

## تشخيص الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً وأسباب حدوثها لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

### Diagnosing The most common sports injuries among the students of Faculty of Physical Education in An-Najah National University

<sup>1</sup> مصعب سمير محمد راشد، <sup>2</sup> محمود حسني حسن الأطرش

<sup>3</sup> مريم عبد الهادي محمود إعمار، <sup>4</sup> إبراهيم خالد سالم البقاعي.

Mosab Sa<sup>1</sup>meer Mahmoud Rashed, <sup>2</sup>Mahmoud hosnihassanAlatrash ,

<sup>3</sup>Maryam Abdulhadi Mahmoud E'mar, <sup>4</sup> Ibrahem Khaled salem al-bqaei.

[mossabrashed64@gmail.com](mailto:mossabrashed64@gmail.com) / الجامعة الأردنية / الأردن<sup>1</sup>

[dr.mahmoudalatrash@yahoo.com](mailto:dr.mahmoudalatrash@yahoo.com) / فلسطين / جامعة النجاح<sup>2</sup>

[M\\_emar@yahoo.com](mailto:M_emar@yahoo.com) / قطر / مدرسة الخليج العربي النموذجية<sup>3</sup>

[ibrahem.k.1973@gmail.com](mailto:ibrahem.k.1973@gmail.com) / الأردن / شامل / الرعاية والتأهيل<sup>4</sup>

تاريخ النشر: 2020/12/20

تاريخ القبول: 2020/08/14

تاريخ الاستلام: 2020/06/11

الملخص: هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى طلبة التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، بالإضافة للتعرف إلى أكثر مواقع الجسم عرضة للإصابات الرياضية وأكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لديهم، والتعرف إلى الفروق في عدد الإصابات التي يتعرض لها الطلبة وفقاً لمغزى مستوى المسابقات العملية والجنس، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي في الدراسة، وقد تم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من (475) طالباً، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم استخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج، وأظهرت النتائج أن أكثر الإصابات التي تعرض لها الطلبة هي إصابة الشد العضلي، وأن أكثر مواقع الجسم التشريحية تعرضاً للإصابات الرياضية لدى الطلبة كانت منطقة أمشاط اليد ويليها مفصل الركبة. أن أعلى معدل إصابات يتعرض لها الطلبة في مساق الإعداد البدني، وأن أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لديهم هو سوء الأحوال الجوية، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) لأسباب الإصابات الرياضية في كلية التربية الرياضية جامعة النجاح على متغير السنوات الدراسية، ما بين طلبة السنة الأولى والسنة الثانية ولصالح طلبة السنة الأولى، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) ما بين طلبة سنة ثالثة وسنة ثانية ولصالح طلبة سنة ثالثة، كما

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) ما بين طلبة سنة ثانية ورابعة ولصالح طلبة سنة ثانية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) لأسباب الإصابات الرياضية في كلية التربية الرياضية - جامعة النجاح في تبعاً لتغير الجنس ولصالح الذكور، وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحثون بضرورة الأهتمام بالاحماء الجيد والمناسب لكافة العضلات العاملة، ومتابعة الطلبة أثناء الدروس العملية من قبل المدرس وتوجيههم وذلك لتجنب حدوث الإصابة-

الكلمات المفتاحية: (الإصابات الرياضية ، مساقات العملية ، كلية التربية الرياضية)

**Abstract :** This study aimed to identify the most common sports injuries among students of the Faculty of Physical Education at An-Najah National University, as well as to identify the most common and most exposed areas of sports injuries among students and the most common causes. That lead to sports injuries and the most practical courses that occur among students of the Faculty of Physical Education at An-Najah National University, in addition to identifying statistical differences of statistical significance for the number of injuries among students of the Faculty of Physical Education at An-Najah National University. Variables (academic level, gender), the researchers used the descriptive method in the study, and used the questionnaire as a tool to collect data, and the study sample consists of (475) students, who were randomly chosen, and enabling the Statistical Packages Program (SPSS,26) to analyze the results, and the results numbers of the most injuries that students are exposed to are Muscle strain injury, and that the most anatomical body sites exposed to sports injuries among students were the area of the combs of the hand followed by the knee joint, that the highest rate of injuries suffered by students in the course of physical preparation, and that the most leading causes of sports injuries to them is bad weather conditions, as they are the results The presence of statistically significant differences at the level of significance ( $0.05 \geq \alpha$ ) causes sports injuries in the Faculty of Physical Education, An-Najah University on the variable of School years, between first-year and second-year students and in favor of the first-year application, and there are differences related to statistical significance at the level of significance ( $0.05 \geq \alpha$ ) (between third-year and second-year students and for third-year students, and there are statistically significant differences at the level of Significance ( $0.05 \geq \alpha$ ) between second and fourth year students and for the benefit of second year students, and there are statistically significant differences at the level of significance ( $0.05 \geq \alpha$ ) for sports injuries in the College of Physical Education - An-Najah University in accordance with the gender variable and in favor of males, and in light of the results The study recommended the researchers to pay attention to the good and proper warm-up of all working muscles, and to follow the students during practical lessons by the teacher and to guide them, which occurs occurring

Keywords: (sports injuries, practical courses, college of physical education).

## 1- مقدمة الدراسة وخلفيتها النظرية:

شهد العالم تطور هائل في مختلف التخصصات الرياضية ومن أهم هذه التطورات التطور في مجال الطب الرياضي الذي خضع للعديد من الدراسات العلمية للجوانب الوقائية والعلاجية، وبالرغم من ذلك لا تزال الإصابات الرياضية تحدث بدرجات متفاوتة سواء في المنافسات أو أثناء التدريب وذلك قد يوقف اللاعب عن ممارسته للرياضة، وقد تبقى بعيداً عن نشاطه، بالإضافة إلى العديد من المضاعفات التي تعيق سير العملية التعليمية والتدريبية وما يرتبط بذلك من تغيرات وتأثيرات فسيولوجية على اللاعب، تعد الإصابات الرياضية أحد أكبر الأخطار التي تواجه الرياضيين وأصبحت العلوم المتطورة المرتبطة بالمجال الرياضي والصحي تسعى إلى الحد من الإصابات الرياضية لما لها من تأثيرات سلبية على اللاعبين وعلى النتائج الرياضية إضافة إلى كلفة علاج الإصابات التي قد تفوق القدرة المالية لكثير من اللاعبين وتحد من انجازاتهم الرياضية. (الشطنأوي، 2016)

وأكد عبد القادر وعبد الحميد (2020) و مجلي وآخرين (2010) و رينستروم (Renstrom,2002) أن الإصابات الرياضية تعتبر من أهم العوامل التي تؤدي إلى إبعاد الرياضيين وعزلهم عن الانتظام في التدريبات الرياضية أو المشاركة في المنافسات كما وتعتبر أيضاً من أهم المشاكل التي تواجه العاملين في المجال الرياضي كان لا بد من التعرف على العوامل التي تساعد على ظهور الإصابات الرياضية ومعرفة أسبابها وأماكن حدوثها، ويشير رياض (2001) أن الإصابات الرياضية تشكل جزءاً هاماً في الطب الرياضي وتعتبر مكماً لباقي الفروع المكونة له، ويرجع تاريخ إصابات الملاعب إلى التاريخ القديم حيث مارس قدماء المصريين منذ ستة آلاف عام الألعاب الرياضية المختلفة ونظموا مباريات دولية فيها، كما شاركهم في ذلك ملوكهم عند الاحتفال بمرور العيد الثلاثين على تتويجهم، وانتشار الرياضات المختلفة في تلك الحقبة التاريخية أدى إلى حدوث إصابات، وكانت تلك الإصابات تعالج بالوسائل التي كانت متوفرة في ذلك الحين من زيوت ودهون وجبائر وغيرها، وارتبطت أيضاً الرعاية الطبية للرياضيين وإصابات الملاعب بالتاريخ الأولمبي القديم، ويعد "جاليان" طبيب الإمبراطور "مارك أوريليان" أول من وصف الطب الطبيعي باستخدام التدريبات الرياضية في تأهيل المصابين، وتؤكد خليل (2004) وقادر وآخرون (2017) إلى أن دراسة الإصابات من السبل المهمة لتطوير الرياضة والوقاية منها من جهة وإرشاد المدرب إلى اتخاذ الإجراءات الصحيحة والمبكرة لحماية اللاعب من المضاعفات الخطيرة التي قد تحرمه من مواصلة نشاطه في حالة وقوع الإصابة من

جهة أخرى، ويشير الراوي (2008) إن حدوث الإصابات الرياضية وانتشارها لدى طلبة كليات التربية الرياضية من المشكلات المهمة التي تحد من العملية التعليمية ونتائج الطلبة، إذ تعمل على الحد من انتظام دوامهم في الدروس العملية، وكذلك من مشاركتهم في البطولات الرياضية الجامعية والمحلية فضلاً عن تأثيرها السلبي على الجانب النفسي للطلاب وما يترتب عليها من أعباء مادية تصرف على العلاج والتأهيل، ويشير ماكروف (Makarov,2004) على أن الإصابات الرياضية من أهم المشكلات التي تواجه المختصين في مجال الرياضة والتربية البدنية بغض النظر عن تخصصاتهم، وأضاف يريك و شنائس (Erric&shnus, 2001) وهذه المشكلة لا تتعلق فقط بالفريق التدريبي المكون من المدرب ومساعديه وأخصائي علم النفس والفسولوجي والطب الرياضي والمعالجين، بل يتعدى ذلك إلى مدراء الفريق والأندية والجمهور والمجتمع، ذلك لما لها من تأثيرات بالغة على الارتقاء بالمستوى الرياضي وتحسين الانجاز وتحقيق الفوز، وأكد (عبدالخالق و عطية، 2014) ان حدوث الاصابة الرياضية في اي جزء كان من اجزاء الجسم المختلفة سواء في التدريب او المسابقات يعد من اكبر المعوقات للرياضيين وتعطيل حياتهم العملية والرياضية وهو ما يسبب المعاناة لهم , وفقدان لياقتهم وهو ما يؤدي الى تدني المستوى الرياضي للفرد , واحتمال تكرار الاصابة حتى بعد العلاج.

ومما لا شك فيه اننا نعيش عصراً يتصف بأنه تكنولوجي لما أحدثته التكنولوجيا من ثورة علمية على كافة الأصعدة, ومن اشكال هذه الثورة الاهتمام العلمي والبحوث المتنوعة في مجال الاصابات الرياضية والوقاية منها وعلاجها (علاوي,1998) لكن رغم هذا التطور ما زلنا بحاجة الى اساليب وقاية افضل من اجل الابقاء على مسيرة الافراد الرياضيين.

وتعد الإصابات الرياضية إحدى المعوقات التي تواجه الطلبة أثناء تطبيق العملي التي قد تمتد آثارها السلبية على التحصيل الدراسي، وعدم مسايرة البرنامج، وفقد الكفاءة العالية اللازمة لهم للاستمرار في الأداء المهاري بالصورة المطلوبة، حتى يصلوا في نهاية العام الدراسي إلى المستوى المرغوب فيه.(محمود، 1996)، وتتضمن الالعب الرياضية الجماعية جملاً حركية مختلفة منها ما هو سهل ومنها ما هو معقد , وتمتاز كذلك بجهدٍ عالٍ يبذله اللاعب اثناء التدريب أو المسابقة, وبالتالي فهو يستخدم أغلب اجهزة الجسم (عضلات ,عظام , اوتار , اعصاب , مفاصل..), (الدليمي و آخرون 2013) , ونظراً لاستخدام كل اجهزة الجسم اثناء النشاط البدني والحركي اضافة الى ما تتميز به طبيعة هذا النوع من الالعب من احتكاك بالآخرين واستخدام القوة البدنية ضد المنافس فأن ممارسها يتعرضون الى احتمالية حدوث

الإصابات الرياضية لديهم وبشكل كبير، ويؤكد (خليل، 2004) إلى إن دراسة الإصابات من السبل المهمة لتطوير الرياضة والوقاية منها من جهة وإرشاد المدرب إلى اتخاذ الإجراءات الصحيحة والمبكرة لحماية اللاعب من المضاعفات الخطيرة التي قد تحرمه من مواصلة نشاطه في حالة وقوع الإصابة من جهة أخرى.

وأظهرت نتائج دراسة (الوديان وآخرون، 2019) أن الشد العضلي أكثر الإصابات شوعاً وأن مفصل الكاحل أكثر مناطق الجسم إصابة وأن الإحماء الخاطئ أكثر الأسباب المؤدية للإصابة، وأظهرت نتائج دراسة كل من (العتوم والوديان، 2019) أن أكثر الإصابات شيوعاً تمزقات الأربطة، وأكثر الأسباب مؤدية للإصابة الإحماء الخاطئ، وأن أكثر المناطق التشريحية عرضة للإصابة كانت منطقة الرس، وأما نتائج دراسة (الزغيلات، 2018) أن أكثر الإصابات شيوعاً لدى لاعبي المواي تاي كانت رضوض العضلات ثم الجروح ورضوض العظم، أما أكثر المواقع عرضة للإصابة فكانت الأنف والحاجب والشفتين، وأما بالنسبة لأهم الأسباب المؤدية للإصابات فكانت عدم التزويد الكافي بالادوات للتدريب والمباريات، كما أظهرت دراسة قام بها (الذيات، 2016) أن أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى عينة البحث هي التقلصات العضلية، وأن أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لديهم هو التدخل العنيف، وأن أكثر مواقع الجسم التشريحية تعرضاً للإصابات الرياضية لديهم هي منطقة الفخذ، وأجرى (السعيد، 2016) دراسة أظهرت نتائجها أن أكثر الإصابات التي تعرض لها الطلبة هي إصابة الشد العضلي، وأن أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لديهم هو الإحماء الغير كافي، وأن أكثر مواقع الجسم التشريحية تعرضاً للإصابات الرياضية لدى الطلبة كانت منطقة الفخذ، وأظهرت نتائج دراسة كل من (حمارشة وشاهين، 2015) إن أكثر أجزاء الجسم عرضة للإصابة لدى الذكور هي بمفصل الكاحل بينما كانت أكثر الأجزاء عرضة للإصابة لدى الإناث إصابات الساعد، وأكثر أنواع الإصابات لدى الذكور هي التمزقات العضلية والتقلصات، وأما بالنسبة للإناث فقد تميزت بإصابة الرضوض العضلية، وأكثر الأسباب المؤدية للإصابة هي أرضية التدريب الغير جيدة.

وأظهرت نتائج دراسة (ندی، 2014) أن أكثر الإصابات شيوعاً لدى الطلبة كانت الشد العضلي، وأن أكثر الأعضاء عرضة للإصابة لدى الطلبة كان مفصل الكاحل، وأن أكثر الأسباب شيوعاً للإصابة لدى الطلبة كان عدم الإحماء، ودراسة (الدبيعي وعبد الرسول، 2013) أن أكثر الإصابات الرياضية حدوثاً لدى لاعبي كرة القدم ومن ثم لاعبي كرة اليد. وكذلك إن أكثر

الإصابات الرياضية لدى لاعبي الألعاب الجماعية هي إصابة الكدمات ومن ثم التشنج العضلي. ودراسة (الضمور، 2013) أظهرت نتائجها أن إصابة الشد العضلي حصلت على أعلى نسبة بين الإصابات التي يتعرض لها طلبة مسابقات الجمباز في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، وأن منطقة الفخذ هي أكثر المواقع التشريحية عرضة للإصابة، ودراسة (الموسوي وغلوم، 2012) حيث أظهرت نتائجها أن إصابات الرضوض كانت هي أكثر شيوعا والأعلى نسبة من بين الإصابات الأخرى، بينما كانت الأطراف السفلية أكثر عرضة للإصابة مقارنة مع الأطراف العلوية، وأظهرت النتائج إن أهم سبب للإصابات الرياضية هو السقوط، يليه الاحتكاك وأظهرت نتائج دراسة قام بها هوتما (Hootmma, 2007) إن الإصابات مرتبطة بالاصطدام بين اللاعبين، وإن خطورة تعرض اللاعبين للإصابة منخفضة (إصابة لكل مباراتين وإصابة لكل 5 تدريبات لكل فريق مشكل من 50 شخص، وإن نتائج هذه الدراسة قد تكون معينة للتقليل من الإصابات من حيث تعريف الإصابة وميكانيكية الإصابة وتطورها، ودراسة مارشيل (Marshel et al, 2007) قد أوضحت نتائجها أن هناك انخفاض بمستوى متوسط ملحوظ تم ملاحظته في إعداد اللاعبات المشتركات ولكن ليس في معدل الإصابة، حيث تبين خلال 16 سنة إن معدل الإصابات كان يزداد باستمرار بين للاعبات المشاركات، وكانت أكثر الإصابات حدوثا الجروح الداخلية في مفصل الركبة ويلمها الالتواءات المتكررة في مفصل الكاحل وإن معظم الإصابات كانت ناتجة من الهبوط خلال التمارين الأرضية، وأجرى ماكجريجور (Macgregor, 2003) أشارت نتائجها إلى أن كرة القدم هي الرياضة الرئيسة في حدوث الإصابات 69% من الإصابات للذكور، 4% من الإصابات هي الكسور وأكثر الإصابات كانت في الرسغ والأصابع، وأهم الأسباب كانت احتفاظ اللاعب بالكرة لفترة طويلة، والممارسة الخاطئة لقواعد اللعبة، وأظهرت نتائج دراسة قام بها كاكوفليكس (kakavelakis et al, 2003) أن أكثر أنواع الإصابات شيوعا هي الالتواءات، ومعظم الإصابات في الأطراف السفلية، أما أكثر أسباب الإصابات شيوعا فكان الاشتراك مع اللاعبين الآخرين، وأجرى كيريلانيس وآخرون (Kirialanis et al, 2003) وكان من أبرز نتائج الدراسة أن أكثر الإصابات حدثت على جهاز الحركات الأرضية، وإن نسبة الإصابات الحادة في الأطراف السفلية من الجسم وصلت إلى (61,6%) واغلبها كانت في مفصل القدم والركبة.

## 1-2 مشكلة الدراسة:

### مشكلة الدراسة:

إن حدوث الإصابات الرياضية وانتشارها لدى طلبة كليات التربية الرياضية من المشكلات المهمة التي تحد من العملية التعليمية ونتائج الطلبة ، إذ تعمل على الحد من انتظام دوامهم في الدروس العملية ، وكذلك من مشاركتهم في البطولات الرياضية الجامعية والمحلية فضلاً عن تأثيرها السلبي على الجانب النفسي للطلاب وما يترتب عليها من أعباء مادية تصرف على العلاج والتأهيل.(الراوي، فتحي، 2008).

ومن خلال إطلاع الباحثون على العديد من المراجع والدراسات التي تناولت الإصابات الرياضية لاحظ الباحثون كثرة الإصابات التي يتعرض لها الطلبة في المسابقات العملية، ومن خلال التشاور مع أهل الإختصاص استنتج الباحثون التفاوت في وجهات النظر حول أعداد الإصابات وأماكن حدوثها بالإضافة إلى أسباب حدوثها فمنهم من عزى ذلك لعدم الإحماء الكافي ومنهم من عزها لعدم الإلتزام بالملابس الرياضية، ومنهم من عزها لإرتفاع مؤشر كتلة الجسم ومثل هذه الأسباب وغيرها إرتى الباحثون القيام بهذه الدراسة ومحاولة إيجاد حلول للتقليل أو للحد من الإصابات بمثل هذه المسابقات التي تحتاج إلى صفات بدنية خاصة عند تطبيق أي من مهاراتها.

### أهمية الدراسة:

تبرز أهمية هذه الدراسة بما يلي:

1- تناولها لموضوع الإصابات الرياضية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

2- كونها من الدراسات القليلة التي تناولت جميع المسابقات العملية.

3- لفت عناية المحاضرين والمدرسين في كلية التربية الرياضية جامعة النجاح إلى العوامل المؤثرة بالإصابات الرياضية في المسابقات للحد من هذه الإصابات خلال تدريس المسابقات.

### أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة للتعرف إلى:

1- أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً في المسابقات العملية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح

2- أكثر مواقع الجسم عرضة للإصابات في المسابقات العملية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح

- 3- أكثر المسابقات العملية التي تحدث فيها الإصابات في كلية الرياضة الجامعة الأردنية.
  - 4- أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية في المسابقات العملية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح
  - 5- الفروق في أسباب الإصابات الرياضية التي يتعرض لها الطلبة في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح في المسابقات العملية وفقاً لمتغير مستوى مستوى السنة الدراسية والجنس.
- تساؤلات الدراسة:

تسعى هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:

- 1- ما هي أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً في المسابقات العملية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح ؟
  - 2- ما هي أكثر المواقع التشريحي في الجسم تعرضاً للإصابات الرياضية في المسابقات العملية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح ؟
  - 3- ما هي أكثر المسابقات العملية التي تحدث فيها الإصابات في كلية الرياضة الجامعة الأردنية ؟
  - 4- ما هي أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية في المسابقات العملية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح ؟
  - 5- هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في أسباب الإصابات الرياضية التي يتعرض لها طلبة في المسابقات العملية في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح وفقاً لمتغير مستوى السنة الدراسية والجنس ؟
- حدود الدراسة:

- 1- الحد الجغرافي: فلسطين – الضفة الغربية.
- 2- الحد البشري: طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح.
- 3- الحد المكاني: جامعة النجاح الوطنية \_ نابلس
- 4- الحد الزمني: الفصل الدراسي الثاني من العام الأكاديمي (2019-2020) م.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

قام الباحثون باستخدام المنهج الوصفي بصورته المسحية وذلك ملائمة لطبيعة وأهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من الطلبة المسجلين في المسابقات العملية في كلية التربية الرياضية / جامعة النجاح الوطنية للفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (2019-2020) والبالغ عددهم (650) طالباً حسب سجلات القبول والتسجيل في جامعة النجاح الوطنية.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة العشوائية من جميع الطلبة المسجلين في المسابقات العملية في كلية التربية الرياضية / جامعة النجاح للفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (2019-2020) والبالغ عددهم (475) طالباً والجدول رقم (2) يبين وصف العينة.

جدول رقم(1)

وصف وتوزيع عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات الدراسة المستقلة (ن=475)

المتغير	التصنيف	التكرار	النسبة المئوية %
الجنس	ذكر	315	66.31
	أنثى	160	33.68
مكان السكن	قرية	325	68.42
	مخيم	150	31.57
المستوى الدراسي	سنة اولى	110	23.15
	سنة ثانية	115	24.21
	سنة ثالثة	105	22.10
	سنة رابعة	145	30.52
المجموع		475	100.0

أداة الدراسة:

قام الباحثون بالإطلاع على العديد من الدراسات التي إهتمت بموضوع الإصابات الشائعة وأسباب حدوثها كدراسة (الذيابات ، 2017) ، دراسة (السعيدين ، 2016) ، دراسة (حمارشة وشاهين، 2015) ، دراسة (ندى ، 2014) ، دراسة (الضمور، 2013) ، ودراسة (الموسوي

وغلوم، 2012) و (Marshel et al, 2007) ، (Jyde and nielson, 2005) ، (Chasa et. al., 2005) ، (Kiriailanis et ) ، (Macgregor, 2003) ، (p I Gregory, 2004) ، (kakavelakis et al, 2003) ، (Hardy Fink, 1992) حيث قام الباحثون بتصميم أداة الدراسة لتناسب الإصابات الأكثر شيوعاً وأسباب حدوثها المسابقات العملية في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

#### صدق الأداة :

تم التحقق من صدق الأداة عن طريق عرضها على عدد من محكمين قبل التطبيق، من المختصين في الإصابات الرياضية ، وذلك لمعرفة مدى ملائمة الفقرات ومناسبتها، وصياغتها اللغوية، والملحق (3) يبين أسماء المحكمين

#### ثبات الأداة:

تم استخراج معامل الثبات لأداة الدراسة بعد تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (30) فرداً تم اختيارهم عشوائياً من داخل المجتمع ومن خارج عينة الدراسة، باستخدام معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) لقياس الاتساق الداخلي لفقرات أداة الدراسة، وقد بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (0.87)، وتعتبر مثل هذه القيمة مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

#### متغيرات الدراسة:

#### المتغير المستقل:

1- الجنس. 2- المسابقات العملية. 3- السنة الدراسية.

#### المتغير التابع:

1- الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية. 2- أنواع الإصابات. 3- مواقع الإصابات. 4- المسابقات العملية.

#### المعالجات الإحصائية:

ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحثون باستخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS 0.26) وذلك للإجابة عن تساؤلات الدراسة من خلال استخدام العديد من المعالجات الإحصائية المناسبة لذلك على النحو الآتي:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
2. نتائج اختبار (T) لمجموعتين مستقلتين (Independent-Sample T Test) لدلالة الفروق بين المتغيرات.

تشخيص الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً وأسباب حدوثها لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية

3. إختبار ألفا كرونباخ (Alfa Cronbach) حيث استخدم للتحقق من صدق مقاييس الدراسة وثباتها.

4. تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لدلالة الفروق.

5. إختبار شيفيه للمقارنات البعدية (Scheffe Test).

عرض النتائج ومناقشتها:

للإجابة على التساؤل الأول والذي ينص:

ما هي أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً في المسابقات العملية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح ؟

وللإجابة على هذا السؤال تمّ احتساب التكرارات والنسبة المئوية، لإجابات أفراد عينة الدراسة، وذلك على مستوى كل فقرة والجدول (2) يوضح نتائج ذلك:

جدول (2) يوضح أنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلبة كلية التربية الرياضية

في جامعة النجاح الوطنية. (ن=475)

الرقم	الترتيب	نوع الإصابة	التكرار	النسبة المئوية %
1	4	شد عضلي	473	25.59
2	5	التواء	96	5.19
3	8	تمزق عضلي	73	3.95
4	9	تمزق أربطة	58	3.13
5	6	تمزق أوتار	78	4.22
6	7	رضوض عضلات	76	4.15
7	1	جروح	420	22.72
8	3	كسر	239	12.93
9	10	خلع	42	2.27
10	11	ملخ	31	1.67
11	2	سحجات	262	14.17
المجموع			1848	100

يشير الجدول (2) إلى الإصابات الأكثر شيوعاً لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح، حيث حصلت إصابة الشد العضلي اعلى نسبة مئوية بلغت (25.59%) تلتها إصابة الجروح وبنسبة مئوية (22.72%)، بينما حصلت إصابة الكسور على نسبة مئوية بلغت

(12.93%)، بالمقابلة حصلة إصابة الملح وإصابة الخلع وتمزق الأربطة وتمزق عضلي على أدنى متوسط حسابي على التوالي (1.67%، 2.27%، 3.13%، 3.95%).

ويعزو الباحثون ذلك إلى عدم الإحماء العضلي الكافي قبل القيام بالمجهود البدني من قبل الطلبة، والإحماء غير المناسب لطبيعة الرياضة حين يتم إهمال عمل الإحماء لمجموعة العضلات التي تقوم بعمل المجهود البدني الرئيسي، وضعف العضلات وعدم التوازن بين المجموعة العضلية المتقابلة، وأستطالة سريعة ومفاجئة زائدة عن أقصى مدى لإمكانية العضلة على الاستطالة، وغالباً ما تحدث الإصابة بهذا السبب في العضلات الخلفية، وكذلك حمل ثقل أكبر من إمكانية العضلة، واختلال تغذية العضلات والبرودة أو ارتفاع رطوبة الجو، أو اشتراك الطالب في المسابقات العملية قبل شفائه من إصابة سابقة وكذلك النقص الشديد في الماء والأملاح ممكن أن يؤدي إلى الشد العضلي .

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الوديان وآخرون (2019) وأظهرت النتائج أن الشد العضلي أكثر الإصابات شوعاً وأن مفصل الكاحل أكثر مناطق الجسم إصابة وأن الإحماء الخاطئ أكثر الأسباب المؤدية للإصابة، وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة ندى (2014) التي نصت على أن أكثر الإصابات شيوعاً كانت الشد العضلي، بنسبة (77%)، وقد اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل مجلي (2007) التي أظهرت أن تمزقات العضلات هي الأكثر انتشاراً لجميع أفراد عينة الدراسة بتكرار (116) وبنسبة (20.86%)، وكذلك دراسة مجلي وآخرين (2010) أن أكثر الإصابات انتشاراً كانت التمزقات بنسبة (28.88%) ودراسة سعادة (1991) أن أكثر الإصابات الرياضية الأكثر انتشاراً كانت التمزقات العضلية، واختلفت مع دراسة الدليبي وآخرين (2013) التي توصلت إلى أن الإصابات الرياضية لدى لاعبي الألعاب الجماعية هي الكدمات، وتم التشنج العضلي، وفي دراسة يوسف وسيد (2010) كانت أهم النتائج وجد أن أكثر أنواع الإصابات الرياضية انتشاراً على التوالي عند اللاعبين على التوالي عند اللاعبين (الكدمات، والالتواء، والتمزق)، أما عند اللاعبات فكانت (الكدمات، والتمزق، والالتواء)، وفي أماكن الإصابات على التوالي لدى اللاعبين (إصابات القدم، والساق، والكتف)، أما اللاعبات، فكانت (القدم، والساق، والركبة) .

للإجابة على التساؤل الثاني والذي ينص:

ما هي أكثر المواقع التشريحي في الجسم تعرضاً للإصابات الرياضية في المسابقات العملية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح؟

وللإجابة على هذا السؤال تم احتساب التكرارات والنسبة المئوية، لإجابات أفراد عينة الدراسة، وذلك على مستوى كل فقرة والجدول (2) يوضح نتائج ذلك:

جدول (3) يوضح أكثر المواقع التشريحية عرضة للإصابة لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح. (ن=475)

الرقم	الترتيب	نوع الإصابة	التكرار	النسبة المئوية %
1	11	الرأس	78	4.22
2	9	الرقبة	99	5.35
3	5	سلامياتالكف	131	7.08
4	12	مفصل الرسغ	75	4.05
5	8	منطقة الساعد	101	5.46
6	16	مفصل الكوع	39	2.11
7	15	العضد	69	3.73
8	13	مفصل الكتف	73	3.95
9	13	منطقة الجذع	73	3.95
10	10	مفصل الورك	95	5.14
11	4	منطقة الفخذ	145	7.84
12	2	مفصل الركبة	213	11.52
13	7	منطقة الساق	124	6.70
14	3	مفصل الكاحل	185	10.01
15	6	أمشاط القدم	128	6.92
16	1	امشاط اليد	220	11.90
المجموع			1848	100%

ويشير الجدول (3) إلى أكثر المواقع التشريحية عرضة للإصابة لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح، حيث حصل موقع أمشاط اليد ومفصل الركبة ومفصل الكاحل ومنطقة الفخذ على أعلى نسبته مئوية حيث بلغت على التوالي (11.90%، 11.52%، 10.01%، 7.84%)، بينما حصلت منطقة مفصل الكوع ومنطقة العضد ومفصل الكتف ومنطقة الجذع على أدنى نسبة مئوية حيث بلغت على التوالي (2.11%، 3.73%، 3.95%، 3.95%).

ويعزو الباحثون ذلك إلى المجهود الكبير الواقع على هذه العضلات، وتحديدًا أمشاط اليد والكاحل والركبة، نتيجة القيام بمجهود بدني كبير لا يتناسب مع الاستعداد البدني، لأن المجهود يكون في أعلى مستواه، وبسبب الاحتكاك المتعمد، وضعف اللياقة البدنية له دور في حدوث مثل هذه الإصابات، كما يعزو الباحثون هذه النتيجة إلى قلت خبرة الطلبة في الوقاية من الإصابة الرياضية حيث أنه لا يوجد مساق في الخطة الدراسية يهدف إلى تعريف الطلبة بميكانيكية حدوث الإصابة الرياضية بالإضافة إلى ضعف وعي الطلبة بأهمية التغذية وأثرها على الإصابة، وتعتبر إصابات الكاحل هي الأكثر شيوعاً بين إصابات المفاصل وتصل إلى (85%) وذلك لكون الكاحل من أكثر مفاصل الجسم تعقيداً، وغالبًا ما تكون الإصابة تمزق أو تمدد في الأربطة التي تربط عظام الكاحل، وتحدث الإصابة نتيجة لحركات أسفل الجسم المختلفة التي لا تتناسب مع كمية الحمل المسلط على هذه المنطقة وحجم الكاحل محمد (2008).

واتفقت هذه النتائج مع دراسة محمد (2002) في إرتفاع نسبة إصابة الأطراف السفلي وخاصة مفصلي الركبة والكاحل، وكذلك دراسة مجلي (2007) أن أكثر أعضاء الجسم عرضة للإصابة الكاحل بتكرار (50) لكل منهما ونسبة (8.99%)، ودراسة أندور بيب وآخري (2006) أن التشخيص الأكثر شيوعاً كان الكدمات والتواء الكاحل حيث شكلت في المتوسط (78%) من الإصابات الناجمة عن الاحتكاك مع لاعب آخر، ودراسة مجلي وصالح (2007) تبين أن الكاحل أكثر المناطق عرضة للإصابة ونسبة (10.60%). ودراسة يدي ونلسون (1990) أن أهم الإصابات كانت إصابة الكاحل، ودراسة لازي إيلسون (1997) أن مفصل الكاحل أكثر المناطق عرضة للإصابة، ودراسة الصالح (2005) فإن الكاحل كان أكثر المناطق تعرضاً للإصابة، ودراسة الراوي وفتحي (2007) كانت النتائج أن إصابات مفصل الكاحل أكثر الإصابات أنتشاراً واختلفت النتيجة مع دراسة العتوم والوديان (2019) وأن أكثر المناطق التشريحية عرضة للإصابة كانت منطقة الرسغ، والذبيبات (2016) حيث أظهرت نتائجها أن منطقة الفخذ هي أكثر المناطق عرضة للإصابة الرياضية.

للإجابة على التساؤل الثالث والذي ينص:

ما هي أكثر المسابقات العملية التي تحدث فيها الإصابات في كلية الرياضة الجامعة الأردنية؟ وللإجابة على هذا السؤال تمّ احتساب التكرارات والنسبة المئوية، لإجابات أفراد عينة الدراسة، وذلك على مستوى كل فقرة والجدول (2) يوضح نتائج ذلك:

الجدول رقم (4) يوضح أكثر المسابقات العملية التي تحدث فيها الإصابات الرياضية في كلية التربية الرياضية جامعة النجاح. (ن=475)

الرقم	الترتيب	إسم المساق	التكرار	النسبة المئوية %
1	10	كرة قدم 1	91	4.92
2	11	كرة قم 2	73	3.95
3	7	كرة سلة 1	123	6.65
4	5	كرة سلة 2	143	7.73
5	9	كرة يد 1	95	5.14
6	2	كرة يد 2	196	10.60
7	4	ألعاب قوى 1	172	9.30
8	6	ألعاب قوى 2	126	6.81
9	1	إعداد بدني	377	20.40
10	13	إقاع حركي	33	1.78
11	17	ألعاب مضرب	7	0.46
12	13	سباحة 1	33	1.78
13	15	سباحة 2	21	1.13
14	12	رفع أثقال	63	3.40
15	8	جمباز 1	102	5.51
16	3	جمباز 2	180	9.74
17	16	تيكوندو	13	0.70
المجموع			1848	100

ويشير الجدول (4) إلى أكثر المسابقات العملية التي تحدث فيها الإصابات الرياضية في كلية التربية الرياضية جامعة النجاح. حيث حصل مساق الإعداد البدني وكرة يد 2 وجمباز 2 إلى أعلى نسبة مئوية بلغت على التوالي (20.40%، 10.60%، 9.74%). بينما حصل مساق ألعاب المضرب والتايكوندو وسباحة 2 على أدنى نسبة مئوية بلغت على التوالي (0.46%، 0.70%، 1.13%).

لقد جاء مساق اعداد البدني من أكثر المسابقات العملية حدوث بها إصابات رياضية، ويعزو الباحثون ذلك عدم استخدام والاهتمام الاحماء الجيد والكافي والغير مناسبة للمجموعات العضلية، وانخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى الطلبة، وبالتالي يتطلب المساق البدني الى

مجهود بدني عنيف، وعدم التنسيق والتوافق في تدريبات المجموعات العضلية للطلبة، وسوء تخطيط البرامج التدريبية من حيث الشدة والراحة وكثافة التمرينات الرياضية المختلفة المستخدمة في المساق، واستخدام الأدوات الرياضية غير الملائمة، وأرضية الملعب وحالات الإرهاق والإعياء الشديد.

وحسب زينب (1980) فعدم مراعاة البناء الميكانيكي للحركة وزيادة الجهد الناتج عن عدم التنفيذ المنطقي للتدريبات على العضلات وعدم مراعاة اتجاه الحركة بسبب عدم توافر الخبرة في القوة الدافعة بسبب التغير الطارئ فيها وكل ذلك يسبب الإصابة .

وكذلك يعزو الباحثون عدم ملائمة أرضية الملاعب في كلية التربية الرياضية بجامعة النجاح الوطنية كان من أسباب حدوث الإصابات وبالتالي ما زالت تستخدم الأرضيات الأسفلتية او الترابية في إعطاء المحاضرات العملية مما قد يسبب إصابات كثيرة للطلبة، نتيجة السقوط أو الاحتكاك المباشر بالأرض .

وهذا ما أكدت عليه دراسة روفائيل (1986) بأنه يجب العناية بأرضية الملاعب ومناسبتها لمختلف الألعاب وأن تكون مسطحة ومستوية وخالية من أي عائق كالحفر، كما يجب ان يراعى اختيار الأدوات والمعدات اللائقة ومناسبتها ومتانتها وطريقة حفظها والأداء السليم عليها كي لا تسبب خطورة على الطلبة .

وكذلك دراسة محمد (2002) بأن عدم كفاية الإحماء بنوعية والمفردات الخاصة لكل لعبة من النواحي التكتيكية والمهارية كانت من أبرز أسباب الإصابات. وكذلك دراسة مجلي (2007) أن من أكثر أسباب الإصابات كان عدم الإحماء الجيد بتكرار (166) وبنسبة (29.85%)، ودراسة الزغيات ومجلي (2012) بأن أسباب الإصابات لفئة الكاتا كانت عدم الإحماء الجيد، ودراسة سعادة (1991) بأن أهم أسباب الإصابات كانت عدم الإحماء الجيد والخشونة، ودراسة مجلي وأبو حويلة (1997) بأن الإحماء الغير كافي كان من أهم أسباب الإصابات.

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة الذيابات (2016) والتي أظهرت أكثر الرياضات تعرضاً لحدوث الأصابات الرياضية المتعددة رياضة كرة القدم، وكذلك اختلفت هذه النتيجة مع دراسة السعيدين (2019) والتي أظهرت مسابقات الجمباز أكثر المسابقات العملية لحدوث الإصابات الرياضية المتعددة، واختلفت مع دراسة ماكجريجور (Macgregor,2003) وأشارت النتائج إلى أن كرة القدم هي الرياضة الرئيسة في حدوث الإصابات 69% من الإصابات للذكور.

للإجابة على التساؤل الرابع والذي ينص:

ما هي أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية في المسابقات العملية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح؟  
وللإجابة على هذا السؤال تم احتساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية، لإجابات أفراد عينة الدراسة، وذلك على مستوى كل فقرة والجدول (2) يوضح نتائج ذلك:

جدول (5) يوضح أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية في المسابقات العملية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح. (ن=475)

رقم الفقرات	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية %
1	من أسباب الإصابات الرياضية عدم الاحماء الجيد في المسابقات العملية	1.63	0.82	32.6
2	من أسباب الإصابات الرياضية عدم إنتباه الطلبة لشرح المهارة	2.07	0.75	41.4
3	من أسباب الإصابات الرياضية أرضية الملعب غير صالحة للتعلم	1.77	0.84	35.4
4	من أسباب الإصابات الرياضية استمرار المدرس في المحاضرة مع حدوث الإصابة لي	2.32	1.14	46.4
5	من أسباب الإصابات الرياضية عدم التدرج في زيادة حمل التمرين من قبل المدرس	2.21	0.97	44.2
6	من أسباب الإصابات الرياضية عدم المعرفة بأسباب حدوث الإصابات	2.11	0.90	42.2
7	من أسباب الإصابات الرياضية عدم المعرفة في سبل الوقاية من الإصابة	2.09	0.88	41.8
8	من أسباب الإصابات الرياضية عدم القيام بتمرنات التهدئة بعد التمرين	00.82	1.04	16.4
9	من أسباب الإصابات الرياضية عدم القيام بالفحوصات الطبية الدورية الشاملة	0.75	1.06	15
10	من أسباب الإصابات الرياضية السماح للطلاب بالعودة للمحاضرات العملية قبل الشفاء التام من الاصابة	0.84	0.89	16.8

22.8	0.91	1.14	من أسباب الإصابات الرياضية عدم مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة من حيث المستوى البدني	11
19.4	1.04	0.97	من أسباب الإصابات الرياضية عدم تناول الغذاء الصحي	12
18	00.93	0.90	من أسباب الإصابات الرياضية عدم توفر الأدوات اللازمة للمحاضرات العملية	13
17.6	00.89	0.88	من أسباب الإصابات الرياضية عدم الإستشفاء الكافي بين المحاضرات العملية	14
16.4	00.99	0.82	من أسباب الإصابات الرياضية عدم إعطاء التغذية الراجعة الفورية أثناء الأداء من قبل المدرس	15
41.4	00.90	2.07	من أسباب الإصابات الرياضية عدم التقيد بقواعد الأمن والسلامة أثناء المحاضرات	16
46.4	1.03	2.32	من أسباب الإصابات الرياضية عدم صلاحية الأجهزة الرياضية المستخدمة	17
46.6	1.02	2.33	من أسباب الإصابات الرياضية عدم التقيد بالملابس الرياضية المناسب	18
47.4	0.92	2.37	من أسباب الإصابات الرياضية ارتفاع مؤشر كتلة الجسم	19
51.6	1.12	2.58	من أسباب الإصابات الرياضية سوء الأحوال الجوية	20
44.4	00.95	2.22	من أسباب الإصابات الرياضية عدم النوم الكافي ليلاً	21

يشير الجدول (5) إلى أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية في المسابقات العملية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح. حيث حصلت الفقرة (20) والتي تنصها من أسباب الإصابات الرياضية سوء الأحوال الجوية، على أعلى نسبة مئوية بلغت (51.6%) وتلتها الفقرة رقم (18، 17، 4، 21) حيث بلغت النسبة المئوية على التوالي (46.6%، 46.4%، 46.4%،

46.4%)، بينما حصلت الفقرة رقم (8،9،10،14) على أدنى نسبة مئوية حيث بلغت على التوالي (15%، 16.8%، 16.4%، 17.6%).

ويعزو الباحثون ذلك لعدم توفر البنية التحتية لكلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية وذلك عند سوء الأحوال الجوية، مما يعرض الطلبة الى الكثير من الاصابات الرياضية مثل الشد العضلي والتشنج العضلي والكسور والتمزق العضلي، كما يعزو الباحثون حصول الفقر الرابعة وتنص من أسباب الإصابات الرياضية استمرار المدرس في المحاضرة مع حدوث الإصابة لي لسبب ارتفاع عدد الطلبة في الشعبة الواحد وعدم قدرة المدرس بمتابعة جميع الطلبة ومعرفة خصائصهم الجسمية والنفسية، بالإضافة إلى صعوبة تقنين الأحمال التدريبية لتناسب خصائص جميع الطلبة.

واختلفت هذه النتيجة مع دراسة ندى (2014) وان أكثر الأسباب شيوعاً للإصابة لدى الطلبة كان عدم الإحماء الكافي، وكذلك أختلفت هذه النتيجة مع دراسة الزغيات (2018) بالنسبة لأهم الأسباب المؤدية للإصابات فكانت عدم التزويد الكافي بالادوات للتدريب والمباريات، كما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة الذيابات (2017) وأن أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لديهم هو التدخل العنيف، بالإضافة إلى إختلاف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة ماكجريجور (Macgregor,2003) وأهم الأسباب كانت احتفاظ اللاعب بالكرة لفترة طويلة، والممارسة الخاطئة لقواعد اللعبة.

#### للإجابة على التساؤل الرابع والذي ينص

هل توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في أسباب الإصابات الرياضية التي يتعرض لها طلبة في المسابقات العملية في كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح وفقاً لمتغير مستوى السنة الدراسية والجنس ومكان السكن؟

الجدول رقم (6) المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لمتغير السنة الدراسية.

الرقم	السنة الدراسية	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
1	أولى	0.20	0.08
2	ثانية	0.180	0.06
3	ثالثة	0.188	0.05
4	رابعة	0.16	0.05
5	الدرجة الكلية	0.18	0.06

المجالات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة*
أسباب الإصابات الرياضية	بين المجموعات	0.215	3	.072	18.014	*0.000
	داخل المجموعات	1.871	471	.004		
	المجموع	2.085	474			

الجدول رقم (7) نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين المتوسطات لمتغير السنة الدراسية لفقرات مقياس أسباب الإصابات الرياضية في كلية التربية الرياضية / جامعة النجاح من وجهة نظر الطلبة (ن=475).

جدول رقم (8) نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية الثنائية بين المتوسطات لمتغير السنة الدراسية لفقرات مقياس أسباب الإصابات الرياضية في كلية التربية الرياضية / جامعة النجاح من وجهة نظر الطلبة

المجالات	السنة الدراسية	أولى	ثانية	ثالثة	رابعة
أسباب الإصابات الرياضية	أولى		*0.000	0.371	0.686
	ثانية			*0.000	*0.000
	ثالثة				0.925
	رابعة				

ويشير جدول (8) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ( $0.05 \geq \alpha$ ) لأسباب الإصابات الرياضية في كلية التربية الرياضية جامعة النجاح على متغير السنوات الدراسية، ما بين طلبة السنة الأولى والسنة الثانية ولصالح طلبة السنة الأولى، كما توجد فروق ما بين طلبة سنة ثالثة وسنة ثانية ولصالح طلبة سنة ثالثة، كما توجد فروق ما بين طلبة سنة ثانية ورابعة ولصالح طلبة سنة ثانية.

ويرى الباحثون ان ارتفاع الاصابات الرياضية لدى طلبة السنة الثانية هو أن هؤلاء الطلبة يكونوا قد وصلو إلى مستوى جيد من إتقان المهارات واللياقة البدنية الجيدة ولذلك من الممكن لهم أن يشتركوا في منافسات ذات مستوى عالي وتتطلب لياقة بدنية عالية ومهارات ممتازة مثل المنافسات مع الجامعات الأخرى، ونتيجة لاشتراك اللاعب في هذه المنافسات والتقدم في مستوى المحاضرات العملية من الممكن أن يتعرض اللاعب لمثل هذه الإصابات الرياضية . وأختلفت هذه النتيجة مع دراسة ندى (2014) ولا يوجد اختلاف في أعضاء الجسم الأكثر عرضة للإصابة لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي.

F	مستوى الدلالة	قيمة ت	أنثى ن=160		ذكر ن=315		المتغيرات
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
.021	.028	2.199	.06	.17	.06	.18	الجنس

جدول رقم (9) نتائج إختبارات لمجموعتين مستقلتين لمتغير الجنس الدراسية لفقرات مقياس أسباب الإصابات الرياضية في كلية التربية الرياضية / جامعة النجاح من وجهة نظر الطلبة.

يتضح من الجدول رقم (10) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ( $\geq \alpha$ ) لأسباب الإصابات الرياضية في كلية التربية الرياضية - جامعة النجاح في تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

ويرى الباحثون الى حدوث الاصابات الرياضية لدى الذكور أكثر من الإناث وذلك من حيث قيام الطلاب بمجهود بدني وبشدة أعلى من الطالبات، ويمارس الطلاب والطالبات نفس المسابقات العملية في التخصص، وبالتالي قيام الطلاب بحركات مفاجئة اثناء المساق العملي . واختلفت هذه النتيجة مع دراسة حمارشة وشاهين (2015) إن أكثر أجزاء الجسم عرضة للإصابة لدى الذكور هي بمفصل الكاحل بينما كانت أكثر الأجزاء عرضة للإصابة لدى الإناث

إصابات الساعد، وأكثر أنواع الإصابات لدى الذكور هي التمزقات العضلية والتقلصات، وأما بالنسبة للإناث فقد تميزت بإصابة الرضوض العضلية .  
واختلفت هذه النتيجة مع دراسة ندى (2014) ولا يوجد اختلاف في أعضاء الجسم الأكثر عرضة للإصابة لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي .  
الأستنتاجات:

- في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحثون ما يلي:
1. أن عدم الإحماء الجيد بجميع متطلباته كان من الأسباب الرئيسية في الاصابات الرياضية .
  2. أن أكثر أعضاء الجسم عرضة للإصابة كان أمشاط اليد والكاحل والركبة .
  3. أكثر الاصابات الرياضية حدوثاً التشنج العضلي وأقل الاصابات الرياضية كان التمزق العضلي .
  4. أن الاصابات الرياضية تحدث في جميع مستويات الدراسة ولصالح السنة الثانية .
  5. أن الإصابات الرياضية تحدث لأعضاء الجسم المختلفة ولكلا الجنسين ولصالح الذكور .
- التوصيات:

1. الأهتمام بالاحماء الجيد والمناسبة لكافة العضلات العاملة .
2. ضرورة وجود مواد الإسعاف الولى الضرورية في المحاضرات العملية .
3. الأهتمام بإجراء المزيد من الدراسات على ألعاب فردية وجماعية لمعرفة الاصابات الرياضية الشائعة في كل لعبة والعمل على تقليل من هذه الإصابات قدر الإمكان .
4. متابعة الطلبة أثناء الدروس العملية من قبل المدرس وتوجيههم وذلك لتجنب حدوث الإصابة .

وتعد الثقة بالنفس من أبرز القدرات النفسية التي تصنع الفارق في المباريات إذ أن الفريق الذي يتمتع لاعبوه بهذه الصفة تجعله يحظى بفرصة التفوق وتحقيق الأفضل كما أن الثقة بالنفس من بين المهارات النفسية التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمختلف المهارات الأخرى.  
واللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة الثقة بالنفس يكون واثقاً جداً من نفسه ومن قدراته ومهاراته ويستطيع التصرف بصورة جيدة في المواقف غير المتوقعة في المنافسة. (بن حامد، 2013 ص80).

وانطلاقاً مما تقدم في إظهار أهمية الثقة بالنفس يشير الباحث الى ضرورة تطوير القدرات النفسية لما لها من دور كبير في تطوير مستوى الثقة بالنفس.

و من خلال إطلاع الباحث على الكثير من الدراسات في لعبة كرة السلة و العمل في مجال التدريب لهذه اللعبة بدا واضحاً وجود ضعف كبير في أداء اللاعبين أثناء المباريات بالرغم من التحضير البدني و الخططي الجيد ويرجع سبب ذلك إلى أن عملية التدريب تفتقر الى الاهتمام بالقدرات النفسية ومنها الثقة بالنفس كونها أحد العوامل التي تؤثر في مستوى الأداء الجيد للاعبين الأمر الذي يحول دون تقدم مستوى اللاعب و من ثم فريقه، الشيء الذي جعلنا نفكر في هذا الموضوع و اقتراح برنامج تدريبي نفسي لتنمية الثقة بالنفس و هو ما قادنا إلى طرح التساؤل التالي :

- هل للبرنامج التدريبي النفسي المقترح أثر في تنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة بولاية المسيلة؟

وفق التساؤلات الجزئية التالية:

• هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين متوسطات الأداء البعدي و القبلي لأفراد المجموعة الضابطة على الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس؟

• هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين متوسطات الأداء البعدي و القبلي لأفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس تعزى إلى تطبيق البرنامج؟

• هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $0.05 \geq \alpha$ ) بين متوسطات الأداء البعدي لأفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات الأداء البعدي لأفراد المجموعة الضابطة على الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس تعزى إلى تطبيق البرنامج؟

2- أهمية الدراسة: تتمثل أهمية الدراسة في ما يلي:

- الكشف عن جانب من الجوانب النفسية لدى لاعبي كرة السلة.
- الكشف عن عامل مهم من العوامل المؤثرة على أداء لدى لاعبي كرة السلة.

- توجيه الانتباه لمتغيرات الدراسة وتوجيه الاهتمام بدراسة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة.
- تساعد هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل المدربين في تطوير الصفات النفسية للاعبين كرة السلة.

### 3- أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- التعرف على أثر البرنامج التدريبي النفسي في مستوى الثقة بالنفس عند لاعبي كرة السلة.
- التعرف على الفرق بين درجات الثقة بالنفس قبل تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.
- التعرف على الفرق بين درجات الثقة بالنفس بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.
- إثراء المكتبة الجامعية بدراسة ميدانية تتناول جانبا مهما من جوانب التدريب الرياضي.
- تطوير المعرفة في مجال التدريب الرياضي.

### 4- فرضيات الدراسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين متوسطات الأداء البعدي و القبلي لأفراد المجموعة الضابطة على الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس؟
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين متوسطات الأداء البعدي و القبلي لأفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس تعزى إلى تطبيق البرنامج؟
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \geq 0.05$ ) بين متوسطات الأداء البعدي لأفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات الأداء البعدي لأفراد المجموعة الضابطة على الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس تعزى إلى تطبيق البرنامج؟

#### 5-تحديد مفاهيم الدراسة:

#### -تعريف البرنامج التدريبي:

تعرفه حورية موسى حلي إبراهيم بانه: مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة لتحقيق هدف واحد. (بيي السيد، ص106).

#### -التدريب:

لغة: يقال درب فلانا بالشيء،، وعليه، وفيه، عوده، ومرنه، ويقال درب البعير، أدبه، وعلمه السير في الدروب. (محمد حسن علاوي، 1994، ص35)

#### -اصطلاحا:

البرنامج التدريبي هو عبارة عن مجموعة من النشاطات التدريبية والطريق التي تؤدي الى تحقيق مجموعة من الأهداف التدريبية وتنظم بتسلسل منطقي في غضون فترة زمنية محددة (سديرة سعد وآخرون، ص368).

يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما. (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص2)

#### - إجرائيا:

هو مجموعة البرامج والمناهج التي تخضع للأسس العلمية بهدف إعداد الرياضي لتحقيق أفضل مستوى رياضي ممكن.

#### -تعريف الثقة بالنفس:

لغة: هي مصدر قولك وثق به وثاقه وثقة أي ائتمنه.

والوثيق هو الشيء المحكم وهو العهد وفي الاصل هو حبل أو قيد به الأسير أو الدابة (ابن منظور، 2003، ص447).

اصطلاحا: الثقة بالنفس هي إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على أي يتفاعل بفاعلية مع المواقف المختلفة التي يتعرضها. (الدسوقي، 2008، ص19).

إجرائيا: هو تمكن الفرد من التعرف وإدراك لقدراته ليستطيع التصرف مع العوامل المختلفة.

#### 6-الدراسات السابقة والمشابهة:

- دراسة سمية مصطفى رجب علي 2008-2009 : بعنوان "فعالية برنامج مقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الاسلامية بغزة" هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من اثر برنامج إرشادي مقترح في تنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الاسلامية حيث كانت عينة الدراسة التجريبية 17 طالبة من طالبات الجامعة الاسلامية في حين كانت العينة الاستطلاعية 62 طالبة من طالبات كلية التربية المستوى الأول تم اختيارهن بطريقة عشوائية ، أما المنهج المتبع في الدراسة فكان المنهج الشبه تجريبي و قد تمثلت أدوات الدراسة في استبيان للثقة بالنفس و جلسات البرنامج الارشادي المقترح لتنمية الثقة بالنفس، و اسفرت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي مما يعني فعالية البرنامج المقترح لتنمية الثقة بالنفس.
- دراسة حمزة عبد النور 2009-2010: بعنوان "تأثير مستوى الثقة بالنفس في الأداء الرياضي لدى عدائي مسافات النصف طويلة صنف أكابر" تكونت عينة الدراسة من 33 عداء المسافات النصف طويلة، أما المنهج المتبع فكان المنهج الوصفي وخلصت النتائج الى:  
ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لدى العدائين له تأثير كبير في نتائج الأداء الرياضي كونها تسمح باستغلال القدرات اللازمة لبلوغ النجاح  
وجود علاقة طردية بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي في سباقات النصف طويلة  
هناك تأثير واضح في النتائج المسجلة على الثقة الرياضية بعد المنافسة وذلك بارتفاع الثقة بالنفس عند تسجيل نتائج ايجابية والعكس صحيح.
- دراسة الشيخو، خالد فيصل، محمد حيدر سليمان 2002 بعنوان : "قياس درجة الثقة بالنفس لدى لاعبي منتخبات جامعات العراق بكرة اليد"، وهدفت الدراسة الى التعرف على درجة الثقة بالنفس لدى لاعبي منتخبات جامعات العراق بكرة اليد و اشتملت عينة الدراسة على 48 لاعبا يمثلون منتخبات جامعات القطر لكرة

اليد ضمن بطولة الاتحاد العرقي للرياضة الجامعية للموسم 2001-2002 ، وقد استخدم الباحثون نموذج (روبين فيلي) و عربه د. محمد حسن علاوي و يتكون المقياس من 13 عبارة و أسفرت النتائج عن تميز منتخب جامعة تكريت بأعلى درجة ثقة بالنفس عن باقي الجامعات بلعبة كرة اليد ووجود فروق معنوية بين جامعة بغداد والموصل لصالح جامعة بغداد كما توجد فروق معنوية بين جامعة تكريت و كل من الموصل و القادسية و لصالح تكريت و اخيرا لا توجد فروق بين جامعتي الموصل و القادسية و بين بغداد و تكريت و بين بغداد و القادسية ، و اعتمد الباحثون المنهج الوصفي في دراستهم.

#### 7-مناقشة الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة نجدها تتمحور في مجملها حول متغير الثقة بالنفس الذي هو أحد متغيرات دراستنا و لم تتطرق الدراسات السابقة للمتغير الأخر سوى الدراسة الأولى التي تطرقت الى برنامج مقترح و هو ما اتفق مع البحث الحالي و لكن اختلف في نوعية البرنامج فالدراسة اعتمدت على برنامج ارشادي و اعتمد الباحث على برنامج تدريبي نفسي. و قد تشاركت الدراسات السابقة في هدفها ، و هو التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس و بين بعض المتغيرات الأخرى و تنوع اختيار العينة و عددها و المنهج المتبع اذ كانت الدراسات السابقة قد اختارت مجتمعاتها حسب طبيعة الموضوع كمجتمع لها في حين كان مجتمع البحث الحالي يشمل لاعبي كرة السلة لمدينة المسيلة صنف أكابر و فيما يخص المنهج فتباينت الدراسات في اختيارها للمنهج المتبع فمنها الوصفي و التجريبي و هذا الاخير اعتمدها كمنهج للبحث الحالي أما الأداة التي استخدمت في قياس الثقة بالنفس فكان الاستبيان بالنسبة للدراسة الأولى و مقياس الثقة بالنفس لفيري فيلي للدراسة الأخيرة و التي سنعتمدها في دراستنا الحالية.

كل تلك المؤشرات جعلت الباحث يقف على أهم النقاط المشتركة مع الدراسة و يرى أن هذه الدراسات و في ضوء متغيراتها يمكننا القول انها كانت بمثابة انطلاقة الباحث و الاستفادة منها في عدة أمور من اثناء لموضوع دراستنا بنسبة عالية في اثناء الجانب النظري للدراسة و ضبط متغيراتها و صياغة طرح اشكالية دراستنا كما ساعدت الباحث في تحديد إجراءات البحث، و اختيار المنهج العلمي المناسب و ادوات جمع البيانات و كذلك الاسلوب الاحصائي المناسب و المساعدة في معالجة البيانات و تفسير النتائج وأيضا جعل الباحث يتعرف على

المراجع العلمية التي يمكن الرجوع إليها و الاعتماد عليها لإثراء الدراسة بالمعلومات و المعارف اللازمة.

#### 8- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

- منهج البحث: استخدام الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتان المتكافئتان (الضابطة والتجريبية) ملائمته متطلبات البحث.

-مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث في لاعبي نوادي المسيلة لكرة السلة صنف أكابر.

- عينة البحث: تم اختيار عينة البحث باختيار اللاعبين المشاركين في المنافسة حيث اشتملت عينة البحث على 20 لاعب من نوادي المسيلة بواقع (10) لاعبين من اتحاد المسيلة لكرة السلة صنف أكابر من أصل 15 لاعب و (10) لاعبين من شباب المسيلة لكرة السلة صنف أكابر من أصل 15 لاعب بنسبة بلغت 66.66 % وهي نفس نسبة التي تم بها اختيار اللاعبين من كل نادي.

#### -التصميم التجريبي:

وقد اختار الباحث التصميم التجريبي ذي المجموعة التجريبية الواحدة والمجموعة الضابطة الواحدة، حيث يشير (فان دالين، 1988) إلى أن ذلك التصميم يمكن الباحث من التنبؤ بأن أية فروق تلاحظ بين المجموعتين إنما هي نتيجة للمعاملة التجريبية(فان دالين، 1988، ص364) ويؤكد كيرلنكر، (kerlinger, 1982) أن هذا التصميم يعد من التصميمات التجريبية ذات الضبط المحكم (kerlinger, 1973, p:335) والمخطط الآتي يوضح التصميم التجريبي للبحث حيث اعتمد الباحث تصميم المجموعتان المتكافئتان (الضابطة والتجريبية) وهو احد أنواع التصاميم التجريبية المستخدمة في البحوث التجريبية وكما موضح في الشكل (1) .

اختبار بعدي	معالجة تجريبية	اختبار قبلي	المجموعة
الثقة بالنفس	البرنامج المطبق	الثقة بالنفس	التجريبية لاعبي اتحاد المسيلة لكرة السلة
الثقة بالنفس	----	الثقة بالنفس	الضابطة لاعبي شباب المسيلة لكرة السلة
الثقة بالنفس	البرنامج المطبق	الثقة بالنفس	التجريبية لاعبي اتحاد المسيلة لكرة السلة
الثقة بالنفس	----	الثقة بالنفس	الضابطة لاعبي شباب المسيلة لكرة السلة

الشكل (1) يوضح التصميم التجريبي للبحث

#### - أدوات البحث:

لتحقيق أغراض الدراسة، قام الباحث باستخدام الأدوات البحثية وهي على النحو التالي:

مقياس الثقة بالنفس: (محمد حسن علاوي، 1998، ص 212)

يتطلب البحث أداة قياس الثقة بالنفس ونظراً لتوفر المقياس الذي صممه، (روبين فيلي 1986) والمغرب من قبل (محمد حسن علاوي) لمحاولة قياس سمة الثقة بالنفس.

اذ تم توزيع الاستمارات على اللاعبين وجمعها وتفريغها في استمارات خاصة فيها إجابات اللاعبين وتتكون القائمة من (13) عبارة، ويقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة على عبارات القائمة على مقياس مدرج من (1 الى 9) درجات بحيث يحدد درجة الثقة بالنفس التي يتميز بها بصفة عامة عندما يتنافس في المجال الرياضي.

أما حساب درجة الثقة بالنفس، فيكون من خلال جمع الفقرات، وكلما اقترب مجموع هذه الدرجات من الدرجة العظمى وقدرها (117) كلما تميز اللاعب بدرجة أكبر من سمة الثقة بالنفس وبالعكس، وعلى ذلك فإن الدرجات التي يمكن ان يحصل عليها اللاعب من خلال هذا المقياس تتراوح بين (13) كحد أدنى و(117) كحد أعلى.

#### - الخصائص السيكومترية:

- صدق المقياس: اعتمد الباحث في ذلك الصدق الظاهري، وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض مقياس الثقة بالنفس على مجموعة من الاساتذة في مجال علم النفس وخبراء ومختصين في مجال التدريب والعلوم التربوية النفسية.

• صدق الاتساق الداخلي: وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لاستجابات عينة الدراسة وقد بينت النتائج أن جميع المفردات دالة عند 0.01.

• الصدق العاملي: تم حساب الصدق العاملي من خلال مصفوفة معاملات الارتباط بعضها ببعض وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس.

- ثبات المقياس:

ولغرض التأكد من حصول المقياس على درجة ثبات عالية قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة مكونة من (8) لاعبين وأعيد تطبيق الاختبار بعد أسبوع تحت ظروف الاختبار

الأول نفسها وعلى العينة ذاتها ثم تم حساب معامل الارتباط بيرسون للنتائج كما في الجدول رقم(01)

### الجدول (01) يوضح حساب معامل الثبات باستخدام اسلوب إعادة الاختبار للثقة بالنفس.

اختبار الثقة	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
بالنفس	0.84	0.66	0.05	7

المصدر: من اعداد الباحث

-الموضوعية: وقد تميز الاختبار الحالي بوضوح فقراته وبساطتها ويمكن تفسير البيانات التي نحصل عليها بدقة وأسئلة محددة وكذلك إجابته ويستطيع أفراد العينة فهم عباراته والإجابة عنها بسهولة وبدون أي التباس مما يؤكد موضوعية الاختبار.

البرنامج التدريبي النفسي: وهو عبارة عن برنامج تدريبي نفسي، مستند إلى نظرية سيدني شروجر، تم بناؤه خصيصاً لأغراض الدراسة الحالية بهدف معرفة أثره في تنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة لمدينة المسيلة صنف أكابر.

الإطار النظري للبرنامج: يستند البرنامج في بنائه على وجهة نظر سيدني شروجر الذي يرى أن الثقة بالنفس هي إدراك الفرد لكفاءته أو مهارته و قدرته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة .

### 9- مكونات البرنامج التدريبي النفسي:

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي نفسي مقترح حسب خصائص وقدرات لاعبي كرة السلة أكابر وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على الدراسات المرتبطة بالموضوع ثم صياغة البرنامج، حيث يشمل البرنامج التدريبي على عدة تمارين ذهنية ونفسية ومهارية قصد تنمية الثقة بالنفس انطلاقاً من بعض التجارب الخاصة في مجال التدريب والاحتكاك بالمختصين في هذا المجال.

وبعض ما ذكر من دراسات سابقة في هذا المجال وبعد الاطلاع على المراجع والدراسات والأبحاث في مجال التدريب الرياضي الحديث توصل الباحث إلى ضرورة تصميم برنامج تدريبي نفسي مكون من مجموعة من التمارين الذهنية والنفسية و المهارة لتحسين الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة أكابر.

### 10- التجربة الاستطلاعية:

من اجل التأكد من وضوح تعليمات الاختبار ووضوح فقراته للاعبين، والتعرف على ظروف تطبيقه وما يرافق ذلك من صعوبات او معوقات، قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة استطلاعية مؤلفة من (10) لاعب من خارج عينة البحث ومن القسم الجهوي نفسه اختيروا عشوائيا، وقد ظهر أن تعليمات المقياس وفقراته واضحة وانه صالح للتطبيق على مجموعتي البحث.

#### - الاختبار القبلي لعينة البحث:

قام الباحث بإجراء الاختبار للثقة بالنفس باستخدام مقياس الثقة بالنفس لروبن فيلي على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (20) لاعب.

#### - إجراءات تكافؤ مجموعات البحث:

تعرض البحوث التجريبية إلى عدة متغيرات وعوامل تؤثر على سلامة التصميم التجريبي، ولكي لا تؤثر هذه العوامل على نتائج البحث كان لابد من ضبطها بين المجموعتين من اجل تحديد اثر المتغير المستقل بشكل دقيق ولأجل ضبط المتغيرات فقد عمد الباحث إلى الاجراءات التالية:

قبل الشروع ببدء التجربة حرص الباحث على تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

إحصائيا في بعض المتغيرات التي يعتقد إنها قد تؤثر في سلامة التجربة وهذه المتغيرات هي:

- عمر اللاعبين محسوبا بالأشهر.

- المشاركة في المباريات.

وفيما يلي توضيح لعمليات التكافؤ الإحصائي في المتغيرات بين مجموعتي البحث:

- عمر اللاعب: لتحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة تم استخدام اختبار

«ت» وتبين أن المجموعتين التجريبية والضابطة متكافئتان إحصائيا في العمر وأنه لا توجد

فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وذلك لان قيمة (ت) المحسوبة أقل من

الجدولية كما هو موضح في الجدول (2)

### الجدول (2) يبين لعمر اللاعب بالأشهر

المجموعة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		(ت)	(ت)
المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية
العمر	24.88	0.78	25.1	0.79	0.44	2.1

المصدر: من اعداد الباحث

- المشاركة في المباريات: تم اجراء التكافؤ بين مجموعتي الدراسة في متغير المشاركة في المباريات وتبين أن المجموعة التجريبية والضابطة متكافئتان إحصائيا في تكرار المشاركة في المباريات ولم يكن الفارق بينهما ذا دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 لان قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة كانت اقل من الجدولية كما هو موضح في الجدول (3).

### الجدول رقم (3) يبين قيمة كا<sup>2</sup> للمشاركة في المباريات.

المجموعات التجريبية	حجم العينة	المشاركة في المباريات			درجة الحرية	قيمة مربع (كا <sup>2</sup> )	
		احتياطي	اساسي	متغير		المحسوبة	الجدولية
المجموعة التجريبية	10	2	4	4	2	0.13	-5.99
المجموعة الضابطة	10	3	3	4			

المصدر: من اعداد الباحث.

#### • تطبيق البرنامج:

تم تقسيم البرنامج إلى 16 وحدات تدريبية والمدة فكانت حسب هدف الوحدة التدريبية، وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية ثماني أسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعيا، لذا قام الباحث بتنفيذ الوحدات التدريبية في الفترة من 2015/01/04 إلى 2015/03/22

تعطى وحدة تعليمية واحدة كل أسبوع وبهذا استغرق تنفيذ البرنامج (08) اسابيع، وقد قام الباحث بالإشراف على تطبيق البرنامج بأكمله.

#### - الاختبار البعدي:

بعد إكمال تطبيق البرنامج التدريبي النفسي على المجموعة التجريبية اعيد اختبار الثقة بالنفس باستعمال مقياس روبين فيلي للثقة بالنفس وفي القاعة الرياضية نفسها التي طبقت

بها الاختبار القبلي، وبعدها تم جمع استمارات الإجابة لغرض تدقيقها وتصحيحها ثم معالجتها إحصائياً للحصول على النتائج.

#### 11- الوسائل الإحصائية:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون، اختبار (ت)، اختبار كا<sup>2</sup>.

12- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

- عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة:

#### الجدول رقم (04) يبين مقارنة النتائج القبليّة والبعدية لمقياس الثقة بالنفس للمجموعة الضابطة.

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
مقياس الثقة بالنفس	1م	1ع	2م	2ع	1.12	1.83	غير دالة إحصائياً
	64.4	9.8	70.9	14.39			

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول رقم (04) سجلنا في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 64.4 وهو اقل مقارنة بالمعدل الاخر المسجل وسجلنا انحراف معياري قدره 9.8 وسجلنا في الاختبار البعدي لنفس المجموعة متوسط حسابي قدره 70.9 وهو اكبر من المعدل السابق في حين كان الانحراف المعياري 14.39 و بحساب قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 1.12 وعند درجة الحرية 9 ومستوى الدلالة 0.05 وهي اكثر من (ت) الجدولية المقدره ب1.83.

- عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية:

**الجدول رقم (05) يبين مقارنة النتائج القبلية والبعدي لقياس الثقة بالنفس للمجموعة التجريبية.**

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(ت)	(ت)	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية	
مقياس الثقة بالنفس	1م	1ع	2م	2ع	3.47	1.83	دالة إحصائية
	68.9	21.60	96.8	10.68			

المصدر: من اعداد الباحث

من خلال الجدول رقم (05) سجلنا في الاختبار القبلي متوسط حسابي قدره 68.9 وهو اقل مقارنة بالمعدل الاخر المسجل وسجلنا انحراف معياري قدره 21.6 وسجلنا في الاختبار البعدي لنفس المجموعة متوسط حسابي قدره 96.8 وهو أكبر من المعدل السابق في حين كان الانحراف المعياري 10.68 وبحساب قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي وجدناها تساوي 3.47 وعند درجة الحرية 9 ومستوى الدلالة 0.05 وهي أكثر من (ت) الجدولية المقدره ب1.85.

- عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي بين المجموعتين:

**الجدول رقم (06) يبين مقارنة النتائج البعدي لقياس الثقة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.**

الاختبار	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		(ت)	(ت)	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة	الجدولية	
مقياس الثقة بالنفس	1م	1ع	2م	2ع	6.13	2.10	دالة إحصائية
	70.9	14.39	96.8	10.68			

من خلال الجدول رقم (06) سجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة متوسط حسابي قدره 70.9 وهو أقل مقارنة بالمعدل الاخر المسجل وسجلنا انحراف معياري قدره 14.39 وسجلنا في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية متوسط حسابي قدره

96.8 وهو أكبر من المعدل السابق في حين كان الانحراف المعياري 10.68 وبحساب قيمة (ت) المحسوبة للاختبار البعدي للمجموعتين وجدناها تساوي 6.13 وعند درجة الحرية 18 ومستوى الدلالة 0.05 وهي أكثر من (ت) الجدولية المقدره بـ 2.12.

#### - مناقشة النتائج:

في ضوء النتائج المتوصل إليها و من خلال اختبار الفرض الاول يتبين لنا من الجدول رقم (04) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و القبلي في تنمية الثقة بالنفس لدى المجموعة الضابطة وهو ما توصلت إليه "دراسة الشيوخ، خالد فيصل، محمد حيدر سليمان 2002".

و عند اختبار الفرض الثاني تبين لنا من الجدول رقم (05) أنه توجد فروق بين الاختبار القبلي و البعدي في تنمية الثقة بالنفس لدى العينة التجريبية وهو ما خلصت إليه نتائج "دراسة حمزة عبد النور 2009-2010".

وبعد اختبارنا للفرض الثالث ومن خلال الجدول رقم (06) تبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح التجريبية في الاختبار البعدي في تنمية الثقة بالنفس مما يعني فعالية البرنامج المقترح لتنمية الثقة بالنفس وهو ما توصلت إليه "دراسة سمية مصطفى رجب علي 2008-2009".

ان هذه النتائج المتحصل عليها والتي تثبت ترابط بين الثقة بالنفس وأثر البرنامج التدريبي المقترح حيث لوحظ أن هناك فرق في متوسط الأداء البعدي لأفراد المجموعة الضابطة لمقياس الثقة بالنفس وهذا الفرق لصالح أداء أفراد المجموعة التجريبية والذي يعزوه الباحث إلى فاعلية البرنامج المطبق وما يتصف به هذا البرنامج من مواصفات عملية ساعدت وبشكل كبير في تطوير مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين.

#### 13-التوصيات:

- 1- ضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين من خلال العملية التدريبية مع الاهتمام الخاص بتطوير مستوى ما يتمتع به لاعبو كرة السلة إذ أن اللاعبين المتميزين بمستويات عالية في تلك السمات أقدر في الاستفادة من توطين قدراتهم البدنية والفنية وتنفيذ الخطط بما يسهم في تحقيق الفوز.
- 2- الاهتمام بأجراء الاختبارات النفسية على اللاعبين من خلال العملية التدريبية بما يسهم في الكشف المبكر عن أبعاد الشخصية المميزة للاعب كرة السلة.

3-إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول الثقة بالنفس والتدريب عليها وأثرها على متغيرات أخرى.

#### المراجع العربية والأجنبية:

- 1- الحمارشة، عبد السلام، شاهين، وليد (2015). الإصابات الرياضية الشائعة لدى طلبة دائرة التربية الرياضية في جامعة القدس، مجلة جامعة النجاح، المجلد 29، العدد 1.
- 2- خليل، سميعه (2004). الإصابات الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، بغداد.
- 3- الدليبي، ناهده، سميرة، عبد الرسول (2013). دراسة تحليلية لأنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها للاعبين الألعاب الجماعية، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، مجلة جامعة بابل، العلوم الإنسانية، المجلد 31، العدد 4.
- 4- الذبيات، حسن سويلم. (2016). الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي المنتخبات المدرسية للألعاب الجماعية في محافظات جنوب الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، مؤتم، الأردن
- 5- الراوي، يونس إبراهيم، فتحي، منيب عبدالله، (2008). دراسة تشخيصية لتحديد أهم إصابات أربطة مفصلي الركبة والكاحل لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، مجلد (14)، العدد (47).
- 6- روفائيل، حياة عياد. (1987). إصابات الملاعب. الإسكندرية: منشأه دار المعارف.
- 7- رياض، أسامة (2002). الطب الرياضي وإصابات الملاعب، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 8- الزغيلات، مهند. (2018). دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى لاعبي الموي تاي في الأردن. مؤتم للبحوث والدراسات. مجلد(33)، العدد(1). ص(13-34).
- 9- الزغيلات، مهند، وآخرون. (2012). الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الكاتا في رياضة الكارتية في الأردن. مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم. ع26/2.
- 10- سعادة، نايف. (1991). دراسة مقارنة لأنواع الإصابات لدى لاعبي كرة القدم في الخطوط المختلفة. الجامعة الأردنية: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الأردن.
- 11- الشطناوي، معتصم محمود (2016). موسوعة الإصابات الرياضية، الطبعة الأولى، مطبعة أروى، عمان، الأردن.

- 12- الضمور، أمل (2013). الإصابات الرياضية الشائعة الأكثر شيوعاً لدى طلبة كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة في مسابقات الجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة.
- 13- علاوي، محمد حسن (1998) سيكولوجية الإصابة، (ط1)، القاهرة، مصر: مركز الكاتب للنشر.
- 14- غزالي عبد القادر وآخرون (2020). علاقة الصابات الرياضية بدافعية النجاز لممارسة نشاط الجمباز لدى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية. مجلة النشاط البدني والرياضي المجتمع و التربية و الصحة، المجلد: 30 العدد: 30 ص-ص 49-94.
- 15- قادر وآخرون. (2017). دراسة تحليلية لأهم الإصابات الرياضية الشائعة في كرة القدم لدى لاعبي المشارك في الدوري كوردستان 2015-2016. مجلة التحدي، عدد(11)، ص(77-86)
- 16- مجلي، ماجد و باكير، محمد و الهنداوي، محمد (2010). دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى حراس المرمى بكرة القدم في الأردن، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد 24، العدد4.
- 17- مجلي، ماجد وقاسم، أبو حويلة. (1997). دراسة تحليلية لأسباب الإصابات الرياضية الشائعة لدى ألعاب القوى في الأردن. مجلة دراسات والعلوم التربوية، ع24.
- 18- مجلي، ماجد. (2007). الإصابات الرياضية لدى الممارسين للأنشطة الرياضية في مراكز اللياقة البدنية في الأردن. مجلة دراسات العلوم التربوية، ع34/2.
- 19- محمد، سميرة خليل. (2002). دراسة تحليلية للإصابات الرياضية عند طلبة كلية التربية الرياضية، مجلة التربية الرياضية، ع11/1، جامعة بغداد.
- 20- محمود، آمال زكي (1996). الإصابات الرياضية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة بين نظام الفصل الدراسي الواحد والفصلين الدراسيين، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد28، جامعة حلوان.
- 21- الموسوي، عبد المجيد محمد و غلوم، كاظم جابر (2012). دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الشائعة للأنشطة الرياضية لدى المرحلة الثانوية بدولة الكويت، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية، العدد 21، المجلد الأول.

- 22- ندى، علاء ماجد حسين (2014). الإصابات الرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة النجاح الوطنية للأبحاث والعلوم الإنسانية.
- 23- الوديان، محمود ونبيل، العتوم \. (2019). الإصابات الشائعة للطرف العلوي في مسابقات الجمباز بقسم التربية البدنية جامعة الملك فيصل. مجلة دراسات – العلوم التربوية، مجلد(46)، ص(79-91).
- 24- الوديان، محمود ونبيل، العتوم ومعتصم، الخطاطبة. (2019). الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى ناشئي كرة القدم الأردنية وعلاقتها بنوع القدم. مجلة دراسات – العلوم التربوية مجلد(46)، ص(85-97).
- 25- يوسف، مرفت السيد. (1998). دراسات حول مشكلات الطب الرياضي. القاهرة: مكتبة الإشعاع للطباعة والنشر والتوزيع.
- 26- Makarov.G.(2004): SPORT Medicine. Moscow.Russia Marshall ,SW, Covassin T , Disk R , e. Descriptive epidemiology of collegiate womens gymnastics injuries ;National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance System, 1988 Y1989 Through 2003 Y2004.J. Athl. Train.2007, 42: 234 Y 40.
- 27- Macgregor D M.(2003). Don't save the pall, A&E Department, Royal Aberdeen Children S Hospital, Aberdeen, Scotland, UK.
- 28- Andrew Pip et., al.(2006). Injuries in non Team Sport Tournaments During the 2004 Olympic Games, the American Journal of Sports Medicine.
- 29- Kakavelakis, K,N.,Vlazakis,I.,&Charissis,G.(2003):Soccer injuries in childhood, Scandinavian Journal of medicine &Science In Sport.
- 30- D.M Macgregor.(2003) . " don't save the all'.a&edepartment ,royal Aberdeen childrens hospital , Aberdeen,Scotland,uk.
- 31- Marshall ,SW, Covassin T , Disk R , e. Descriptive epidemiology of collegiate womens gymnastics injuries ;National Collegiate Athletic Association Injury

- Surveillance System, 1988 Y1989 Through 2003 Y2004. J. Athl. Train.2007, 42: 234 Y 40
- 32- Hootman Jennifer,M. Randall, dick. Agel, Julie.(2007)
- 33- Kirialanis P, Malliou P, Beneka A. and Giannakopoulos K (2003) Occurrence of acute Lower limb injuries in artistic gymnasts in relation to event and exercise phase, Br.J. Sports Med; (73): 137- 139.
- 34- Hardy Fink .(1992), Injuries and the Gymnastics National Team of Canada International Gymnastics. SNDY Sports, Santamoro.
- 35- Renstrom, P. (2002). Sport injury-basic principles of prevention and care. London: Blackwell.
- 36- Erric, Shamus & Jennifer, shnus.(2001). Sports Injury, Prevention and Reliability Medical Publishing Divisionm New York.