

## مدى مساهمة وسائل الاستشفاء الرياضي في الحد من الإصابات الرياضية

د. عياد مصطفى

جامعة قاصدي مرباح. ورقلة (الجزائر)

### المخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة الوسائل الاستشفائية في الحد من الإصابات الرياضية من قبل المدربين، استخدمنا المنهج الوصفي بدراسة مسحية، وشملت عينة الدراسة على المدربين لرابطة الجهوية لمدينة ورقلة، والتي بلغ عددها (29) مدرب، واعتمدنا على الاستبيان لجمع البيانات، وتم استعمال الأدوات الإحصائية التالية: اختبار "ت" للدلالة الإحصائية للفروق، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، وتحليل التباين "الأحادي" وقانون كا<sup>2</sup>، وتوصلنا إلى أنه توجد أفضل الوسائل تسرع بالعودة للاعب لحالته الطبيعية، كما أنه تساهم الوسائل الاستشفائية في الحد من الإصابات الرياضية من وجهة نظر المدربين، كما تبين أن لها أثر إيجابي في الحد من الإصابات الرياضية من وجهة نظر المدربين.

الكلمات المفتاحية: الوسائل الاستشفائية، الإصابات الرياضية.

### Abstract :

The study aimed at identifying the contribution of hospital facilities in reducing sports injuries by the trainers. We used the descriptive approach in survey study. The sample of the study included the trainers of the regional association of the city of Ouargla, which numbered (29) trainers. The following statistical tools: T test for the statistical significance of the differences, the arithmetic mean, the standard deviation, the percentage, the analysis of the "monogonal" variance and the law of Ka<sup>2</sup>, and we found that the best means to accelerate the return of the player to his natural state, The limit of sports injuries from the point of view of coaches, also shows that have a positive impact in reducing sports injuries from the point of view of the coaches.

**Keywords:** hospital facilities, sports injuries.

### مقدمة:

تعتبر الوسائل الاستشفائية من أساسيات التربية البدنية العلاجية في علوم الطب الرياضي الحديث الذي يتجه، في الوقت الحاضر، إلى الوقاية من الإصابات والسعي لخفض نسبة حدوثها إلى الحد الأدنى. حيث يدرس الطب الرياضي الإصابات الرياضية وكيفية الوقاية منها أولاً ثم كيفية علاجها حال وقوعها، فالوقاية متمثلة بالإجراءات الخاصة التي تتخذ أثناء التدريبات أو المنافسات لمنع أو الحد من وقوع الإصابة والتقليل من المضاعفات، هذا وتشير البحوث إلى أنه يمكن خفض معدلات الإصابة بنسبة 25٪ إذا اتخذ الرياضيون إجراءات وقائية مناسبة ويدخل ضمن مفهوم الوقاية الكثير من الإجراءات التي تستخدم الوسائل والطرق الوقائية والعلاجية المعتمدة على العوامل الطبيعية، التي تدخل ضمن الطب الوقائي للرياضيين وأهمها: التمارين الرياضية والعلاج الحركي، لذلك يمكن تعريف الوقاية بأنها (كافة الإجراءات والوسائل والتدابير الخاصة وفقاً للعلوم الطبية والصحية والفسولوجية والتدريب الرياضي والبايوميكانيكية وعلم النفس الرياضي والعلوم التربوية المرتبطة بالأداء البدني). والتي تتخذ أثناء التدريبات أو المنافسات لمنع أو الحد من وقوع الإصابة والتقليل من المضاعفات المرتبطة بها. وعلى ذلك فإن الوسائل الاستشفائية هي مسؤولية تقع على ثلاث: المدرب و الأخصائي(المعالج الفيزيائي) و اللاعب فهؤلاء بالذات عليهم التنسيق لنتيجة أفضل

**إشكالية الدراسة:** على الرغم من التقدم العلمي في مختلف العلوم الطبية وإتباع الأساليب الحديثة في العلاج وتوفير الأجهزة والمختصين في المجالات الوقائية والعلاجية لكن الإصابات الرياضية لازلت في تزايد وتشكل خطورة على المستوى أداء الرياضيين في مختلف الألعاب والنشاطات.

وتحدث الإصابة غالباً أثناء المنافسات، وفي التدريب وتزايد كلما ازدادت حدة المنافسة الرياضية وخاصة إصابات الجهاز الحركي، وذلك بسبب الضغوط المسلطة أثناء الجهد البدني على المفاصل والأربطة، والمفاصل الزلائية، والعضلات والأوتار، الفقرات، مما تسبب إصابة حادة أو مزمنة.

كما تعد الراحة واستعادة الاستشفاء وأنواعها المختلفة، أمراً طبيعياً ومهما جداً لإعادة أجهزة الجسم الوظيفية إلى حالتها الطبيعية، حيث أن جسم الإنسان لا يستطيع أن يستمر في أداء أي تمرين رياضي أو تدريب ما لم يأخذ قسطاً من الراحة لعودة إلى النشاط وفعالية الأجهزة الوظيفية والإفراط بالتدريب يؤدي بدوره إلى هبوط مستوى الإنجاز في نهاية الأمر، وعليه يكون الخطأ على عاتق المدربين أن يفهموا عملية التدريب على أنها محكومة من الجهود أو المثيرات التدريبية يؤديها الرياضيون فقط دون الاهتمام الجيد بعملية الراحة واستعادة الشفاء يعد الانتهاء من تلك الجهود أو المثيرات التدريبية.<sup>1</sup>

يقصد بالوسائل التدريبية للاستشفاء جميع الإجراءات التي يعتمدها المدرب قبل وخلال وبعد التدريب والتي تتلخص في كيفية التنسيق بين حمل التدريب بمختلف درجاته واتجاهاته وأنواعه وتأثيراته المختلفة ونوعية التعب الناتج عنه، وبين الراحة والتي تعني الفترة الزمنية اللازمة لحدوث عمليات التكيف المطلوب والاستشفاء من آثار التدريب مراعيًا في ذلك نوع الراحة المستعملة وطول فترتها داخل الوحدة التدريبية وبين الوحدات التدريبية وبين الدورات التدريبية المختلفة، كذلك تقنين حمل التدريب وفقاً لقدرات ومستوى الرياضي والفروق الفردية بين الرياضيين يعمل على التكيف المناسب لأهداف التدريب وسرعة الاستشفاء من آثار التعب.<sup>2</sup>

ومن الطبيعي أن يتعرض الرياضيون إلى التعب أو الإصابة بعد أداء الجهد البدني، فكلما كان مستوى التعب كبيراً كلما كانت التأثيرات الجانبية بعد التدريب أكبر، وما التقدم يظهر لنا بأنه في التدريب المعاصر، يجب على المدربين إيجاد طرق ووسائل الاستشفاء التي تساعد في الحد من الإصابات الرياضية إلى أبعد حد ممكن، ومن هذا نطرح التساؤل العام التالي: **ما مدى مساهمة وسائل الاستشفاء الرياضي في الحد من حدوث الإصابات الرياضية؟** والذي اندرج تحته تساؤلات جزئية وهي: - هل توجد أفضل الوسائل الاستشفائية في الحد من الإصابات الرياضية من وجهة نظر المدربين؟ - ما أثر الوسائل الاستشفائية في الحد من الإصابات الرياضية من وجهة نظر المدربين؟

- **فرضيات الدراسة: الفرضية العامة للدراسة:** للوسائل الاستشفائية أثر في الحد من الإصابات الرياضية من وجهة نظر المدربين.

#### الفرضيات الجزئية:

- توجد أفضل الوسائل الاستشفائية تسرع بالعودة للاعب لحالته الطبيعية من وجهة نظر المدربين.

- تساهم الوسائل الاستشفائية في الحد من الإصابات الرياضية من وجهة نظر المدربين.

#### أهداف البحث:

**الهدف الرئيسي:** معرفة مدى مساهمة الوسائل الاستشفائية في الحد من الإصابات الرياضية من قبل المدربين

<sup>1</sup> - لميعة مهدي الحكيم: **الإسعافات الأولية**: بغداد، مطبعة شفيق، 2009، ص 75.

<sup>2</sup> - علي البيك " وآخرون " **راحة الرياضي**، الدار العلمية الدولية عمان، الأردن، دار الثقافة، 2004، ص 16.

الأهداف الفرعية: - معرفة أفضل وسيلة الاستشفاء في الحد من الإصابات الرياضية من قبل المدربين.  
- معرفة مدى تأثير الوسائل الاستشفاء في الحد من الإصابات الرياضية من قبل المدربين.  
أهمية البحث: إن موضوع البحث الذي نحن بصدد القيام به يتمثل في الدراسة التحليلية للعلاقة الحمل التدريبي يعد أكثر العوامل أهمية للارتفاع بمستوى الانجاز الرياضي وتطويره أصبحت مشكلة الاستشفاء وعمليات التخلص من آثار التعب لدى الرياضيين لا تقل أهمية عن ذلك، وليس مبالغة إذ قلنا أنها أصبحت تحتل المكانة الأولى من حيث الأهمية بعد إن أصبح هذا الموضوع هو الاتجاه الجديد والحديث للارتفاع وتطوير مستوى الانجاز .  
معرفة الارتفاع بمستوى الحجوم التدريبية مع ضمان عدم الوصول إلى الإجهاد من أهم مشاكل التدريب الرياضي الحديث، حيث يواجه المدرب دائما بعدم قدرة الرياضيين على استيعاب هذه الحجوم ويصبح في حيرة وإما إذا أعطى إجماع تدريبية قليلة فان فرصة الوصول إلى المستويات الرياضية العالية.<sup>3</sup>  
- التدريب على استخدام أدوات البحث العلمي .  
- يعد هذا البحث نقطة بداية لبحوث تهتم بهذا الجانب .

### مصطلحات البحث : الإصابة الرياضية:

هي تلف أو إعاقة سواء كان هذا التلف مصحبا أو غير مصاحب بتهتك بالأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي، وتشمل الكسور بأنواعها، والجروح بأنواعها والتقلصات والتمزقات العضلية بأنواعها.<sup>4</sup>، وهي أي خلل يصيب الأنسجة، إن سبب هذا الخلل عدم اكتمال الأنسجة أو لم يسبب، والنتيجة عادة عن ممارسة تمارين رياضية، إن كان أثناءها أو نتيجة لها.<sup>5</sup>

إجرائيا: الإصابة قد تحدث نتيجة عوامل ميكانيكية فيزيائية كيميائية، لكن الإصابة الرياضية هي ما ينتج أو الضرر الناتج عن ممارسة الأنشطة الرياضية.

مفهوم الاستشفاء: الاستشفاء هو الشفاء تحسين، تجديد، تنشيط، تقوية، إعادة بناء أداءه لفترة زمنية التي تعقب الحمل حتى الوصول إلى المستوى الذي كان عليه الفرد قبل أداء الحمل.<sup>6</sup>، وهو مصطلح عام يستخدم بمعنى استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية للإنسان بعد تعرضها لضغوط زائدة أو تعرضها تحت تأثير أداء نشاط معين.<sup>7</sup>  
الدراسات السابقة والمماثلة:

دراسة شريط عبد الحكيم عبد القادر(2013): الإصابات الرياضية ومدى تأثيرها على السلوك النفسي الرياضي"  
نتائج الدراسة:

- أن الأسلوب التعليمي أو السلوكي تعطي أهمية كبيرة للمدربين، بغرض رفع مستوى الأمان والوقاية وذلك ضمن المجال الإعداد النفسي الجيد .

- أن هناك علاقة مابين أسباب الإصابة وأساليب الوقاية (الفني، والتنظيمي، والتعليمي).

- يجب الالتزام بتطبيق عوامل الوقاية المختلف سواء للرياضيين أو المؤسسات.

تعليق على الدراسات السابقة والمماثلة: من خلال استعراض الدراسات السابقة نجد أن هذه الدراسات تناولت مدى أهمية استخدام الوسائل الاستشفائية في تقليص من الإصابات الرياضية، وقد استفاد الطلبة من مراجعة الأدب التربوي

<sup>3</sup>ص113.هاشم عدنان الكيلاني: الأسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية، ط1، الكويت ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، 2012

<sup>4</sup>-عماد الدين إحسان عياد:العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية، طبعة 1، دار امجد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2014، ص47.

<sup>5</sup>-عماد الدين إحسان عياد:مرجع سيق ذكره، ص 40.

<sup>6</sup>-عماد الدين إحسان عياد:مرجع سيق ذكره، ص 47.

<sup>7</sup>- أبو العلا عبد الفتاح: الاستشفاء في المجال الرياضي، طبعة 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008، ص 215.

المتضمن للدراسات السابقة في تحديد عينة الدراسة وبناء الأداة المستخدمة إضافة إلى استخدام المنهج العلمي المناسب والمعالجات الإحصائية اللازمة، وحسب معرفة الطلبة وإطلاعهم لم يجد أي دراسة تناولت أثر استخدام الوسائل الاستثنائية في الحد من الإصابات الرياضية. وتميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة بأنها تنوعت من حيث أدوات جمع بيانات (الاستبيان)، وكخلاصة في القول فأن من خلال الدراسات السابقة والمرتبطة يمكن الطلبة من الاستفادة بحيث شكل الإطار النظري لموضوع الدراسة الحالية كما تما الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية اختيار العينات أدوات البحث وكيفية بناءها وكذلك الأسلوب الإحصائي المستخدم.

#### إجراءات البحث الميدانية:

**المنهج:** استخدمنا المنهج الوصفي العلمي قصد الحصول على المعرفة السليمة ويعتبر استخدامه في المجال الرياضي أداة الحصول على المعارف والمعلومات الحديثة النافعة والحقائق التي تخص هذا المجال والتي تتيح لنا إمكانية تطوير القدرات الإنسانية، فنظرا لكون طبيعة بحثنا هذا تتطلب دراسة ووصف خصائص ظاهرة من الظواهر لدى اللاعبين المصابين وهي الخصائص التي يتميز بها المنهج الوصفي.

**عينة البحث:** لقد كان اختيار العينة بطريقة عشوائية، وذلك بإعطائنا الفرصة إلى المدربين الرياضيين دون تخصيص أو ضبط، وقتها تم تحديد 29 مدرب من مختلف أنواع النشاط الرياضي.

#### حدود الدراسة:

- **المجال الزمني:** من 10 سبتمبر إلى غاية 10 ماي 2017.

- **المجال المكاني:** تم توزيع فيه استمارات الاستبيان للمدربين في مختلف أنواع الرياضة، وباختلاف أصناف التدريب في ولاية ورقلة

- **المجال البشري:** تمثل في 29 مدرب من مختلف أصناف ومختلف أنواع الرياضة، تتراوح أعمارهم ما بين 28 و 54 سنة، وقد كان اختيارنا لهؤلاء المدربين بطريقة حاولنا فيها إشراك أكبر عدد ممكن من فرق الرابطة الجهوية لمدينة ورقلة.

#### عرض نتائج الدراسة:

#### عرض نتائج اختبار الفرضية الأولى:

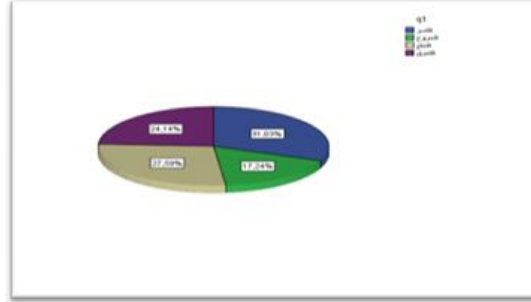
#### الجدول رقم (01): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الأول

الإجابات	النتيجة	المتوسط	الانحراف	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	الدلالة
الكسر	09	1.76	0.86	31%	1.207	
الجروح	05			17.2%		
الخلع	08			27.6%		
التمزق العضلي	07			24.1%		
بلغت قيمة كا <sup>2</sup> الجدولية 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 3						

من خلال النتائج اتضح لنا أن نسبة 31% من المدربين أكدوا أن الكسر، بالمقابل نجد نسبة (17.2%) من المدربين أجابوا السبب يعود إلى الجروح، نسبة 27.6% من المدربين أن الخلع من أسباب الإصابات، و الأخير أجابوا السبب يعود إلى التمزق العضلي، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (1.76)، والانحراف المعياري (0.86)، حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة قيمة 1.207، وبالكشف عن قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية تبين أنها تساوي 7.81 وهذا عند درجة حرية (ن-1)=3 ومستوى الدلالة الإحصائية 0.05، وإثر المقارنة تبين أن قيم كا<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من كا<sup>2</sup> الجدولية، وهذا يعني

أن الفروق لا معنوي. وعليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير وبدرجة ثقة 31% ، مما يوضح أن معظم المدربين حول أخطر الإصابات الشائعة في الملاعب الرياضية هي الكسور.

الشكل رقم (01): يبين تمثيلاً لنسب الجدول 01

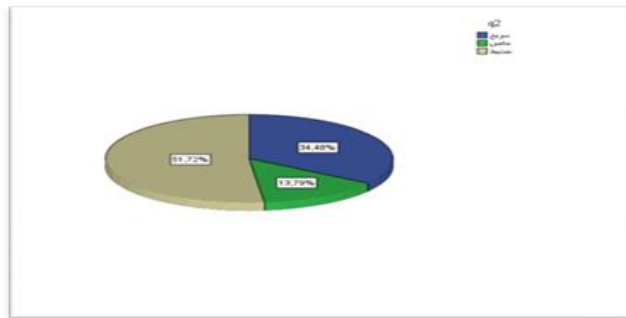


الجدول رقم (02): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثاني

الدلالة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	الانحراف	المتوسط	النتيجة	الإجابات
دال إحصائياً	6.276	34.5%	0.43	1.75	10	الاستشفاء الخاص
		13.8%			04	الاستشفاء السريع
		51.7%			15	الاستشفاء للتنشيط
بلغت قيمة كا <sup>2</sup> الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2						

من خلال النتائج اتضح لنا أن نسبة 34.5% وهي نسبة متوسطة جداً من المدربين الذين يرون أفضل وسيلة استشفاء مناسبة لعودة اللاعب الرياضي لحالته الطبيعية، أما النسبة الثانية والمقدرة بـ 13.8% من المدربين يرون أن الاستشفاء السريع ضعيف جداً لعودة اللاعب الرياضي لحالته الطبيعية، أما النسبة الباقية والمقدرة بـ 51.7% من المدربين يرون أن الاستشفاء للتنشيط ضعيف جداً لعودة اللاعب الرياضي لحالته الطبيعية.، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (1.75)، والانحراف المعياري (0.43)، حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة قيمة 6.276، وبالكشف عن قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية تبين أنها تساوي 5.99 وهذا عند درجة حرية (ن-1) = 1 ومستوى الدلالة الإحصائية 0.05، وإثر المقارنة تبين أن قيم كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية، وهذا يعني أن الفرق معنوي. وعليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير وبدرجة ثقة 51.7% فسر أن معظم المدربين أشاروا أن التنشيط أفضل طريقة ووسيلة للاستشفاء التي يراها المدرب مناسبة لعودة اللاعب الرياضي لحالته الطبيعية.، أنظر إلى الشكل التالي:

الشكل رقم (02): يبين تمثيلاً لنسب الجدول 02

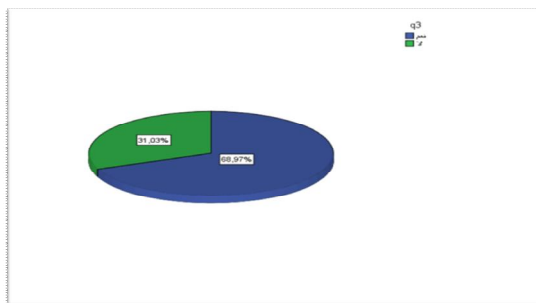


## الجدول رقم (03): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثالث.

الإجابات	النتيجة	المتوسط	الانحراف	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	الدلالة
نعم	20	1.75	0.43	69%	4.172	دال إحصائيا
لا	09			31%		
بلغت قيمة كا <sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1						

من خلال الجدول اتضح لنا أن نسبة 69% من المدربين يعتبر أن الاستشفاء بالوسائل الغذائية هو العلاج الأفضل لتفادي الإصابات، أما النسبة الباقية المقدرة بـ 31% من المدربين لا يعتبر أن الاستشفاء بالوسائل الغذائية، ومن هنا نلاحظ أن نسبة المدربين الذين يعتبر أنه هو العلاج الأفضل لتفادي الإصابات أكبر تماما من المدربين الذين لا يعتبره هو العلاج الأفضل لتفادي الإصابات، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (1.75)، والانحراف المعياري (0.43)، وبالكشف عن قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية تبين أنها تساوي 3.84 وهذا عند درجة حرية (ن-1)=1 ومستوى الدلالة الإحصائية 0.05، وإثر المقارنة تبين أن قيم كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية، وهذا يعني أن الفرق معنوي. وعليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير وبدرجة ثقة 61% فسر أن معظم المدربين يعتبر أن الاستشفاء بالوسائل الغذائية هو العلاج الأفضل لتفادي الإصابات، وهذا ما يحقق الفرضية الثانية، أنظر إلى الشكل التالي:

## الشكل رقم (03): يبين تمثيلا لنسب الجدول 03



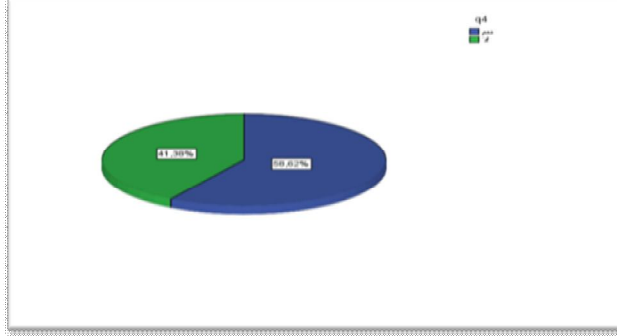
## الجدول رقم (04): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الرابع.

الإجابات	النتيجة	المتوسط	الانحراف	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	الدلالة
نعم	17	1.87	0.65	58.6%	0.862	دال إحصائيا
لا	12			48.4%		
بلغت قيمة كا <sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1						

من خلال الجدول السابق اتضح لنا أن نسبة 51.6% من المدربين الذين يفضلوا العلاج الكيميائي لربح الوقت لخوض المنافسة، أما النسبة الباقية والمقدرة بـ 48.4% من المدربين الذين لا يفضلوا العلاج الكيميائي لربح الوقت لخوض المنافسة، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (1.87)، والانحراف المعياري (0.65)، وبالكشف عن قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية تبين أنها تساوي 3.84 وهذا عند درجة حرية (ن-1)=1 ومستوى الدلالة الإحصائية 0.05، وإثر المقارنة تبين أن قيم كا<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من كا<sup>2</sup> الجدولية، وهذا يعني أن الفروق لا معنوي. وعليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير

وبدرجة ثقة 58.6% ، مما يوضح أن متوسط المدربين رأبهم أن العلاج الكيمائي لربح الوقت لخوض المنافسة، عندما يكون لاعب مصاب. أنظر إلى الشكل التالي:

الشكل رقم (04): يبين تمثيلاً لنسب الجدول 04

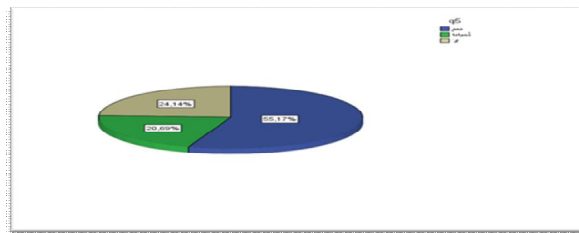


الجدول رقم (05): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الخامس.

الإجابات	النتيجة	المتوسط	الانحراف	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	الدلالة
نعم	16	1.70	0.78	55.2%	6.276	دال إحصائياً
أحياناً	06			20.7%		
لا	07			24.1%		
بلغت قيمة كا <sup>2</sup> الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2						

من خلال الجدول اتضح لنا أن نسبة 55.2% من المدربين يهتم بإعطاء فترة راحة للاعبين المصابين للقدرة على خوض المنافسة، أما النسبة الثانية والمقدرة بـ 20.7% من المدربين لا يهتم بإعطاء فترة راحة للاعبين المصابين للقدرة على خوض المنافسة أما النسبة الباقية والمقدرة بـ 24.1% من المدربين متوسطة بإعطاء فترة راحة للاعبين المصابين للقدرة على خوض المنافسة، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (1.70)، والانحراف المعياري (0.78)، حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة قيمة 6.276 وبالكشف عن قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية تبين أنها تساوي 5.99 وهذا عند درجة حرية (ن-1)=2 ومستوى الدلالة الإحصائية 0.05، وإثر المقارنة تبين أن قيم كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية، وهذا يعني أن الفرق معنوي. وعليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير وبدرجة ثقة 55.2% مما يوضح أن معظم المدربين يهتم بإعطاء فترة راحة للاعبين المصابين بعد التدريب لوصول اللاعب إلى حالة لا يقوى معها على مواصلة التدريب للعودة إلى ما كان عليه قبل التدريب، أنظر إلى الشكل التالي:

الشكل رقم (05): يبين تمثيلاً لنسب الجدول 05

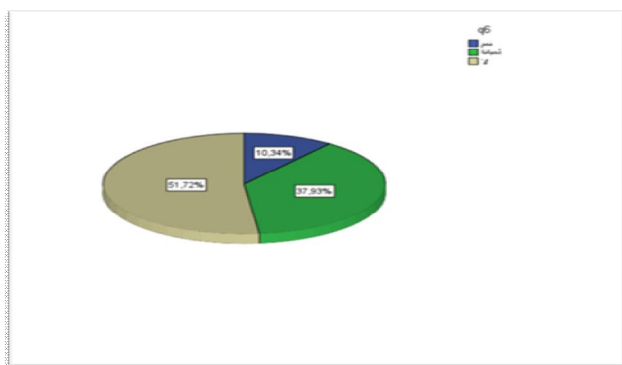


الجدول رقم (06): يبين إجابة اللاعبين على السؤال السادس.

الإجابات	النتيجة	المتوسط	الانحراف	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	الدلالة
نعم	03	1.82	0.68	10.3%	7.724	دال إحصائيا
أحيانا	11			37.9%		
لا	15			51.7%		
بلغت قيمة كا <sup>2</sup> الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2						

من خلال الجدول اتضح لنا أن نسبة 10.3% من المدربين يعتبرون أن الاستشفاء بالأعشاب الطبية، أسلوب وقائي المناسب للاستشفاء من الإصابة الرياضية، أما النسبة الثانية والتي تقدر بـ 37.9% من المدربين يعتبرون أن الاستشفاء بالأعشاب الطبية، أسلوب وقائي المناسب للاستشفاء من الإصابة الرياضية أما النسبة المتبقية والمقدرة بـ 51.9% وهي أغلبية المدربين لا يعتبرون أن الاستشفاء بالأعشاب الطبية، أسلوب وقائي المناسب للاستشفاء من الإصابة الرياضية، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (1.82)، والانحراف المعياري (0.68)، حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة قيمة 7.724 وبالكشف عن قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية تبين أنها تساوي 5.99 وهذا عند درجة حرية (ن-1)=2 ومستوى الدلالة الإحصائية 0.05، وإثر المقارنة تبين أن قيم كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية، وهذا يعني أن الفرق معنوي. وعليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير وبدرجة ثقة 51.7% مما يوضح أن معظم المدربين اعتبروا أن الاستشفاء بالأعشاب الطبية، أسلوب وقائي المناسب للاستشفاء من الإصابة الرياضية.

الشكل رقم (06): يبين تمثيلا لنسب الجدول 06



الجدول رقم (07): يبين إجابة اللاعبين على السؤال السابع.

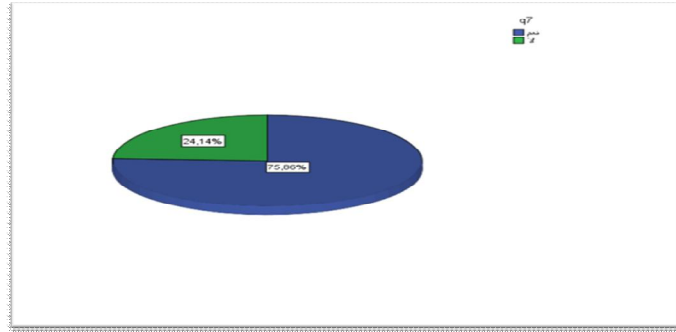
الإجابات	النتيجة	المتوسط	الانحراف	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	الدلالة
نعم	22	1.52	0.39	75.9%	7.759	دال إحصائيا
لا	07			24.1%		
بلغت قيمة كا <sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1						

من خلال الجدول اتضح لنا أن نسبة 75.9% من المدربين يتدخلوا بالقيام بالإسعافات الأولية على الميدان بالعلاج الطبيعي، عندما يكون لديك لاعب مصاب أثناء المنافسة، أما النسبة المتبقية والمقدرة بـ 24.1% من المدربين لا يتدخلوا بالقيام بالإسعافات الأولية على الميدان بالعلاج الطبيعي، ومن هنا نستنتج من النتائج الجدولة السابقة أن النسبة الأكبر من المدربين يتدخلوا بالقيام بالإسعافات الأولية على الميدان بالعلاج الطبيعي عندما يكون لديك لاعب مصاب



أناء المنافسة، وهناك نسبة لا بأس بها، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (1.52)، والانحراف المعياري (0.39)، حيث بلغت  $\text{كا}^2$  المحسوبة قيمة 7.75 وبالكشف عن قيمة  $\text{كا}^2$  الجدولية تبين أنها تساوي 3.84 وهذا عند درجة حرية (ن-1)=1 ومستوى الدلالة الإحصائية 0.05، وإثر المقارنة تبين أن قيم  $\text{كا}^2$  المحسوبة أكبر من  $\text{كا}^2$  الجدولية، وهذا يعني أن الفرق معنوي. وعليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير وبدرجة ثقة 75.9% فسر أن معظم تدخل المدربين بالقيام بالإسعافات الأولية على الميدان بالعلاج الطبيعي، عندما يكون هناك لاعب مصاب أثناء المنافسة، أنظر إلى الشكل التالي:

الشكل رقم (07): يبين تمثيلاً لنسب الجدول 07

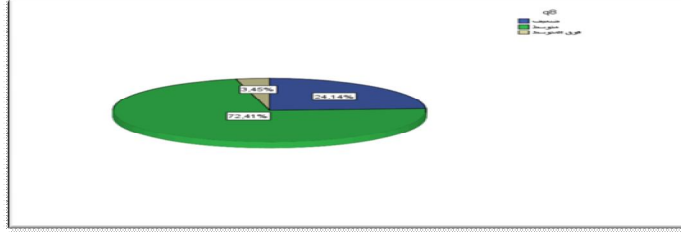


الجدول رقم (08): يبين إجابة اللاعبين على السؤال الثامن.

الإجابات	النتيجة	المتوسط	الانحراف	النسبة المئوية	$\text{كا}^2$ المحسوبة	الدلالة
ضعيف	07	1.84	0.58	24.1%	21.793	دال إحصائياً
متوسط	21			52.7%		
فوق المتوسط	01			3.4%		
بلغت قيمة $\text{كا}^2$ الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2						

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 24.1% من رأي المدربين في العلاج الطبيعي للاعب المصاب ضعيف المستوى أما النسبة الثانية والمقدرة بـ 72.5% من رأي المدربين في العلاج الطبيعي للاعب المصاب متوسط المستوى والنسبة المتبقية المقدرة بـ 3.4% من رأي المدربين في العلاج الطبيعي للاعب المصاب فوق المتوسط، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (1.84)، والانحراف المعياري (0.58)، حيث بلغت  $\text{كا}^2$  المحسوبة قيمة 21.793 وبالكشف عن قيمة  $\text{كا}^2$  الجدولية تبين أنها تساوي 5.99 وهذا عند درجة حرية (ن-1)=2 ومستوى الدلالة الإحصائية 0.05، وإثر المقارنة تبين أن قيم  $\text{كا}^2$  المحسوبة أكبر من  $\text{كا}^2$  الجدولية، وهذا يعني أن الفرق معنوي. وعليه فإنه يمكن الأخذ بصحة التفسير وبدرجة ثقة 95% مما يوضح أن معظم رأي المدربين في العلاج الطبيعي للاعب المصاب، أنظر إلى الشكل التالي:

## الشكل رقم (08): يبين تمثيلاً لنسب الجدول 08



المتوسط المرجح	الرأي
1 إلى 1.50	لا
1.51 إلى 3	نعم

عرض نتائج اختبار الفرضية الثانية: تنص الفرضية الثانية على أن: "تساهم الوسائل الاستشفائية في الحد من الإصابات الرياضية من وجهة نظر المدربين"، للتحقق من هذه الفرضية تم معالجة النتائج باستخدام المتوسط الحسابي المرجح، كما يوضح الجدول أدناه.

والمتوسط الحسابي المرجح = المدى / 3 ومنه الخطوة =  $3/0+2$  إذا: نجد أن الخطوة =  $3/2$  الخطوة = 1.5

وهذا ما يدل على أن هناك مساهمة كبيرة للوسائل الاستشفائية في الحد من الإصابات الرياضية من وجهة نظر المدربين.

## الجدول رقم (09): يوضح نتائج الفرضية الثانية

الفقرات	التكرار	نعم	لا	المتوسط الحسابي	الأحرف المعياري	اتجاه العينة
الفقرة 09	التكرار	19	10	1,66	0,484	نعم
	النسبة	65,5	34,5			
الفقرة 10	التكرار	21	08	1,72	0,455	نعم
	النسبة	72,4	27,6			
الفقرة 11	التكرار	20	09	1,69	0,471	نعم
	النسبة	69,0	31,0			
الفقرة 12	التكرار	23	06	1,79	0,412	نعم
	النسبة	79,3	20,7			
الفقرة 13	التكرار	24	05	1,83	0,384	نعم
	النسبة	82,8	17,2			
الفقرة 14	التكرار	18	11	1,62	0,494	نعم
	النسبة	62,1	37,9			
الفقرة 15	التكرار	23	06	1,79	0,412	نعم
	النسبة	79,3	20,7			
نتيجة المحور الأول	التكرار	148	55	1.729	,006	نعم
	النسبة	72.9	27.1			

## كيفية حساب النسبة فقرات المحور الأول:

مجموع النسبة لكل إجابات العبارات = مج تكررات \* 100/تكرار الايجابية الواحدة لفقرات المحور الأول  
يتضح من خلال الجدول رقم (09) أن قيمة المتوسط الحسابي لفقرات المحور الثاني لاتجاهات العينة يقدر بـ 1.729  
، وهذا ما يؤكد على أن مجمل إجابات المحور الثاني عبروا بنعم من خلال إجابات التي يدل عليها متوسط الحسابي  
المرجح

## مناقشة نتائج الدراسة:

**مناقشة نتائج اختبار الفرضية الأولى:** من نتائج الجداول (1)، (2)، (3)، (4)، (5)، (6)، (7)، (8) نستنتج أن النتائج  
الفرضية الأولى تحقق نسبيا على أنه "توجد أفضل الوسائل الاستشفائية تسرع بالعودة للاعب لحالته الطبيعية من وجهة  
نظر المدربين" ، حيث يرجع سبب ذلك إلى أن معظم الوسائل الاستشفائية المستخدمة من طرف المدربين لعودة اللاعب  
إلى حالته الطبيعية كانت ناجحة، وبمعنى أنه كلما توفرت جميع الإمكانيات الاستشفائية ومدى تطبيقها الصحيح يتم تقليل  
من الإصابات والحد من الإصابات التي تصيب الرياضيين

**مناقشة نتائج اختبار الفرضية الثانية:** بعد عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية، والتي أفترض فيها الباحث نتائج  
الجدول (9)، تبين أن الفرضية تحققت و يمكن تفسير هذه النتيجة على أنه تساهم الوسائل الاستشفائية في الحد من  
الإصابات الرياضية من وجهة نظر المدربين" ، حيث يرجع سبب ذلك إلى أنه عند تطبيق وتركيز المدربين على  
الإحماء الجيد واحترام مبدأ العمل والراحة والتدخل بالعلاج الطبيعي بدلا من العلاج الكيميائي للمصابين يكون هناك  
نتيجة في الحد من الإصابات الرياضية من وجهة نظر المدربين ، وبمعنى أنه كلما توفرت جميع هذه الإمكانيات  
الاستشفائية ومدى تطبيقها الصحيح يتم الحد من الإصابات الرياضية.

**الفرضية العامة:** من خلال نتائج الفرضيات الفرعية المتحصل عليها بفصل هذه الدراسة، تبين لنا أنه للوسائل  
الاستشفائية أثر في الحد من الإصابات الرياضية من قبل المدربين، بحيث تحققت فرضية واحدة من أصل فرضيتين،  
ومنه نستنتج أنه للوسائل الاستشفائية أثر في الحد من الإصابات الرياضية من وجهة نظر المدربين، بمعنى أن كلما  
توفرت الوسائل الاستشفائية و حسن استعمالها الجيد في الوقت المناسب كلما كان أثر إيجابي في الحد من الإصابات  
الرياضية من وجهة نظر المدربين والعكس صحيح.

## أهم الاستخلاصات:

- توجد أفضل الوسائل الاستشفائية تسرع بالعودة للاعب لحالته الطبيعية من وجهة نظر المدربين، من تنوع وتعدد  
الوسائل الاستشفائية منها العلاج الكيميائي و العلاج الطبيعي والعلاج بالأعشاب والإحماء وتدخل بجميع الإسعافات  
الأولية.

- تساهم الوسائل الاستشفائية في الحد من الإصابات الرياضية من وجهة نظر المدربين، أنه كلما تعددت الوسائل وحسن  
استعمالها كلما كان أثر إيجابي في الحد من الإصابات الرياضية من وجهة نظر المدربين، والعكس صحيح.

## الاقتراحات:

- 1- على المدرب عدم إجبار اللاعب على الأداء وهو غير مستعد نفسيا وبدنيا وذهنيا لهذا الأداء، أن إجبار اللاعب على  
الأداء وهو غير مستعد يجعل قدرته على التركيز العقلي والعصبي ضعيفة وبالتالي يجعله عرضة للإصابة .
- 2- على المدرب عدم إشراك اللاعب وهو مريض لأن ذلك يعرضه للإصابة.
- 3- على المدرب عدم إشراك اللاعب وهو مصاب ( بإصابة لم يتأكد شفاؤه منها نهائيا) لأن ذلك قد يعرضه لتكرار  
الإصابة أو تحولها لإصابة مزمنة.

- 4- التعرف الصحيح على أسباب الإصابة وأعراضها، وهو الذي سيحدد إستراتيجية اختيار أسلوب الوقائي المناسب.
- 5- ضرورة القيام بالإحماء العام والخاص قبل المباراة.
- 6- الاهتمام بالإسعافات الأولية للاعبات باستخدام الأساليب والطرق الحديثة.
- 7- الاهتمام باللعبين المصابين بتوفير الكادر الطبي المتخصص.

#### الخاتمة:

قمنا في بحثنا هذا بإلقاء نظرة حول "أثر الوسائل الاستشفائية في الحد من الإصابات الرياضية من قبل المدربين، فاتخذنا مدربين الرابطة الجهوية مدينة ورقلة ميدانيا لدراستنا، بعد إجراء لدراسة الاستطلاعية حول هذا الموضوع، راودنا الشك في آراء أفضل الوسائل، الاستشفائية ومدى تأثيرها ومساهمتها في الحد من الإصابات الرياضية من وجهة نظر المدربين، .

#### قائمة المصادر والمراجع

- 1- أبو العلا عبد الفتاح: الاستشفاء في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.
- 2- إبراهيم سالم السكار ( وآخرون) التأهيل والعلاج الحركي، بغداد، 2008.
- 3- خير الدين علة وعويس: دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2003.
- 4- مصطفى عليان وعثمان محمد غنيم: مناهج وأساليب البحث العلمي، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع عمان، 2000.
- 5- ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح: التربية الصحية للرياضيين، دار الثقافة، بغداد، 2011.
- 6- ريسان خريبط مجيد: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع 2006.
- 7- ريسان خريبط مجيد: إصابة الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل، دار الحكمة، عمان، 2000.
- 8- هاشم عدنان الكيلاني: الأسس الفسيولوجية للتدريبات الرياضية، ط1، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع 2012.
- 9- علي البيك " وآخرون " راحة الرياضي، الدار العلمية الدولية عمان، الأردن، دار الثقافة، 2004.
- 10- عماد الدين إحسان عباد: العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية، ط1، دار امجد للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2014.
- 11- لميعة مهدي الحكيم: الإسعافات الأولية، بغداد، مطبعة شفيق ، 2009.
- 12- محمد أزهري السماك وآخرون: الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل، 1999.
- 13- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005.