

عنوان البحث

الأساليب المتبعة لتقليل الإصابات الرياضية في لعبة التايكواندو لبعض الأندية الرياضية

يحي سالم أحمد الحجابي²

خيرى المبروك الحراري شوك¹

¹ عضو هيئة التدريس بجامعة الجفارة /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

² عضو هيئة التدريس جامعة غريان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

بريد الكتروني: hw_79c@yahoo.com

تاريخ القبول: 2021/07/24م

تاريخ النشر: 2021/08/01م

المستخلص

هدف البحث إلى التعرف على الأساليب المتبعة لتقليل الإصابات الرياضية في لعبة التايكواندو لبعض الأندية الرياضية، وكانت تساؤلات هذه البحث ما الأساليب المتبعة لتقليل حدوث الإصابات الرياضية في لعبة التايكواندو، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب مسحي وذلك لمناسبته لطبيعة هذه البحث، للوصول إلى التحقق من صحة فروض البحث وتحليل ومناقشة النتائج. وتضمن مجتمع البحث بعض الأندية الرياضية بمنطقة سهل الجفارة المتخصصة في لعبة التايكواندو وكان مجموع مجتمع البحث (5) من الأندية الرياضية بمنطقة سهل الجفارة، حيث اشتملت الأندية الرياضية بلعبة التايكواندو كالاتي نادي العزيمة - نادي اليرموك - نادي سلطان جنزور -الساحة الشعبية بجنزور - نادي القمة بالسراج)، وتم اختيار عينة البحث بطريقة العمدية من مدربين الأندية الرياضية والإداريين البالغ عددهم (12) منهم ثلاثة (3) لم يتم التعاون مع الباحثين نظرا لظروفهم الخاصة وعشرة (10) الباقين تم توزيع عليهم استمارة الاستبيان وجمعها، منهم سبعة " 7 " من مدربين وثلاثة " 3 " من إداريين بالأندية.

وبناء على ما توصل إليه الباحثان من النتائج والاستنتاجات لهذه البحث يوصون بالتركيز على الإحماء الجيد قبل البدا في تدريبات الرياضية لحماية اللاعبين من التعرض للإصابات العمل على رفع مستوى اللياقة البدنية والمستوى المهاري للاعب. العمل على تحسين حالة العضلات والدورة الدموية عامل مهم في تجنب الإصابة. إتاحة الفرصة للاعبين في الحصول على فترات راحة بينية خلال التدريبات العنيفة المكثفة. معرفة المدرب بطرق التأهيل الرياضي والإسعافات الأولية. معرفة الحالة الصحية الجيدة للاعب وسلامته من المرض. توفير أخصائي طب رياضي مع الفريق أو النادي. إجراء الكشف الطبي. الاهتمام وتوفير التغذية الصحية والاحتفاظ بمستوى غذائي جيد. سلامة الساحة والملعب ومعدات الممارسة لعبة التايكواندو. توفر معدات الأمن والسلامة الرياضية في المنشأة الرياضية.

RESEARCH ARTICLE

**METHODS USED TO REDUCE SPORTS INJURIES IN
TAEKWONDO FOR SOME SPORTS CLUBS****Khairy Al-Mabrouk El Harari Shock¹, Yahya Salim Ahmed Al-Hajaji²**

1 Staff member at Al-Jafara University / College of Physical Education and Sports Sciences

2 Staff member, Gharyan University / College of Physical Education and Sports Sciences

Email: hw_79c@yahoo.com

Published at 01/08/2021**Accepted at 24/07/2021****Abstract**

The aim of the research is to identify the methods used to reduce sports injuries in Taekwondo for some sports clubs, and the questions of this research were what are the methods used to reduce the occurrence of sports injuries in Taekwondo. Research hypotheses, analysis and discussion of the results. The research community included some sports clubs in the Jafara Plain area specialized in the game of Taekwondo, and the total of the research community was (5) sports clubs in the Jafara Plain area, where the sports clubs in Taekwondo included the following: Al-Azima Club - Yarmouk Club - Sultan Janzour Club - People's Square in Janzour - Al Qimma Club with saddlebags), The sample of the research was selected in a deliberate manner from (12) sports club coaches and administrators, of whom three (3) did not cooperate with the researchers due to their special circumstances, and the remaining ten (10) were distributed and collected questionnaire forms, including seven "7" from coaches and three. 3 "from club administrators.

Based on the findings of the researchers from the results and conclusions of this research they recommend.

Focusing on a good warm-up before starting sports training to protect players from injury. And working to raise the level of physical fitness and skill level of the player. Working to improve the condition of the muscles and blood circulation is an important factor in preventing injury. Giving players the opportunity to take breaks in between during intense intense training.

The trainer's knowledge of sports rehabilitation methods and first aid. Knowing the good health of the player and his safety from disease. Provide a sports medicine specialist with the team or club. Perform a medical examination. Pay attention and provide healthy nutrition and maintain a good nutritional level. Arena and playground safety and Taekwondo practice equipment. Availability of sports security and safety equipment in the sports facility.

1- الإطار العام للبحث**1-1 مقدمة البحث:**

إن أهم ما يميز عصرنا الحاضر هو التطور العلمي والتقني الكبير الذي حصل في مجالات الحياة وظهور الاختراعات العلمية الحديثة التي أحدثت تغييرات هائلة في كل مرافق حياتنا العصرية، إذ فتح هذا التطور أفقا جديدا للبحث والمعرفة ودخل في مجالات حياتنا كافة ومنها المجال الرياضي حيث تعد الرياضة وسيلة أساسية من الوسائل تقدم الأمم ومرآة حضاراتها ونهضتها ولما لها من اثر واضح في رقي المجتمعات التي تعول علي الرياضة في رفع شأنها وفي السنوات الأخيرة ظهرت أهمية خاصة للرياضة لما وصلت إليه الدول المتقدمة من مستويات وانجازات عالمية وذلك من خلال تطور الأمم والشعوب في مجالات البحث العلمي. وتعد التايكواندو من الألعاب الفردية الواسعة الانتشار في مختلف بلدان العالم والتي حظيت باهتمام كبير في السنوات الأخيرة وخصوصا بعد دخولها للعبة الاولمبية عام (2000م) في سدني الاولمبية بأستراليا. (28:11)

ويري كل من مهند الزغليان وماجد مجلي وصهيب البزيرات أن لعبة التايكواندو تتميز بقوة الداء وسرعته وتنوعه من حيث تركيب الحركات الأساسية والفرعية والمركبة الأمر الذي يجعل الإصابات الرياضية تظهر بشكل دائم ومتكرر عند ممارسين هذه العبه، إذ إن الأداء المهاري ولخططي الجيد يظهر من خلال الارتقاء بمستوى عناصر اللياقة البدنية وأساليب الوقاية لتقليل الإصابات الرياضية. (101:12)

وأثناء ممارسة الرياضة التايكواندو، يتعرض الشخص للكثير من الظروف التي قد تسبب له المشاكل، أو قد تسبب له هذه الرياضة ببعض الأمراض والإصابات، ورغم الفائدة العظيمة لممارسة رياضة التايكواندو، هناك احتمالات كثيرة لتعرض الرياضيين لبعض الإصابات، التي قد تكون بعضها خطيرة، ومن هنا جاء واجب الحذر أثناء اللعب وممارسة الأنشطة الرياضية، والتعرف على طرق الإسعاف الأولية والأساليب لتقليل الإصابات الرياضية، في حال حدوث أي إصابة. (3:15)

وتري سميرة (1990) بأنه علي الرغم من التقدم العلمي في مختلف العلوم الطبية، وإتباع الأساليب الحديثة في العلاج وتوافر الأجهزة والمختصين في المجالات الوقائية والعلاجية و أساليب الوقاية، لكن الإصابات الرياضية لا زالت في تزايد وتشكل خطورة ما علي مستوى أداء الرياضيين في مختلف الألعاب والنشاطات، وتحدث الإصابات الرياضية غالبا أثناء المنافسات وفي التدريب، وتزداد كلما ازدادت حدة المنافسة الرياضية، وخاصة إصابات الجهاز الحركي، بسبب الضغوط المسلطة أثناء

الجهد علي المفاصل والأربطة، والمحافظة الزلالية، والعضلات، وأوتارها، والفقرات، ما قد تسبب إصابة حادة أو مزمنة. (33:6)

2-1 مشكلة البحث:

يرى بوليل مولود (2014) إن التقدم العلمي والتكنولوجي الذي يشهده العالم اليوم وفي اغلب مجالات الحياة

وخاصة المجال الرياضي وفي لعبة التايكواندو خاصة، لم يكن وليد الصدفة بل جاء من تبني هذه الدول للعديد من مقومات هذا التقدم السريع والمستمر ويأتي في مقدمها إعداد اللاعبين بدنيا ومهاريا ونفسيا وعقليا وعلي أسس ومبادئ عمادها البحث العلمي. (الطب الرياضي في عاج الإصابات الرياضية وتحسين مردود لاعبي التايكواندو. (25:2)

ومن خلال ملاحظة الباحثان لأداء لاعبي نادي العزيمة الرياضي في لعبة التايكواندو تبين إن هناك بعض الإصابات تحدث نتيجة عدم معرفة سبل الوقاية وأساليب تقليل وتقادي حدوث الإصابة الرياضية أثناء التمارين أو تحضير المنافسات رياضية، مما حدا بهم دراسة هذه المشكلة ومعرفة الأساليب المتبعة لتقليل من حدوث هذه الإصابات الرياضية في لعبة التايكواندو من وجهة نظر المدربين والإداريين. (الباحثان)

1-3 أهمية الدراسة:

مما تقدم تبرز أهمية البحث في معرف الأساليب المتبعة لتقليل الإصابات الرياضية في لعبة التايكواندو لبعض الأندية الرياضية بسهل الجفارة لما لهذه الموضوع أهمية واضحة وكبيرة في تقليل حدوث الإصابات الرياضية للاعبين التايكواندو أثناء التمارين أو التحضير للبطولات والمنافسات الرياضية وهو الهدف الأساسي في لعبة التايكواندو لتقادي الرياضيين لعبة التايكواندو حدوث الإصابة ومع معرفة أساليب الوقاية لتقليل حدوثها.

1-4 هدف البحث:

• يهدف البحث على تعرف عن الأساليب المتبعة لتقليل الإصابات الرياضية في لعبة التايكواندو لبعض الأندية الرياضية بسهل الجفارة.

1-5 تساؤلات البحث:

سعى البحث للإجابة عن التساؤل الآتي:

• ما الأساليب المتبعة لتقليل حدوث الإصابات الرياضية في لعبة التايكواندو.

1-6 مصطلحات البحث:

1-الإصابة: تعرف الإصابة على أنها تعرض الأنسجة الجسمية المختلفة إلى تأثيرات عوامل خارجية أو داخلية تسبب خلا تشريحا ووظيفيا مؤقتا أو دائمي وفقا لشدة الإصابة.

1- الإصابات الرياضية: وترتبط الإصابة الرياضية بمسببات تتعلق بالجهد البدني المبذول وخصوصية متطلبات الأداء في النشاطات الرياضية المختلفة. (45:6)

2- التايكواندو: رياضة فكرية وجسمية، وهو فن الدفاع عن النفس باستعمال اليدين والرجلين، ولعله أفضل طريقة يعرفها الإنسان في يومنا هذا للدفاع عن النفس والقتال الأعزل. (23:15)

3- الإحماء: هو مجموعة التمارين البدنية المختارة بصورة خاصة والتي ينفذها الرياضي بوعي لغرض إعداد الجسم لنشاطه المتوقع. (19:7)

4- المدرب: المدرب الرياضي هو كل شخص له معرفة بكيفية إعداد منافس او ممارسة بدنيا وتقنيا وخطبيا وكذلك معرفيا ونفسيا وكذلك عبر التمارين الرياضية فمصطلح التدريب يطلق علي مجموعة من الأنشطة التي من شأنها أن تساعد علي بلوغ هدف ما. (13:3)

1-7 حدود البحث: -

1- مجال البشري: من مدربين الأندية الرياضية والإداريين البالغ عددهم (10)، منهم سبعة " 7 " من مدربين وثلاثة " 3 " من إداريين بالأندية.

2- مجال المكاني: اشتمل المجال المكاني على الأندية الرياضية بمنطقة سهل الجفارة.

3- مجال أزماني: اجري البحث من الفترة (2019/1/28 حتى 2019 /2/5) ميلادي.

1-8 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب مسحي وذلك لمناسبته لطبيعة هذه البحث، للوصول إلى التحقق من صحة فروض البحث وتحليل ومناقشة النتائج.

1-9 مجتمع البحث:

تضمن مجتمع البحث بعض الأندية الرياضية بمنطقة سهل الجفارة المتخصصة في لعبة التايكواندو وكان مجموع مجتمع البحث (5) من الأندية الرياضية بمنطقة سهل الجفارة، حيث اشتملت الأندية الرياضية بلعبة التايكواندو كالآتي:

(نادي العزيمة - نادي اليرموك - نادي سلطان جنزور - الساحة الشعبية جنزور - نادي القمة بالسراج)

1-10 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بطريقة العمدية من مدربين الأندية الرياضية والإداريين البالغ عددهم (12) منهم ثلاثة (3) لم يتم التعاون مع الباحثين نظرا لظروفهم الخاصة وعشرة (10) الباقين تم توزيع عليهم استمارة الاستبيان وجمعها، منهم سبعة " 7 " من مدربين وثلاثة " 3 " من إداريين بالأندية.

1- الإطار النظري والدراسات السابقة

1-2 مفهوم الإصابة:

مما لا شك فيه أن إصابات الملاعب تعد من الأجزاء المهمة لموضوع الطب الرياضي الحديث، وهي مكملتها لباقي الأجزاء، ويرجع تاريخ والإصابات إلي الزمن القديم عند المصريين والرومان والبيزنطيين، حيث واكبت إصابات الملاعب ازدهار الحضارات علي مر العصور، وفي القرن الحالي تطور علم الإصابات الرياضية بتطور التشخيص والعلاج السريع، ووقايتها من الإصابات، أو العلاج بأفضل الأساليب التي تضمن الشفاء التام وعودته إلى الملعب بكامل اللياقة البدنية. (55:1)

كما ترى (سميعة .2008) إن الإصابة هي أعاقه أو تالف، سواء كان هذا التلف مصاحباً أو غير مصاحب بتهتك بالأنسجة نتيجة لأي تأثير خارجي أو الداخلي سواء كان هذا التأثير (ميكانيكياً أو عضوياً أو كيميائياً) (33:5)

2-2 الإصابات الرياضية:

الإصابة الرياضية هي تأثير نسيج أو مجموعة أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج، وتنقسم هذه المؤثرات إلى:

أ- مؤثر خارجي: أي تعرض اللاعب إلى شدة خارجية كالاصطدام بزميل أو الأرض أو أداة مستخدمة.

ب- مؤثر ذاتي: أي إصابة اللاعب مع نفسه نتيجة للأداء الفني الخاطئ أو عدم الإحماء.

ج- مؤثر داخلي: مثل تراكم حمض اللاكتيك في العضلات أو الإرهاق العضلي أو قلة مقدار الماء والملاح التعريف الإجرائي: هي الإصابات التي لها علاقة بالجهد البدني المبذول وخصوصية متطلبات الأداء في النشاطات الرياضية المختلفة. (24:6)

2-3 التايكوندو:

ظهرت رياضة التايكوندو في كوريا وعرفت من أكثر من 2000 سنة وقد أوجدها وطورها الأهالي كوسيلة للدفاع عن النفس بسبب كثرة الحروب والأهلية وصعوبة الحياة وسط الحيوانات الضارية مما اطر الإنسان الكوري إلى تفكير في وسيلة للدفاع عن نفسه ضد الغزاة وضد الحيوانات والتي بدأ يتعلمون منها طرق الدفاع والانقضاض السريع. (21:14)

ونظراً لتخلف الأسلحة وعدم كفايتها أخذ الإنسان في تقوية يديه وقدميه لاستخدامها في القتال دون الحاجة إلى سلاح ومن هنا ظهرت طريقة للدفاع عن النفس كانت تسمى (التايكون) وهو الاسم القديم للتايكوندو كما ظهرت طرق أخرى للدفاع عن النفس مثل (بوتكو - توتجمنج-ميشون - ماهان - كمالى) وجميعها طرق دفاعية تعتمد على استخدام اليدين والرجلين وتقويتها للدفاع عن النفس. (5:16)

يعتقد بعض الأفراد بأن لعبة التايكوندو نشأة وترعرعت من خلال رياضة الكونج فو الصينية اعتماداً على

ادعاءات ووثائق صينية غير صحيحة، لقد نشأت رياضة الكونج فو في صين عام 520 ميلادية عن طريق بوذا (سائت دراما) الهندي الذي سافر إلى الصين وقضى 9 سنوات لتعليم فنون الدفاع عن النفس في الصين. (22:15)

2-3 الوقاية من الإصابات الرياضية

تتم الوقاية من الإصابات الرياضية بالتعرف على خصائص الإصابات الرياضية ومسبباتها حتى يمكن تفادي حدوثها، علما أن نسبة حدوث الإصابات في الألعاب الرياضية مختلفة لكل نوع من أنواع الرياضات، وتوجد احتمالات كبيرة أو ضئيلة لحدوث الإصابة، وتتوقف هذه الاحتمالات لحد كبير على تنظيم الأساليب لتقليل الإصابة والوقاية أثناء التدريبات، أو في المنافسات وللوقاية من الإصابات الرياضية لابد من إتباع بعض التعليمات الإبعاد خطر الإصابة.

1- عدم الإفراط في التدريب واستخدام الطرق التدريبية الملائمة لنوع النشاط ووفقا للقابلية الفسيولوجية المتدرب وقدراته البدنية.

2- اختيار الشدة والفترات اللازمة للتدريب والراحة وتجنب الإرهاق.

3- الاستمرار في التدريب وعدم الانقطاع الطويل بسبب الإصابة أو إي سبب أخرى.

4- أداء الإحماء بشكل ملائم وكافي لطبيعة المجهود البدني.

5- التقيد بقوانين اللعبة وتباع تعليمات المدرب.

6- إتباع نظام غذائي متوازن مع الراحة الكافية.

7- استخدام الأدوات الآمنة والصالحة للاستعمال.

8- مراعاة الظروف البيئية والمناخية.

(18:5)

2-4 الأسس الوقائية لتجنب حدوث الإصابات الرياضية:

يجب إجراء الكشف الطبي الشامل على اللاعبين وخاصة قبل الموسم الرياضي التحديد مستوى اللياقة البدنية وحتى يكون هناك فرصة كافية لعلاج حالات مرضية ويتم الكشف على النواحي التالية:

1- القلب والدورة الدموية وحجم انقباضاته وحالة الشرايين وقياس ضغط الدم ومعرفة حالة القلب أثناء وبعد التمارين ومدى ملازمتها لنوع اللعبة التخصصية وعدد نبضات القلب.

2- التحاليل المعملية.

أ- الدم: المعرفة عدد كريات الدم الحمراء والبيضاء والدهن وسرعة الترسيب.

ب-البول: المعرفة نسبة الأملاح والسكر والأمراض الأخرى مثل البلهارسيا والتهاب المجاري البولية ونسبة البروتين في البول.

ت-البراز: لمعرفة وجود أو عدم وجود صديد أو ديدان الإسكارس.

ث-حالة الصدر والرئتين: قياس السعة الحيوية للصدر تمثل الطاقة الهوائية ومعرفة مدى ملائمتها لنوع اللعبة التي يمارسها اللاعب كذلك قياس استهلاك الأوكسجين لمعرفة قدرة اللاعب على التحمل.

ج- حالة الأبصار والسمع: قياس ضغط سوائل العين وقوة الإبصار وإصابة اللاعبين بعمي الألوان والتهاب الجفون وقياس السمع والتأكد من التهاب الأذن الوسطي وغير ذلك.

ح- حالة الجهاز الحركي: اختبار العضلات ومفاصل الطرف العلوي والسفلي والظهر ودرجة التوافق العضلي والنغمي العضلية ومدى ردة الفعل الانعكاسية وسرعة التلبية الحركية ودرجة الإحساس والتعرف على مدى أهمية وسلامة المفصل والغضاريف وغير ذلك. (25:10)

3- الأمراض والإصابات الأخرى: ضرورة إجراء الفحص الطبي لمعرفة أمراض الكلي والمعدة والكبد والمرارة... الخ، وعلاقة الأمراض بالحالة الوراثية للاعب والتأكد من مدى صحة المعتقدات الطبية للاعب. (28:13)

4- أرضيات الملاعب: تشكل أرضيات الملاعب أهمية كبرى في وقاية اللاعبين من الإصابات لذلك تكون العناية مستمرة بأرضيات الملاعب وسلامة وصلاحية الأرضيات مثل الأحجار الصغيرة والفوارغ بروزات أو نهايات مدببة أو حوامل حتى ولو كانت خفيفة أو أي أشياء تعوق حركة اللاعبين أو يتحمل حدوث أضرار من وجودها مراعاة أن تكون المساحات الفراغية لمحيط بالملعب كافية لاندفاع اللاعبين أثناء الحركة حتى لا يتعرضون لاصطدام بالأعمدة أو العوائق المحيطة بالملعب. (27:4)

5- الأدوات والمهمات الرياضية: يجب الاهتمام الجاد بنوعية الأدوات والأجهزة الرياضية والتأكد من سلامتها قبل اللعب وعدم وجود أي عيوب فنية ولو بسيطة بحيث تكون هذه الأدوات والمهمات الرياضية لديها القدرة علي تحمل العمل الشاق وسهولة الاستعمال وان تكون أجود الأصناف والخامات ومطابقتها للموصفات الفنية وقانون اللعبة مع اختبار قبل كل مباراة.

6- المستلزمات الشخصية وإهمالها: تشير أهم الإحصائيات العالمية أن حوالي 90% من إصابات اللاعبين يسببها الإهمال الشخصي وعدم الاقتراب بالنواحي الوقائية ونقص خبرة اللاعبين بكيفية تقادى الأجسام المتحركة مما يؤدي إلى كثرة الإصابات والوقوع داخل الملعب لذلك يجب الإشراف الدقيق والتنبيه المستمر على ضرورة ارتداء الأجزاء الواقية مع متطلبات كل لعبة. (52:8)

7- المدرب الكفاء المؤهل: يلعب المدرب الكفاء المؤهل دورا حيويا في تقليل نسبة إصابة اللاعبين لأن هذا المدرب الواعي يعتمد على أسس التدريب الحديثة والطرق الشريفة لتحقيق النصر ويدرك جيدا مدى التأثيرات الضارة للمنشطات والمنبهات الصناعية على أجهزة الجسم ولديه الفهم والحاسة الجيدة لإخراج اللاعب المجهود قبل الوقوع في الإصابة. (88 :9)

2-1 الدراسات السابقة:

دراسة / شيماء محمد القحطاني (2005) بعنوان واقع برامج وقاية وتأهيل لاعبي الألعاب القتالية في مجال الإصابات الرياضية بمملكة البحرين من وجه نظر اللاعبين والمدربين والإداريين - دراسة تحليلية مقارنة.

تهدف الدراسة إلى التعرف على واقع برامج وقاية لاعبي الألعاب القتالية بمملكة البحرين) الكاراتيه، الجودو، التايكواندو (داخل وخارج الملعب، والتعرف على برنامج التأهيل اللاحق لتعرض اللاعبين للإصابات الرياضية وجهة نظر كل من اللاعبين والمدربين والإداريين، وتحديد أوجه القصور في هذان الجانبان، مع مقارنة أوجه الاختلاف بين عينات البحث الثلاث. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمة طبيعة الدراسة. وقامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي لملائمة طبيعة الدراسة، أجري الدراسة على عينة من اللاعبين (مكونة من 210) لاعب بنسبة 70.71% من مجتمع الدراسة، وعينة من المدربين مكونة من (45) مدرب بنسبة 15.15% من مجتمع الدراسة، وعينة من الإداريين مكونة من (42) مدرب بنسبة 14.14%، وقامت الباحثة باستخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات وقد تم حساب صدق الاستبيان باستخدام طريقة حساب صدق المحتوى بعرضها على محكمين من الأساتذة الأكاديميين المختصين في مجال الإصابات الرياضية، بالإضافة إلى بعض الخبراء من الأطباء المختصين في مجال علاج وجراحة العظام و الإصابات الرياضية، ودلت النتائج على وجود قصور في عدد من الجوانب المعرفية و المادية، وعدد من الجوانب النفسية و الاجتماعية، وعدد من الجوانب الفنية و البدنية للوقاية من الإصابات الرياضية، كما أسفرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء مجموعات البحث فيما يتعلق ببرنامج وقاية اللاعبين داخل الملعب و خارج الملعب، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء مجموعات البحث فيما يتعلق ببرنامج تأهيل اللاعبين على نحو عام في غالبية عبارات هذا الحور.

دراسة الثانية / فؤاد الشيخ وعمار الدين جبالي بعنوان أهمية المراقبة الطبية والصحة في الوقاية من الإصابات لدى لاعبي التايكواندو (2014)

تهدف الدراسة على تسليط الضوء على المراقبة الطبية وواقعها في النوادي الرياضية وإبراز أهمية المراقبة الطبية في تقادي الإصابات الرياضية المفاجئة وإكساب الرياضيين ثقافة صحية وتركيز انتباه المشرفين في الأندية على الجانب الطبي والصحي للاعبين. وانطلاقاً من موضوع دراستنا المتمثلة في الوقوف على أهمية المراقبة الطبية والصحية في الوقاية من الإصابات الرياضية لدى لاعبي التايكواندو، فقد اعتمدنا المنهج الوصفي الذي "يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة، وهنا نتطرق لعينة دراستنا هذه و التي تشمل مدربين يشرفون على مختلف الأندية الرياضية في كل نواحي ولاية ورقلة، وكان عددهم تسعة (09) مدربين وكانت المعالجة الإحصائية بالنسب المئوية واختبار كاف تربيع و ألفا كرونباخ بحيث توصل الباحث إلى صحة فرضيته القائلة إن إهمال المراقبة الطبية و الصحية عامل من عوامل الإصابات الرياضية و معيق لنجاح و استمرار العمل على مستوى الأندية

الدراسة الثالثة / مهند الزغيلات وماجد مجلي وصهيب البزيرات، بعنوان الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الكاتا في رياضة الكاراتيه في الأردن (2012)

تهدف الدراسة لتعرف إلي أكثر الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الكاتا في رياضة الكاراتيه في الأردن

ومواقعها وأسبابها تبعا لحالة الهجوم والدفاع شدة الإصابة بالإضافة إلي أهم الإرشادات والأساليب الوقائية من الإصابات الرياضية، وتستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لمناسبته وطبيعة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (147) لاعبا مثلوا ما نسبة (9%) من مجتمع الدراسة وتستخدم الباحثون المعالجات الإحصائية التالية (التكرارات والنسب المئوية).

2-6 مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة يتضح أنها تناولت واقع برامج وقاية وتأهيل لاعبي الألعاب الجماعية في مجال الإصابات الرياضية وأهمية المراقبة الطبية والصحة في الوقاية من الإصابات الرياضية، وأجريت الدراسات خلال الفترة الزمنية ما بين عامي (2005) و (2014) وشارت فيها الدراسات السابقة لأهم المراجع التي يمكن الرجوع إليها والاعتماد عليها، ومدى مساهمتها في التوصل إلى الإجراءات التي تناسب وطبيعة الدراسة والحالة من حيث المنهج وحجم العينة والأدوات المستخدمة وتصميم استمارة الاستبيان.

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

- 1- الاستفادة من المراجع النظرية والكتب ورسائل.
- 2- تصميم استمارة الاستبيان.
- 3- التوصل إلى الإجراءات التي تناسب طبيعة الدراسة من حيث المنهج وحجم العينة والأدوات المستخدمة.
- 4- معرفة الطرق الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة.

3- المواد وطرق البحث

3-1 الأدوات المستخدمة في البحث:

قام الباحثان بإعداد استمارة استبيان في الأساليب المتبعة لتقليل الإصابات الرياضية، وتكونت أداة البحث من (25) عبارة موزعة على استبيان البحث وعرضت على مجموعة من الخبراء وذوي الاختصاص والحاصلين على شهادات عليا ولهم خبرات علمية في هذه المجال، وبعد أن حصل الاستبيان على موافقتهم، بعد إجراء التعديلات اللازمة واستخرجت الأسس العلمية لها تم توزيعها على المدربين والإداريين، وتستخدم الباحثان ميزان التعدير الثلاثي وكانت الإجابة على العبارات نعم / لا / إلى حد ما.

3-2 الدراسة الاستطلاعية:

من منطلق أننا من ممارسي لعبة التايكواندو ومحبيها قمنا بدراسة استطلاعية على بعض الأندية الرياضية بمنطقة سهل الجفارة وكانت في الفترة مابين (13) حتى 2019/12/16 ميلادي، ولحظنا إن هناك إصابات كثيرة تحدث للاعبين أثناء ممارستهم للعبة التايكواندو وعدم معرفتهم بما يخص الأساليب المتبعة لتقليل الإصابات الرياضية لدى لاعبي التايكواندو وبعد تحديد مشكلة الدراسة ووضع الفرضيات اللازمة للإشكالية، باختبارها على عينة من المدربين وحيث قمنا بجمع المادة العلمية الضرورية.

3-3 الدراسة الأساسية:

بعد جراء الباحثان الدراسة الاستطلاعية وجمع المادة العلمية الضرورية تم تصميم استمارة الاستبيان وعرضها على مجموعة من الخبراء والمحكمين من ذوي الاختصاص في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة وكل منهم حسب اسمه وصفته وكان ذلك من الفترة من 2018/12/30 حتى 2019/1/3 ميلادي وبعد اخذ رأي المحكمين في عبارات الاستبيان واخذ صدق وثبات الاستبيان تلخصت عبارات الاستبيان علي (25) عبارة، وتم بعد ذلك توزيع استمارات الاستبيان علي عينة البحث من تاريخ 2019/1/28 وتم الاستلام بتاريخ 2019/2/5 ميلادي، وكانت عينة البحث (10) موزعين (7) مدربين و (3) إداريين من اندية مجتمع البحث.

4-3 صدق أداة البحث:

تم عرض أداة البحث على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال التربية الرياضية، من أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الجفارة، والبالغ عددهم (5) والملحق رقم (1) يوضح أسمائهم ورتبهم العلمية وتخصصاتهم، وقد طلب من المحكمين إبداء الرأي على العبارات من حيث صياغتها، ومدى مناسبتها ومطابقتها لما يريد الباحثون أن يقيسوه، وبذلك حقق الاستبيان صدق المحتوي بعد حصل على موافقة الخبراء بعد إجراء التعديلات اللازمة عليه.

5-3 ثبات صدق البحث:

إن ثبات أداة البحث يعني التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة تقريبا لو تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم في أوقات مختلفة، وهناك عدد من الطرق الإحصائية التي تستخدم لقياس مدى ثبات أداة الدراسة يعتمد في معظمها على حساب معامل الارتباط بين إجابات الأشخاص في المرة الأولى وبين إجابات نفس الأشخاص في المرة الثانية، وقد استعملنا معادلة (ألفا كرونباخ) باستنتاج القانون التالي

$$\alpha = (n/n - 1) (1 - \sum s1^2 / s^2)$$

N تمثل عدد العبارات في أداة القياس.

$s1^2$ تمثل تباين العبارة.

s^2 تمثل تباين مجموع الدرجات.

وقد أظهر حساب ثبات الاختبار باستخدام طريقة ألفا كرونباخ أن قيمة الثبات عالية حيث = 0.885 وهذا يشير إلى صحة المقياس والصدق هو الجذر التربيع للثبات أي الصدق = 0.940 إذا المقياس صادق.

10-3 المعالجات الإحصائية:

- اعتمدنا في بحثنا على المنهج الإحصائي لما له من دور كبير من خلال الطريقة التي يستعملها الطلاب لترجمة النتائج المتحصل عليها، وقد اعتمدنا في استخراج النسب المئوية عند تحليل النتائج العديدة على القاعدة الثنائية التالية:

$$س = \frac{ع \times 100}{م}$$

س: (نسبة الإجابات) النسبة المئوية.

ع: عدد التكرارات.

م: مجموع العينة.

• التكرارات

• واستخدامنا اختبار كاف تربيع لإثبات صحة أو نفي فرضيات الدراسة وكان القانون كالتالي:

$$كا = 2 \text{ القيم المشاهدة} - \text{القيم المتوقعة} 2)$$

القيم المتوقعة

درجة الحرية = (عدد الصفوف - 1) (عدد الأعمدة - 1)

مستوى الدلالة = 0.05

4- عرض النتائج ومناقشتها.

4-1 عرض النتائج:

قام الباحثان باستخراج النتائج وذلك من خلال تطبيق أداة البحث والمتمثلة باستمارة الاستبيان، وذلك الغرض التعرف على الأساليب المتبعة لتقليل الإصابات الرياضية في لعبة التايكواندو لبعض الأندية الرياضية بسهل الجفارة

ولذلك قدمنا وطرحنا عبارات على المدربين وبعض الإداريين قصد المعرفة والحصول على معلومات مفيدة للموضوع.

تمثل هذا الاستبيان على عدة أسئلة وجهت للمدربين وبعض الإداريين.

4-2 مناقشة النتائج

يعد التطبيق العملي لأي بحث، ركنا أساسيا يدعم إطارها النظري ويجب على تسأوله ويحقق أهدافها، لذلك فإن هدف البحث هو التعرف على الأساليب المتبعة لتقليل الإصابات الرياضية في لعبة التايكواندو لبعض الأندية الرياضية بسهل الجفارة، وسوف يتم التحقق من ذلك من خلال الإجابة على هذه العبارات.

الجدول رقم (1)

يبين النسب المئوية والتكرارات واختبار كأي تربيع (χ^2) لإجابات عينة البحث من الفقرة (1 إلى 12)

مستوى الدلالة	Chi square	إلى حد ما		لا		نعم		الفقرات
		%	ك	%	ك	%	ك	
0.00	9.13	%00	00	%00	00	%100	10	الإحماء الجيد يعتبر من أساليب المتبعة لتقليل حدوث الإصابات
0.8	0.65	%70	07	%00	00	%30	03	صلاحية برامج الإعداد البدني تعتبر من أساليب تقليل حدوث الإصابات.
0.02	6.55	%20	02	%20	02	%60	06	الارتفاع بمستوى اللياقة البدنية عامل مهم في تقليل الإصابة.
0.00	7.97	%20	02	%00	00	%80	08	الارتفاع بالمستوى المهاري للاعبين يقلل من حدوث الإصابة.
0.02	7.00	%20	02	%20	02	%60	06	تحسين حالة العضلات والدورة الدموية عامل مهم في تقليل حدوث الإصابات الرياضية.
0.3	7.01	%40	04	%20	02	%40	04	الاهتمام بالتوافق العضلي العصبي يعتبر من أساليب تقليل الإصابة الرياضية.
0.00	9.13	%00	00	%00	00	%100	10	إتاحة الفرصة للاعبين في الحصول على فترات راحة بينية خلال التدريبات العنيفة المكثفة يعتبر من الأساليب المتبعة لتقليل الإصابات
0.02	1.01	%00	00	%60	06	%40	04	تجنب الشحن المعنوي الزائد يساهم في تجنب حدوث الإصابات.
0.07	3.01	%20	02	%60	06	%20	02	تشجيع الأخلاق الرياضية بين اللاعبين يعتبر من أساليب تقليل حدوث الإصابة
0.03	6.22	%20	02	%30	03	%50	05	إدارة شؤون اللاعبين والإشراف والتوجيه والإرشاد الرياضي للاعبين يساهم في تجنب حدوث الإصابات.
0.00	7.97	%20	02	%00	00	%80	08	المدرّب الكفاء المؤهل يساهم بشكل فعال في تقليل حدوث الإصابة.
0.00	9.13	%00	00	%00	00	%100	10	معرفة المدرّب بطرق التأهيل الرياضي والإسعافات الأولية يعتبر من أساليب تقليل الإصابات الرياضية.

يبين الجدول قيم كأي تربيع (χ^2) لعبارات الاستبيان ولمقارنة إجابات المبحوثين فيما بينهم والاختيار مدى استقلالية إجاباتهم حيث تتم المقارنة بين التكرارات لمشاهدة والتكرارات المتوقعة، والذي كانت قيمة كأي تربيع (χ^2) فيه لأغلب الأسئلة ذات الدلالة معنوية مما يؤكد أن مستوى الدلالة حاصل عن ثقة 95% وعند

درجة الحرية "2" ولذي كان لأغلب العبارات اقل من 0.05، مما يؤدي إلي رفض الفرض العدمي والذي ينص علي انه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين التكرارات الخاصة بإجابات هذا العبارات والتكرارات المتوقعة أي أن هناك فروق دالة وقوية لصالح الإجابات الأكثر تكرارا .

ويبين لإجابات عينة البحث حول العبارات مرتبة تنازليا، ويلاحظ من النسب المئوية أن إجابات المبحوثين كانت بالغالب تشير بالموافقة على العبارات التي توضح الأساليب المتبعة لتقليل حدوث الإصابات الرياضية، وهذا واضح من خلال مجمل العبارات، حيث بلغ نسبة العبارات (1-3-4-5-7-10-11-12) مابين (50% إلى 100%) ولذي يعني موافقة التامة لعينة البحث على الفقرات، ماعدا العبارات (2-6-8-9) فأخذة اقل نسبة من عينة البحث.

عليه: توجد أساليب متبعة لتقليل الإصابات الرياضية بلعبة التايكواندو.

الجدول رقم (27)

يبين النسب المئوية والتكرارات واختبار كأي تربيع (χ^2) لإجابات عينة البحث من الفقرة (13 إلى 25).

مستوي الدلالة	Chi square	إلى حد ما		لا		نعم		الفقرات
		%	ك	%	ك	%	ك	
0.00	9.13	%00	00	%00	00	%100	10	الحالة الصحية الجيدة للاعب وسلامته من المرض يقلل من حدوث الإصابة.
0.01	6.55	%40	04	%00	00	%60	06	وجود أخصائي طب رياضي مع الفريق أو النادي يعتبر من الأساليب لتقليل الإصابات الرياضية.
0.01	6.90	%30	03	%00	00	%70	07	امتلاك المواصفات الصحية والبدنية للاعب يساهم في تقليل حدوث الإصابة الرياضية.
0.02	5.05	%40	04	%20	02	%40	04	البدء المبكر بالممارسة الرياضة له دور كبير في عدم حدوث الإصابة الرياضية
0.01	6.13	%40	04	%00	00	%60	06	القوام الجديد والسليم للاعب يساعد على تقليل فرص حدوث الإصابة.
0.00	9.33	%00	00	%00	00	%100	10	الكشف الطبي يعتبر من الأساليب المتبعة لتقليل حدوث الإصابة.
0.00	9.13	%20	02	%00	00	%80	08	الاستخدام الجيد والصحيح للأدوات والأجهزة الرياضية تساعد في تقليل حدوث الإصابة الرياضية.
0.00	9.33	%00	00	%00	00	%100	10	سلامة الساحة والملعب ومعدات الممارسة الرياضة تساهم في تقليل حدوث الإصابة.
0.01	8.10	%30	03	%00	00	%70	07	ملامنة الملابس الرياضية لنوع النشاط الرياضي تساهم بشكل جيد من تقليل حدوث الإصابة.
.0.00	9.33	%00	00	%00	00	%100	10	التغذية الصحية والاحتفاظ بمستوي غذائي جيد يساهم في

عدم حدوث الإصابة الرياضية.								
0.00	6.11	%20	02	%30	03	%50	05	توفر معدات الأمن والسلامة الرياضية في المنشأة الرياضية تساهم في تقليل حدوث الإصابات.
0.06	0.78	%50	05	%30	03	%20	02	التدريب لنوع الفاعلية للاعبين يعتبر من أساليب تقليل حدوث الإصابات.
0.02	2.03	%20	02	%40	04	%40	04	تنظيم أوقات العمل والدراسة ومتابعة المشكلات اليومية للاعب تعتبر من الأساليب المتبعة لتقليل الإصابات الرياضية.

يبين الجدول قيم كأي تربيع (x^2) لعبارات الاستبيان ولمقارنة إجابات المبحوثين فيما بينهم واختيار مدى استقلالية إجاباتهم حيث تتم المقارنة بين التكرارات لمشاهدة والتكرارات المتوقعة، والذي كانت قيمة كأي تربيع (x^2) فيه لأغلب الأسئلة ذات الدلالة معنوية مما يؤكد أن مستوى الدلالة حاصل عن ثقة 95% وعند درجة الحرية "2" ولذي كان لأغلب العبارات اقل من 0.05، مما يؤدي إلي رفض الفرض العدمي والذي ينص علي انه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين التكرارات الخاصة بإجابات هذا العبارات والتكرارات المتوقعة أي أن هناك فروق دالة وقوية لصالح الإجابات الأكثر تكرارا .

ويبين التكرارات والنسبة المئوية لإجابات عينة البحث حول العبارات مرتبة تنازليا، ويلاحظ من النسب المئوية أن إجابات المبحوثين كانت بالغالب تشير بالموافقة على العبارات التي توضح الأساليب المتبعة لتقليل حدوث الإصابات الرياضية، وهذا واضح من خلال مجمل العبارات، حيث بلغ نسبة العبارات (13-14-15-17-18-19-20-21-22-23) مابين (50% إلى 100%) ولذي يعني موافقة التامة لعينة البحث على العبارات، ماعدا العبارات (16-24-25) فأخذة اقل نسبة من عينة البحث.

عليه: توجد أساليب متبعة لتقليل الإصابات الرياضية بلعبة التايكواندو.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات والتوصيات

في ضوء الأهداف والتساؤلات ومن خلال المنهج المستخدم والإجراءات التنفيذية للبحث وما أسفرت عليه النتائج وتوصيات أمكن التوصل إلى التالي.

- 1- التركيز على الإحماء الجيد قبل البدا في تدريبات الرياضية لحماية اللاعبين من التعرض للإصابات.
- 2- العمل على رفع مستوى اللياقة البدنية والمستوي المهاري للاعب.
- 3- العمل علي تحسين حالة العضلات والدورة الدموية عامل مهم في تجنب الإصابة.
- 4- إتاحة الفرصة للاعبين في الحصول على فترات راحة بينية خلال التدريبات العنيفة المكثفة.
- 5- معرفة المدرب بطرق التأهيل الرياضي والإسعافات الأولية.
- 6- معرفة الحالة الصحية الجيدة للاعب وسلامته من المرض.
- 7- وجود أخصائي طب رياضي مع الفريق أو النادي.

- 8- إجراء الكشف الطبي.
- 9- استخدام الجيد والصحيح للأدوات والأجهزة الرياضية الخاصة بلعبة التايكواندو.
- 10- سلامة الساحة والملعب ومعدات الممارسة لعبة التايكواندو.
- 11- الاهتمام وتوفير التغذية الصحية والاحتفاظ بمستوى غذائي جيد.
- 12- توفر معدات الأمن والسلامة الرياضية في المنشأة الرياضية.

المراجع والمصادر

المراجع العربية

- 1- السيد كمال محمود "2016" العناصر الطبيعية وأهميتها في التأهيل نماذج لبعض العلاج الحركي وسائل التأهيل الأخرى. رسالة ماجستير منشورة كلية التربية بدنية جامعة حلوان.
- 2- بوليل مولود "2015" إسهام الطب الرياضي في علاج الإصابات الرياضية تحسين مردود لاعبي التايكواندو صنف أكابر رسالة ماجستير منشورة جامعة بغداد.
- 3- حسام بركات "2014" خطوات لا بديل عنها لتجنب الإصابات الرياضية. الطبعة الأولى دار بيروت.
- 4- حياة عياد روفائيل "1986" إصابات الملاعب (وقاية - إسعاف - علاج طبيعى) دار المعارف القاهرة الطبعة الثانية.
- 5- سميرة خليل محمد "2008" إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل دار الحكمة الطبعة الأولى جامعة بغداد.
- 6- سميرة خليل محمد "1990" الرياضة العلاجية. الطبعة الثانية دار الحكمة جامعة بغداد
- 7- شيماء محمد القحطاني "2005" واقع برامج وقاية وتأهيل لاعبي الألعاب الجماعية في مجال الإصابات الرياضية بمملكة البحرين من وجه نظر اللاعبين والمدربين والإداريين. رسالة ماجستير منشورة جامعة البحرين.
- 8- علي جلال الدين "2005" الإصابات الرياضية والوقاية والعلاج. رسالة ماجستير منشورة القاهرة.
- 9- فوزي الخضري "1997" واقع الطب الرياضي في الرياضات القتالية وإعداد اللياقة البدنية. طبعة الأولى دار العلوم العربية بيروت.

- 10-فؤاد الشيخ
عماد الدين الجبالي
"2014" أهمية المراقبة الطبية والصحة في الوقاية من الإصابات
لدى لاعبي الكاراتيه صنف أكابر. رسالة ماجستير منشورة.
- 11-محمد عادل رشدي
"1992" علم إصابات الرياضيين. الطبعة الاولى. دار قنية للطباعة
والنشر.
- 12-مهند الزغيلات
ماجد مجلي
وصهيب البزيرات
"2012" الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الكاتا في رياضة
الكاراتيه في الاردن. مجلة جامعة النجاح الأبحاث والعلوم الانسانية.
- 13-مجدي الحسينى عليوة
"1997" الإصابات الرياضية بين الوقاية والعلاج، مكتبة النهضة
المصرية، الطبعة الثانية.
- 14-نوال محمود عبدالله
"2006" الإصابات الرياضية والعوامل المرتبطة بها في تقليل الإصابة
الرياضية بين ممارسي وممارسات لعبة التاكواندو رسالة منشورة جامعة
القاهرة.
- 15-نجم الدين احمد علي
"2012"التايكواندو فن التدريب والممارسة / أسباب الإصابات الرياضية
مجلة علمية دار المعارف القاهرة الطبعة الثانية.
- مواقع الانترنت
- 16-4554 http://www.al-batal.com/vb/showthread.php?t=4554 الموسوعة العربية الألعاب الرياضية
2008م.