المختص وأخصائي التأهيل البدني من حيث أخذ العلاج وعمل التأهيل البدني اللازم مع طبيعة ودرجة ونوع الإصابة ، وذلك من أجل تحقيق الاستشفاء التام للإصابة وعودة اللاعب الي الملعب في أقل زمن ممكن .

كما يعزو الباحث نتيجة اتفاق غالبية ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة علي أن الإصابات التي تحدث لديهم قد تكون (متوسطة أو شديدة) وذلك نتيجة لطبيعة اللعبة التي تتميز بالاحتكاك البدني المباشر وقوة الالتحام بين اللاعبين ، بالإضافة الي أداء اللاعبين للعديد من الحركات المختلفة المفاجأة كالجري والوثب والتصويب والتي تتناسب مع طبيعة الأداء ، الأمر الذي قد ينتج عنه حدوث إصابات متوسطة وشديدة كالخلع والكسر والتمزق والشد العضلي والنزيف والجروح ، ومن ثم حدوث تهتكات كبيرة والتي قد ينتج عنها انقطاع اللاعب عن التدريب ومزاولة النشاط ، ومن ثم يجب علي اللاعبين ضرورة التعامل مع الإصابة بصورة صحيحة وعدم اهمال علاجها ، بالإضافة الي اتباع تعليمات وقواعد اللعب النظيف مع ضرورة الاهتمام بتعليمات المدرب والاحماء الجيد قبل المباريات وذلك للحد من حدوث مثل هذه الإصابات .

ويتفق هذا مع ما ذكرته " سميرة خليل " (٢٠٠٨ : ص٢٧) حيث أن الوقاية من الإصابات الرياضية يتم من خلال التعرف علي خصائص الإصابة وشدها ودرجتها ومسبباتها حتي يمكن تلافي تكرار حدوثها مرة أخرى ، علماً بأن نسبة حدوث الإصابات في الألعاب مختلفة وأن لكل نوع من أنواع الرياضة توجد احتمالات كبيرة أو ضئيلة لحدوث الإصابة ، وتتوقف هذه الاحتمالات لحد كبير علي تنظيم السبل الوقائية أثناء التدريبات أو المنافسات .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كلاً من " أسيد كمال " (٢٠١٦) ، " Parveen " (٢٠١٨) ، " Majid Al Busafi et all " (٢٠١٨) والتي أشارت الي أن غالبية الإصابات التي تعرض لها لاعبي الرياضات الجماعية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة كانت درجتها بسيطة ومتوسطة.

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب علي التساؤل الخامس والذي ينص علي : ما هي شدة

ودرجة الإصابات الرياضية التي تحدث لدي ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة؟

الاستخلاصات والتوصيات :

أولاً : الاستخلاصات :

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وتساؤلات البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية :

- ١- من أكثر الإصابات الرياضية الشائعة لدى ناشئي كرة القدم قيد البحث هي (الشد العضلي - التمزق - الكدمات - التقلص العضلي - الجروح - الالتواءات) .
- ٢- من أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابات الرياضية لدى ناشئي كرة القدم قيد البحث كانت (الفخذ - الركبة - مشط القدم - رسغ القدم) .
- ٣- من أهم أسباب حدوث الإصابات الرياضية لدى ناشئي كرة القدم قيد البحث هي (عدم الاهتمام بالتهيئة والاحماء الجيد قبل البدء في التدريب أو المنافسة ، الاستمرار في التدريب علي الرغم من حدوث الإصابة ، عدم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين ، ضعف مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين ، الرغبة في الوصول الي مستويات متقدمة في اسرع وقت ، التشخيص الغير صحيح للإصابة ، عدم الاهتمام بإجراء الفحوصات الطبية بصورة دورية) .
- ٤- اتفاق غالبية ناشئي كرة القدم علي أن أكثر أوقات حدوث الإصابات الرياضية لديهم بنسبة كبيرة تكون (في أثناء المباريات الرسمية) .
- ٥- أكثر أنواع شدة ودرجة الاصابات حدوثاً لدى ناشئي كرة القدم قيد البحث هي (الإصابات البسيطة) .

ثانياً : التوصيات :

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج واستخلاصات البحث يوصي الباحث بما يلي :
- ١- ضرورة الاهتمام بعملية التعافي التام من الاصابات الرياضية قبل الشروع في البدء في العودة الي التمرين مرة أخرى .
 - ٢- ضرورة اتباع قوانين وقواعد اتحاد الكرة بشأن اللعب النظيف تجنباً لحدوث العديد من الاصابات الرياضية .
 - ٣- ضرورة الاحماء الجيد والتهيئة السليمة قبل البدء في التمرين وذلك تجنباً لحدوث الاصابات الرياضية .
 - ٤- ضرورة اتباع تعليمات وارشادات المدرب وخصائي التأهيل البدني تجنباً لحدوث أي اصابات.
 - ٥- عقد محاضرات وندوات لناشئي كرة القدم لزيادة الوعي الثقافي الصحي لديهم بحيث يشرف على إعدادها وتطبيقها الاتحاد المصري لكرة القدم .
 - ٦- إجراء دراسات اخري تتعلق بالاصابات الرياضية الشائعة لدي مختلف الألعاب الاخرى .

قائمة المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد فارس محمد (٢٠١٧) : الاصابات الرياضية الشائعة لدي لاعبي الالعاب الجماعية في محافظات غزة وفقاً لاستجابات اللاعبين ، بحث علمي منشور ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد (١٨) ، العدد الأول ، كلية التربية ، جامعة القدس المفتوحة .
- ٢- أحمد محمد عبد السلام وآخرون (٢٠٢٠) : دراسة الاصابات الرياضية الشائعة في منتخبات كرة القدم ببعض دول الخليج العربي ، بحث علمي منشور ، مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية ، المجلد (٤) ، العدد الأول ، كلية علوم الرياضة والنشاط البدني ، جامعة الملك سعود .
- ٣- أسيد كمال محمود (٢٠١٦) : الاصابات الرياضية الاكثر انتشاراً لدي لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين .
- ٤- سعيد صالح وآخرون (٢٠١٧) : دراسة تحليلية لأهم الاصابات الرياضية الشائعة في كرة القدم لدي لاعبي المشارك في الدوري كوردستان ٢٠١٥ - ٢٠١٦ ، بحث علمي منشور ، مجلة التحدي ، العدد (١١) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كويه .

- ٥- سميرة خليل محمد (٢٠٠٤) : الاصابات الرياضية ، شركة ناس للطباعة ، القاهرة .
- ٦- سميرة خليل محمد (٢٠٠٨) : اصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل ، شركة ناس للطباعة ، القاهرة .
- ٧- سميرة عبد الرسول الدليمي (٢٠١٣) : دراسة تحليلية للإصابات الرياضية وأسباب حدوثها للاعبين الألعاب الجماعية ، مجلة العلوم الانسانية ، جامعة بابل ، العراق .
- ٨- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (٢٠٠٤) : موسوعة الاصابات الرياضية واسعافاتها الأولية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٩- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (٢٠٠٩) : ميكانيكية تدريب وتدريب ألعاب القوى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٠- عزت خيرت يوسف (٢٠١٥) : الموسوعة الفنية لكرة القدم ، عالم الرياضة للنشر ، الإسكندرية .
- ١١- علي جلال الدين (٢٠٠٧) : الاضافة في الاصابات الرياضية ، ط٣ ، المكتبة المصرية للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ١٢- علي محمد جلال الدين ، محمد قدري بكر (٢٠١١) : الاصابات الرياضية والتأهيل ، المكتبة المصرية للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ١٣- عويس الجبالي (٢٠٠٠) : التدريب الرياضى " النظرية والتطبيق ، دار جونز للنشر ، القاهرة .
- ١٤- محمد قدري بكر ، سهام السيد الغمري (٢٠١١) : الاصابات الرياضية والتأهيل البدني ، ط٤ ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- ١٥- محمود سعيد محمود (٢٠١٦) : الاصابات الشائعة لدى لاعبي بعض الرياضات الجماعية والفردية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بنها .
- ١٦- مدحت قاسم ، أحمد محمد (٢٠١٥) : الاصابات والتدليك تطبيقات عملية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٧- يوسف أحمد سالم (٢٠١٦) : أكثر الإصابات شيوعاً وأماكن حدوثها بالجسم لدى لاعبي الكرة الطائرة ، مجلة جامعة الزيتونة ، العدد (١٩) ،

ثانياً : المراجع الانجليزية :

- ١٨- **Majid AL Busafi et all (٢٠١٨) :** The most Common Injuries in Team and Individual Sports, and Related Training Mistakes Case Study: Sultanate of Oman , The Swedish Journal of Scientific Research , Vol. ٥ p.p ٧-١١ .
- ١٩- **Mujalli, M. & Alsaleh, M. (٢٠٠٧) :** An analytical study for the causes of sports injuries of the athletes of the national elite teams according to the periods of sport season. Journal of Dirasat: Educational Sciences, ٣٤(٢), ١٧٩-١٩٩.
- ٢٠- **Parveen (٢٠١٨) :** Athletic Injuries: Comparison by Team and Individual Sports , International Journal of Physical Education and Sports , vol(٣) , p.p ٧٥ – ٧٩ .
- ٢١- **Salerno, R. (٢٠٠٩) :**Sports injuries and their effects on health. New York, USA: Nova science publishers.

ملخص البحث

دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الشائعة لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة

* د / رضا محمد إبراهيم

استهدف البحث التعرف علي الإصابات الرياضية الشائعة لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سنة ، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي (الاسلوب المسحي) نظراً لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من ناشئي كرة القدم بنادي المؤسسة بشبرا الخيمة بمحافظة القاهرة ، حيث بلغ عددها (٨٦) ناشئ كعينة أساسية بنسبة مئوية قدرها (٧١.٦٦%) ، كما تم اختيار عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث الأساسية حيث بلغ عددها (٢٥) ناشئ بنسبة مئوية (٢٠.٨٣%) ، واستخدم الباحث الاستبيان كأداة لجمع البيانات الخاصة بالبحث ، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث ما يلي :

- ١- من أكثر الإصابات الرياضية الشائعة لدى ناشئي كرة القدم قيد البحث هي (الشد العضلي - التمزق - الكدمات - التقلص العضلي - الجروح - الالتواءات) .
- ٢- من أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابات الرياضية لدى ناشئي كرة القدم قيد البحث كانت (الفخذ - الركبة - مشط القدم - رسغ القدم) .
- ٣- من أهم أسباب حدوث الإصابات الرياضية لدى ناشئي كرة القدم قيد البحث هي (عدم الاهتمام بالتهيئة والاحماء الجيد قبل البدء في التدريب أو المنافسة ، الاستمرار في التدريب علي الرغم من حدوث الإصابة ، عدم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين ، ضعف مستوي اللياقة البدنية لدي اللاعبين ، الرغبة في الوصول الي مستويات متقدمة في اسرع وقت ، التشخيص الغير صحيح للإصابة ، عدم الاهتمام بإجراء الفحوصات الطبية بصورة دورية) .
- ٤- اتفاق غالبية ناشئي كرة القدم علي أن أكثر أوقات حدوث الإصابات الرياضية لديهم بنسبة كبيرة تكون (في أثناء المباريات الرسمية) .
- ٥- أكثر أنواع شدة ودرجة الاصابات حدوثاً لدى ناشئي كرة القدم قيد البحث هي (الإصابات البسيطة) .

* مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

Research Summary

An Analytical Study Of Common Sports Injuries In Football Juniors For The Age Group (١٢: ١٤) Years
D/ Reda Mohamed Ibrahim

The research aimed to identify common sports injuries among football juniors of the age group (١٢: ١٤) years, where the researcher used the descriptive approach (survey method) due to its relevance to the nature and objectives of the research, and the research sample was randomly selected from soccer juniors at the Foundation Club in Shubra Al-Khaimah, Governorate Cairo, where its number reached (٨٦) juniors as a basic sample with a percentage of (٧١.٦٦%), and an exploratory sample was chosen from the same research community but from outside the basic research sample, where its number reached (٢٥) juniors with a percentage of (٢٠.٨٣%), and the researcher used The questionnaire as a tool for collecting data for the research, and among the most important results reached by the researcher are the following:

- ١- One of the most common sports injuries among junior footballers under investigation are (muscle strains - tears - bruises - muscle contractures - cuts - sprains).
- ٢- One of the parts of the body most exposed to sports injuries in the football junior in question was (thigh - knee - metatarsal - wrist of the foot).
- ٣- One of the most important reasons for the occurrence of sports injuries in football juniors under discussion are (lack of attention to preparation and good warm-up before starting training or competition, continuing training despite the injury, not taking into account individual differences between players, poor level of physical fitness of players Desire to reach advanced levels as soon as possible, incorrect diagnosis of the injury, lack of interest in periodic medical examinations).
- ٤- The agreement of the majority of football youth that the most frequent occurrence of sports injuries to them is (during official matches).
- ٥- The most common types of severity and degree of injuries that occur among junior footballers in question are (simple injuries).