

الحذاء الرياضي وعلاقته بالإصابات التي ينلقاها عدائي ألعاب القوى



من إعداد:

نمرود بشير
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية جامعة الجليلي بونعامة



الكلمات الدالة: الحذاء الرياضي.- الإصابات الرياضية.

Key words: sportswear.- sports injuries.

المستخلص:

يعتبر الحذاء الرياضي الرفيق الدائم لكل رياضي، مهما اختلفت الفصول ومهما كانت المنافسات، فلا بد من إنتعال هذه القطعة التي لا يمكن بأي حال من الأحوال الإستغناء عنها فمن المهم جدا أن يختار الرياضي من الأحذية ما يناسبه طبقا لنوع اللعبة والظروف المناخية والأرضية أثناء ممارسة الرياضة. وتبين أن الأحذية الرياضية أحد العوامل الخارجية التي قد تسهم في زيادة فرص الإصابة لدى الرياضيين وقد يزيد الحذاء من الضغط على مفصل القدم والركبة والحوض والعمود الفقري في حالة عدم ملائمته للعبة أو سوء مواصفاته وبالتالي يعرض اللاعب للإصابة؛ واعتمد في هذا البحث على المنهج الوصفي الذي تضمن تحليل وتفسير النتائج المحصل عليها تبعا للاختبارات اللازمة بما في ذلك قانون التناسب واختبار كاف تربيع؛ استخدم الباحث الاستبيان كأداة لجمع المعلومات كما دعمت هذه الدراسة خلفية نظرية تمثلت في المراجع المعتمد عليها

Abstract :

the sports shoes is a permanent companion for every athlete, no matter how different places and whatever the competition, it must Antal this piece that can not in any way do without them ; it is very important to choose the sports shoes wich suits him, according to the type of sport, climatic conditions and ground during exercise.

The sports shoes one of a external factors that may contribute to increase the rate of injury in athletes and may increase the shoe pressure on the detailed foot, knee,

pelvis and backbones in the case of non-suitability of the game or bad specifications and therefore the player presents to injury; and adopted in this research on the descriptive approach which included analysis and interpretation of the results obtained depending on the tests required including the law of proportionality and adequate square test; the researcher used the questionnaire as a tool to gather information, as this study has supported the theoretical background was the references relied upon

1- الإشكالية:

للوهلة الأولى جميع الأحذية الرياضية تبدو متشابهة، والكثير منا يبني قرار شرائه على شكل وسعر الحذاء الرياضي، جميع القرارات صحيحة ولكنها غير كافية إذا كنا نمارس الرياضة بشكل مستمر.

بحيث أنه توجد أحذية رياضية مصممة خصيصا لكل نوع من الرياضات تساعد في تأديتها وتحمي من مخاطر الإصابات المتعلقة بهذه الرياضة، فهناك أحذية رياضية مخصصة للجري وهناك أحذية رياضية مخصصة للعب في الملاعب المغلقة، وهناك أحذية رياضية مخصصة للعب في الأماكن المفتوحة والمزروعة. وهناك أحذية رياضية مخصصة للتمارين الرياضية وغيرها من الأنواع. وهذه معلومات معروفة للرياضيين المحترفين ولكنها في الواقع تغيب كثيرا عن المستخدم العادي.

وقد أثبت الباحثون أن إختيار الأحذية الرياضية الغير المناسبة سبب رئيسي في الإصابات الرياضية التي يتعرض لها اللاعبون بشكل يومي دون معرفة الأسباب الحقيقية وراء الإصابات.

كما أن لكل رياضة أو لعبة حذاء خاص بها يتناسب مع حركاتها وردود أفعالها ويرجع السبب الى آلية وميكانيكية حركة الجهاز السفلي وحركة القدم أثناء ممارسة أي نوع من أنواع الرياضة تختلف عن بعضها البعض، فيجب التوضيح

أن الحذاء الرياضي الصحي يجب أن يوفر دعما للقدم ويجب أن يكون ذا خاصية تمتص الصدمات عند ارتطام القدم بالأرض وأن يقلل من الضغط الناتج عن أسفل القدم لان هذا الضغط إذا ما كان مرتفعا فقد يؤدي مع مرور الوقت إلى الإصابة بمختلف أنواع مشاكل القدم عند الرياضيين مثل: إلتهاب العقب وآلام القدم....إلى غير ذلك.

ورغم أن الكثير يعتقدون بأن الأحذية الرياضية المعروفة التي تحمل ماركات عالمية هي أحذية مثالية، لكن الأبحاث تشير إلى أن العديد منها لا تضمن الراحة للقدم لذا يجب أن ينصب الإهتمام على نوعية الحذاء ومواصفاته وليس على لونه ومظهره الخارجي فقط؛ وفي ظل هذه المعطيات كانت مشكلة البحث على النحو التالي:

2- التساؤل العام:

هل للحذاء الرياضي علاقة بالإصابات التي يتلقاها عداؤوا ألعاب القوى؟

ولتحديد وتوسيع الإشكالية نطرح التساؤلات التالية:

1- هل لنوعية الحذاء الرياضي سبب في التقليل وكذا الزيادة في الإصابات الرياضية ؟

2- هل لكيفية استخدام الحذاء الرياضي علاقة بالإصابات التي يتلقاها عداؤوا ألعاب القوى ؟

3- هل للحذاء الرياضي علاقة بأداء رياضي العدو والإصابات التي يتلقونها ؟

3- الفرضيات:

الفرضية العامة:

للحذاء الرياضي علاقة بالإصابات التي يتلقاها عدائي ألعاب القوى فوق أرضية الميدان .

الفرضيات الجزئية:

1-نوعية الحذاء الرياضي لها سبب في التقليل وكذا الزيادة من الإصابات الرياضية.

2- كيفية استخدام الحذاء الرياضي لها علاقة بالإصابات التي يتلقاها عداؤا ألعاب القوى.

3- للحذاء الرياضي علاقة بأداء رياضي العدو والإصابات التي يتلقونها.

4- أهمية البحث:

أ/- القيمة العلمية للبحث (النظرية): هذا البحث يهتم بدراسة موضوع علاقة الحذاء الرياضي وعلاقته بالإصابات التي يتلقاها عداؤا ألعاب القوى. وهذا الموضوع إذا حديث العام والخاص، المؤثر والمتأثر وأصبح الرأي العالمي يخصص له مكانة متميزة فكثيرا ما أسأل حبر الصحافيين والكتاب والنقاد الذين تأثروا بهذه العلاقة.

ب/- القيمة العلمية (التطبيقية): إن موضوع العلاقة بين الحذاء الرياضي والإصابات التي يتلقاها عداؤا ألعاب القوى من المواضيع العلمية التي تهتم بإصابات الرياضيين ولكون الحذاء الرياضي عنصرا فاعلا ومؤثرا بشكل كبير في حيثيات هذه العلاقة فقد إرتأينا التطرق إلى اهم الأسباب الرئيسية والعوامل التي ولدت مجموعة من الإصابات على الرياضيين.

5- أهداف الدراسة:

من الملاحظ أن بحثنا هذا من النوع الشبه المنعدم، فالقليل من تداول البحث مقارنة مع بلدان العالم المتقدم الذي حضي بالعناية اللازمة، ومن هذا المنطلق فإن لبحثنا هدفين:

- الهدف العلمي:
- فتح آفاق جديدة للمتخرجين من خلال التطرق الى موضوع دراستنا من جوانب لم نتمكن من الإلمام بها.
- معرفة العلاقة الموجودة بين الحذاء الرياضي والإصابات التي يتلقاها عداؤا ألعاب القوى.
- الهدف العملي:
- اثبات العلاقة الموجودة بين الحذاء الرياضي والإصابات التي يتلقاها عدائي ألعاب القوى.

- ابراز الدور الذي يلعبه الحذاء الرياضي في الممارسة الرياضية.
- معرفة مدى تأثير الحذاء الرياضي على اللياقة البدنية للرياضة.
- 6- أسباب إختيارنا لهذا الموضوع:

إن إختيارنا لهذا الموضوع كان لأسباب ذاتية وأخرى موضوعية:
أ/- الأسباب الذاتية:

- الإهتمام بالرياضة.
- الميل الشخصي لكل ما تقدمه رياضة ألعاب القوى من متعة.
- معاشتنا اليومية طيلة الفترة الجامعية وملاحظتنا لهذه العلاقة التي تربط الحذاء الرياضي بالإصابات التي يتلقاها عداؤا ألعاب القوى، وهو ما دفعنا إلى إختيارنا لهذا الموضوع الحساس جدا والممتع.
- ب/- الأسباب الموضوعية:

- قلة الدراسات والبحوث العلمية حول هذا الموضوع.
- الحاجة الماسة لمعالجة هذا الموضوع الذي أصبح يشكل مصدر قلق لعدائي ألعاب القوى.
- معرفة العلاقة التي تربط الإصابات بالحذاء الرياضي.
- 7- تحديد المصطلحات و ضبط المفاهيم:

- **الحذاء الرياضي:** هو الإسم الشائع للحذاء من قبل الرياضيين و ممارسي النشاط البدني وهو حذاء مختلف من ناحية التصميم والشكل، عن الحذاء العادي، وبالإمكان تسمية الحذاء الرياضي وفقا لنوعية النشاط البدني الممارس فهناك حذاء التدريب وحذاء الجري وحذاء.....إلخ.
- **الإصابات الرياضية:** اشتقت كلمة إصابة (injury) من اللاتينية وتعني تلف أو إعاقة. الإصابة هي تعطيل وإعاقة لسلامة أنسجة الجسم وأعضائه المختلفة نتيجة مؤثرات خارجية (ميكانيكية، جسمانية، كيميائية) وعادة ما يكون هذا المؤثر الخارجي شديدا أو مفاجئا.

8- المنهج المتبع:

هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو الخيط المرئي الذي يشد البحث في بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى نتائج معينة¹.

وقد اعتمدنا في هذا البحث على المنهج الوصفي والذي يعرف بأنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكذا جوانب القوة والضعف فيها وتحديد العلاقات بين عناصرها². وضبطها كليا قصد جمع المعلومات وتصنيفها ثم تحليلها وبالتالي إخضاعها إلى دراسة علمية ودقيقة³.

ويعد المنهج الوصفي من أحسن الطرق التي تتسم بالموضوعية وذلك لأن المستجوبون يجدون كل الحرية في التطرق لآرائهم وزيادة إلى هذه فطبيعة موضوعنا يتطلب مثل هذا المنهج

9- متغيرات البحث:

1/ المتغير المستقل: الحذاء الرياضي.

2/ المتغير التابع: الإصابات الرياضية.

3/ مجتمع البحث:

لقد إتمدنا في دراستنا هذه على عدائي ألعاب القوى بالمعهد العالي لعلوم وتكنولوجيا الرياضة بدالي ابراهيم - رشيد حرايق - والتي بها 30 عداء.

10- عينة البحث:

أخذنا العينة كلها أي 30 عداء قمنا بتوزيع 30 إستمارة و تم إسترجاع 30 إستمارة.

1 - فؤاد فهمي السيد، علم النفس الإحصائي قياس العقل البشري، دار الفكر، القاهرة، مصر 1979، ص 17.

2 - عبد الجليل الزوغي ومحمد الغانم، مناهج البحث في التربية، الجزء الأول، مطبعة العافي، بغداد 1974، ص 51.

3 - عمر بخوش، دليل الباحث و كتاب الرسائل، الجزائر 1995، ص 129.

11- أدوات ووسائل البحث:

قصد الحصول على حلول أولية لإشكالية البحث المطروحة وللتحقق في صحة الفرضيات البحث لزم اتباع أنجح الطرق وذلك في خلال الدراسة والتفحص وهذا باستخدام الإستبيان.

1/ الاستمارة الاستبائية:

هي أداة للحصول على البيانات حول المبحوث فيقدم الباحث عدد من الأسئلة المكتوبة على شكل نموذج معد لخدمة أغراض بحثه وعلى المبحوث أن يجيب على هذه الأسئلة بنفسه والإستبيان قد يكون مغلق أو مقيد أو مفتوحاً⁴.

ويعرف بأنه نموذج يضم مجموعة من الأسئلة توجه إلى الأفراد من أجل الحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف معين⁵.

12- الأدوات الإحصائية المستعملة:

قمنا بتوزيع 30 إستمارة وتم استرجاع 30 إستمارة بعد عملية تجميع الإستبيان، كما تم اختبار الفرضيات باستعمال ك² الذي يثبت دلالة إحصائية من عدمها بين نتائج الدراسة وراثينا أن نعالج كل جدول على حدا للإطلاع بالتفصيل على كل سؤال.

1/ قانون التناسب:

تستعمل للمقارنة بين النتائج تبعا للنسبة الكلية.

المجموع الكلي — 100%

التكرار المتحصل عليه — س %

التكرار المتحصل عليه $\times 100$

= س

المجموع الكلي

- المجموع الكلي: مجموع وحدات العينة.

⁴ - عثمان حسن عثمان، المنهجية في كتابة البحوث و الرسائل الجامعية، منشورات الشباب ، باتنة 1998م ، ص 29.

⁵ - الرفاعي حسين أحمد، مناهج البحث العلمي (تطبيقات الإدارة الاقتصادية) ، دار وائل للطباعة و النشر، 1996م، ص 122.

- التكرار المتحصل عليه: عدد وحدات العينة الذين إجابة معينة من ضمن المجموع العام.
- س : تمثل نسبة عدد وحدات العينة التي اختاروا إجابة معينة بالنسبة للنسبة الإجمالية.
- 2-6 / إختبار ^{ك2}: يتكون هذا القانون من :
- التكرارات المشاهدة: وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الإستبيان ونرمز إليها في الدراسة بـ T_k مش.
- التكرارات المتوقعة: وهي مجموع التكرارات يقسم على عدد من الإجابات بالتساوي ونرمز إليها في الدراسة بـ T_k مت.
- جدول ^{ك2}: يحتوي هذا الجدول على :
- ^{ك2} الجدولة: وهي قيمة ثابتة نقر بها مع ^{ك2} المحسوبة اتخاذ القرار الإحصائي ونرمز إليها في الدراسة بـ T_k مج.
- ^{ك2} المحسوبة: وهي القيمة التي نتحصل عليها من خلال تطبيق قانون ^{ك2} ونرمز إليها في الدراسة بـ: T_k مج.
- درجة الحرية : وقانونها هو (c- 1) حيث: c: هي عدد الإجابات المقترحة ونرمز إليها في دراستنا بالرمز: df.
- مستوى الدلالة: نقوم بمقارنة النتائج عندها والغالب من الباحثين يستعملون مستوى الدلالة 0.05 أو 0.01.
- واستعملنا 0.05 في دراستنا ونرمز إليه بالرمز: قانون ^{ك2}:

(التكرار المشاهدة - التكرار المتوقع) 2

$$T_k = \text{مج}^2$$

التكرار المتوقع

13- مجالات البحث:

المجال المكاني : لإجراء البحث الميداني وقع الإختيار على 30 عداء من خيرة العدائين بالمعهد العالي لعلوم وتكنولوجيا الرياضة بدالي ابراهيم.

المجال الزمني: تم إجراء هذا البحث ابتداء من أواخر سنة 2015 ومنتصف سنة 2016.

كيفية تفرغ البيانات:

تم تفرغ البيانات على جداول تحتوي على الإجابة والتكرار والنسبة المئوية كما تم تحليل النتائج حسب طبيعة السؤال المطروح مراعين في ذلك عوامل لها علاقة بالموضوع والتي تساعدنا في إعطاء تفسيرات للأجوبة المحصل عليها.

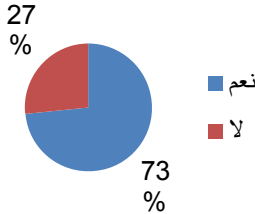
14- اختبار الفرضيات على ضوء النتائج المتحصل عليها وبعض النماذج الدالة عليها:

15- المحور الأول: نوعية الحذاء الرياضي لها علاقة بالإصابات التي يتلقاها عداؤو ألعاب القوى. يخدم هذا المحور الأسئلة من 01 إلى السؤال 12.

السؤال الثالث: هل بإمكانك استخدام الحذاء الرياضي الخاص بك في السباقات في رياضات أخرى؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة ما إذا كان بإمكان العداء استخدام الحذاء الرياضي الخاص به في السباقات في رياضات أخرى.

| الجدول رقم (03): يبين النسبة المئوية لأجوبة العدائين حول ما إذا كان بإمكانهم استخدام الحذاء الرياضي الخاص بهم في السباقات في رياضات أخرى.. | شكل رقم (03): دائرة نسبية تمثل أجوبة العدائين حول ما إذا كان بإمكانهم استخدام الحذاء الرياضي الخاص بهم في السباقات في رياضات أخرى. | الجواب | التكرار | النسبة | ك2 | | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة |
|--|--|---------|---------|--------|----------|----------|---------------|-------------|--------|
| | | | | | المجدولة | المحسوبة | | | |
| | | | | | نعم | لا | | | |
| | | نعم | 22 | 73.33 | | | 0.05 | 01 | دال |
| | | لا | 08 | 26.66 | | | | | |
| | | المجموع | 30 | 100 | | | | | |



تحليل نتائج الجدول رقم (03): من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن نسبة 73.33% من أجوبة العدائين يرون بأنه لا يمكن للعداء استخدام الحذاء الرياضي الخاص بهم في السباقات في رياضات أخرى بينما نسبة 26.66% يرون عكس ذلك. وكما كانت قيمة ك2 المحسوبة عند درجة الحرية 01 وبمستوى الدلالة 0.05 تساوي 6.52 كانت قيمة ك2 المجدولة تساوي 3.841.

الاستنتاج الخاص بالجدول رقم (03): نستنتج أن ك2 المحسوبة أكبر قيمة ك2 المجدولة، هذا إنما يدل على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية أنه يمكن القول أنه لكل رياضة او لعبة حذاء خاص بها يتناسب معها ويرجع السبب إلى ذلك إلى آلية وميكانيكية حركة الجهاز السفلي وأجزاء القدم أثناء ممارسة أي نوع من انواع الرياضة، تختلف عن بعضها البعض.

الاستنتاج الخاص بالمحور الاول: نوعية الحذاء الرياضي لها علاقة بالإصابات التي يتلقاها عداؤو ألعاب القوى.

بعد تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالإستبيان، على ضوء الفرضية الجزئية الأولى والتي مفادها: نوعية الحذاء الرياضي لها علاقة بالإصابات التي يتلقاها عداؤو ألعاب القوى.

نجد من خلال الجدول رقم 03 أن نسبة 73.33% من اجوبة العدائين يقرون بأنهم يمكنهم استخدام الحذاء الخاص في السباقات في رياضات أخرى وهذا ما يؤثر سلبا على أدائهم.

ويمكن ملاحظة ذلك بوضوح في نتائج الجدول رقم 12 التي أظهرت ان نسبة 80% من أجوبة العدائين يغيرون نوع الأحذية الرياضية باستمرار مما يؤثر بالسلب عليهم وبالتالي تلقيه للإصابة.

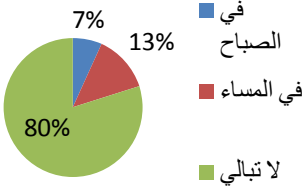
وبذلك يمكن القول أن نوعية الأحذية الرياضية تختلف حسب نوعية الرياضة الممارسة والمشكلات التي تنتج عنها. وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى.

16- المحور الثاني: كيفية استخدام الحذاء الرياضي له علاقة بالإصابات الرياضية التي يتلقاها عداؤو ألعاب القوى. يخدم هذا المحور الأسئلة من 13 إلى السؤال 25.

السؤال رقم (20): عند اقتناءك لحذاء رياضي جديد تقيسه في الصباح أم المساء أو لا تبالي؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة عند اقتناء الحذاء الرياضي تقيسه في الصباح أم المساء أو لا يبالي.

| الجدول رقم (20): يبين النسبة المئوية لأجوبة العدائين حول الوقت الذي يقيسون فيه الحذاء. | شكل رقم (20): دائرة نسبية تمثل الوقت الذي يقيسون فيه العدائون احذيتهم. | | ك2 | النسبة | التكرار | الجواب | | |
|--|--|-------------|------|--------|---------|----------|---------------|----------|
| | الدالة | درجة الحرية | | | | | مستوى الدلالة | المجدولة |
| | دال | 02 | 0.05 | 5.991 | 29.6 | صباحا | 6.67 | 02 |
| | | | | | | مساء | 13.33 | 04 |
| | | | | | | لا تبالي | 80 | 24 |
| | | | | | | المجموع | 100 | 100 |



تحليل نتائج الجدول رقم (20):

من خلال نتائج الجدول رقم (20) نلاحظ أن نسبة 80% من أجوبة العدائين لا يبالون عند اقتنائهم لأحذية رياضية أو عند قياسه، بقياسه في الصباح أو المساء بينما نسبة 13.33% يقيسون ويفتتون الحذاء الرياضي في المساء ونسبة 6.67% يفتنون و يقيسون الحذاء الرياضي في الصباح. وبالعودة إلى النتائج الإحصائية المعروضة في الجدول يتبين لنا ان قيمة ك2 المحسوبة تساوي 29.6 عند درجة الحرية 02 وبمستوى الدلالة 0.05 وقيمة ك2 الجدولية تساوي 5.991 وهي أكبر من قيمة ك2 المحسوبة.

الاستنتاج الخاص بالجدول رقم (20): نستنتج أن ك2 المحسوبة أكبر من قيمة ك2 المجدولة، هذا الشيء إن دل فإنما يدل على ان هناك فروق ذات دلالة

إحصائية أن معظم العدائين عند اقتنائهم للحذاء الرياضي أو قياسه لا يبالون وهذا خطأ قد يرجع لعدم معرفتهم بأن الرجل تتمدد في المساء .
الاستنتاج الخاص بالمحور الثاني: كيفية استخدام الحذاء الرياضي له علاقة بالإصابات التي يتلقاها عدائو ألعاب القوى.

بعد تحليل و مناقشة النتائج المتعلقة بالاستبيان على ضوء الفرضية الثانية والتي نصها: كيفية استخدام الحذاء الرياضي له علاقة بالإصابات التي يتلقاها عدائو ألعاب القوى.

نجد انطلاقا من تحليلنا نتائج الجدول رقم 15 أن اغلبية العدائين يقرون بأن سبب إصابتهم ترجع إلى ضيق الحذاء الرياضي بسبب اقتناء الإدارة أو النادي لأحذية موحدة و هذا ما لمسناه أيضا في الجدول رقم 21 بنسبة 63.33% .
كما أن عدم المبالاة عند اقتناء الحذاء الرياضي و قياسه إما في الصباح أو المساء دور في إصابة العدائين وهذا ما نجده في الجدول رقم 20 .
كما أن لطريقة استخدام ربط الحذاء علاقة بالإصابات و هذا ما وجدناه أيضا في الجدول رقم 25.
مما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

17- المحور الثالث: أغلب الإصابات التي يتلقاها العداء مردها الحذاء الرياضي. ويخدم هذا المحور الأسئلة من 26 إلى السؤال رقم 36.

السؤال رقم (26): هل للمادة الاولية التي يصنع منها الحذاء الرياضي تأثير على أقدام الرياضيين؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة إذا كان للمادة الأولية التي يصنع منها الحذاء الرياضي تأثير على أقدام الرياضيين.

الجدول رقم (26): يبين النسبة المئوية لأجوبة العدائين حول ما إذا كان للمادة الاولية التي يصنع منها الحذاء الرياضي تأثير على أقدام الرياضيين.

شكل رقم(26): دائرة نسبية تمثل حول ما إذا كان للمادة الاولية التي يصنع منها الحذاء الرياضي تأثير على أقدام الرياضيين.

| الجدول رقم (26): يبين النسبة المئوية لأجوبة العدائين حول ما إذا كان للمادة الاولية التي يصنع منها الحذاء الرياضي تأثير على أقدام الرياضيين. | النسبة | التكرار | الجواب | ك2 | | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة |
|---|--------|---------|---------|----------|----------|---------------|-------------|--------|
| | | | | المجدولة | المحسوبة | | | |
| | 100 | 300 | نعم | | | 0.05 | 01 | دال |
| | 0 | 00 | لا | | | 3.841 | | |
| | 100 | 100 | المجموع | | | | | |

تحليل نتائج الجدول رقم (26): من خلال نتائج الجدول رقم (26) نلاحظ أن نسبة 100% من اجوبة العدائين يرون بأن للمادة الاولية التي يصنع منها الحذاء الرياضي لها تأثير على أقدام الرياضيين. وبالعودة إلى النتائج الإحصائية المعروضة في الجدول يتبين لنا ان قيمة ك2 المحسوبة تساوي 30 عند درجة الحرية 01 وبمستوى الدلالة 0.05 وقيمة ك2 الجدولية تساوي 3.841 وهي أكبر من قيمة ك2 المحسوبة.

الاستنتاج الخاص بالجدول رقم (26): نستنتج أن ك2 المحسوبة أكبر من قيمة ك2 الجدولية، هذا الشيء إن دل فإنما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أن للمادة الاولية التي يصنع منها الحذاء الرياضي تأثير على أقدام الرياضيين سواء كان هذا التأثير إيجابي أم سلبي.

السؤال رقم (29): هل للحذاء الرياضي عمر محدد؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة ما إذا كان للحذاء الرياضي عمر محدد.

الجدول رقم (29): يبين النسبة المئوية لأجوبة العدائين حول ما إذا كان للحذاء الرياضي عمر محدد.

شكل رقم(29): دائرة نسبية تمثل ما إذا كان للحذاء الرياضي عمر محدد.

| الجدول رقم (29): يبين النسبة المئوية لأجوبة العدائين حول ما إذا كان للحذاء الرياضي عمر محدد. | النسبة | التكرار | الجواب | ك2 | | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة |
|--|--------|---------|---------|----------|----------|---------------|-------------|--------|
| | | | | المجدولة | المحسوبة | | | |
| | 100 | 300 | نعم | | | 0.05 | 01 | دال |
| | 0 | 00 | لا | | | 3.841 | | |
| | 100 | 100 | المجموع | | | | | |

تحليل نتائج الجدول رقم (29):

من خلال نتائج الجدول رقم 29 نجد أن نسبة 100% من أجوبة العدائين يقرّون بأن للحذاء الرياضي عمر محدد.

وبالعودة إلى النتائج الإحصائية المعروضة في الجدول يتبين لنا أن قيمة ك2 المحسوبة تساوي 30 عند درجة الحرية 01 وبمستوى الدلالة 0.05 وقيمة ك2 الجدولية تساوي 3.841 وهي أكبر من قيمة ك2 المحسوبة.

الاستنتاج الخاص بالجدول رقم (29):

نستنتج أن ك2 المحسوبة أكبر من قيمة ك2 الجدولية، هذا الشيء إن دل فإنما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أن كل حذاء رياضي له عمر محدد، فأى حذاء رياضي يجب تغييره بعد فترة من الاستعمال فمثلا : من يمارس رياضة الركض يكون عمر الحذاء بعد قطع مسافة 600-800 كلم وهكذا بالنسبة للأحذية الأخرى.

18-إستنتاج خاص بالمحور الثالث: أغلب الإصابات التي يتلقاها العداء مردها الحذاء الرياضي.

بعد تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالإستبيان على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة والتي مضمونها: أغلب الإصابات التي يتلقاها العداء مردها الحذاء الرياضي.

نجد أن لكل من المواد الاولية التي يصنع منها الحذاء الرياضي ووزن الحذاء الرياضي والحالة التي يكون فيها الحذاء،

وعدم استبدال الحذاء بعد إهترائه وترقيعه يجعل الحذاء يؤثر بشكل سلبي على العداء وبالتالي تحدث الإصابات، ويبدو ذلك جليا في نتائج الجداول: 26- 29- 36 حيث أجاب جل العدائين بصحة ذلك.

19-الاستنتاج العام:

من خلال إنجاز هذه المذكرة ولا سيما بعد تحليل ومناقشة الجزء التطبيقي يمكننا التوصل إلى النتائج العامة التي مفادها ما يلي:

علاقة الحذاء الرياضي بالإصابات التي يتلقاها العدائون لم تأتي من العدم، في حقيقة الأمر هي نتاج مجموعة من الأسباب والعوامل التي ولدت مجموعة من الإصابات.

وسواء تعلق الأمر بنوعية الحذاء الرياضي وكذا كيفية استخدامه الخاطئة وعدم ملاءمته للرجل والأرضية وحتى نوع الرياضة الممارسة والتخصص التي لها علاقة بالإصابات التي يتلقاها العدائون.

فمن المهم جدا اختيار الحذاء الرياضي المناسب طبقا لنوع اللعبة والظروف المناخية والأرضية أثناء ممارسة الرياضة لتجنب الإصابات فنوعية الأحذية الرياضية تختلف حسب نوعية الرياضة الممارسة والمشكلات التي تنتج عنها.

ويجب على أعضاء الجهاز الطبي لأي فريق على رفع مستوى ثقافة الرياضي بارتداء الحذاء المناسب، وقد يبذل المدرب الفني ومدرب اللياقة البدنية في توجيه بعض النصائح والمعلومات التي يحتاج إليها اللاعب في اختيار الحذاء الرياضي المناسب.

20- قائمة المراجع:

قائمة المراجع باللغة العربية:

1. أحمد المطري، كتاب اختر حذاءك المناسب للجري، المملكة العربية السعودية .
2. الجوهري. م، كتاب صحتك، ط2، المملكة العربية السعودية.
3. جبرين محمود المناصرة، معالج طبيعي وتأهيل رياضي، من كتاب الأسباب الحقيقية للإصابات الرياضية، الاردن.
4. جيمس كريستيان متخصص في صحة القدم (مدير القسم العلمي للرابطة الأمريكية الطبية)، من كتاب الأسباب الحقيقية للإصابات القدم.
5. من كتاب ربيع سنوي، يصدر كملحق لمجلة العربي، تصدره وزارة الإعلام بدولة الكويت، العدد 2006/63 الانسان وأشياؤه - المجموعة الثانية.
6. مجلة أخبار التكنولوجيا، مجلة شهرية 2012، العدد 161.
7. مجلة، الأفضل، كتب بواسطة نادية راضي، السعودية، 2014.03.28.

8. مجلة الرجل، مجلة أسبوعية، بعنوان الحذاء الرياضي، دبي. العدد 87.
9. مجلة، (iccemens health magazine)، العديد من الأحذية الرياضية لربيع 2014، العدد 5334.
10. دانيال ليبرمان (daniel liberman) أستاذ الأنثروبولوجيا، مقالة نشرت في صحيفة النيويورك تايمز، حول تطوير
11. واختبار الفرضية التي تعمل على التحمل، وبحثه في الميكانيك الحيوية من تغيل حافي القدمين، تاريخ النشر: 26.03.2011، العدد 63401، بالعربية.
12. دراسة نشرتها مجلة نيويورك تايمز، عن طريق الباحث الرئيسي في دراسة أبحاث الحركة، رامي عبود، جامعة ديندي، تاريخ النشر 2011. العدد 71908 بالعربية.
13. مقالة نشرت بواسطة أحمد محم، 08 يناير 2014 (حول حذاء رياضي جديد يساعد على الجري واكتساب اللياقة)، على موقع طبي .
14. جريدة الشرق الأوسط (جريدة العرب الدولية)، ليوم الأربعاء 04 محرم 1422 هـ، الموافق ل: 28 مارس 2001، العدد 8156.
15. المجلة العربية الدولية لصناعة الجلود والأحذية. 2013، العدد 523.
16. جريدة العرب الدولية، مقال نشر بواسطة د. حسن محمد صندوقجي، فيما يخص حركة العدائين والرياضيين، 17 يونيو 2011، الرياض، العدد 11889، ص 13.
17. مجلة ملاعب وأهداف، أسبوعية، رياضية، ثقافية، صحية - العدد 30.
18. مجلة، ناشر العلمية، العدد 1578.
19. جريدة الشرق الأوسط (جريدة العرب الدولية)، ليوم الأربعاء 04 محرم 1422 هـ، الموافق ل: 28 مارس 2001، العدد 8156.
20. دراسة نشرتها المجلة البريطانية للطب الرياضي، 2002 (على موقع طبي).

المواقع الالكترونية: <http://www.alriyadh.com> world wide web:

21. النسخة الإلكترونية من صحيفة الرياض اليومية الصادرة من مؤسسة اليمامة الصحفية، العدد 14231.
- 22.
23. المجلس الأمريكي للتمارين الرياضية (ACE) ، تاريخ النشر نوفمبر 2010، معني بالياقة البدنية.
- american council on exercise(ACE) R. healthfinder gove
24. مقالة نشرت في مجلة جوف الإلكترونية، بواسطة د/ سلطان عناد العناد، السعودية ، يونيو 2011
25. منتدى وليد بن طلال، من قسم ، ماركات شبابية، 2012.
26. مقالة نشرت بواسطة أحمد المطري، في موقع المدرب العربي، 10 أغسطس 2011.
27. عثمان القصبي، أخصائي علاج طبيعي للمفاصل والعضلات.
28. أحمد المطري (خبير في لعبة ألعاب القوى)، الإصابات الشائعة في ألعاب القوى ، الأردن.
29. أسامة رياض، الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
30. أسامة رياض، الطب الرياضي، و إصابات الملاعب، القاهرة، دار الفكر العربي.
31. حياة روفائيل، إصابات الملاعب وقاية، إسعاف، علاج، منشأة المعارف الإسكندرية مصر .
32. عبد الرحمن عبد الحميد الزاهر، الإصابات الرياضية و إسعافاتها الأولية، مركز الكتاب للنشر .
33. عبد السيد أبو العلاء، دور المدرب واللاعب في الإصابات الرياضية: الوقاية والعلاج، مؤسسة شباب الجامعة للطباعة والنشر الإسكندرية، مصر .
34. عبد العظيم العوادلي، الجديد في علاج الإصابات الرياضية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة مصر .

35. علي مروشي، المرشد الصحي الرياضي، دار الهدى ، دار الفكر العربي، ط 2 القاهرة، مصر .
36. ماجد مجلي، الإصابات الرياضية لطلبة كلية التربية الرياضية. الجامعة الاردنية، بحوث المؤتمر العلمي التاسع لكليات التربية الرياضية في العراق، من 11-12 تشرين أول 1993.
37. وفاء أمين، الإصابات وأسبابها في مسابقات الميدان والمضمار لطالبت كلية التربية الرياضية للبنات، إنتاج علمي غير منشور، القاهرة 1977.
38. سميرة خليل، الإصابات الرياضية ووسائل التأهيل. الأكاديمية الرياضية العراقية الإلكترونية 2006.
39. مجلة علوم الطب الرياضي، الاتحاد العربي للطب الرياضي، الهزاع محمد الهزاع، ظاهرة فرط التدريب، المؤشرات الفسيولوجية، العدد الاول 1988.
40. ابراهيم السكار ، موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
41. خيرية ابراهيم السكري ، سليمان علي حسن، دليل التعليم والتدريب في مسابقات الرمي، دار المعارف، القاهرة.
42. زكي محمد درويش، عادل محمود عبد الحافظ، فن العدو والتتابعات، دار المعارف، القاهرة.
43. سعد الدين أبو الفتوح الشرنوبي، عبد المنعم ابراهيم هريدي، مسابقات الميدان والمضمار، مكتبة الإشعاع الفنية، الاسكندرية.
44. عثمان حسين رفعت، محمود فتحي محمود، سليمان علي حجاز، أسس ومبادئ التعليم والتدريب في ألعاب القوى، مترجم عن باليموس الفايز، مركز التنمية الإقليمي، القاهرة.
45. فراج عبد الحميد توفيق، النواحي الفنية لمسابقات العدو والجري والموانع والحواج،(التكتيك، العمل العضلي، القانون الدولي)، موسوعة ألعاب القوى(1)، دار الوفاء للنشر الاسكندرية.

46. فراج عبدالحميد، نماذج من دروس التدريب الميداني في ألعاب القوى، موسوعة ألعاب القوى(4)، مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
47. كمال جميل الرياضي، الجديد في ألعاب القوى، دائرة المكتبة الوطنية بالأردن، الجامعة الاردنية.
48. محمد كامل عفيفي، نبذة تاريخية عن مسابقات العدو والجري، دار الفكر العربي ، القاهرة 1983.
49. الرفاعي حسين أحمد، مناهج البحث العلمي (تطبيقات الإدارة الاقتصادية) ، دار وائل للطباعة والنشر.
50. عبد الجليل الزوغي ومحمد الغانم، مناهج البحث في التربية، الجزء الأول، مطبعة العافي ، بغداد.
51. عثمان حسن عثمان، المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية، منشورات الشهاب، باتنة 1998.
52. عمر بخوش، دليل الباحث و كتاب الرسائل، الجزائر.
53. فؤاد فهمي السيد، علم النفس الإحصائي قياس العقل البشري، دار الفكر، القاهرة، مصر .
54. محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية.

55. www.drsulaimamalhabile.com

56. world wide web: www.UOF7.com. Article action-show- id 1115 ntm