



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة قاصدي مرباح-ورقلة-



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية
الفرع: نشاطات التربية البدنية الرياضية
التخصص: نشاط تربوي رياضي مدرسي

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر

الاصابات الرياضية ومدى تأثيرها على السلوك التقني للرياضي

لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط

تحت إشراف الاستاذ:

قادري تقي الدين

من إعداد الطالب :

ساعد نور الاسلام

السنة الجامعية: 2018/2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الشكر

من حق النعمة الذكر و أقل جزاء للمعروف الشكر فبعد شكر المولى عز وجل المتفضل بجليل النعم و عظيم الجزاء يجدر بي أن أتقدم ببالغ الإمتنان و جزيل و العرفان إلى كل من الأستاذ قادري تقي الدين الذي كان له أفضل الشكر على التوجيه و الإرشاد . و إلى كل من وجهني و أخذ بيدي في سبيل إنجاز هذا البحث سواء من قريب أو بعيد .

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى أبي الذي لم ييخل علي يوما بشيء و إلى أمي التي زودتني بالحنان و المحبة
أقول لهم : أنتم وهبتموني الحياة و الأمل و النشأة على شغف الإطلاع و المعرفة و إلى إخواني أسرتي جميعا .

تناولت الدراسة الحالية عنوان الاصابات الرياضية ومدى تأثيرها على السلوك التقني لرياضي لاعبي كرة القدم (فئة الأواسط) -دراسة ميدانية لنوادي كرة القدم في مدينة - ورقلة -

هدفت هذه الى الكشف عن مدى تأثير الاصابة الرياضية على سلوك اللاعب من الناحية النفسية ،الاجتماعية ، فتم الاعتماد على المنهج الوصفي لأنه الأكثر ملائمة لدراسة الحالية فهو يعتمد على دراسة ظاهرة ويوضح خصائصها ويوضح مقدار وحجم الظاهرة التي بصدد دراستها وتكونت عينة الدراسة من لاعبي النوادي بمدينة ورقلة للموسم الرياضي 2017/2018 والبالغ عددهم 20 لاعب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجموع أربع نوادي موزعة على مختلف أحياء مدينة ورقلة .وتم تطبيق عليهم استبيان يقس مدى معاناة اللاعبين من الاصابات وذلك بعد التأكد من خصائصها السيكو مترية ومناسبتها لخصائص العينة ، ولمعالجة البيانات التي تم جمعها من الميدان استخدمنا الاساليب الاحصائية المناسبة لطبيعة التساؤلات والفروض الخاصة بالدراسة وذلك باستخدام قانون النسبة المئوية وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية :

- 1- تؤثر الاصابات الرياضية سلبا على سلوك اللاعبين الذين سبق لهم التعرض لإصابات رياضية وذلك اثناء الحصة التدريبية.
- 2- للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء هؤلاء اللاعبين أثناء الحصة التدريبية.
- 3- تؤثر الإصابات الرياضية سلبا على مستوى التنافس عند هؤلاء اللاعبين أثناء الحصة التدريبية.

فهرس المحتويات:

الصفحة	الموضوع
	شكر وتقدير
	إهداء
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
	مقدمة
	الجانب النظري
	الفصل الأول: التعريف بالموضوع الدراسة
	إشكالية الدراسة
	فروض الدراسة
	أهداف الدراسة
	تحديد مصطلحات الدراسة
	أنواع الإصابات الرياضية
	النظريات المفسرة
	الدراسات السابقة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الثاني: إجراءات الدراسة الميدانية
	منهج الدراسة
	حدود الدراسة
	عينة الدراسة
	الأساليب الإحصائية المستخدمة

الفصل الثالث	
	عرض ومناقشة وتحليل النتائج
	عرض نتائج الدراسة وفق التساؤلات المطروحة
	مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات وتفسيرها
	خلاصة
	الاقتراحات والتوصيات
	خاتمة
	قائمة المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
	يمثل نسب اللاعبين المصابين	01
	يمثل نسب تأثير اللاعبين بالإصابة	02
	يمثل نسب التخوف من التعرض الى الاصابة	03
	يمثل نسب اللاعبين الذين أصبحوا أكثر حذرا	04
	يمثل نسب المخاطر التي قد تنجم خلال المباراة	05
	يمثل نسب الاصابات الرياضية ومدى تأثيرها على توجهات اللاعب	06
	نسب اللاعبين الذين لا يدركون المخاطر	07
	نسب الاصابات التي أثرت على السلوك	08
	نسب اللاعبين ومدى اقبالهم على أداء واجباتهم	09
	نسب أداء اللاعبين قبل الاصابة	10
	نسب اللاعبين بعد الاصابة	11
	نسب التخوف من التعرض للإصابة	12
	نسب القدرة على تحسين الأداء	13
	نسب تأثير الاصابة على الأداء الحالي	14
	نسب اللاعبين الذين يجتنبون الاحتكاك بالخصم	15
	نسب اللاعبين الذين يجتنبون المنافس العدائي	16
	نسب الرغبة في النجاح وتجنب الفشل	17
	نسب الاصرار على تحقيق النجاح	18
	نسب اللاعبين الذين تغيرت رغبتهم بعد تعرضهم للإصابة	19
	نسب اللاعبين الذين يتخلون عن تلك الرغبة والاصرار خوفا من الاصابة	20

فهرس الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
	يمثل نسب اللاعبين المصابين	01
	يمثل نسب اللاعبين المتأثرين بالإصابة	02
	يمثل نسب إصابة اللاعبين المتخوفين من الإصابة	03
	يمثل نسب اللاعبين الذين أصبحوا أكثر حذرا	04
	يمثل نسب المخاطر التي قد تنجم أثناء المباراة	05
	يمثل نسب الاصابات الرياضية ومدى تأثيرها على توجهات اللاعب	06
	نسب اللاعبين الذين لا يدركون المخاطر	07
	نسب الاصابات وتأثيرها على السلوك	08
	نسب اللاعبين ومدى اقبالهم على أداء واجباتهم	09
	نسب أداء اللاعبين قبل الإصابة	10
	نسب اللاعبين بعد الإصابة	11
	نسب التخوف من التعرض للإصابة/أثناء تأدية حركات صعبة	12
	نسب اللاعبين الذين يستعطون تحسين الأداء	13
	نسب تأثير الإصابة على الأداء اللاعب	14
	نسب اللاعبين الذين يجتنبون الاحتكاك بالخصم	15
	نسب اللاعبين الذين يجتنبون المنافس العدائي	16
	نسب اللاعبين الذين لديهم	17
	نسب اللاعبين المصرين على تحقيق النجاح	18
	نسب اللاعبين الذين تغيرت رغبتهم	19
	نسب اللاعبين الذين يتخلون عن تلك الرغبة	20

مقدمة

مقدمة:

تمثل الاصابات الرياضية جانب مهم في مواضيع العلوم البيو طبية الرياضية، ويعد علم الاصابات الرياضية علما قائما بحد ذاته لأنه يهتم بتشخيص الاصابة الرياضية لحظة حدوثها وتحديد طرق علاجها والاهم من ذلك هو معرفة اسبابها وبالتالي الحد منها.

إن علم الاصابات الرياضية يرشد المدرب إلى كيفية اتخاذ الإجراءات اللازمة للإسعافات الأولية ونقل المصاب إلى المراكز العلاجية بطرق سليمة وبدون أي مضاعفات، وكذلك يرشد الفريق الطبي إلى تحديد الطرق العلاجية الأكثر نجاعة التي تضمن شفاء الرياضي وسرعة عودته إلى ممارسة نشاطه، ويرتبط هذا العلم بعدة علوم أخرى يؤثر عليها ويتأثر بها ومن بين هذه العلوم نجد الطب وعلم النفس وعلم الاجتماع وعلم التدريب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة والكيمياء الحيوية وغير ذلك من العلوم الأخرى، ولقد لعب التطور العلمي الحاصل في المجال البيو طبي الرياضي دور كبير في التقليل من خطر الاصابات الرياضية خاصة في المجال الجراحي الذي وجد حلولاً كثيرة للعديد من الحالات المستعصية، وتضافرت الجهود من أجل تجنب الاصابات الرياضية كالتهيئة الجيدة لأرضية الميدان ناهيك على ما تنفقه مختلف الهيئات مقابل الحد من الأثار النفسية الناتجة عن مثل هذه الاصابات، وانطلاقاً مما سبق ونظراً لثبوت أهمية دراسة كل الاصابات الرياضية ومدى تأثيرها على السلوك التقني لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط، وتنقسم الدراسة إلى قسمين رئيسيين وهما :

1- الجانب النظري ويشمل :

الفصل التمهيدي : ويضم الإشكالية والفرضيات، أهداف الدراسة، أهمية الدراسة، تحديد المصطلحات، النظريات المفسرة، الدراسات السابقة والمشاهدة.

2- الجانب التطبيقي ويشمل : استبيان موجه لفئة الأواسط للاعبين الذين تعرضوا للإصابات.

الجانب النظري

الفصل الأول:

التعريف بموضوع الدراسة

- 1- مقدمة
- 2- إشكالية الدراسة
- 3- فروض الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- أهمية الدراسة
- 6- تحديد المصطلحات الدراسة
- 7- أنواع الإصابات الرياضية
- 8- النظريات المفسرة
- 9- الدراسات السابقة

الاشكالية:

تتميز فترة المراهقة بجملة من الخصائص أهمها أن حركة الرياضي خلال هذه المرحلة تصبح أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه وقوته كما أنه يسعى إلى تحقيق الفوز والتميز في الأداء أثناء المنافسات الرياضية وتجدد يميل كثيرا إلى ممارسة الأنشطة الرياضية التي يغلب عليها طابع الإثارة والاندفاع البدني الكبير مما يزيد من فرص حدوث الإصابات الرياضية لديه.

لقد أظهرت الخبرات التطبيقية أن المصاب لا يحتاج إلى العلاج وإعادة التأهيل الطبي والبدني فحسب بل يحتاج كذلك إلى التأهيل النفسي حتى يتمكن من العودة إلى المستوى الذي كان عليه قبل الإصابة.

يعمل المدرب على تنمية السلوكات التقنية للاعب كرة القدم ويحاول جاهدا القضاء على العراقيل التي يمكن أن تحد من تلك الإصابات والسؤال المطروح هنا هل تتغير السلوكات التقنية للاعب كرة القدم بعد الإصابة؟

ومنه يمكن صياغة التساؤلات الفرعية التالية:

التساؤلات الفرعية:

1 هل تؤثر الإصابات الرياضية سلبا على سلوك اللاعبين الذين سبق لهم التعرض لإصابات رياضية وذلك أثناء الحصة التدريبية؟

2- هل للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء هؤلاء اللاعبين أثناء الحصة التدريبية؟

3- هل تؤثر الإصابات الرياضية سلبا على مستوى التنافس عند هؤلاء اللاعبين أثناء الحصة التدريبية؟

ومن خلال هذه التساؤلات الفرعية انبثق التساؤل العام

التساؤل العام:

هل الإصابات الرياضية تؤثر على السلوك التقني للرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط؟

الفرضيات:

الفرضيات الجزئية:

- 1- تؤثر الاصابات الرياضية سلبا على سلوك اللاعبين الذين سبق لهم التعرض لإصابات رياضية وذلك اثناء الحصة التدريبية.
 - 2- للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء هؤلاء اللاعبين أثناء الحصة التدريبية.
 - 3- تؤثر الإصابات الرياضية سلبا على مستوى التنافس عند هؤلاء اللاعبين أثناء الحصة التدريبية.
- ومن خلال هذه الفرضيات الجزئية انبثقت الفرضية العامة

الفرضية العامة:

الإصابات الرياضية تؤثر على السلوك التقني للرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط.

3. أهداف الدراسة:

تكمن اهداف الدراسة في النقاط التالية:

- تحديد طبيعة العلاقة بين الاصابات الرياضية ومدى تأثيرها على السلوك التقني للرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة الاواسط.
- التوعية بالأثر النفسية الناتجة عن الاصابات الرياضية.
- محاربة المخاوف من التعرض للإصابات الرياضية التي تظهر عند بعض اللاعبين.
- ضرورة الاهتمام بالسلوكيات التقنية للاعبين الذين تعرضوا للإصابات والعمل على تنميتها.

4. أهمية الدراسة:

يمكن تلخيص أهمية الدراسة في النقاط التالية:

- إبراز دور الأسس النفسية للنشاط البدني الرياضي.
- اظهار مدى تأثير الاصابات الرياضية على الجانب التقني عند لاعبي كرة القدم فئة الاواسط.
- إبراز أهمية السلوك التقني ومدى تأثيره عند لاعبي كرة القدم فئة الاواسط.

- المحافظة على الصحة النفسية والتقنية والسيكولوجية للاعب.

5. تحديد المصطلحات:

الاصابات الرياضية:

لقد وردت عدة تعريفات للإصابة الرياضية ومن بين هذه التعريفات تعريف سمعية محمد خليل التي عرفت الإصابة الرياضية على أنها : "تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية التي تؤدي الى أحداث تغيرات تشريحية أو فيسيولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل او وظيفة ذلك النسيج"

كما يمكن تعريفها كما يلي : "هي نقص او توقف تام عن الاداء الوظيفي لنسيج او عضو ما من الجسم نتيجة تعرضه لمؤثر خارجي أو داخلي، ويرافق هذا كله بأعراض ومضاعفات تتوقف درجة خطورتها على حسب شدة المؤثر وطبيعة النسيج أو العضو المصاب". (محمد حسن علاوي 1998، 17)

السلوك التقني:

نجد أن السلوك التقني يعتمد على محورين أساسيين و هما : التدريب العقلي – التصور العقلي.

يعرفها البعض "بأنها تستعمل من طرف الرياضيين بصورة نظامية قصد التدريب لإحياء صور مشاهمة للصور المدركة و التحكم فيها لتطوير القدرات المعرفية. إن فعالية التصور العقلي مربوطة بقدرة الرياضي على التصور ، وهذا متوقف على مستوى قدراته العقلية لأنه من السهل على الرياضي المحترف إحضار صوراً أكثر دقة و حيوية لمهارته على عكس الرياضي المبتدئ". (محمد رشدي 1995، 30)

فئة الأواسط :

إذا كنا بصدد التحدث عن فئة الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين 17-21 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد و هي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، و هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة و يتم تأكيده في هذه الفترة إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا آخر و فيها يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه و يوائم بين تلك المشاعر الجديدة

و الظروف البيئية لتحديد موقعه من هؤلاء الناضجين و محاولة التعود على ضبط النفس و الابتعاد عن العزلة و الانطواء تحت لواء الجماعة، فتقل نزاعاته فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية ، و تتوسع علاقاته الاجتماعية مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية و الاجتماعية و الثقافية والرياضية وإزاء العمل الذي يسعى إليه .(محمد رفعت 1989،35)

- أنواع الإصابات الرياضية:

لقد تم تقسيم الإصابات الرياضية وفق أربعة أسس:

- تقسيم الإصابات الرياضية على حسب السبب الذي أدى إلى تلك الإصابة .
- تقسيم الإصابات الرياضية على حسب شدة الإصابة.
- تقسيم الإصابات الرياضية على حسب نوع الجروح الناتجة (مفتوحة أو مغلقة)
- تقسيم الإصابات الرياضية على حسب درجة الإصابة .

أولاً : تقسيم الإصابات الرياضية على حسب السبب :

تقسم الإصابات الرياضية على حسب السبب إلى قسمين هما :

الإصابات الأولية و الإصابات الثانوية .

1- الإصابات الأولية :

تحدث في الملاعب نتيجة أداء جهد عنيف أو التعرض لحادث غير متوقع و هي تمثل النوع الرئيسي للإصابات وتقسم إلى ما يأتي :

- إصابات ذاتية (شخصية) يسببها اللاعب بنفسه .
- إصابات بسبب عوامل خارجية .
- إصابات بسبب عوامل داخلية .(زينب العالم 1995،50)

1-1- الإصابات الذاتية (الشخصية):

تحدث نتيجة لخطأ ما في التكتيك نظرا لوقوع اللاعب تحت أنواع متعددة من الضغوط النفسية والفسولوجية خاصة عندما يحاول اللاعب الارتفاع بمستوى العبء البدني والذي يرتبط باستخدام الحركات الفجائية الحادة وتحدث الإصابة لوقوع أو وجود خلل في التوافق أثناء أداء تلك الحركات الحادة وعلى أية حال فإن هناك إصابات داخلية تكون طبيعتها حادة قد بنيت أو جاءت نتيجة لوقت طويل مثل ألام أسفل الظهر ، إصابة الأصابع و كثير من الإصابات المزمنة والتي تحدث نتيجة لتكرار أعباء أو ضغوط معينة والتي لا يعطي لها وقت كاف الالتئام أو الشفاء عند حدوثها لأول مرة .

2-1- الإصابات الخارجية :

عادة ما تكون مفاجئة وسريعة ومؤلمة ذلك لأن قوة الإصابة تكون أكبر من قدرة اللاعب على التحمل وتحدث نتيجة لعوامل خارجية مثل اللاعب المنافس أو الأدوات المستخدمة.

وتكثر مثل هذه الإصابات في الرياضات ذات الاحتكاك البدني سواء الجماعية مثل لعبة كرة القدم أو الفردية مثل المصارعة وغيرها، وهي الإصابة تحدث عن طريق اللاعب الآخر مما قد يؤثر على اللاعبين معا كما أن القوة الناتجة وقوة رد الفعل تكون أكبر خاصة إذا كان النشاط الممارس يتطلب الحركة السريعة.

3-1- الإصابات الداخلية :

تحدث نتيجة تغيرات في أنسجة الجسم جراء التدريب المستمر وتكرار الجهد إلى حد الإعياء مما ينتج عنه تراكم للفضلات والاحماض تؤدي في الاخير إلى خلل لتلك الأنسجة.

إذا أن استمرار بذل المجهود الرياضي يؤدي إلى انتفاخ العضلة نتيجة زيادة سرعة جريان الدم وزيادة حجم السوائل الأخرى داخل الأنسجة، وهنا يجب الركون إلى الراحة حتى يتمكن الجسم من تصريف تلك السوائل وإذا استمر اللاعب في بذل المجهودات البدنية دون أخذ قسط من الراحة فإنه يصل إلى درجة الإرهاق التي ينتج عنها ما يسمى بالتليف العضلي الأمر الذي قد يفقد العضلة وظيفتها كاملة أو جزء منها على الأقل.

وتحدث الاصابات الداخلية أيضا بسبب المضاعفات فمثلا عند كدمة العضلة الشديدة قد يحدث ترسب الخلايا العظمية داخل العضلات مما قد يحولها إلى كتلة عظيمة فتفقد وظائفها الحركية (ذلك عندما يحصل هرس الألياف بين جسمين صلبين، الجسم الصلب المسبب للكدمة والعظم من الداخل).

وقد تحدث الاصابات أيضا نتيجة علاج أوتار لإصابة أولية وخاصة في حالات الحقن الموضعي في حالات الاصابات بالتهاب الأوتار والأربطة والمفاصل.

2- الإصابات الثانوية :

تحدث الإصابة نتيجة إصابة أولية أو بسبب علاج خاطئ لإصابة أولية أو عدم اكتمال العلاج لها وتؤثر على مكان آخر غير مكان الإصابة، وتكون هذه الإصابة معقدة ومركبة فمثلا يمكن ملاحظة آلام الركبة (دون إصابتها) عند إصابة القدم.

يمكن للتشوهات الخلقية التي أهمل علاجها أن تؤدي إلى آلام وتشنجات عضلية وذلك عند القيام بمجهودات بدنية كبيرة، فمن المعروف أن الزوائد العظمية في القدم تسبب آلاما على مستوى عضلة الساق التوأمية.

كما أن الرجل القصيرة بعد حالة الكسر مثلا تؤدي إلى حدوث انحراف جانبي بالعمود الفقري قد يكون بسيط أو مركب والنتيجة حدوث آلام في أسفل منطقة الظهر.

من هنا يتضح مدى أهمية الفحص الكامل للمصاب فلا نكتفي بفحص مكان الإصابة كما أن علاج مثل هذه الإصابات يتطلب معرفة نوع الإصابة الأولية التي سبق وتعرض لها اللاعب.

ثانيا: تقسيم الإصابات الرياضية على حسب الشدة

تقسم إصابات الرياضة على حسب شدتها إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي:

إصابات بسيطة، إصابات متوسطة، إصابات شديدة. (زينب العالم، 1995، 51)

1- إصابات بسيطة:

مثل التقلص العضلي والشد العضلي والملخ (التمزق في أربطة المفاصل).

2- إصابات متوسطة:

مثل التمزق غير المصاحب بكسور.

3- إصابات شديدة:

مثل الكسر والتمزق المصاحب بكسور.

وهذا النوع من التقسيمات يتميز بالبساطة والدقة في تطبيقه خاصة في مجال إصابات الملاعب.

ثالثا: تقسيم الإصابات الرياضية على حسب نوع الجروح (مفتوحة أو مغلقة)

تقسم الإصابات الرياضية على حسب نوع الجروح الناتجة عنها إلى قسمين أساسيين هما:

إصابات مفتوحة مثل الجروح وإصابات مغلقة مثل الكدمات والتمزقات العضلية وغير ذلك من الإصابات الغير مصاحبة بجروح.

رابعا: تقسيم الإصابات الرياضية على حسب درجتها

تقسم الإصابات الرياضية على حسب درجتها إلى ثلاثة أقسام رئيسية هي:

1- إصابات الدرجة الأولى:

ويقصد بها الإصابات البسيطة من حيث الخطورة والتي لا تعيق اللاعب أو تمنعه من تكملة المباراة، وتشمل حوالي 80-90% من الإصابات مثل الرضوض والتقلصات العضلية. (أسامة رياض، 2000، 98)

2- إصابات الدرجة الثالثة:

ويقصد بها الإصابات المتوسطة الشدة والتي تعيق اللاعب من الأداء الرياضي لفترة حوالى من أسبوع إلى أسبوعين وتمثل غالبا حوالى 8% من المجموع الكلي للإصابات الرياضية ومن أمثلتها التمزق العضلي وتمزق الأربطة بالمفاصل.

3- إصابات الدرجة الثالثة:

ويقصد بها الإصابات شديدة الخطورة والتي تعيق اللاعب عن الاستمرار في الأداء الرياضي لمدة لا تقل عن شهر، وهي وإن كانت قليلة الحدوث من 1-2% إلا أنها خطيرة مثل الكسور بأنواعه، إصابات غضروف الكبة والانزلاق الغضروفي بأنواعه..... إلخ. (أسامة رياض، 2000، 99)

والجدول التالي يوضح أنواع الإصابات الرياضية السابق ذكرها:

مميزاتها	نوع الإصابة	نوع الإصابة ومميزاتها
ذاتية يحدثها اللاعب بنفسه نتيجة خطأ في التكنيك نظراً لزيادة الضغوط النفسية أو الفسيولوجية	الأولية	على حسب السبب
خارجية تنتج عن عوامل خارجية للاعب المنافس أو الأدوات المستخدمة وتكون سريعة ومفاجئة وقوية		
داخلية تحدث نتيجة تغيرات في أنسجة الجسم جراء التدريب المستمر		
تحدث نتيجة إصابة أولية بسبب علاج خاطئ لإصابة أولية أو عدم اكتمال العلاج لها وتؤثر على مكان آخر غير مكان الإصابة	الثانوية	
مثل التقلصات العضلية والشد العضلي	البسيطة	على حسب الشدة
مثل التمزق العضلي	المتوسطة	
مثل الكسور والتمزق العضلي	الشديدة	
وتشمل الإصابات الرياضية التي تنتج عنها جروح مفتوحة مثل الجروح والحروق	مفتوحة	على حسب نوع الجروح الناتجة
وتشمل الإصابات الرياضية التي تنتج عنها جروح مغلقة مثل الكدمات والتمزقات العضلية	مغلقة	
وتشمل الإصابات الرياضية التي لا تعيق اللاعب أو تمنعه من مواصلة الأداء مثل الرضوض	الدرجة الأولى	على حسب الدرجة
وتشمل الإصابات الرياضية التي تعيق اللاعب عن الأداء لمدة لا تفوق أسبوعين مثل التمزق العضلي	الدرجة الثانية	
وتشمل الإصابات الرياضية شديدة الخطورة والتي تعيق اللاعب عن ممارسة الأنشطة البدنية لمدة تفوق الشهرين مثل الكسور	الدرجة الثالثة	

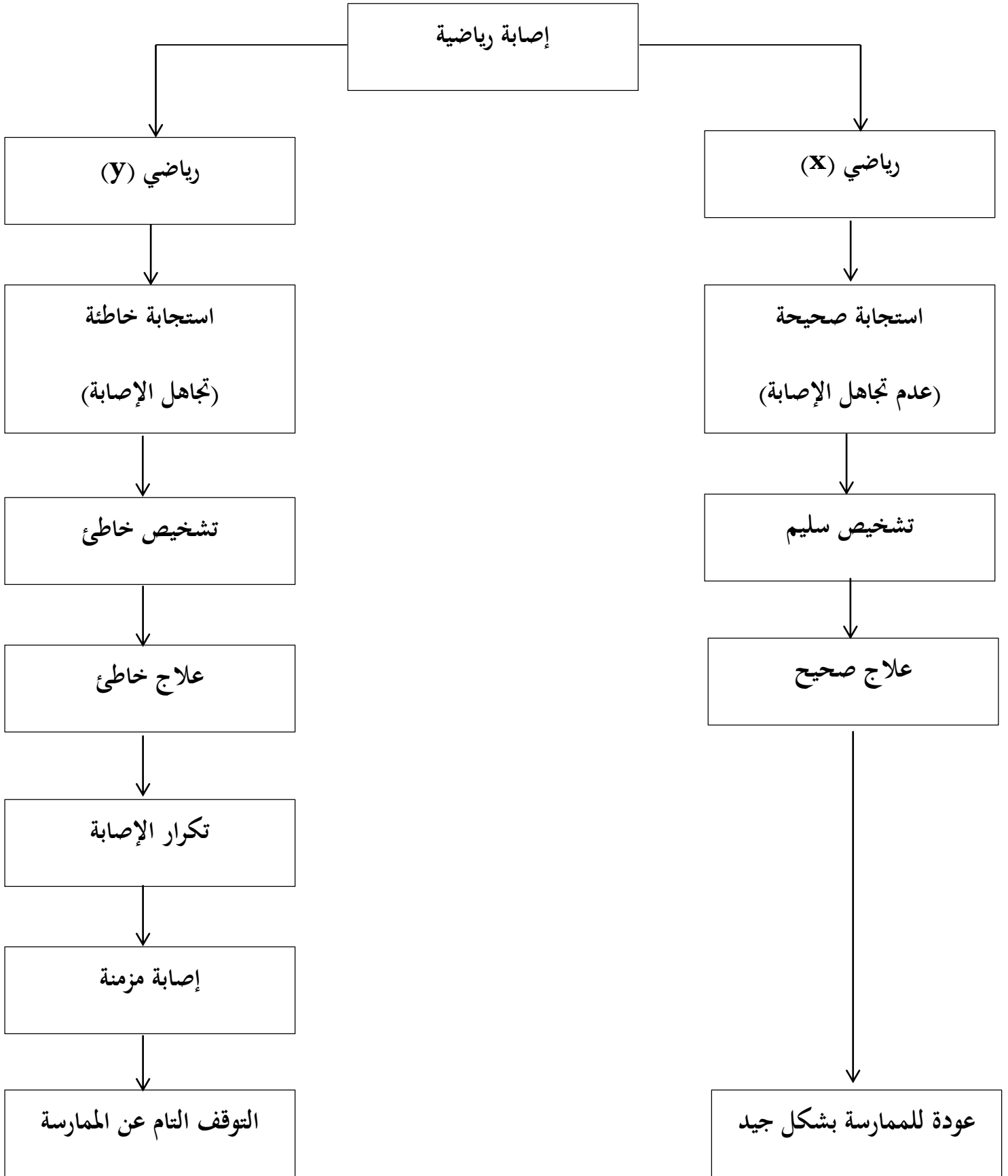
جدول رقم 01 يوضح أنواع الإصابات الرياضية وأهم مميزاتهما

2 تشخيص الإصابات الرياضية:

يتعرض الرياضيون لأنواع عديدة من الإصابات الرياضية، وتزداد تلك الإصابات خطورة وتعقيدات كلما زادت حدة المنافسة خاصة في مستويات الإنجاز العالمي.

يتميز الرياضي بسرعة الاستجابة بكل ما يتعلق بالإصابة انطلاقاً من الأعراض ثم التشخيص ووصولاً إلى العلاج وإعادة التأهيل وذلك سعياً منه إلى العودة إلى ممارسة الأنشطة الدنية، وهناك بعض الرياضيين لا يستجيبون بالشكل الصحيح فتجدهم يتجاهلون الإصابة الرياضية رغبة منهم في الاستمرار في ممارسة تلك الأنشطة وعدم الانقطاع عن التدريب مما ينتج عنه تكرار للإصابة وتحويلها من الحالة الحادة إلى الحالة المزمنة.

والمخطط التالي يوضح مدى أهمية الاستجابة الصحيحة من طرف اللاعب من أجل التشخيص السليم للإصابة الرياضية: (أسامة رياض 2000، 105)



شكل تخطيطي رقم 01 يوضح أهمية الاستجابة الصحيحة من طرف اللاعب في التشخيص السليم للإصابة الرياضية

8- النظريات المفسرة :

1- نظرية التحليل النفسي :

شاعت هذه النظرية خلال النصف الأول من هذا القرن وقد انصب إهتمام هذه النظرية

بريادة (سيجموند فرويد) على فهم و معالجة السلوك الشاذ ، و تتضمن هذه النظرية مفهومين دافعين هما الاتزان أو الحيوي و مذهب المتعة أو اللذة و يعمل الإتزان البدني على إستشارة السلوك بينما يحدد المتعة إتجاه الأنشطة أو السلوك .

وقد إستعار فرويد مفهوم مبدأ الإتزان الحيوي من علم الوظائف الأعضاء لينظر إلى الدافعية من خلاله و يشير هذا المفهوم إلى ما يقوم به الجسم من أنشطة تعيد إليه حالته الأولى من الإتزان ما تعرضت هذه الحالة إلى ما يحل بها . (إبراهيم وجيه محمود، 1986، 65)

2- النظرية الإنسانية :

تكمن جذور النظرية الإنسانية في فلسفة الوجودية التي تؤكد على الإرادة الحرة للإنسان و تحديد لسلوكه من خلال عملية الإختيار وهذا الإختيار ليس محددًا سلفًا كما يرى المنظرين المعرفيين وإنما هو إختيار يصعب التنبؤ بنتائجه .

ويعطي المنظرون الإنسانيون أهمية كبرى للخبرة الشخصية للفرد وعلى نموه السيكلوجي ومدى توظيفه الكامل لإمكاناته ويتحدد السلوك البشري من خلال هذه النظرية على مدى مجاهدة الفرد في سبيل تحقيق ذاته وتعد نظرية ماسلو أهم نظرية وضعت في هذا الإطار .

نظرية ماسلو :

قدم ماسلو تنظيمًا هرميًا للدوافع في مستويات هي على التوالي :

- 1- الحاجات الفسيولوجية .
- 2- حاجات الأمن .
- 3- حاجات الإنتماء والحب .

- 4- حاجات تقدير الذات .
- 5- حاجات تحقيق الذات .
- 6- حاجات الفهم والمعرفة . (أحمد زكي صالح، 1973، 87)
- 3- نظرية اللذة والألم :

يعتبر هذا من المبادئ التي سبقت في الفلسفة اليونانية فهو ينص على أن البشر مدفوعون بالرغبة في الحصول على اللذة و المتعة ، وفي بداية القرن التاسع عشر لقي هذا المبدأ رواجاً على يد الفيلسوف (بنتام) ذلك الذي إنعكس على دراسات علم النفس من منطلق أن المحك المنطقي الذي أن تحكم به على سلامة التصرفات الإنسانية هو نتائجها النافعة أو المفيدة وأصبح هذا المبدأ يمثل إتجاهاً من الإتجاهات التي قام عليها تفسير سلوك الإنسان ، فيرى (سبنسر) في كتابه (مبادئ علم النفس) أن الكائن الحي في تعامله مع الموقف يحركه توجه داخلي ناحية اللذة أو السرور ومبتعداً عن الألم . (سعيد زيان، 2008، 64) .

9- الدراسات السابقة:

1- دراسة سمعية خليل محمد (2002):

"دراسة تحليلية للإصابات الرياضية عند طلبة كلية التربية الرياضية"

وهدف الدراسة إلى:

1. معرفة واسباب ومواقع حدوث الاصابات.
2. وضع أسس وقائية يمكن أن نحقق بها المناهج الدراسية من خلال كشف نقاط الخلل من أجل تنفيذ المفردات المقررة دون اعاقا قدر الامكان.

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من طلبة كلية التربية الرياضية المصابين وللمراحل الدراسية الأربعة حيث بلغ عددهم 402 مصاب من أصل 1845 طالب وهو العدد الكلي لطلبة الكلية، أي أن نسبة المصابين شكلت 16.38% .

واستخدمت الباحثة الوسائل الآتية : استمارتان للاستبيان، الأولى تخص معلومات عن الطلبة المصابين (انواع الإصابات، أسبابها، مواقعها في الجسم). كذلك النشاطات التي حدثت فيها، موزعة على المراحل الدراسية الأربعة.

وتتضمن الاستمارة الثانية أسئلة خاصة بالمدرسين الذين يشرفون على الدروس العملية في الكلية لاستطلاع آرائهم حول الإصابات ومن خلال خبراتهم التدريسية والعملية حيث تضمنت الاستمارة أربعة أسئلة وشملت 18 تدريسيًا بواقع تدريسيين لكل نشاط حدثت فيه الإصابة.

وتوصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

1. هناك نسبة عالية من اصابات الالتواء في مختلف المفاصل وتليها الرضوض ثم التمزقات وسجلت الكسور اقل نسبة وخاصة في المراحل المبكرة (المرحلة الاولى والثانية).
2. ارتفاع نسبة اصابات الاطراف السفلى وخاصة مفصلي الركبة والكاحل ثم اصابات الظهر .
3. زيادة نسبة الاصابات في النشاطات متعددة التكنيك والمهارات التي تتطلب سرعة الأداء .
4. ظهور توافق بين ما توصلنا إليه من نتائج استبيانات الطلبة المصابين والأساتذة المشرفين على النشاطات(محمد،2000،92)

2- دراسة مصطفى جوهر حياة (1996):

الاصابات الشائعة لبعض لاعبي اندية التربية البدنية والرياضية في دولة الكويت"

هدفت الدراسة الى :

1. التعرف على الإصابات الشائعة لبعض الأنشطة الرياضية قيد الدراسة.
2. التعرف على أماكن حدوث الإصابات بأجزاء الجسم.
3. التعرف على زمن حدوث الإصابة في الفترة التدريبية.
4. التعرف على أسباب حدوث الإصابات.

استخدم الباحث عينة البحث من اللاعبين المسجلين بالأندية الرياضية بدولة الكويت من خلال ترددهم للعلاج والتأهيل في مركز الطب الرياضي والتأهيل التابع لوزارة الشؤون الاجتماعية والعمل خلال 1987 وكان عددهم 70 لاعبا.

واستج الباحث:

1. التمزق الغضروفي في منطقة العمود الفقري هو أكثر الإصابات شيوعا أما الشد العضلي فقد جاء بالمرتبة الثانية وجاءت إصابات الرضوض والكسور في المرتبتين الثالثة والرابعة يليها اللوي يشكل اقل الإصابات.
 2. النصف الأول من الموسم التدريبي هو التوقيت الأكثر حدوثا للإصابة.
 3. أكثر التوقيات حدوثا للإصابة هي أثناء التدريب وأثناء المنافسة.
 4. نقص اللياقة البدنية أكثر الأسباب حدوثا للإصابة.
 5. ثبت أن إصابات الجذع تشكل أكبر نسبة من الإصابات أما إصابات الذراعين فقد احتلت المرتبة الثانية وخصوصا الكتف وإصابات الرجلين احتلت المركز الثالث.
- ولم يذكر الباحث ماي الألعاب الرياضية التي اجري البحث عليها . (حياة،112،1996)

3- دراسة وديع ياسين التكريتي ونشوان محمود الصفار 1998:

"الإصابات الرياضي التي تعرض لها طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل"

وهدف الدراسة إلى:

1. تحديد الإصابات الأكثر شيوعا لدى طلاب التربية الرياضية.
2. تحديد أسباب الإصابات الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية.
3. تحديد أجزاء الجسم التي تعرضت للإصابة.
4. تحديد الدروس العملية التي تحث فيها الإصابات بكثرة.

استخدم الباحثان عينة البحث من جمع طلاب السنة الرابعة بكلية التربية الرياضية بجامعة الموصل للعام الدراسي 1997-1998 والبالغ عددهم 131 طالبا. إذ قام الباحثان بتوزيع استمارة الاستبيان (أداة البحث) على جميع

طلاب السنة الرابعة إلا أنهم لم يعيدوا سوى 105 استمارة وبذلك تكونت عينة البحث من 105 طالبا يمثلون نسبة 80% من أصل مجتمع البحث واستخدم الباحثان الوسائل الآتية:

1. صمم الباحثان جدولاً يحتوي على أجزاء الجسم والإصابات الرياضية التي تتعرض لها هذه الأجزاء، فضلاً عن ذلك قائمة بالأسباب المحتمل الإصابة من جرائها كذلك في أي درس عملي وأي قسم من ذلك الدرس.
2. أضاف الباحثان مقدمة توضح للطالب كيفية الإجابة على هذه الاستمارة وتشمل الإستمارة كذلك على بيانات أولية كالعمر ونوع الرياضة الممارسة والعمر التدريبي.

وتوصل الباحثان إلى النتائج التالية:

1. إن تمزق الأربطة من أكثر الإصابات حدوثاً يليها تمزق العضلات والالتهابات.
2. إن مفصل كاحل القدم من أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابة يليها مفصل الركبة ثم مفصل المرفق.
3. إن مادة كرة القدم هي أكثر المواد التي تحدث خلالها الإصابات.
4. معظم الإصابات الرياضية تحدث في القسم الرئيسي من الدرس. (التكريتي والصفار، 1998، 44)

4- دراسة محمود:

قام بدراسة ميدانية عن إصابات الملاعب في كرة القدم بدولة قطر، وكان الهدف من الدراسة التعرف على أكثر أنواع الإصابات شيوعاً لدى لاعبي كرة القدم بدولة قطر وأسبابها المباشرة، والفترات التي يكثر فيها حدوث تلك الإصابات، وأجريت الدراسة على عينة قوامها 134 فرداً، واستخدم الباحث المنهج المسحي الوصفي. أما أهم نتائج البحث فتبين أن لاعبي كرة القدم يتعرضون لجميع أنواع الإصابات ولكن بدرجاتٍ مختلفةٍ طبقاً لدرجة شيوعها على التوالي:

إصابات الجروح والشد والتمزق والتقلص العضلي والكدمات والملح والخلع في المفاصل ثم الكسور وهي أقل أنواع الإصابات شيوعاً، أما أسباب تلك الإصابات فكان أهمها مظاهر العنف والعدوانية، وعدم الإحماء الجيد أو غير الكافي، وعدم انتظام اللاعبين واستمرارهم في حضور التدريب وعدم العناية بالتغذية السليمة، وعدم الإهتمام بإجراء الكشف الطبي على اللاعبين، وعدم إعطاء اللاعبين فترة الكافية للاستحمام والراحة. واتضح من نتائج الدراسة أن الإصابات قد تحدث في أي فترة أثناء الموسم الرياضي

أو خلال أي فترة من فترات التدريب اليومية، وأوصى الباحث بضرورة إجراء الكشف الطبي على اللاعبين قبل بدء فترة الإعداد للموسم الرياضي، والإحماء المناسب واستخدام واقي للساقين ومفاصل القدمين، والابتعاد عن العنف والعدوانية عند التنافس. (الصميدي، 2004، 163)

الجانب التطبيقي

الفصل ثاني:

إجراءات الدراسة الميدانية

- 1- منهج الدراسة
- 2- حدود الدراسة
- 3- عينة الدراسة
- 4- أدوات الدراسة
- 5- الأساليب الإحصائية المستخدمة

1- منهج الدراسة:

المنهج هو عبارة عن سلسلة من الاجراءات الاساسية وفق أساليب علمية متفق عليها تمر بمراحل عديدة، تبدأ بإختيار مشكلة البحث وتحديد بدقتها، مروراً بعملية جمع البيانات من الواقع الميداني ومن ثم معالجتها. ونظراً لطبيعة الموضوع الذي يتطرق للبحث، الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة أو فترات زمنية معلومة وذلك من أجل الحصول على نتائج عملية تم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية لظاهرة ما (عبيدات، 42، 1999).

2- حدود الدراسة:**- الحدود المكانية:**

اجريت الدراسة الحالية على مستوى ولاية ورقلة لنادي التالية:

- النادي الرياضي وفاق ورقلة. / نادي بني ثور . / نادي رويسات / نادي بوغفالة .

- الحدود الزمانية :

تم اجراء الدراسة الحالية من 04 سبتمبر 2018 الى غاية 10 سبتمبر 2018 حيث تم توزيع الاستبيان على مستوى نوادي لولاية ورقلة .

- الحدود البشرية :

حددت العينة البشرية المتمثلة في 20 لاعب.

3- عينة الدراسة:

العينة في دراستنا هذه هي عينة مختارة بشكل مقصود وتضم جميع اللاعبين لفئة الاواسط الذين سبق لهم التعرض لإصابات رياضية من خلا الدراسة الاستطلاعية تم احصاء 20 لاعب تتوفر فيهم مواصفات العينة المحددة سلفاً .

4- متغيرات الدراسة :

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على الأقل على متغيرين أولهما يسمى المتغير المستقل والآخر المتغير التابع .

- المتغير المستقل : هو عبارة عن السبب في الدراسة وهو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها وفي دراستنا المتغير المستقل هو الإصابات الرياضية .
- المتغير التابع : هو نتيجة المتغير المستقل وهو يتأثر بالعلاقة القائمة بينهما ولا يؤثر فيها وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو السلوك التقني للرياضي .

5- أدوات الدراسة :

يقوم الباحث باختيار وسيلة أو أكثر تمكنه من جمع أكبر قدر من المعلومات الدقيقة حول الظاهرة المراد دراستها، ويحدث في بعض الأحيان ان يتعذر عليه الحصول على أداة جاهزة تسمح له بتحقيق أهداف الدراسة فيلجأ بذلك الى تصميم أداة خاصة به .

وهذا بالضبط ما انتهجناه في عملية تحديد أدوات البحث حيث قمنا بعد التشاور مع الاستاذ المشرف بتصميم استبيان موجه للاعبين لفئة الاواسط.

6- صدق وثبات الاستبيان :

بعد إعطاء الصيغة الأولية للاستبيان و بناؤه، وفق الإطار النظري للبحث، انتقلنا إلى قياس مدى صدقه من خلال ما يلي :

التحكيم:

يعتبر التحكيم من طرف الأساتذة المختصين بمثابة الموجه الأول لتحديد ثغرات ونقائص الاستبيان وعليه فقد تم عرض هذا الأخير على ثلاثة (3) أساتذة محكمين بـ: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة،

يشهد لهم بمستواهم العلمي و تجرّبتهم الميدانية في المجالات الدراسية و مناهج البحث العلمي بغرض تحكيمه ومن خلال ذلك تم الوقوف على بعض الثغرات منها :

-إضافة بعض الأسئلة وإزالة بعضها الآخر.

-إعادة الصياغة اللغوية لبعض الأسئلة، التي كانت لا تؤدي المعنى المقصود.

-إعادة ترتيب بعض الأسئلة حسب أهميتها وأولويتها في البحث.

6- الأدوات الإحصائية:

إن هدف الدراسة الإحصائية، هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ذات دلالة، تساعدنا على التحليل والتفسير والحكم على مدى صحة الفرضيات والمعدلات الإحصائية المستعملة وهي:

- قانون النسبة المئوية: استخدمنا في بحثنا قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب عدد التكرارات لكل منها.

طريقة حساب النسب المئوية: النسبة المئوية = عدد التكرارات x 100 / مجموع التكرارات.

- صعوبات البحث:

إن القيام بعمل أو بحث ما مهمة تتطلب اتخاذ عدة إجراءات لتجنب أو للتخفيف من الصعوبات التي قد تعرقل الباحث خلال مراحل إنجازاته المختلفة وإذا كانت مسؤولية البحوث والدراسات تفر بالصعوبات التي لقيناها في الميدان فإن القول ينطبق على هذا البحث، من أهم هذه الصعوبات نذكر ما يلي:

* صعوبة الحصول على الدراسات السابقة في هذا الموضوع.

* قلة المراجع خاصة في المكتبة الجامعية.

* صعوبة الالتقاء ببعض لاعبي كرة القدم.

الفصل الثالث:

عرض ومناقشة وتحليل

النتائج

تمهيد:

نحاول في هذا الفصل الربط بين الجانب النظري والجانب التطبيقي، وفيه تطرقنا إلى عرض وتحليل نتائج الدراسة وبعدها مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات المطروحة وخلاصة عامة واقتراحات.

ويقوم الباحث في هذا الفصل بتحديد مجتمع البحث وتحديد متغيرات الدراسة وحدودها، قبل أن ينتقل إلى الدراسة الإستطلاعية التي تمكنه من ضبط العينة وإختبار وسائل البحث التي تمكنه من جمع أكثر قدر من المعلومات الصادقة حول الظاهرة المراد دراستها، ويشترط في أدوات أن تكون صادقة وثابتة، صادقة بمعنى أنها تقيس فعلا الظاهرة التي وضعت من أجلها وثابتة بمعنى أنها تقيس تلك الظاهرة بدقة عالية.

المحور الأول : تؤثر الاصابات الرياضية سلبا على سلوك اللاعبين الذين سبق لهم التعرض

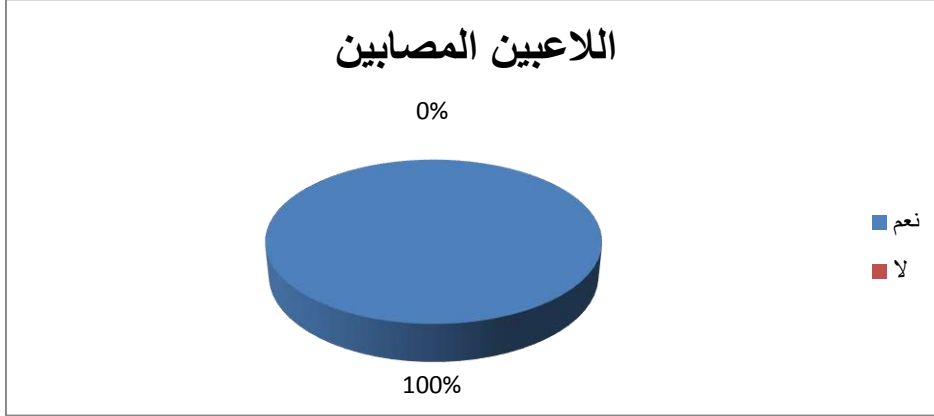
لإصابات رياضية وذلك اثناء الحصة التدريبية .

السؤال الأول : هل سبق لك وان تعرضت لإصابة رياضية ؟

الغرض من السؤال : معرفة إن كان اللاعب تعرض لإصابة من قبل .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	20	100
لا	00	00
المجموع	20	100

الجدول رقم 01 : يمثل نسب اللاعبين المصابين



الشكل رقم 1 : يمثل نسب اللاعبين المصابين .

تحليل ومناقشة النتائج :

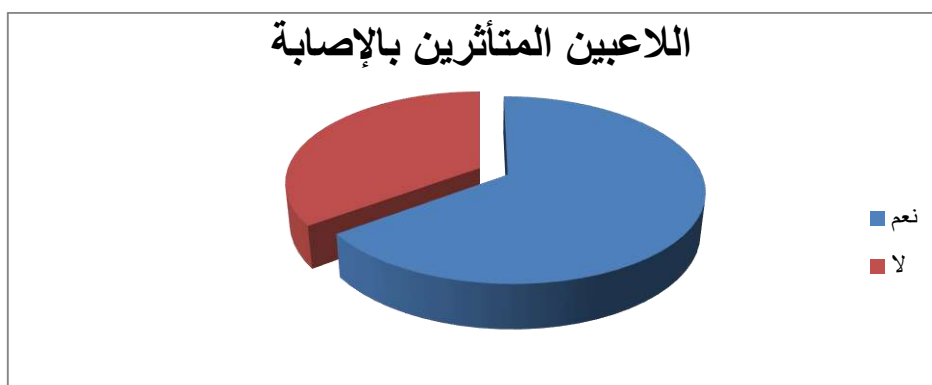
من خلال الجدول (1) والشكل (1) نلاحظ أن كل اللاعبين تعرضوا لإصابة وذلك بنسبة

100% وهذا يدل على أن كل اللاعبين مصابين .

السؤال الثاني : هل أثرت عل طريقة تدريبك في الحصة ؟
 الغرض من السؤال : معرفة مدى تأثير الإصابة أثناء التدريب .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	13	65
لا	07	35
المجموع	20	100

الجدول رقم(02) : يمثل نسب تأثر اللاعبين بالإصابة



الشكل رقم(02) : يمثل نسب اللاعبين المتأثرين بالإصابة .

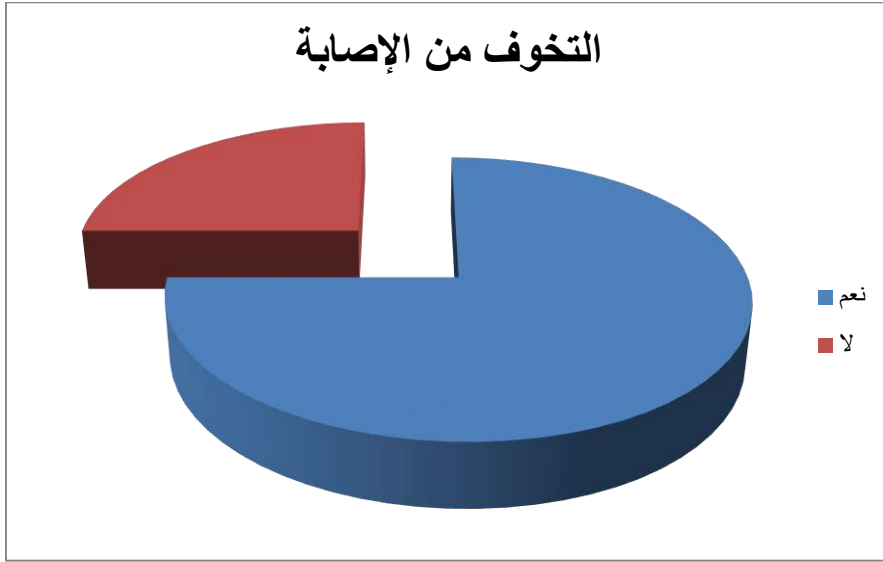
تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول(02) والشكل(02) نلاحظ أن الإصابات الرياضية قد أثرت بنسبة 65% على طريقة تدريبهم أثناء الحصة أو المباراة .ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن المخاوف من التعرض للإصابة الرياضية هي مخاوف مبررة لكنه في بعض الأحيان يبالغ فيها ، ويمكن القول أن ما أدى إلى تنامي هذه المخاوف والمبالغة فيها هو كثرة الأسباب المؤدية إلى الإصابات الرياضية في أوساطنا الرياضية .

السؤال الثالث : هل يبتابك الخوف من التعرض الى اصابة أثناء الحصة التدريبية ؟
الغرض من السؤال : معرفة مدى الخوف من التعرض إلى الإصابة .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	15	75
لا	05	25
المجموع	20	100

الجدول رقم(3) يمثل نسب التخوف من التعرض إلى الإصابة.



الشكل رقم(3) يمثل نسب اللاعبين المتخوفين من الإصابة

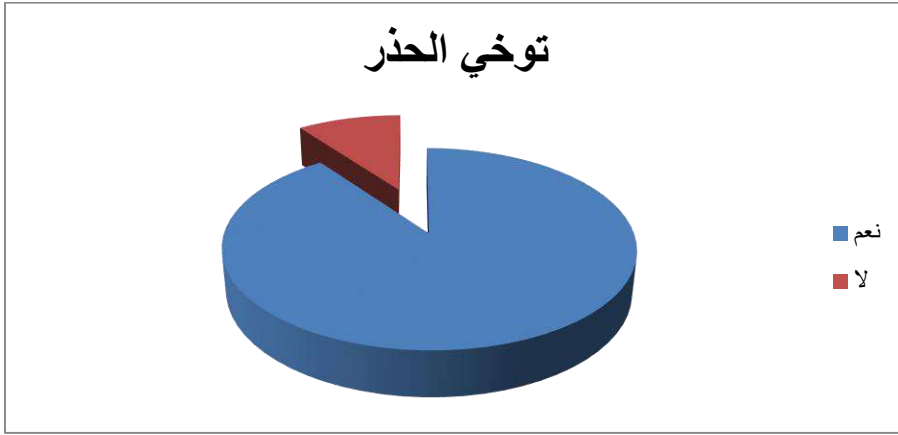
تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ أن أغلبية اللاعبين بنسبة 75% يتناهم الخوف من التعرض لإصابات رياضية أثناء الحصة أو المباراة. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن اللاعبين الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات -خاصة الخطيرة منها- والذين جربوا آلام تلك الإصابات و مآسيها يتولد لديهم إحساس بالخوف من تكرار تلك الإصابات ، وهذه المخاوف تختلف درجاتها من فرد إلى آخر وذلك على حسب شدة الإصابة و الخصائص النفسية للفرد في حد ذاته .

السؤال الرابع : هل اصبحت حذار أكثر من ذي قبل أثناء تدريباتك ؟
الغرض من السؤال: معرفة كيفية توخي الحذر .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	18	90
لا	02	10
المجموع	20	100

الجدول رقم (04) يمثل نسب اللاعبين الذين أصبحوا أكثر حذرا .



الشكل رقم(4) يمثل نسب اللاعبين الذين أصبحوا أكثر حذرا .

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ أن معظم اللاعبين أصبحوا أكثر حذرا بنسبة 90% في حين أن نسبة 10% لا ترى ذلك.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أن المخاوف التي ولدتها الإصابات الرياضية قد جعلت اللاعب أكثر حذرا من ذي قبل، ومن المهم أن نشير هنا أن هذا الحذر مفيد و مطلوب في كثير من الأحيان عند فئة من اللاعبين الذين يتميزون بالتهور و اللامبالاة لأنه بطريقة غير مباشرة يحميهم من خطر التعرض للإصابات الرياضية.

السؤال الخامس: بعد تعرضك للإصابة هل تغيرت نظرتك حول المخاطر التي قد تنجم خلال المباراة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تغير نظرة اللاعب حول المخاطر التي قد تنجم خلال المباراة .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	19	95
لا	01	05
المجموع	20	100

الجدول رقم(5) يمثل نسب المخاطر التي قد تنجم خلال المباراة



الشكل رقم(5) يمثل نسب المخاطر التي تنجم أثناء المباراة .

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ أن كل اللاعبين تغيرت نظرتهم للمخاطر التي قد تنجم عن النشاط البدني الرياضي بنسبة 95% ، مما يدل على أن الإصابات الرياضية قد غيرت من نظرتهم حول المخاطر التي قد تنجم أثناء المباراة .

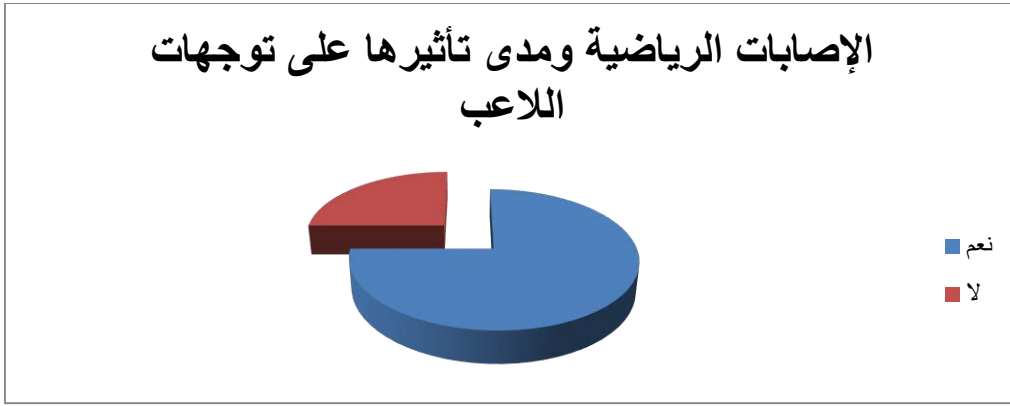
ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن المخاوف من التعرض للإصابة أثناء التدريبات أو المباريات مخاوف مبررة لكنه في بعض الأحيان يبالغ فيها، ويمكن القول أن ما أدى إلى تنامي هذه المخاوف و المبالغة فيها هو كثرة الأسباب المؤدية إلى الإصابات الرياضية .

السؤال السادس: هل أن الاصابة الرياضية أثرت على توجيهاتك نحو ممارسة الحصة التدريبية؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير الإصابة على توجيهاتك نحو ممارسة الحصة التدريبية

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	15	75
لا	5	25
المجموع	20	100

الجدول رقم (6) يمثل نسب الإصابات الرياضية ومدى تأثيرها على توجيهات اللاعب



الشكل رقم (6) يمثل نسب الإصابات الرياضية ومدى تأثيرها على توجيهات اللاعب

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ أن نسبة 75% يرون أن الإصابات الرياضية قد أثرت على توجيهاتهم نحو ممارسة الأنشطة البدنية في حين ترى نسبة 25% غير ذلك.

ويمكن تفسير بكون أن المخاوف من التعرض من التعرض للإصابات الرياضية والتي تنتاب اللاعبين لا يمكن لها أن تشكل عائقا يحول بينهم وبين الإستمرار في ممارسة الأنشطة وذلك راجع في الأساس لكون أن هاته الأخيرة تكتسي أهمية بالغة عند هؤلاء اللاعبين الذين يمرون بمرحلة حرجة من حياتهم إذا أن مرحلة المراهقة تمثل نقطة إنعطاف هامة في حياة الفرد وهي التي ستحدد من خلالها معالم الشخصية.

السؤال السابع : هل تعرضك لإصابة كان نتيجة لعدم ادراكك للمخاطر التي قد تنجم عن ممارسة الحصة التدريبية

الغرض من السؤال :معرفة مدى المخاطر التي قد تنجم عن ممارسة الحصة التدريبية

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	14	70
لا	6	30
المجموع	20	100

يمثل الجدول رقم(7) نسب اللاعبين الذين لا يدركون المخاطر



الشكل رقم (7) يمثل نسب اللاعبين الغير مدركين بالمخاطر

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ أن نسبة 70% يرون بأن تعرضهم للإصابة كان لعدم إدراكهم للمخاطر التي تنجم عن ممارسة الأنشطة البدنية في حين ترى نسبة 30% غير ذلك.

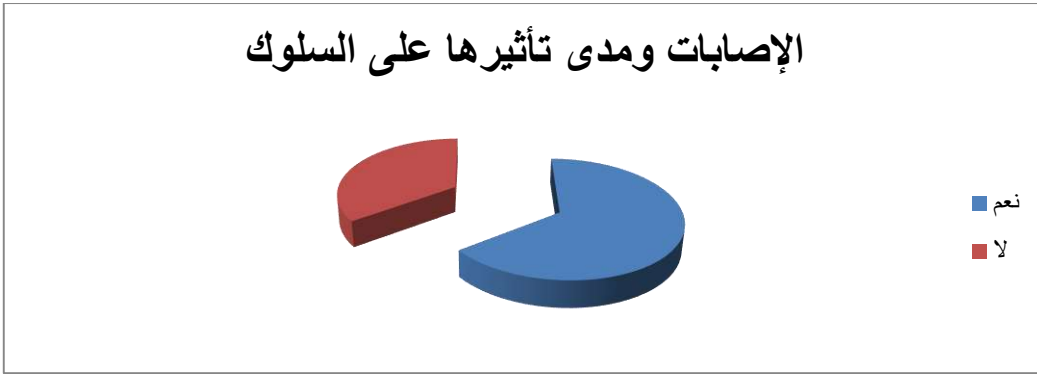
ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن القدرات العقلية العليا والتي من بينها الإدراك لا تبدأ في التطور إلا مع بداية مرحلة المراهقة وتستمر في ذلك حتى تبلغ ذروتها مع نهايتها.

السؤال الثامن : هل تعتقد ان الإصابة أثرت على سلوكك الحالي ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى تأثير الإصابة على السلوك .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	13	65
لا	7	35
المجموع	20	100

يمثل الجدول رقم(8) نسب الإصابات التي أثرت على السلوك



يمثل الشكل رقم(8) نسب الإصابات الرياضية وتأثيرها على السلوك

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ أن نسبة 65% يرون أن الإصابات الرياضية قد أثرت على سلوكهم أثناء الحصة أو المباراة في حين أن نسبة 35% لا ترى ذلك .

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن المخاوف من التعرض للإصابات الرياضية باعتبار أنها حالة شعورية لا يمكن للفرد أن يخفيها أو يتجاوزها ، وإنما سيتم التعبير عنها في وقت ما عن طريق السلوك .

المحور الأول:

علاقة الإصابات الرياضية بسلوك اللاعب فوق أرضية الميدان أثناء الحصة أو المباراة ويضم العبارات من (8-1).

ويوافق هذا المحور الفرضية الجزئية الأولى التي تقر بوجود تأثير للإصابات الرياضية على سلوك اللاعب الذي سبق له وتعرض لإصابة رياضية وذلك أثناء الحصة ، ونقصد بسلوك اللاعب هنا هو المخاوف التي يمكن أن تنتابه أثناء الحصة والتي تنعكس على تصرفاته مع زملائه أو المدرب ، كما أن عندما نريد أن نتحدث عن الدافعية فإنه لا بد أن نأخذ بعين الاعتبار السلوك لكون أن الدافعية هي الأداة المثيرة للسلوك و الموجهة له .

النتائج المستخلصة من خلال المحور الأول :

من خلال ما سبق يمكن إستنتاج ما يلي :

- تؤثر الإصابات الرياضية سلبا على سلوك التلاميذ الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات وذلك أثناء الحصة أو المباراة .
- الإصابات الرياضية غيرت من نظرة التلاميذ حول المخاطر التي يمكن أن تنتج عن ممارسة الأنشطة البدنية .
- الإصابات الرياضية لم تؤثر على توجهات التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة البدنية .

المحور الثاني: للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء هؤلاء اللاعبين أثناء الحصة التدريبية

السؤال التاسع : هل تقبل على أداء واجباتك بحماس ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى إقبال اللاعب عللا أداء واجباته .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	18	90
لا	2	10
المجموع	20	100

يمثل الجدول رقم(9) نسب اللاعبين ومدى إقبالهم على أداء واجباتهم



يمثل الشكل رقم(9) نسب اللاعبين الذين يقبلون على أداء واجباتهم

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ أن نسبة 90% يرون بأنهم يقبلون على أداء واجباتهم بحماس في حين أن نسبة 10% ترى غير ذلك.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن التلاميذ خلال مرحلة المراهقة يتميزون بالحماسة والانديفاع نظرا لزيادة قدراتهم البدنية ولكثرة انفعالاتهم التي يحاولون التخلص منها أثناء الحصة أو المباراة .

السؤال العاشر: كيف كان أداؤك قبل الإصابة ؟

الغرض من السؤال : معرفة كيف كان الأداء قبل الإصابة .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
ممتاز	10	50
جيد	7	35
متوسط	3	15
ضعيف	00	00
المجموع	20	100

يمثل الجدول رقم (10) نسب أداء اللاعبين قبل الإصابة



يمثل الشكل رقم(10)نسب أداء اللاعبين قبل الإصابة

تحليل ومناقشة النتائج :

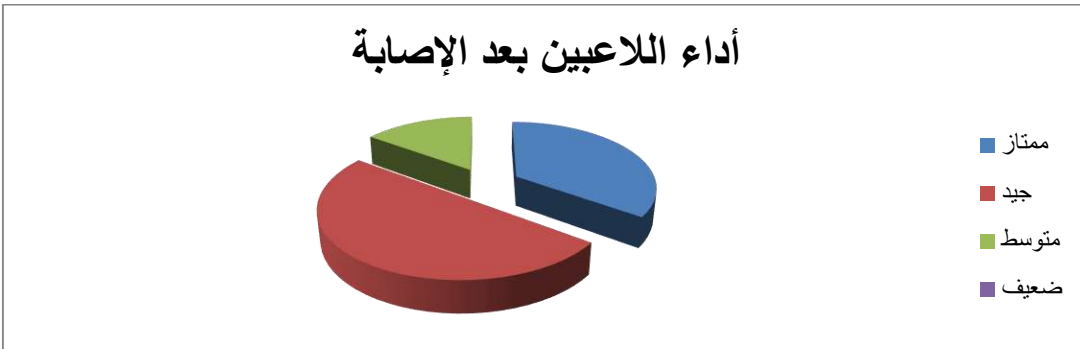
نلاحظ أن اللاعبين الذين يرون بأن أداءهم كان ممتاز قبل الإصابة يمثلون ما نسبته 50% في حين أن نسبة 15% يرون بأن أداءهم كان متوسطا. ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أنه خلال مرحلة المراهقة تتطور القدرات البدنية للاعب بحيث تزداد كتلته العضلية وتصبح حركاته أكثر تناسقا بفضل تطور ميزة التوافق العصبي العضلي لديه ، كمت أنه خلال هذه المرحلة أيضا تتطور قدراته العقلية مما يزيد من سرعته في تعلم المهارات الحركية وإتقانها.

السؤال الحادي عشر : كيف هو الأداء الآن بعد الإصابة ؟

الغرض من السؤال : معرفة كيف هو الأداء بعد الإصابة .

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	الإجابة
35	7	ممتاز
50	10	جيد
15	3	متوسط
0	0	ضعيف
100	20	المجموع

يمثل الجدول رقم(11) نسب أداء اللاعبين بعد الإصابة



يمثل الشكل رقم(11) نسب اللاعبين وأدائهم بعد الإصابة

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ أن اللاعبين الذين يرون بأن أداءهم ممتاز يمثلون نسبة 35% في حين أن نسبة 50% ترى بأن أداءها بعد الإصابة قد أصبح جيد .

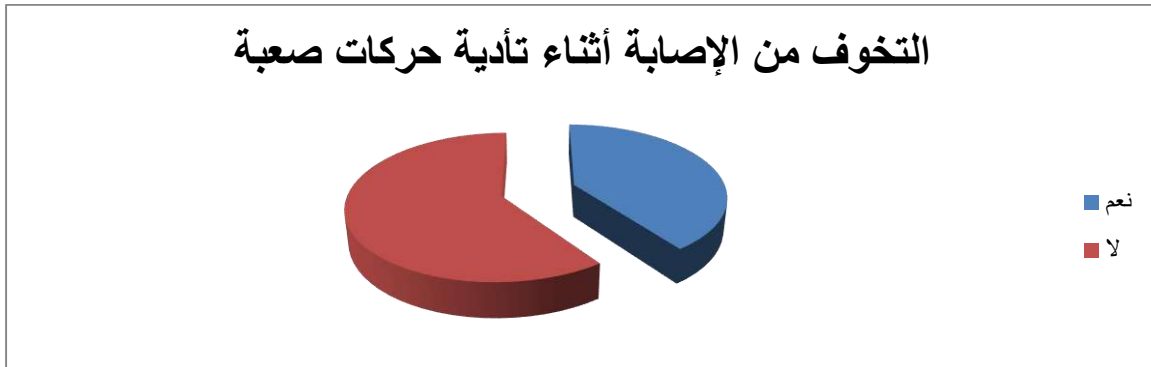
ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن هؤلاء اللاعبين الذين تعرضوا لإصابات رياضية (خاصة الخطيرة منها) لم يخضعوا لإعادة تأهيل بدني حقيقي ، لذلك فهم لا يزالون يعانون من آثار تلك الإصابات التي جعلت مستوى أداءهم ينخفض .

السؤال الثاني عشر : عندما يطلب منك المدرب القيام ببعض الحركات الصعبة فهل تخاف من التعرض لإصابة

الغرض من السؤال : معرفة مدى التخوف من التعرض للإصابة .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	8	40
لا	12	60
المجموع	20	100

يمثل الجدول رقم(12) نسب التخوف من التعرض للإصابة



يمثل الشكل رقم(12) نسب التخوف من التعرض للإصابة أثناء تأدية حركات صعبة

تحليل ومناقشة النتائج :

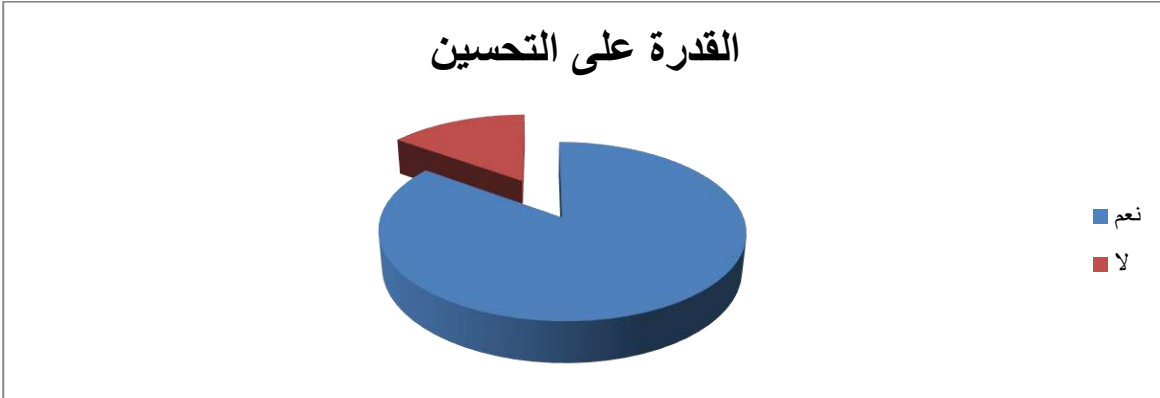
نلاحظ أن نسبة 40% يرون بأنهم يخافون من التعرض للإصابات في حين أن نسبة 60% لا ترى ذلك. ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن الخوف من التعرض للإصابات الرياضية يمنعهم من القيام بمثل هذا الأداء الصعب الذي يجعلهم أكثر عرضة للإصابات الرياضية.

السؤال الثالث عشر: هل تعتقد انك قادر على تحسين أدائك؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى استطاعة اللاعب على تحسين أداءه .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	17	85
لا	3	15
المجموع	20	100

يمثل الجدول رقم(13) نسب القدرة على تحسين الأداء



يمثل الشكل رقم(13) نسب اللاعبين الذين يستطيعون تحسين أداءهم

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ أن نسبة 85% يرون بأنهم قادرون على تحسين أداءهم الحالي في حين أن نسبة 15% لا ترى ذلك . ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن هؤلاء اللاعبين بأنهم يمتلكون قدرات بدنية ونفسية تؤهلهم لتحسين مستواهم وخاصة عندما يدركون أن هذه المخاوف مبالغ فيها بعض الأحيان .

المحور الثاني :

علاقة الإصابات الرياضية بمستوى الأداء ويضم العبارات من (9-13) .

ويوافق هذا المحور الفرضية الجزئية الثانية التي تقول أن الإصابات الرياضية تقلل من مستوى الأداء عند اللاعبين الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية أثناء الحصة أو المباراة ، وما دفعنا للتكلم عن الأداء ، رغم أن الأداء في الوسط الرياضي ليس بالأداء رفيع المستوى الذي يجب الإهتمام به وما يهمننا في الأداء هو الأداء الصعب الذي يمكن أن يواجه اللاعب فيقف بذلك مترددا بين رغبته في النجاح و الأداء المتميز وبين المخاوف من التعرض لإصابة والتي تحاصره وتمنعه من تحقيق تلك الرغبة.

النتائج المستخلصة من خلال المحور الثاني :

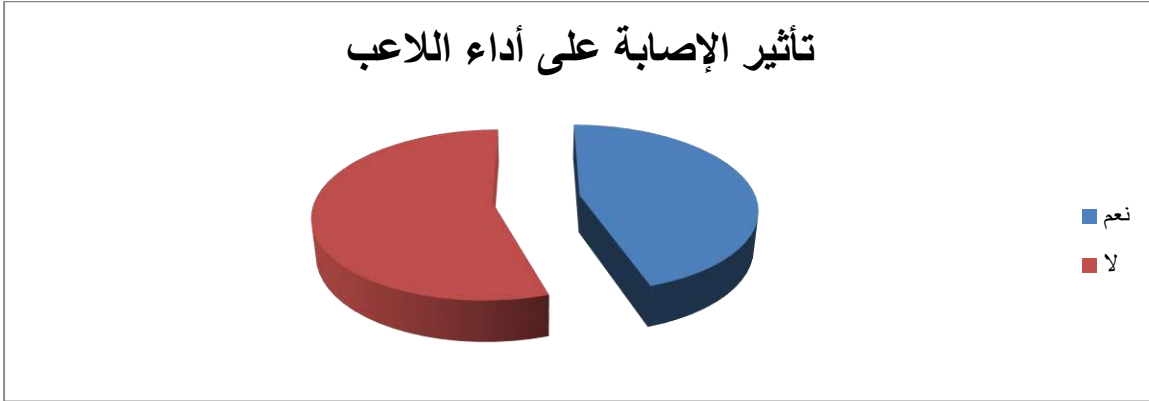
من خلال ماسبق يمكن إستخلاص النتائج التالية :

- تؤثر الإصابات الرياضية على أداء اللاعبين الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية وذلك أثناء الحصة أو المباراة ويظهر هذا التأثير في كون :
 - أن أغلبية هؤلاء اللاعبين إنخفض مستوى أداءهم بعد الإصابة.
 - أنهم يتجنبون القيام بالحركات الصعبة التي تجعلهم أكثر عرضة للإصابات الرياضية.
 - يسعى هؤلاء اللاعبين لتحسين أداءهم رغم مخاوفهم من التعرض للإصابات الرياضية.

السؤال الرابع عشر : : هل تعتقد أن الإصابة أثرت على أدائك الحالي ؟
الغرض من السؤال : معرفة إن كان للإصابة لها تأثير على أداء اللاعب .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	9	45
لا	11	55
المجموع	20	100

يمثل الجدول رقم(14) نسب تأثير الإصابة على الأداء الحالي



يمثل الشكل رقم(14) نسب تأثير الإصابة على أداء اللاعب

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ أن نسبة 45% يرون بأن الإصابات الرياضية قد أثرت على أداءهم الحالي في حين أن نسبة 55% المتبقية لا ترى ذلك .

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن الخوف من التعرض للإصابات الرياضية قد أثر على الحالة النفسية الداخلية التي تثير السلوك وتوجهه نحو القيام بالأداء المتميز ، أي أن الإصابات قد أثرت على نفسية اللاعبين .

السؤال الخامس العاشر : أثناء قيامك بالحصص التدريبية الجماعية التنافسية تتجنب الاحتكاك مع الخصم؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى إجتناى اللاعبين الإحتكاك بالخصم أثناء قيامه بالحصص التدريبية الجماعية التنافسية .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	13	65
لا	7	35
المجموع	20	100

يمثل الجدول رقم(15) نسب اللاعبين الذين يجتنبون الاحتكاك بالخصم



يمثل الشكل رقم(15) نسب اللاعبين الذين يجتنبون الاحتكاك بالخصم

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ أن نسبة 65% يرون بأنهم يتجنبون الإحتكاك مع الخصم أثناء قيامهم بالألعاب الجماعية التنافسية في حين ترى النسبة المتبقية غير ذلك .

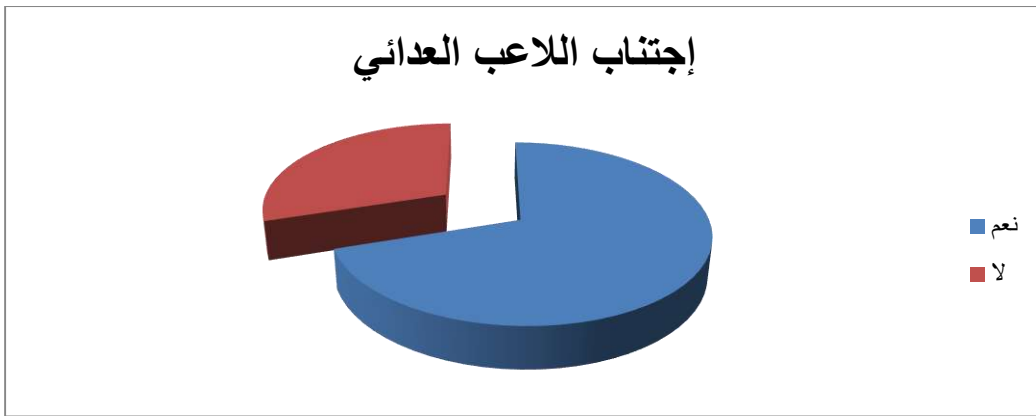
ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن مخاوفهم من التعرض للإصابات الرياضية قد جعلتهم أكثر حذرا أثناء قيامهم بمثل هذه الألعاب حيث نجدهم يتجنبون الإحتكاك مع الخصم .

السؤال السادس عشر : في كثير من الاحيان تضطر الى تجنب المنافس العدائي من اجل تفادي التعرض للإصابة الرياضية ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى اجتناب المنافس العدائي من أجل تفادي التعرض للإصابات الرياضية .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	14	70
لا	6	30
المجموع	20	100

يمثل الجدول رقم(16) نسب اللاعبين الذين يجتنبون المنافس العدائي



يمثل الشكل رقم(16) نسب اللاعبين الذين يتفادون التنافس العدائي

تحليل ومناقشة النتائج :

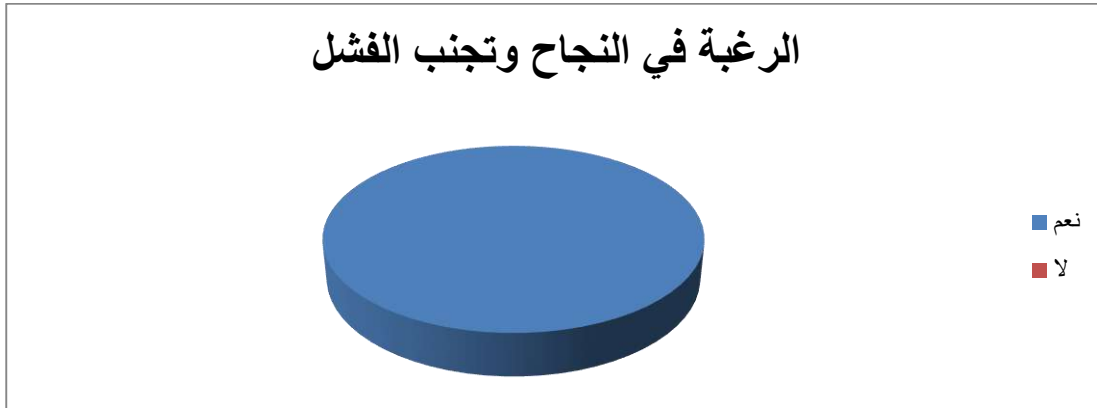
نلاحظ أن نسبة 70% يرون بأنهم في كثير من الأحيان يضطرون إلى تجنب المنافس من أجل تفادي التعرض للإصابات الرياضية في حين ترى النسبة المتبقية غير ذلك .
ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن اللاعبين يميزون بمراهقة عدائية يلجؤون إلى إستخدام العنف أثناء الإلتجارات البدنية فمن الطبيعي أن يتجنبهم باقي اللاعبين.

السؤال السابع عشر : هل ترغب في تحقيق النجاح وتجنب الفشل أثناء حصة التدريبية ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى القدرة على تحقيق النجاح وتجنب الفشل أثناء حصة التدريبية

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	20	100
لا	0	0
المجموع	20	100

يمثل الشكل رقم(17) نسب الرغبة في النجاح و تجنب الفشل



يمثل الشكل رقم(17) نسب اللاعبين الذين لديهم الرغبة في النجاح

تحليل ومناقشة النتائج:

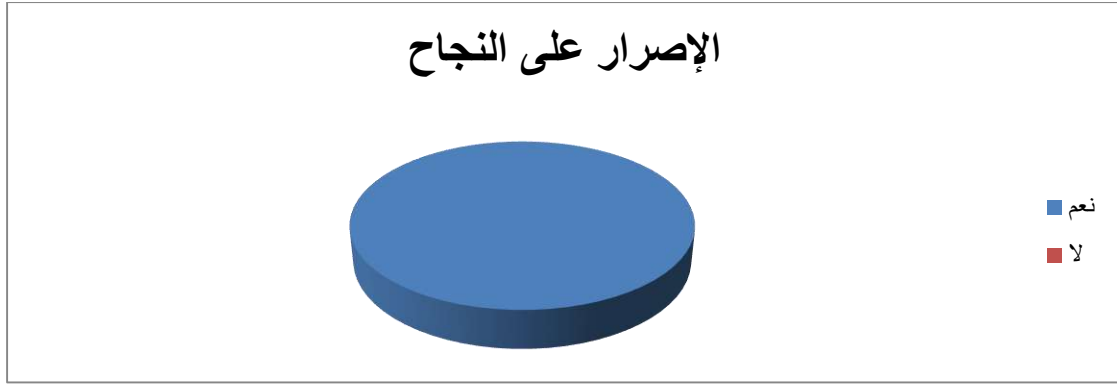
نلاحظ أن نسبة 100% ويعني أن كل أفراد العينة يرون بأنهم يصرون على تحقيق النجاح وتجنب الفشل. ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن التطورات الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية التي تتميز مرحلة المراهقة ينتج عنها جملة من الحاجات التي يسعى اللاعب إلى إشباعها، ومن بين أهم هذه الحاجات على الإطلاق الحاجة إلى المتعة والحاجة إلى تحقيق الذات فالمرهق يبحث عن أي حافز بعيد له توازنه ويشعره بذاته وقيمه.

السؤال الثامن عشر: اذا كان الجواب بنعم، فهل تصر على تحقيق النجاح؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى إصرار اللاعب على تحقيق النجاح.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	20	100
لا	0	0
المجموع	20	100

يمثل الجدول رقم (18) نسب الإصرار على تحقيق النجاح



يمثل الشكل رقم (18) نسب اللاعبين المصريين على تحقيق النجاح

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ أن نسبة 100% ويعني أن كل أفراد العينة يرون بأنهم يصرون على تحقيق النجاح. ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن اللاعبين عندما يقومون بالأنشطة أو أثناء المباراة فأظنهم يصرون دوما على تحقيق النجاح، وبالتالي فإن الإصابات الرياضية لا يمكنها أن تغير تلك الرغبة بشكل نهائي فيصبح عندها اللاعب سلبي يتوقع الفشل دوما .

السؤال التاسع عشر : هل تغيرت تلك الرغبة بعد تعرضك للإصابة الرياضية؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى تغير تلك الرغبة بعد التعرض للإصابة .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	2	10
لا	18	90
المجموع	20	100

يمثل الجدول رقم(19) نسب اللاعبين الذين تغيرت رغبتهم بعد تعرضهم للإصابة



يمثل الشكل رقم(19) نسب اللاعبين الذين تغيرت رغبتهم

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ أن نسبة 90% يرون بأنهم لم ولن تتغير رغبتهم في تحقيق النجاح بعد تعرضهم للإصابة في حين ترى النسبة المتبقية غير ذلك .

ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن الإصابات الرياضية ليس لها أي علاقة أمام حافز اللاعب لتحقيق النجاح .

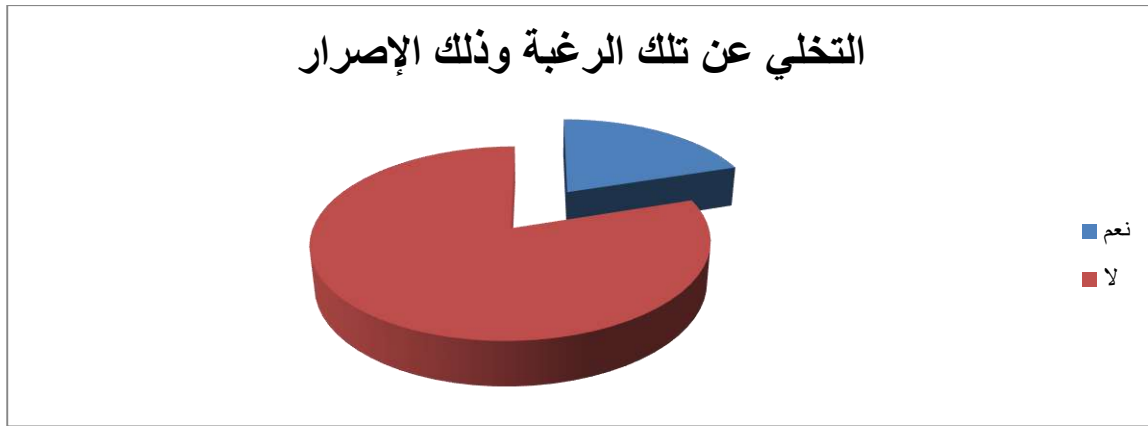
السؤال العشرون: في كثير من الاحيان تتخلى عن تلك الرغبة وذلك الاصرار خوفا من التعرض الاصابة

الرياضية

الغرض من السؤال: معرفة مدى تخلي اللاعب في كثير من الأحيان عن تلك الرغبة و ذلك الإصرار خوفا من التعرض لإصابات.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	4	20
لا	16	80
المجموع	20	100

يمثل الجدول رقم(20) نسب اللاعبين الذين يتخلون عن تلك الرغبة و الإصرار خوفا من الإصابة



يمثل الشكل رقم(20) نسب اللاعبين الذين يتخلون عن تلك الرغبة خوفا من الإصابة
تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ أن نسبة 80% يرون بأنهم لا يضطرون في كثير من الأحيان إلى التخلي عن تلك الرغبة وذلك الإصرار خوفا من التعرض للإصابات الرياضية في حين ترى النسبة المتبقية غير ذلك .
ويمكن تفسير هذه النتيجة بكون أن المخاوف من التعرض إلى الإصابات الرياضية تؤثر على الحالة النفسية الداخلية للاعب وتجعلها تعمل بشكل عكسي بحيث انه من بدلا من أن تنشط السلوك وتوجهه نحو تحقيق النجاح والإصرار عليه فإنها تعمل على تنشيطه.

المحور الثالث :

علاقة الإصابات الرياضية بمستوى التنافس ويضم العبارات من (14-20) .

ويوافق هذا المحور الفرضية الجزئية الثالثة التي تقول أن الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على مستوى التنافس عند اللاعبين الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية ، فالتنافس أثناء الحصة أو المباراة تكثر فيه الموافق التي يمكن أن يتعرض اللاعب من خلالها للإصابات الرياضية ، فهل يمكن للاعب الذي سبق له و أصيب أن يعمل على خفض من مستواه التنافسي من أجل تفادي مثل هذه الإصابات .

النتائج المستخلصة من خلال المحور الثالث :

من خلال ماسبق يمكن إستنتاج أن الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على مستوى التنافس عند اللاعبين الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات الرياضية وذلك أثناء الحصة أو المباراة ويظهر هذا التأثير في كون :

- أنهم يصبحون أكثر ترددا عند استدعيتهم المدرب للقيام بالألعاب الجماعية التي يغلب فيها الطابع التنافسي .
- أنهم يتجنبون الإحتكاكات البدنية مع الخصم من أجل تفادي التعرض للإصابات الرياضية .

خاتمة:

من خلال تحليل نتائج الإستبيان يمكن إستخلاص مايلي :

- عند المقارنة بين نتائج المحور الأول والفرضية الجزئية الأولى يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الأولى قد حققت، حيث تنص هذه الفرضية على أن الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على سلوك اللاعبين الذين سبق لهم وتعرضوا للإصابات الرياضية وذلك أثناء قيامهم بالحصّة أو المباراة.
- عند المقارنة بين نتائج المحور الثاني والفرضية الجزئية الثانية فإنه يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الثانية قد حققت، حيث تنص هذه الفرضية على أن الإصابات الرياضية تلعب دور في التخفيض من المستوى أداء اللاعبين الذين سبق لهم وتعرضوا للإصابات الرياضية.
- عند المقارنة بين نتائج المحور الثالث والفرضية الثالثة فإنه يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الثالثة قد حققت، حيث تنص هذه الفرضية على أن الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على مستوى التنافس عند اللاعبين الذين سبق لهم وتعرضوا للإصابات الرياضية.
- هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير الإصابة الرياضية على السلوك التقني للرياضي لكرة القدم فئة الأواسط، وجاءت النتائج لتدل على:

وكخلاصة نهائية يمكن القول بأن الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على نفسية اللاعب خاصة الذين وسبق لهم وتعرضوا للإصابات الرياضية ويظهر هذا التأثير في النقاط التالية:

- أن الإصابات الرياضية تؤثر سلبا على سلوكهم أثناء الحصّة أو المباراة.
- تعمل الإصابات الرياضية على التخفيض من مستوى أدائهم أثناء الحصّة.
- تؤثر الإصابات الرياضية سلبا على مستوى التنافس عندهم.

الاقتراحات والتوصيات:

بناء على نتائج الدراسة فإنه يمكن صياغة الاقتراحات والتوصيات التالية:

- العمل على تنمية دوافع اللاعبين نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وذلك عن طريق التوعية بدور هاته الأخيرة في تنمية الصحة الجسمية والعقلية والنفسية للفرد .
- ضرورة الإهتمام بحصة التدريب البدنية والرياضية وذلك من خلال توفير كافة الوسائل التي تسمح لها ببلوغ أهدافها التربوية .
- العمل على زيادة حجمها الساعي في مرحلة التدريبات .
- العمل على تنمية السلوك التقني لحصة التربية البدنية والرياضية .
- ضرورة تنمية العلاقة التربوية (اللاعب – المدرب) أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .
- ينصح بأن يؤخذ بعين الإعتبار الجانب النفسي للمراهق عند كل تعامل معه .
- ضرورة النوعية بمخاطر الإصابات الرياضية على الصحة النفسية للاعب .
- التكفل الحقيقي باللاعبين الذين يعاونون من مخاوف التعرض للإصابات الرياضية وذلك بإخضاعهم لبرامج إعادة تأهيل نفسي .
- ضرورة الإهتمام بإعادة التأهيل النفسي لما يعد الإصابة الرياضية .

خاتمة:

تلعب الانشطة البدنية والرياضية دور هام في حياة اللاعب خلال مرحلة التعليم الثانوي باعتبار أنها تمثل ملاذاً آمناً ومنتفساً كبيراً يفرغ من خلاله الانفعالات السلبية والضغط النفسية التي تثقل كاهله، هاته الضغوط النفسية الناتجة عن التغيرات الحاصلة خلال مرحلة المراهقة التي تعتبر نقطة انعطاف هامة في حياة الفرد لكون أنه خلالها ترسم معالم شخصيته المستقبلية.

وتشمل حصة التربية البدنية والرياضية على مجموعة من الأنشطة البدنية والرياضية التي تمكن اللاعب من تحقيق حاجاته النفسية، فمن خلال هذه الحصة يرغب اللاعب دوماً في تحقيق الأداء المتميز للأعمال المطلوبة منه بأقل وقت وجهد ممكنين وعندما يسعى هذا اللاعب نحو النجاح في ذلك فإنه يسعى نحو المتعة والرضا عن الذات، وبالتالي فإنه لا يمكن للحصة أو المباراة أن تبلغ أهدافها التربوية.

ومن خلال دراستنا هذه وجدنا أن الاصابات الرياضية تؤثر على السلوك التقني لرياضي عند اللاعبين الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات الرياضية، هذا التأثير الذي يظهر على سلوكهم وعلى أدائهم وعلى مستوى التنافس عندهم وحتى وعلى رغبتهم في تحقيق النجاح وتجنب الفشل، لذلك فإنه من الضروري الاهتمام بهذه الظاهرة ليس فقط على المستوى النخبوي رفيع المستوى وإنما يجب أن يمتد هذا الاهتمام الأوساط الرياضية الأخرى .

هذا الاهتمام الذي تبدأ خطواته الأولى بالتوعية بمخاطر الاصابات الرياضية والبحث عن الاسباب المؤدية إليها ومحاولة تطوير طرق الوقاية والعلاج منها، لكن ما يهمنا نحن من خلال هذه الدراسة ونسعى الى إبرازه هو ضرورة الاهتمام بإعادة التأهيل النفسي بعد الاصابة الرياضية.

حيث يمكن ملاحظة أن الرياضي عندما يتعرض للإصابة الرياضية تحدث له تغيرات بدنية ونفسية وكثيراً ما يتم الاهتمام بالتأهيل البدني على حساب التأهيل النفسي الذي ينظر اليه على أنه من الجوانب الهامشية التي يمكن اهمالها ، فالمظاهر النفسية الناتجة عن الاصابة (كفقد الهوية أو الخوف و القلق ونقص الثقة بالنفس وغيرها) من شأنها أن تؤدي الى نتائج كارثية مالم يتم معالجتها بطرق إعادة التأهيل النفسي ناهيك على أن الاستجابات النفسية التي يمر بها المصاب والتي تبدأ بمرحلة الرفض وتنتهي بمرحلة القبول وإعادة التنظيم تتطلب هي الأخرى رعاية ومتابعة من طرف الأخصائيين النفسيين وذلك من أجل الانتقال السليم من مرحلة الى أخرى .

المراجع

قائمة المراجع :

- 1- أسامة رياض، الإسعافات الأولية لإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000 .
- 2- أسامة رياض، الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999
- 3- إبراهيم وجيه محمود، المراهقة خصائصها ومشكلاتها، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1981 .
- 4- أحمد زاكي صالح، علم النفس التربوي ، ط1 ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1973 .
- 5- التكريتي و الصفار ، الطب الرياضي وإصابات الملاعب ، مكتبة الحياة ، بيروت ، 1998 .
- 6- الصميدي ، أسس علم النفس ، دار المعرفة الجامعية ، الإزاريطة ، الإسكندرية ، 2004 .
- 7- حياة عياد روفائيل ، إصابات الملاعب-إسعاف-علاج، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1996
- 8- محمد حسن علاوي ، سيكولوجية الإصابة الرياضية ، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1998 .
- 9- محمد عادل رشدي ، علم إصابة الرياضيين ، ط2 ، مؤسسة شباب الجامعة ، الإسكندرية ، 1995 .
- 10- محمد الحمامي ، أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 .
- 11- محمد رفعت ، المراهقة وسن البلوغ ، دار المعرفة ، بيروت ، 1989 .
- 12- سعيد زيان ، سلسلة محاضرات ماجستير (العلاقات التربوية المدرسية الرياضية) ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر ، 2008 .
- 13- زينب العالم ، التدليك الرياضي وإصابات الملاعب ، ط4 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 .

ملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إِسْتِمَارَةٌ إِسْتَبْيَان

موجهة الى المديرين

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي تحت عنوان "أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المديرين في تحسين المردود الرياضي للاعبين كرة القدم فئة الأشبال". نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية، وأتعهد أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحثية، وشكرا على تعاونكم.

ملاحظة:

رجاء الإجابة على كل سؤال بوضع علامة (x) في الخانة المختارة.

تحت إشراف الدكتور:

إعداد الطالب:

قادري تقي الدين.

بن داوي صلاح الدين.

السنة الجامعية: 2017/2018.

الإستبيان الموجه للاعبين :

السؤال الاول : هل سبق لك وان تعرضت لإصابة رياضية ؟

- نعم - لا

السؤال الثاني : اذا كان الجواب بنعم ، فهل أثرت عل طريقة تدريبك في الحصة ؟

- نعم - لا

السؤال الثالث : هل يبتابك الخوف من التعرض الى اصابة أثناء الحصة التريية التدريبية ؟

- نعم - لا

السؤال الرابع : هل اصبحت حذار أكثر من ذي قبل أثناء تدريباتك ؟

- نعم - لا

السؤال الخامس : بعد تعرضك للاصابة هل تغيرت نظرتك حول المخاطر التي قد تنجم خلال

المباراة ؟

- نعم - لا

السؤال السادس : هل أن الاصابة الرياضية أثرت على توجهاتك نحو نحو ممارسة الحصة التدريبية

؟

- نعم - لا

السؤال السابع : هل تعرضك لإصابة كان نتيجة لعدم ادراكك للمخاطر التي قد تنجم عن

ممارسة الحصة التدريبية ؟

- نعم - لا

السؤال الثامن : هل تعتقد ان الاصابة أثرت على سلوكك الحالي ؟

- نعم - لا

السؤال التاسع : هل تقبل على اداء واجباتك بحماس ؟

- نعم - لا

السؤال العاشر: كيف كان أداؤك قبل الإصابة؟

- ممتاز - جيد - متوسط - ضعيف

السؤال الحادي عشر: كيف هو الأداء الآن بعد الإصابة؟

- ممتاز - جيد - متوسط - ضعيف

السؤال الثاني عشر: عندما يطلب منك المدرب القيام ببعض الحركات الصعبة فهل تخاف من

التعرض لإصابة؟

- نعم - لا

السؤال الثالث عشر: هل تعتقد أن الإصابة أثرت على أدائك الحالي؟

- نعم - لا

السؤال الرابع عشر: هل تعتقد أنك قادر على تحسين أدائك؟

- نعم - لا

السؤال الخامس عشر: أثناء قيامك بالحصص التدريبية الجماعية التنافسية تتجنب الاحتكاك مع

الخصم؟

- نعم - لا

السؤال السادس عشر: في كثير من الأحيان تضطر الى تجنب المنافس العدائي من اجل تفادي

التعرض للإصابة الرياضية؟

- نعم - لا

السؤال السابع عشر: هل ترغب في تحقيق النجاح وتجنب الفشل أثناء حصة التدريبية؟

- نعم - لا

السؤال الثامن عشر: اذا كان الجواب بنعم، فهل تصر على تحقيق النجاح؟

- نعم - لا

السؤال التاسع عشر: هل تغيرت تلك الرغبة بعد تعرضك للإصابة الرياضية؟

- نعم - لا

السؤال العشرون : في كثير من الاحيان تتخلى عن تلك الرغبة وذلك الاصرار خوفا من التعرض

الاصابة الرياضية ؟

- نعم - لا