



دور الإعداد البدني في الوقاية من بعض الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم.		
The role of physical preparation in preventing some common sports injuries in soccer players.		
مسعي أسامة ¹ ، فراحتية صبيبة ² ، ¹ جامعة إبراهيم سلطان شيبوط (الجزائر)، الإيميل للباحث: messai.oussama@univ-alger3.dz ² جامعة إبراهيم سلطان شيبوط (الجزائر)، الإيميل للباحث: laboratoiresetaps@gmail.com		
تاريخ النشر: 2024/--/--	تاريخ القبول: 2024/--/--	تاريخ الإرسال: 2024/07/08

الملخص:

يعتبر لاعب كرة القدم من أكثر الرياضيين تعرضا للإصابات الرياضية وذلك نظرا للمدة الزمنية الطويلة للمباراة التي يتخللها كم هائل من الصراعات البدنية الرياضة حيث يبذل اللاعبون أقصى مجهود ممكن لتحقيق نتيجة جيدة. ونظرا للتطورات الحاصلة في مختلف مجالات التدريب الرياضي وجب الاهتمام بصفة أكبر بالإعداد البدني للاعبي كرة القدم نظرا لمساهمة في الوقاية من الإصابات الرياضية والحفاظ على صحة الرياضيين ومستواهم. وعلى مستوى رياضة كرة القدم يلعب الإعداد البدني دورا هاما في الرفع من مستوى أداء اللاعبين وقدراتهم البدنية والصحية، ومن الملاحظ انه على المستوى المحلي في الجزائر نجد الكثير من الأندية لا تعطي أهمية للإعداد البدني الجيد للاعبين مما يؤثر سلبا على القدرات البدنية للاعبين ويجعلهم عرضة للإصابات الرياضية، ويعتبر موضوع الوقاية من الإصابات الرياضية أحد أهم المواضيع التي يهتم بها العاملون في المجالين الرياضي والصحي لذا أردنا معرفة مدى أهمية الإعداد البدني في الوقاية من هاته الإصابات الرياضية. ومن هنا جاءت دراستنا والتي تهدف إلى معرفة " دور الإعداد البدني في الوقاية من بعض الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم".

الكلمات المفتاحية: الإعداد البدني، الوقاية، الإصابات، الإصابات الرياضية، كرة القدم.

Abstract:

The football player is considered one of the athletes most susceptible to sports injuries due to the huge amount of conflicts. In view of the developments taking place in various fields of sports training, attention must be given to the physical preparation of football players due to its contribution to preventing sports injuries and preserving the health of athletes. At the level of the sport of football, physical preparation plays an important role in raising the level of players' performance and their physical and health capabilities. It is noted that in Algeria we find that many clubs do not give importance to good physical preparation of players, which negatively affects the players' physical abilities and makes them vulnerable to sports injuries, and it is considered an issue. Preventing sports injuries is the most important topic, so we wanted to know how important physical preparation is in preventing these sports injuries. Hence our study, which aims to find out "the role of physical preparation in preventing some common sports injuries among football players."

Key words: Physical preparation, prevention, injuries, sports injuries, football.

1. مقدمة ومشكلة البحث:

يعد التدريب الرياضي عملية مبنية على أسس وطرق علمية حديثة من أجل الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى في الرياضة التي يتخصص فيها وذلك بهدف تحقيق أفضل إنجاز رياضي ممكن، حيث يشمل التدريب الرياضي مختلف الجوانب الصحية والبدنية والفكرية والنفسية (أنور الخولي، 1996، ص28).

وتعتبر كرة القدم من بين الرياضات التي تتميز بالنشاط الحركي الكبير والجهد البدني العالي ويمكن ملاحظة ذلك خلال الأداء داخل الملعب حيث تحدث تغيرات مستمرة في شدة وحجم الجهد ممثلة في الجري والتهديف والوثب، ومن هنا يعتبر الإعداد البدني من أهم عناصر النجاح في الأداء، حيث تعتبر عملية تنمية الصفات البدنية العامة والخاصة للاعب كرة القدم تهدف بشكل رئيسي لرفع المستوى المهاري الخاص بالرياضة التي يمارسها (محمد زروال، 2018، ص68).

والمعروف أن رياضة كرة القدم تتطلب إعدادا جيدا على المستوى التكتيكي والبدني والمهاري، إذ يتطلب الإعداد البدني الاستناد إلى مجموعة من المعارف المستمدة من الملاحظة والدراسة والتجريب والبحث، لإقامة وتنظيم الحقائق والمبادئ والأساليب لتحقيق أفضل الإنجازات واكساب الرياضيين أعلى مستوى من اللياقة البدنية، ولقد أصبح الإعداد البدني أحد الركائز الأساسية في خطة التدريب السنوية باعتباره القاعدة الأساسية التي تبنى عليه باقي الجوانب الخاصة بالمهارة والخطوية (عمر نصر الله قشطة، 2011، ص13).

ونظرا للمجهود البدني الكبير والإلتحاقات الكثيرة التي تحدث في رياضة كرة القدم تكثر الإصابات لدى اللاعبين خاصة على مستوى الأطراف السفلية، وقد يعتبر نقص الإعداد البدني أو خلل في أحد مراحله أو عدم إعطائه الأهمية اللازمة سببا في الإصابات التي يتعرض لها لاعب كرة القدم، ولموضع الإصابة أهمية قصوى حيث يلقي الضوء على أنواع الإصابات التي تصيب اللاعب في كافة الأنشطة الرياضية ودرجة الإصابة والطرق والوسائل المختلفة التي تساعد على التقليل من حدوثها، ولا يقتصر على ذلك فقط بل يتعداه إلى وضع الإجراءات التي يمكن اتخاذها بعد حدوث الإصابة (موفق أسعد محمود، 2008، ص72).

ومن خلال ما سبق أردنا التطرق في بحثنا هذا إلى العلاقة بين الإعداد البدني والوقاية من الإصابات في رياضة كرة القدم حيث خلاصانا إلى طرح التساؤل التالي:

هل للإعداد البدني دور في الوقاية من بعض الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم؟

ومن هنا كانت التساؤلات الجزئية كالتالي:

هل للإعداد البدني دور في الوقاية من إصابة الركبة لدى لاعبي كرة القدم؟

هل للإعداد البدني دور في الوقاية من إصابة الكاحل لدى لاعبي كرة القدم؟

هل للإعداد البدني دور في الوقاية من إصابة التمزق العضلي لدى لاعبي كرة القدم؟

2. الهدف العام من الدراسة:

أهداف الدراسة:

- معرفة دور الإعداد البدني في الوقاية من إصابة الركبة لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة دور الإعداد البدني في الوقاية من إصابة الكاحل لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة دور الإعداد البدني في الوقاية من إصابة التمزق العضلي لدى لاعبي كرة القدم.

دور الإعداد البدني في الوقاية من بعض الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم.

- ابراز مدى تأثير الإعداد البدني على الوقاية من الإصابات لدى لاعبي كرة القدم.
أهمية البحث:

- يساعد في إبراز دور الإعداد البدني في المجال الرياضي عامة وكرة القدم بصفة خاصة.
- يساهم في إبراز دور التحضير البدني في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.
- يساعد على معرفة أسباب حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.
- يدعم المدربين بالمعلومات عن الإصابات الشائعة في كرة القدم وكيفية الوقاية منها.

3. الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

المنهج المتبع: استخدمنا في دراستنا المنهج الوصفي. ويعرف المنهج الوصفي على أنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما ويعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها واخضاعها للدراسة (آيت منصور، 2003، ص 18).

الدراسة الاستطلاعية:

هي أول خطوة قمنا بها قبل البدء في وضع الخطوط العريضة للبحث وقبل الانطلاق في الدراسة الميدانية وتمت على مرحلتين:

ما قبل تحديد مشكلة البحث حيث كانت باطلاعنا على مختلف المراجع من الكتب، ومجلات المحاضرات الغير منشورة وكان من أجل توسيع قاعدة معرفتنا حول الموضوع والتأكد من أهمية البحث. ثم قمنا بزيارة إلى ميدان البحث لمعرفة الأفراد المعنيين وأخذ آراءهم للتمكن من ضبط عينة البحث، كما قمنا بتجريب أداة البحث المتمثلة في استمارة استبيان وشرح أسئلتها وذلك للتأكد من مدى صلاحيتها وملائمتها لعينة الدراسة. **مجتمع الدراسة:** يتشمل مجتمع بحثنا في تدريبي أندية كرة القدم لولاية ميلة صنف أكابر حيث قمنا باختيار عينة اشتملت على 26 مدربا وكان اختيارنا للمدربين بطريقة عشوائية.

مجالات الدراسة:

• المجال المكاني: أجري البحث في ملاعب ولاية ميلة على تدريبي فرق مختلفة لكرة القدم لولاية ميلة حيث تم تسليم الاستبيان مباشرة أو عن طريق المسيرين.

• المجال الزمني: لقد تم إجراء هذا البحث في الفترة من 05 فيفري إلى غاية 25 أبريل 2023.

الأدوات المستخدمة:

الاستبيان: تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر والمعلومات التي يتحصل عليها الباحث والتي لا يمكن إيجادها في الكتب، إلا أن هذا الأسلوب الخاص بجمع المعلومات يتطلب إجراءات دقيقة منذ البداية وهي: تحديد الهدف من الاستبيان، تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان، اختبار العينة التي يتم استجوابها، وضع العدد الكافي من الخيارات لكل سؤال، وضع خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان. ويتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تثيري البحث. (اخلاص محمد عبد الحفيظ 2000 ص 83).
نوع الأسئلة: تم الاعتماد على الأسئلة المغلقة لأنها تخدم افكار الباحث واغراضه والنتائج المستخرجة منه تكون على نحو اختياري.

دور الإعداد البدني في الوقاية من بعض الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم.

استمارة الاستبيان: تضمنت استمارة الاستبيان على 15 سؤال قسمت الى 3 محاور فال محور الاول من 01 إلى 05 يتضمن أسئلة خاصة بالفرضية الأولى، اما المحور الثاني من 06 إلى 10 يتضمن أسئلة خاصة بالفرضية الثانية، اما المحور الثالث من 11 إلى 15 يتضمن أسئلة خاصة بالفرضية الثالثة.

الخصائص السيكومترية للأداة:

الموضوعية: من اجل معرفة مدى التوافق بين اسئلة الاستمارة واشكالية وفرضيات البحث، قمنا بعرض الاستمارة على بعض اساتذة المحكمين لتحكيمها وبعض التأكد من ذلك قمنا بتوزيعها على اللاعبين. الصدق والثبات: من أجل التحقق من ذلك تم استخدام معامل الاتساق الداخلي للتأكد من عدم حصول الاستبيان على بيانات خاطئة إذا أعيدت الدراسة نفسها وباستخدام نفس الأداة في الظروف نفسها التي استخدمت فيها للمرة الأولى، مع العلم أنه كلما كان معامل الفا كرونباخ يفوق القيمة (0.6) واقترب من القيمة (01) كلما دل ذلك على وجود اتساق داخلي بين أسئلة الاستبيان، وباستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية برنامج (SPSS) تم التوصل إلى أن معامل الثبات (الفا كرونباخ) الكلي للأداة بلغ 0.92 وهو معامل ثبات جيد لأنه يتجاوز 0.6 ويقترب من 01 وهو يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات والصدق.

4. عرض وتحليل النتائج:

عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

- السؤال الأول: هل تعرض أحد لاعبيكم لإصابة في الركبة خلال هذا الموسم الرياضي؟

الجدول رقم 01: يبين إذا تعرض أحد اللاعبين لإصابة في الركبة خلال هذا الموسم الرياضي

النسبة	التكرار	الاقتراح
96.15%	25	نعم
03.85%	01	لا

تحليل الجدول رقم 01: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نرى أن نسبة 96.15% من المدربين والمقدر عددهم ب 25 مدرب أجابوا ب 'نعم' في حين أن نسبة 03.85% من المدربين والمقدر عددهم ب واحد أجابوا ب 'لا'.

- السؤال الثاني: ماهي إصابة الركبة الأكثر حدوثا لدى لاعبيكم؟

الجدول رقم 02: يبين إصابات الركبة الأكثر حدوثا لدى اللاعبين

النسبة	التكرار	الاقتراح
26.67%	20	الغضروف
22.67%	17	الرباط الصليبي
21.33%	16	الرباط الجانبي
10.67%	08	الرضفة
18.66%	14	كدم الركبة

تحليل الجدول رقم 02: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نرى أن نسبة 26.67% من المدربين والمقدر عددهم ب

دور الإعداد البدني في الوقاية من بعض الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم.

20 مدرب يرون أن إصابة الغضروف هي الأكثر حدوثًا في حين أن نسبة 22.67% من المدربين والمقدر عددهم ب 17 مدرب يرون أن إصابة الرباط الصليبي هي الأكثر حدوثًا.

- السؤال الثالث: ما هي أسباب إصابة الركبة حسب رأيكم؟

الجدول رقم 03: يبين أسباب إصابة الركبة حسب رأي المدربين

النسبة	التكرار	الاقتراح
23.53%	20	ضعف اللياقة
05.88%	05	شدة المنافسة
28.24%	24	رداءة الميدان
29.41%	25	الاحتكاك بالمنافس
12.94%	11	نقص في الإحماء

تحليل الجدول رقم 03: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نرى أن نسبة 28.24% من المدربين والمقدر عددهم ب 24 مدرب يرون أن رداءة الميدان هي الأكثر الأسباب في حين أن نسبة 29.41% من المدربين والمقدر عددهم ب 25 مدرب يرون أن الاحتكاك بالمنافس هي الأكثر الأسباب.

- السؤال الرابع: ما هي الصفات البدنية التي تساهم في الوقاية من إصابة الركبة؟

الجدول رقم 04: يبين الصفات البدنية التي تساهم في الوقاية من إصابة الركبة

النسبة	التكرار	الاقتراح
00%	00	المداومة الهوائية
04%	02	السرعة
42%	21	القوة
30%	15	المرونة
24%	12	الرشاقة

تحليل الجدول رقم 04: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نرى أن نسبة 42% من المدربين والمقدر عددهم ب 21 مدرب يرون أن القوة هي أهم صفة بدنية في حين أن نسبة 30% من المدربين والمقدر عددهم ب 15 مدرب يرون أن المرونة أهم صفة بدنية.

- السؤال الخامس: هل يساهم الإعداد البدني في الوقاية من إصابة الركبة؟

الجدول رقم 05: يبين مدى مساهمة الإعداد البدني في الوقاية من إصابة الركبة

النسبة	التكرار	الاقتراح
100%	26	نعم
00%	00	لا

دور الإعداد البدني في الوقاية من بعض الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم.

تحليل الجدول رقم 05: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نرى أن نسبة 100% من المدربين والمقدر عددهم ب 26 مدرب أجابوا ب 'نعم' في حين أن نسبة 00% من المدربين والمقدر عددهم ب 0 أجابوا ب 'لا'.

عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

- السؤال السادس: هل تعرض أحد لاعبيكم لإصابة في الكاحل خلال هذا الموسم الرياضي؟

الجدول رقم 06: يبين إذا تعرض أحد اللاعبين لإصابة في الكاحل خلال هذا الموسم الرياضي

الاقترح	التكرار	النسبة
نعم	24	92.31%
لا	02	07.69%

تحليل الجدول رقم 06: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نرى أن نسبة 92.31% من المدربين والمقدر عددهم ب 24 مدرب أجابوا ب 'نعم' في حين أن نسبة 07.69% من المدربين والمقدر عددهم بمدربين أجابوا ب 'لا'.

- السؤال السابع: ماهي إصابة الكاحل الأكثر حدوثا لدى لاعبيكم؟

الجدول رقم 07: يبين إصابات الكاحل الأكثر حدوثا لدى اللاعبين

الاقترح	التكرار	النسبة
التواء الكاحل	26	100%
كسر الكاحل	00	00%
خلع مفصل الكاحل	00	00%

تحليل الجدول رقم 07: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نرى أن نسبة 100% من المدربين والمقدر عددهم ب 26 مدرب أجمعوا على أن إصابة التواء الكاحل هي الأكثر حدوثا لدى اللاعبين.

- السؤال الثامن: ما هي أسباب إصابة الكاحل حسب رأيكم؟

الجدول رقم 08: يبين أسباب إصابة الكاحل حسب رأي المدربين

الاقترح	التكرار	النسبة
ضعف اللياقة	18	26.09%
شدة المنافسة	00	00%
رداءة الميدان	26	37.68%
الاحتكاك بالمنافس	25	36.23%
نقص في الإحماء	00	00%

دور الإعداد البدني في الوقاية من بعض الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم.

تحليل الجدول رقم 08: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نرى أن نسبة 37.68% من المدربين والمقدر عددهم ب 26 مدرب يرون أن رداءة الميدان هي الأكثر الأسباب في حين أن نسبة 36.23% من المدربين والمقدر عددهم ب 25 مدرب يرون أن الاحتكاك بالمنافس هي الأكثر الأسباب.

- السؤال التاسع: ما هي الصفات البدنية التي تساهم في الوقاية من إصابة الكاحل؟

الجدول رقم 09: يبين الصفات البدنية التي تساهم في الوقاية من إصابة الكاحل

الاقتراح	التكرار	النسبة
المداومة الهوائية	00	%00
السرعة	00	%00
القوة	20	%44.44
المرونة	23	%51.12
الرشاقة	02	%04.44

تحليل الجدول رقم 09: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نرى أن نسبة 51.12% من المدربين والمقدر عددهم ب 23 مدرب يرون أن المرونة هي أهم صفة بدنية في حين أن نسبة 44.44% من المدربين والمقدر عددهم ب 20 مدرب يرون أن القوة أهم صفة بدنية.

- السؤال العاشر: هل يساهم الإعداد البدني في الوقاية من إصابة الكاحل؟

الجدول رقم 10: يبين مدى مساهمة الإعداد البدني في الوقاية من إصابة الكاحل

الاقتراح	التكرار	النسبة
نعم	26	%100
لا	00	%00

تحليل الجدول رقم 10: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نرى أن نسبة 100% من المدربين والمقدر عددهم ب 26 مدرب أجابوا ب 'نعم' في حين أن نسبة 00% من المدربين والمقدر عددهم ب 0 أجابوا ب 'لا'.
عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

- السؤال الحادي عشر: هل تعرض أحد لاعبيكم لإصابة التمزق العضلي خلال هذا الموسم الرياضي؟

الجدول رقم 11: يبين إذا تعرض أحد اللاعبين لإصابة التمزق العضلي خلال هذا الموسم الرياضي

الاقتراح	التكرار	النسبة
نعم	23	%88.46

دور الإعداد البدني في الوقاية من بعض الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم.

لا	03	11.54%
----	----	--------

تحليل الجدول رقم 11: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نرى أن نسبة 88.46% من المدربين والمقدر عددهم ب 23 مدرب أجابوا ب 'نعم' في حين أن نسبة 11.54% من المدربين والمقدر عددهم ب 3 مدربين أجابوا ب 'لا'.

- السؤال الثاني عشر: ماهي درجة أو شدة التمزق العضلي لدى لاعبيكم؟

الجدول رقم 12: يبين درجة أو شدة التمزق العضلي لدى اللاعبين

الاقتراح	التكرار	النسبة
تمزق بسيط	19	63.33%
تمزق متوسط	11	36.67%
تمزق شديد	00	00%

تحليل الجدول رقم 12: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نرى أن نسبة 63.33% من المدربين والمقدر عددهم ب 19 مدرب كانت إجاباتهم لصالح التمزق البسيط في حين أن نسبة 36.67% من المدربين والمقدر عددهم ب 11 مدرب كانت إجاباتهم لصالح التمزق المتوسط.

- السؤال الثالث عشر: ما هي أسباب إصابة التمزق العضلي حسب رأيكم؟

الجدول رقم 13: يبين أسباب إصابة التمزق العضلي حسب رأي المدربين

الاقتراح	التكرار	النسبة
ضعف اللياقة	15	23.08%
شدة المنافسة	13	20%
الحمل الزائد	22	33.84%
الاحتكاك بالمنافس	00	00%
نقص في الإحماء	15	23.08%

تحليل الجدول رقم 13: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نرى أن نسبة 33.84% من المدربين والمقدر عددهم ب 22 مدرب كانت إجاباتهم لصالح الحمل الزائد في حين أن نسبة 23.08% من المدربين والمقدر عددهم ب 15 مدرب كانت إجاباتهم لصالح ضعف اللياقة ونقص في الإحماء.

- السؤال الرابع عشر: ما هي الصفات البدنية التي تساهم في الوقاية من إصابة التمزق العضلي؟

الجدول رقم 14: يبين الصفات البدنية التي تساهم في الوقاية من إصابة التمزق العضلي

الاقتراح	التكرار	النسبة
المداومة الهوائية	11	18.34%
السرعة	00	00%
القوة	06	10%

دور الإعداد البدني في الوقاية من بعض الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم.

المرونة	23	38.33%
الرشاقة	20	33.33%

تحليل الجدول رقم 14: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نرى أن نسبة 38.33% من المدربين والمقدر عددهم ب 23 مدرب يرون أن المرونة هي أهم صفة بدنية في حين أن نسبة 33.33% من المدربين والمقدر عددهم ب 15 مدرب يرون أن الرشاقة أهم صفة بدنية.

- السؤال الخامس عشر: هل يساهم الإعداد البدني في الوقاية من إصابة التمزق العضلي؟

الجدول رقم 15: يبين مدى مساهمة الإعداد البدني في الوقاية من إصابة التمزق العضلي

الاقترح	التكرار	النسبة
نعم	26	100%
لا	00	00%

تحليل الجدول رقم 15: من خلال النتائج الموضحة في الجدول نرى أن نسبة 100% من المدربين والمقدر عددهم ب 26 مدرب أجابوا ب 'نعم' في حين أن نسبة 00% من المدربين والمقدر عددهم ب 0 أجابوا ب 'لا'.

5. مناقشة النتائج وتفسيرها:

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

انطلاقاً من تحليل نتائج الجداول التي توضح إجابات أفراد العينة حول الأسئلة المتعلقة بالفرضية الأولى يظهر لنا أن أغلب المدربين تعرض أحد لاعبيهم إلى إصابة في الركبة خلال الموسم الرياضي، كما تعتبر إصابات الغضروف والرباط الصليبي أكثر الإصابات حدوثاً ويرجع المدربون سبب الإصابات إلى رداء الميدان والاحتكاك بالمنافس، كما يرى المدربون أن الإعداد البدني وبالأخص تطوير صفات القوة المرونة والرشاقة عوامل مهمة في الوقاية من إصابات الركبة وبالتالي ومن خلال ما سبق نقبل الفرضية الأولى التي تقول ان 'للإعداد البدني دور في الوقاية من إصابة الركبة لدى لاعبي كرة القدم'.

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

انطلاقاً من تحليل نتائج الجداول التي توضح إجابات أفراد العينة حول الأسئلة المتعلقة بالفرضية الثانية يظهر لنا أن أغلب المدربين تعرض أحد لاعبيهم إلى إصابة في الكاحل خلال الموسم الرياضي، كما تعتبر إصابة التواء الكاحل هي الإصابة الأكثر حدوثاً ويرجع المدربون سبب الإصابات إلى رداء الميدان والاحتكاك بالمنافس وكذا ضعف اللياقة، كما يرى المدربون أن الإعداد البدني وبالأخص تطوير صفتي القوة المرونة عاملان مهمان في الوقاية من إصابات الكاحل وبالتالي ومن خلال ما سبق نقبل الفرضية الثانية التي تقول ان 'للإعداد البدني دور في الوقاية من إصابة الكاحل لدى لاعبي كرة القدم'.

تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

انطلاقاً من تحليل نتائج الجداول التي توضح إجابات أفراد العينة حول الأسئلة المتعلقة بالفرضية الثالثة يظهر لنا أن أغلب المدربين تعرض أحد لاعبيهم إلى إصابة التمزق العضلي خلال الموسم الرياضي، حيث أن درجة التمزق كانت من بسيط إلى ولم تصل إلى درجة التمزق الشديد ويرجع المدربون سبب الإصابات إلى الحمل الزائد وضعف اللياقة وكذا نقص الإحماء، كما يرى المدربون أن الإعداد البدني وبالأخص تطوير صفتي المرونة والرشاقة عاملان مهمان في الوقاية من إصابات التمزق العضلي

دور الإعداد البدني في الوقاية من بعض الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم.

وبالتالي ومن خلال ما سبق نقبل الفرضية الثالثة التي تقول ان 'الإعداد البدني دور في الوقاية من إصابة التمزق العضلي لدى لاعبي كرة القدم'.

6. الخاتمة:

في الأخير يمكن القول ان الإعداد البدني يلعب دورا هاما في الحفاظ على صحة اللاعبين والوقاية من الإصابات الرياضية التي يمكن أن يتعرض لها لاعب كرة القدم خلال المنافسات أو التدريبات، لذا من الضروري على الفرق والطواقم التدريبية وضع برامج تدريبية محكمة تشمل جميع جوانب الإعداد البدني وفق مراحل المتسلسلة، كما لا يجب إهمال أي صفة بدنية خلال الإعداد البدني باعتبار جميع الصفات البدنية مهمة ويجب تطويرها والحفاظ عليها، لذا يجب توفير كل الوسائل والإمكانات والظروف للأطقم التدريبية لضمان تحقيق إعداد بدني جيد للاعبين والوصول بهم إلى فورمة رياضية تساعدهم على الوقاية من الإصابات.

كما أنه من الضروري نشر الوعي الصحي بين اللاعبين والأطقم الفنية والإدارية وكذا الحرص على سلامة وصحة اللاعبين قبل كل شيء باعتبار أن اللاعبين هم الركيزة الأساسية للفريق، إضافة إلى التأكيد على الاهتمام بمجال التدريب الرياضي والإعداد البدني والتعمق في البحوث لمعرفة المزيد من المعلومات ومواكبة التطور الحاصل في هذا المجال.

7. المراجع:

- المعجم الغني عربي - عربي، 2009.
- أنور الخولي، 1996، أصول التربية البدنية والرياضية دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد زروال، 2018، بناء بطارية اختبار بغرض الانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية، أطروحة دكتوراه، جامعة بسكرة، الجزائر.
- عمر نصر الله قشظة، 2011، المدرب الرياضي من خلال معايير الجودة الشاملة، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.
- موفق أسعد محمود، 2008، التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، الدجلة للنشر والتوزيع، العراق.
- حياة عياد روفائيل، 1998، الإصابات الرياضية واسعاف وقاية وعلاج طبيعي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- روجي جميل، 1986، كرة القدم، دار النقاش بيروت، لبنان.
- كمال آيت منصور، 2003، منهجية اعداد بحث علمي، دار الهدى للطباعة والنشر، الجزائر.
- اخلاص محمد عبد الحفيظ، 2000، طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر.

