



التقييم المعرفي لمدربي كرة القدم عن أسس تنمية التوازن العضلي كمؤشر وقائى للحد من الإصابات الرياضية

أ. د / عبدالحليم يوسف عبدالعظيم

أستاذ فسيولوجيا الرياضة بقسم علوم الصحة الرياضية ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة
بكلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات

أ. م. د / محمود فتحى الهوارى

أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعته مدينة السادات

الباحث / إبراهيم راوى راشد إبراهيم

باحث دراسات عليا بمرحلة الدكتوراه بقسم علوم الصحة الرياضية
بكلية التربية الرياضية ، جامعة مدينة السادات

Doi :

ملخص البحث باللغة العربية

هدف هذا البحث إلى التعرف على مستوى الحصيلة المعرفية لمدربي كرة القدم عن أسس تنمية التوازن العضلي كمؤشر وقائى للحد من الإصابات الرياضية ، وقد إستخدم الباحثون المنهج الوصفي للدراسة بإعتباره الأكثر ملاءمة لطبيعة الدراسة وهدفها ، وتمثل مجتمع البحث في مدربي كرة القدم بمحافظة الجيزة ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مدربي كرة القدم بأندية (نادى ٦ أكتوبر الرياضى - نادى حدائق الأهرام - نادى السلمانية - نادى اجياد - النبل الاولمبى - م.ش. ناهيا - م.ش. البكارى - م.ش. ابورواش) " للموسم الرياضى (٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م) ، وقد بلغ حجم العينة (٥٠) مدرب ، كما تم الاستعانة بعدد (٩) من بين مدربي منطقة الجيزة لكرة القدم ومن خارج العينة الأساسية كعينة إستطلاعية ، وكانت أهم النتائج الدراية المعرفية المرتفعة للمدربين عينة الدراسة بأنه قد تحدثت الإصابات الرياضية إذا اختل التوازن بن قوة العضلات القابضة والباسطة والتي غالباً ما تحدثت من منطلق أنه قد تؤدي الممارسة المنتظمة في الأنشطة الرياضية الى التركيز علي المجموعات العضلية التي تتطلبها طبيعة الأداء في النشاط الرياضي الممارس ، وإهمال المجموعات العضلية المقابلة لها .

الكلمات الاستدلالية للبحث :

(أسس تنمية التوازن العضلى ، الإصابات الرياضية)





أولاً : المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر البحث العلمي من أهم العوامل الأساسية لتطور المجتمعات البشرية المعاصرة للوصول لأعلى المستويات في مجال التربية الرياضية بصفة خاصة، وذلك عن طريق التعرف على ما وهب الله الإنسان من قدرات وطاقات متعددة في محاولة لتحقيق أكبر قدر من الاستفادة في النظريات العلمية المعاصرة في مجال التدريب الرياضي . (١٣ : ١)

وتعد المعرفة النظرية من أحد الأهداف التربوية بصفة عامة والطب الرياضي بصفة خاصة حيث يجب أن يتم زيادة المعرفة لدى الرياضي وغيرهم من الطلاب وأفراد المجتمع فيما يتعلق بنواحي الإصابات والاسعافات الأولية والنواحي الفسيولوجية ، التغذية ، والاستشفاء وبدون شك فإن إستيعاب أفراد المجتمع لهذه المفاهيم من الأمور الهامة التي تتيح تكوين شخصية مثالية وفعالة وخاصة داخل المجال الرياضي . (٩ : ٧) (١٢ : ٩)

ولما كان من أهم أهداف التدريب هو الارتقاء بقدرات اللاعب بندياً الي أقصى ما يمكن لذا يحتاج العاملون في المجال الرياضي عند تطوير مستوي اللاعب بندياً الي ضرورة الالمام بالمعلومات المرتبطة ووسائل التدريب لما لها من تأثير علي تنمية المتطلبات البدنية العامة والخاصة بالإضافة الي تأثيرها الايجابي على مستوي اللاعب مهاراي . (٣٦ : ١)

وحيث أن الإصابات الرياضية إحدى المعوقات الأساسية التي تحول دون تحقيق التطور الديناميكي المتوقع للمستوى الرياضي البطولي الذي ينمو دائماً إلى النمو من خلال عملية التطور المرحلي للتدريب الرياضي المقنن بأسلوب علمي ، مما يؤدي إلى صعوبة تحقيق أهداف التدريب الرياضي . (١٢ : ٨) (٢٢ : ١٠)

لذا يري أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٦ م) انه يجب على المدربين الاستمرار في العمل واختيار وتشكيل الحمل التدريبي على اسس علميه تكون النتيجة الحتمية لذلك التقدم والارتقاء بالمستوي الفني والبدني للاعبين اما عدم استخدام التشكيل والتقنين العلمي تكون النتيجة الحتمية الفشل . (٣ : ١٧٦)

ويشير عبد الرحمن عبد الحميد زهر (٢٠٠٤ م) بأن المدرب المؤهل يؤدي عمله بقصد إعداد اللاعب على أسس علمية حديثة مع المحافظة على لاعبيه من أخطار اللعب وحدوث الإصابات بقدر الإمكان وهذا لا يأتي إلى عن طريق الاهتمام بإعداد وصقل المدرب من الناحيتين العلمية والمهنية واكتسابه لخبرت وطرق التدريب . (٦ : ٣٠)





ولتحقيق المستويات العالية في كرة القدم كأحد الأنشطة ذات الاهتمام الكبير والشعبية الجارفة، فإن ذلك يتطلب زيادة الأعباء التدريبية الملقاة على عاتق الناشئ للنهوض بمستواه في جوانب الأداء المختلفة التي يأتي في مقدمتها التركيز والاهتمام بالجانب البدني وخاصة القوة العضلية لما لها من دور محوري في التفوق والتحسين لباقي العناصر الأخرى ورفع المستوى المهاري والخططي لدى الناشئ . (١٧ : ٢)

وفي هذا الصدد يشير دونالد ماتيسوس " **D.Mathews** " (١٩٨٧ م) الي ان تدريبات القوة العضلية ضروري لتحسين مظهر الجسم وأسس اللياقة الحركية والتفوق المهاري بالإضافة الي انها تمثل إحدى القياسات العلمية والموضوعية لتقويم اللياقة البدنية . (٢٥ : ١٠٢)

وقد أشار " **أبو العلا عبد الفتاح وصبحي حسانين** " (١٩٩٧ م) إلى أهمية التوازن العضلي وعدم وجود اختلال في التوازن على مفاصل الجسم الأساسية ، حيث يؤدي وجود درجات عالية من اختلال التوازن إلى ضيق المدى الحركي للمفاصل، وبالتالي إعاقة مستوى إظهار القوة والسرعة والتوافق لدى الرياضيين، كما يؤدي إلى ضعف مستوى التوافق العضلي بين الألياف العضلية داخل العضلة وبين العضلات، وهذا بالتالي يؤدي إلى انخفاض الاقتصاد في الأداء وكثيراً ما يكون سبباً رئيسياً في حدوث إصابات العضلات والأربطة. (٢ : ٢٤٧)

لذا فإنه من خلال العرض السابق حول أهمية توازن العمل العضلي وتجنب النمو الغيرمتوازن بين المجموعات العضلية والوحدات الحركية العاملة كون ذلك هو أحد أهم سبل الوقاية من التعرض لمشكلة الإصابات الرياضية ، إلا أن ذلك لن يتحقق الا عن طريق الدراية والتأهيل العلمي الكافي للمدربين و القائمين بعملية التدريب ، وبالإضافة لما سبق فإنه من خلال عمل الباحث كأخصائي تأهيل حركي بالعديد من الأندية فقد لاحظ ما أشار إليه " **محمد سعد وآخرون** " (٢٠٢٢م) (١٥) بأنه " قد تلاحظ في الآونة الاخيرة قيام الكثير من المدربين في جميع الالعاب الجماعية والرياضات الفردية بالتدريب سواء كانوا مؤهلين أو غير مؤهلين و ذلك يوجد كثير من الاصابات بين لاعبيهم الأمر الذي دعي نقابة المهن الرياضية والاكاديمية الأولمبية علي تدارك هذا الموضوع والقيام بإجراء دورات تدريبية تأهيلية لهذه الفئة التي تمارس مهنة التدريب وتعاملهم مع الاصابات الرياضية من خلال الاسعافات الأولية "

ومن ثم فقد اتجه الباحث لاجراء الدراسة الحالية بغرض التقييم المعرفي لمدربي كرة القدم عن أسس تنمية التوازن العضلي كمؤشر وقائي للحد من الإصابات الرياضية .





هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى :-

١- التعرف على مستوى الحصيلة المعرفية لمدربي كرة القدم عن أسس تنمية التوازن العضلي كمؤشر وقائي للحد من الإصابات الرياضية .

تساؤل البحث :-

١- ما هو مستوى الحصيلة المعرفية لمدربي كرة القدم عن أسس تنمية التوازن العضلي كمؤشر وقائي للحد من الإصابات الرياضية .

مصطلحات البحث:

١- الإصابات الرياضية :

" عبارة عن أعطاب قد تصيب الجهاز السائد المحرك (عظام ، عضلات ، مفاصل ، أربطة ، اوتار) أو الاعصاب فتعوق معها التطور الديناميكي لمستوى الرياضى وتحول دون استمراره فى أدائه لتدريباته أو مشاركاته الرسمية والودية وهى ظاهرة مرضية " . (٢٤ : ١٦)

٢- أسس تنمية التوازن العضلي:

هى مجموعة المبادئ التدريبية التى تستهدف تحقيق التكافؤ فى الحدود النسبية للقوة العضلية بين قوة عضلة أو مجموعة عضلية مع قوة العضلة المقابلة أو مجموعة عضلية أخرى بهدف تجنب فقد عامل الثبات العضلى الذى يؤدي لاجهاد متزايد ينتج عنه التعرض لبعض الإصابات التى تنشأ من فرق القوة الغير متكافئة . * (تعريف إجرائى)

الدراسات المرتبطة :

١- دراسة " مصطفى إبراهيم أحمد " (٢٠٠٩ م) (٢١) بعنوان " قياس ثقافة الإصابات الرياضية لدى مدربي كرة اليد بصعيد مصر " ، وتهدف الدراسة إلى وضع مقياس للتعرف على مستوى ثقافة مدربي كرة اليد بصعيد مصر فى الجوانب المرتبطة بالإصابات الرياضية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مدربين الدرجة الأولى والثانية لكرة اليد الحاصلين على دورات تدريب وصقل وبلغ عددها (٣٤) مدرب موزعة على المحافظات الأربعة (المنيا ، أسيوط ، سوهاج ، قنا) ، وكانت أهم النتائج : ضعف المستوى المعرفي للمدربين ، ضيق





الوقت المخصص لموضوعات علوم الصحة التي تقدم لمربين في الدورات التدريبية ودورات الصقل ، وعدم معرفة المدربين بالمهام الموكلة معرفة كاملة تجاه اللاعبين .

٢- دراسة " محمود فتحى محمد " (٢٠١٩م) (١٩) بعنوان " بناء مقياس الثقافة الوقائية من الإصابات الرياضية للرياضيين "، وهدفت الدراسة إلى بناء مقياس الثقافة الوقائية من الإصابات الرياضية للرياضيين ، وإستخدام الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار عينة البحث لتضم مجموعة من الرياضيين بمجموعة مختلفة من الأنشطة الرياضية وذلك لعينة قوامها (٣٠٠ رياضى) يتمثلوا في بعض لاعبي الدرجة الأولى للأنشطة الرياضية (كرة القدم- كرة اليد- الكرة الطائرة - السباحة - الإسكواش - الكاراتية - ألعاب القوى) وذلك في بعض الأندية الرياضية ومراكز الشباب بمحافظات (القاهرة - الجيزة - المنوفية) ، وكانت أهم النتائج أن وجود قصور معرفى لدى الرياضيين ببعض الأسس والمبادئ الميكانيكية الهامة والتي تحكم طبيعته أدائهم الحركى ، وبالتالي يكونوا عرضة لإصابة بمؤثر ميكانيكى .

إجراءات البحث:

أولاً- منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج الوصفي ، وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة وهدفها .

ثانياً- مجتمع وعينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مدربي كرة القدم بأندية (نادى حدائق الأهرام - نادى ٦ أكتوبر الرياضى- نادى السلمانيه - نادى اجياد- البطل الاولمبى - م.ش. ناهيا - م.ش. البكارى - م.ش. ابورواش) للموسم الرياضى (٢٠٢٣م / ٢٠٢٤م) ، وقد بلغ حجم العينة (٥٠) مدربةعينة أساسية ، وعدد (٩) مدربين من المتعاقدين بأندية ومراكز شباب منطقة الجيزة لكرة القدم ومن خارج العينة الأساسية كعينة إستطلاعية .

ثالثاً : وسائل وأدوات جمع البيانات

استطاع الباحث وضع المعايير الخاصة باستمارة استبيان للتعرف على مستوى الحصيلة المعرفية لمدربي كرة القدم عن أسس تنمية التوازن العضلى كمؤشر وقائى للحد من الإصابات الرياضي من خلال الآتى :-

- ١- الاطلاع على الدراسات والبحوث العربية والأجنبية في مجال الإصابات الرياضية والتدريب .
- ٢- الاطلاع على السجلات والكتب العلمية في مجال الإصابات الرياضية والتدريب الرياضى .





٣- قام الباحث بعرض محاور الاستبانة بالمقابلة الشخصية لعدد (٥) من السادة الأساتذة الخبراء المتخصصين في الفترة من (٢٠٢٤/٣/١ - ٢٠٢٤/٣/١٥) وذلك بهدف :-
- استطلاع الرأي حول مدى مناسبة المحاور والعبارات المستخدمة للتعرف على مستوى الحصيلة المعرفية لمدربي كرة القدم عن أسس تنمية التوازن العضلي كمؤشر وقائي للحد من الإصابات الرياضية .

جدول (١)

أراء الخبراء حول محاور التعرف على الحصيلة المعرفية لمدربي كرة القدم عن أسس تنمية التوازن العضلي كمؤشر وقائي للحد من الإصابات الرياضية

ن = ٥

م	المحاور	موافق	غير موافق	نسبة الاتفاق
١	الأسس العلمية لتصميم برامج تنمية القوة العضلية	٥	-	% ١٠٠
٢	الإلمام بإختبارات القوة والتوازن العضلي	٥	-	% ١٠٠
٣	المعرفة بطرق الوقاية وإستعادة التوازن العضلي	٥	-	% ١٠٠

٤- تحديد عبارات كل محاور :-

- قام الباحث بجمع العبارات المناسبة لكل محور ثم قام بصياغتها في (٣٠) عبارة ، وقد قسمت بالتوزيع لعدد (١٠) عبارات لكل محور .
٥- قام الباحث بعرض الاستبيان على الخبراء لمعرفة مناسبة العبارات لقياس محاور الاستبيان ومناسبة ميزان التقدير التالي :-

(تنطبق دائما = ٣ درجات - تنطبق أحيانا = درجتان - لا تنطبق = درجة واحدة)

٦- المعاملات العلمية للدراسة :-

أولاً: معامل الصدق :-

قام الباحث بإيجاد معامل الصدق للاستبيان من خلال :-

١- صدق المحكمين

اعتمد الباحث على صدق المحكمين في التحقق من صدق الاستبيان حيث قام بعرض الاستبيان على عدد (٥) من الخبراء المتخصصين بهدف استطلاع الرأي في المحاور والعبارات وميزان التقدير للاستبيان ، وبذلك قد تحقق صدق المحتوى .





٢- صدق الاتساق الداخلي .

قام الباحث بحساب صدق المقياس المقترح بإيجاد معامل الارتباط بين كل عبارة ومحورها من جهة ، وأيضاً معامل الارتباط بين المحاور والمجموع الكلي للمقياس من جهة أخرى ، وتم تنفيذ هذه المرحلة في الفترة من (٢٠٢٤/٤/٢ - ٢٠٢٤/٤/٢٠) .

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين كل عبارة ومحورها

ن = ٩

المحاور قيد البحث			رقم العبارة في محورها
المعرفة بطرق الوقاية وإستعادة التوازن العضلي	الإلامم بإختبارات القوة والتوازن العضلي	تطبيق الأسس العلمية لتصميم برامج تنمية القوة العضلية	
٠.٨١٠	٠.٧٢٢	٠.٦٦٣	١
٠.٦١٨	٠.٧٠٢	٠.٦٦٥	٢
٠.٥١٨	٠.٦٤٠	٠.٨٠٤	٣
٠.٥٥٦	٠.٨٠٥	٠.٥٧٧	٤
٠.٧١٨	٠.٦١٩	٠.٥٢٣	٥
٠.٥٩٩	٠.٨٨٨	٠.٦٥١	٦
٠.٧١٨	٠.٥٦٩	٠.٧٣٠	٧
٠.٧٢٨	٠.٨٠٣	٠.٦٧١	٨
٠.٦٧٥	٠.٥٩٥	٠.٧١٢	٩
٠.٦٥٠	٠.٦٧٥	٠.٦٢٠	١٠
٠.٦٨٦	٠.٦٤٥	٠.٦٩٤	١١
٠.٦٣٨	٠.٧٧١	٠.٥٨٣	١٢
٠.٧٢٢	٠.٦٠٨	٠.٦٨٧	١٣
٠.٧٠١	٠.٧٤٦	٠.٧٢٤	١٤
٠.٨١٠	٠.٦٣٠	٠.٧٤٣	١٥

قيمة " ر " الجدولية عند (٠.٠٥) = ٠.٥٨٢

- أظهرت جميع قيم الارتباط بين كل عبارة ومحورها وجود دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) وهذا يؤكد تجانس الاستبيان .





- الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق الاستبيان (مرفق ٢) فى الفترة (١/٥/٢٠٢٤م - ١٨/٥/٢٠٢٤م)
ثم تم جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً بالمعالجات الإحصائية المستخدمة قيد البحث .

- المعالجات الإحصائية المستخدمة :

استخدمت الباحث برنامج **spss** لاجراء المعالجات الاحصائية التالية :

- المتوسط الحسابى

- معامل الارتباط بيرسون

- الأهمية النسبية

- الانحراف المعياري

- إختبار كا^٢

- النسب المئوية

- عرض النتائج ومناقشتها :

جدول (٣)

ن = ٥٠

المحور الأول (الأنس العلمية لتصميم برامج تنمية القوة العضلية)

الترتيب	كا ^٢	مجموع الدرجات	لا ينطبق		ينطبق أحياناً		ينطبق دائماً		مسلسل العبارة
			%	ك	%	ك	%	ك	
١	* ٧٢.٢٥	١٤٣	% ٤	٢	% ٦	٣	% ٩٠	٤٥	١
٤	* ٤٥.٨٣	١٣٤	% ١٠	٥	% ١٢	٦	% ٧٨	٣٩	٢
٢	* ٦٠.٣٣	١٤٠	% ٦	٣	% ٨	٤	% ٨٦	٤٣	٣
٧	* ٢٦.٣٧	١٢٦	% ١٤	٧	% ٢٠	١٠	% ٦٦	٣٣	٤
٣	* ٥٢.١٩	١٣٧	% ٨	٤	% ١٠	٥	% ٨٢	٤١	٥
٨	* ١٧.٩٢	١٢٤	% ١٢	٦	% ٢٨	١٤	% ٦٠	٣٠	٦
٥	* ٤٢.٠١	١٣٤	% ٨	٤	% ١٦	٨	% ٧٦	٣٨	٧
٩	* ١٢.١٧	١٠٣	% ١٨	٩	% ٥٨	٢٩	% ٢٤	١٢	٨
١٠	* ١٠.٢٨	٩٨	% ٢٤	١٢	% ٥٦	٢٨	% ٢٠	١٠	٩
٦	* ٣٣.١١	١٣٠	% ١٢	٦	% ١٦	٨	% ٧٢	٣٦	١٠
		١٢٦٩							المجموع

* قيمة كا^٢ عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = ٥.٩٩





جدول (٤)

المحور الثاني (الإلمام بإختبارات القوة والتوازن العضلي) ن = ٥٠

الترتيب	كا ²	مجموع الدرجات	لا ينطبق		ينطبق أحياناً		ينطبق دائماً		مسلسل العبارة
			%	ك	%	ك	%	ك	
٣	* ٣٧,٢٧	١٣٠	% ١٤	٧	% ١٢	٦	% ٧٤	٣٧	١
٥	* ٣١,٠٣	١٢٧	% ١٦	٨	% ١٤	٧	% ٧٠	٣٥	٢
٦	* ٢٦,٣٧	١٢٦	% ١٤	٧	% ٢٠	١٠	% ٦٦	٣٣	٣
١٠	* ١٠,٢٨	٩٨	% ٢٤	١٢	% ٥٦	٢٨	% ٢٠	١٠	٤
٨	* ١٢,٥٥	١١٦	% ١٨	٩	% ٣٢	١٦	% ٥٠	٢٥	٥
٧	* ١٢,٦٦	١١٩	% ١٨	٩	% ٢٦	١٣	% ٥٦	٢٨	٦
٢	* ٣٧,٤٨	١٣٢	% ١٠	٥	% ١٦	٨	% ٧٤	٣٧	٧
٤	* ٣٠,٥٢	١٢٩	% ١٢	٦	% ١٨	٩	% ٧٠	٣٥	٨
١	* ٥٧,٣٣	١٣٧	% ١٠	٥	% ٦	٣	% ٨٤	٤٢	٩
٩	* ١٢,٢٨	١١٥	% ٢٠	١٠	% ٣٠	١٥	% ٥٠	٢٥	١٠
		١٢٢٩							المجموع

• قيمة كا² عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = ٥.٩٩

جدول (٥)

المحور الثالث (المعرفة بطرق الوقاية وإستعادة التوازن العضلي) ن = ٥٠

الترتيب	كا ²	مجموع الدرجات	لا ينطبق		ينطبق أحياناً		ينطبق دائماً		مسلسل العبارة
			%	ك	%	ك	%	ك	
٥	* ٢٦.٩٨	١٢٦	١٦ %	٨	% ١٦	٨	% ٦٨	٣٤	١
٣	* ٤٥.١٢	١٣٥	% ٨	٤	% ١٤	٧	% ٧٨	٣٩	٢
١	* ٦٨.١٥	١٤٢	% ٤	٢	% ٨	٤	% ٨٨	٤٤	٣
٧	* ١٧.٠٢	١١٩	% ٢٢	١١	% ١٨	٩	% ٦٠	٣٠	٤
٢	* ٥٧.٣٣	١٣٧	% ١٠	٥	% ٦	٣	% ٨٤	٤٢	٥
٤	* ٣٠.٤١	١٢٨	% ١٤	٧	% ١٦	٨	% ٧٠	٣٥	٦
٦	* ٢٠.٨٨	١٢٣	% ١٨	٩	% ١٨	٩	% ٦٤	٣٢	٧
٩	* ١٢.٥٥	١١٦	% ١٨	٩	% ٣٢	١٦	% ٥٠	٢٥	٨
١٠	* ١٢.٢٨	١١٥	% ٢٠	١٠	% ٣٠	١٥	% ٥٠	٢٥	٩
٨	* ١٢.٦٦	١١٩	% ١٨	٩	% ٢٦	١٣	% ٥٦	٢٨	١٠
		١٢٦٠							المجموع

• قيمة كا² عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥) = ٥.٩٩



جدول (٦)

* ترتيب المحاور وفقاً لنسبتها المئوية

م	محاور المقياس	مجموع الدرجات	النسبة المئوية (%)	ترتيب المحور
١	الأسس العلمية لتصميم برامج تنمية القوة العضلية	١٢٦٩	% ٨٤.٦	١
٢	الإلمام بإختبارات القوة والتوازن العضلي	١٢٢٩	% ٨١.٩	٣
٣	المعرفة بطرق الوقاية وإستعادة التوازن العضلي	١٢٦٠	% ٨٤	٢

* ترتيب المحاور " هو الوزن النسبي للمحور في الاستبيان قيد البحث "

- مناقشة النتائج :

انطلاقاً من هدف البحث وتساؤله فقد قام الباحث بتطبيق استمارة الاستبيان على عينة البحث الأساسية وبعرض ما أظهرته نتائج جداول (٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦) والذي تمكن به الباحث من الإجابة على تساؤل الدراسة الذي ينص على :-
ما هو مستوى الحصيلة المعرفية لمدربي كرة القدم عن أسس تنمية التوازن العضلي كمؤشر وقائي للحد من الإصابات الرياضية ؟

حيث تشير الجداول أرقام (٦،٥،٤،٣) إلى إرتفاع مستوى الحصيلة المعرفية لمدربي كرة القدم عن أسس تنمية التوازن العضلي كمؤشر وقائي للحد من الإصابات الرياضية ، فقد تم تصميم الاستبيان وفقاً للميزان الثلاثي (ينطبق دائماً ، ينطبق أحياناً ، لاينطبق) ، وقد جاءت إستجابات عينة الدراسة بمؤشر إيجابي تخلص في مجموع الدرجات التي تحصلت عليه المحاور التالية:-

- الأسس العلمية لتصميم برامج تنمية القوة العضلية

- الإلمام بإختبارات القوة والتوازن العضلي

المعرفة بطرق الوقاية وإستعادة التوازن العضلي

ومن خلال ما أشار إليه مجموع الدرجات للمحاور قيد الدراسة ، وما أظهرته الاستجابات فإن الباحث يوجه نتائج دراسته الحالية إلى أهمية المعرفة النظرية والتنقيف العلمي نحو أهداف التدريب الرياضي مُسلط الضوء على مبدأ توازن العمل العضلي لما له من أهمية كبيرة في الوقاية من الإصابات الرياضية بالإضافة لمُساهمته في تحسين القدرات الحركية للاعبين وبالتالي الوصول لأعلى مستويات الإنجاز الرياضي .





حيث يذكر " مجدى الحسينى عليوة " (١٩٩٧ م) أنه يجب أن يحتل هدف الوقاية من الإصابات المكانية الأولى عند أى مسؤل عند إعداد وتدريب اللاعبين . (١٣ : ١٣)
وعليه تجدر الإشارة لما ذكره " مختار سالم " (١٩٨٧ م) بأن للمدرب الكفاء والمؤهل علميا دورا حيويا في تقليل نسبة إصابة اللاعبين لأن مثل هذا المدرب المتقف الواعي يعتمد على أسس التدريب الحديثة . (٢٠:٥٣)

ويتفق كلاً من " زكي حسن " (٢٠٠٤ م) ، و " علي يوسف ، عمر الخياط " (٢٠٠٥ م) على أنه قد تؤدي الممارسة المنتظمة في الأنشطة الرياضية الى التركيز علي المجموعات العضلية التي تتطلبها طبيعة الأداء في النشاط الرياضي الممارس ، وإهمال المجموعات العضلية المقابلة لها الى زيادة قوة العضلات العاملة بدون زيادة مماثلة في قوة المجموعات العضلية المقابلة ، مما يعرضها لاجهاد متزايد ويجعلها عرضة للإصابة نتيجة لاختلال التوازن العضلي حول المفصل وهذا ما يطلق عليه عدم اتزان قوة العضلات (اختلال التوازن) . (٤ : ١١٩) (١١ : ١١٨)

وكما تؤكد نتائج دراسات "هاني عبدالعزيز الديب " (٢٠٠٣ م) ، " دافيد ليبمان David Lipman " (١٩٩٨ م) بأن إختلال التوازن العضلي هو أحد الأسباب الرئيسية لحدوث بعض المشكلات للرياضيين مثل حدوث الإنحرافات القوامية والتعرض لبعض الإصابات التي تنشأ من فرق القوة بين الجانبين الأيمن والأيسر للجسم ، حيث أنه لا ينبغي أن يتعدى الفرق الطبيعي بين جانبي الجسم في القوة ١٠ % . (٢٢ : ٢٣) (١ : ٢٣)

لذا فإن الباحث يتفق مع " طلحة حسين حسام الدين " (١٩٩٩ م) (٥) بأهمية التوازن العضلي من منظور مبدأ التنمية الشاملة المتزنة ، حيث يذكر كلاً من " عبدالعزيز النمر ، ناريمان الخطيب " (١٩٩٦ م) أن النمو الغير متوازن هو أحد الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة و الإنحرافات القوامية وتنمية درجة عالية من القوة في المجموعات العضلية الرئيسية يقلل من احتمالات تعرض اللاعب للإصابات . (٢٨ : ٦٥)

ويضيف " ماكنزي Mackenzie " (٢٠٠٨ م) أن تدريب اللاعب علي التوازن العضلي للمجموعات العضلية المختلفة (القابضة/الباسطة) (الطرف الأيمن / الأيسر) يساعد اللاعب بشكل كبير علي التحكم العضلي و والتنسيق بين المجموعات العضلية والوحدات الحركية العاملة بالعضلة دون الاعتماد علي القوى الأساسية للفرد . (٢٥ : ١٩٢)

وإرتباطاً بما سبق فإن الباحث يتفق مع ما ذكره " أبو العلا عبد الفتاح " (١٩٩٦ م) بأنه يجب على المدربين الاستمرار في العمل واختيار وتشكيل الحمل التدريبي على اسس علميه تكون





النتيجة الحتمية لذلك التقدم والارتقاء بالمستوي الفني والبدني للاعبين اما عدم استخدام التشكيل والتقنين العلمي تكون النتيجة الحتمية الفشل . (٣ : ١٧٦)

لذا فإن الباحث يتفق مع ما ذكره " محمود فاروق " ٢٠٢٠م عن " تشارلز " بأنه لكي يتم تجنب حدوث الإصابة الناتجة عن التحميل الزائد على العضلات من الضروري أداء عمل عضلي مضاد وهذا يجعل هناك نوع من التوزيع المتوازن للحمل التدريبي على المجموعات العضلية المختلفة . (٢٢٦ : ١٨) .

ومن خلال نتائج البحث فإن الباحث يفسر إرتفاع مستوى الحصيلة المعرفية لمدربي كرة القدم عن أسس تنمية التوازن العضلي كمؤشر وقائي للحد من الإصابات الرياضية لما أشار إليه " محمد سعد وآخرون " (٢٠٢٢م) بأنه " قد تلاحظ في الاونة الاخيرة قيام الكثير من المدربين في جميع الالعاب الجماعية والرياضات الفردية بالتدريب سواء كانوا مؤهلين أو غير مؤهلين و ذلك يوجد كثير من الاصابات بين لاعبيهم الأمر الذي دعي نقابة المهن الرياضية والاكاديمية الأولمبية علي تدارك هذا الموضوع والقيام بإجراء دورات تدريبية تأهيلية لهذه الفئة التي تمارس مهنة التدريب وتعاملهم مع الاصابات الرياضية من خلال الاسعافات الأولية " . (١٥ : ٧٨)

وبما سبق تكمن الإجابة على تساؤل الدراسة " ما هو مستوى الحصيلة المعرفية لمدربي كرة القدم عن أسس تنمية التوازن العضلي كمؤشر وقائي للحد من الإصابات الرياضية ؟ " .

- الاستخلاصات :

مما سبق عرضه وفي حدود مشكلة البحث ، وفي ضوء هدف البحث وتساؤله فقد إستخلص

الباحث الآتي :-

١- إرتفاع الحصيلة المعرفية لمدربي كرة القدم عن أسس تنمية التوازن العضلي كمؤشر وقائي للحد من الإصابات الرياضية وذلك من خلال قيم ما تحصلت عليه إستجابة عينة البحث الأساسية في المحاور الثلاث قيد الدراسة وهي :-

أ- الأسس العلمية لتصميم برامج تنمية القوة العضلية .

ب- الإلمام بإختبارات القوة والتوازن العضلي .

ج- المعرفة بطرق الوقاية وإستعادة التوازن العضلي .

٢- الدراية المعرفية المرتفعة للمدربين عينة الدراسة بأنه قد تحدث الإصابات الرياضية إذا اختل التوازن بن قوة العضلات القابضة والباسطة والتي غالباً ما تحدث من منطلق أنه قد تؤدي





الممارسة المنتظمة في الأنشطة الرياضية الى التركيز علي المجموعات العضلية التي تتطلبها طبيعة الأداء في النشاط الرياضي الممارس ، وإهمال المجموعات العضلية المقابلة لها .
٣- إمام المدربين قيد الدراسة بأهمية تخطيط التوازن في القوة العضلية منذ مراحل الممارسة المبكرة .

٤- إدراك المدربين عينة الدراسة بأن التنمية الغير متماثلة إما على جانبي الجسم أو أمام وخلف الجسم هو حقيقة واقعة بالنسبة لبعض الأنشطة الرياضية مما يتسبب في فقد عامل الثبات العضلي وبالتالي تزيد احتمالية وقوع الإصابة .

- التوصيات :

في ضوء هدف البحث وإستخلاصاته يوصى الباحث بالآتي :-

- ١- ضرورة الإهتمام بعقد دورات تدريبية ومحاضرات تثقيفية خاصة بمجال الإصابات الرياضية وأساليب الوقاية منها وذلك لكافة المدربين بمختلف مستوياتهم .
- ٢- العمل على التوعية بمبدأ التكافؤ بن المجموعات العضلية التي تتطلبها طبيعة الأداء في النشاط الرياضي الممارس ، والمجموعات العضلية المقابلة لها .
- ٣- ضرورة الإهتمام بالتناسق في تدريبات العمل العضلي إما على جانبي الجسم أو أمام وخلف الجسم .
- ٤- ضرورة إهتمام المدربين بتصميم برامج التدريبات التعويضية لتحقيق مبدأ التنمية الشاملة المتزنة في القوة العضلية بين قوة العضلة العاملة مع قوة العضلة المقابلة لها .
- ٥- الإهتمام بإجراء المزيد من الدراسات والبحوث عن دلالات التوازن العضلي في نسب القوة علي طرفي الجسم وبين المجموعات العضلية ومجموعات تعمل فيها العضلات المحركة الأساسية والعضلات المضادة و العضلات المساعدة .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم حماد(١٩٩٦ م) : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة وحتى المراهقة ، ط١ ، دار الفكر العربي، القاهرة .





- ٢- أبو العلا عبد الفتاح، محمد صبحى حسانين (١٩٩٧ م): " فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقييم "، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٣- أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين (١٩٩٤ م): الرياضة وإنقاص الوزن، الطريق الي اللياقة والرشاقة ، ط١، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤- زكى محمد حسن (٢٠٠٤ م) : التدريب المتقاطع " إتجاه حديث في التدريب الرياضى " ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية .
- ٥- طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٩ م): الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٦- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (٢٠٠٤ م) : موسوعة الإصابات وإسعافاتها الأولية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٧- عبدالعزيز النمر ، ناريمان الخطيب (١٩٩٦ م): التدريب الرياضى وتدريب الأثقال وتصميم برنامج القوى وتخطيط الموسم التدريبي ، ط ١، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٨- عبده السيد أبو العلا (١٩٨٤ م): دور المدرب واللاعب في إصابات الملاعب ، مؤسسة شباب الجامعة ، مطبعة الانصار ، الإسكندرية .
- ٩- على محمد جلال الدين ، محمد قدرى بكرى (٢٠١١ م): الإصابات الرياضية والتأهيل ، ط ١ ، المكتبة المصرية ، القاهرة .
- ١٠- على جلال (١٩٩٩ م) : الصحة الرياضية ، مكتبة مكة المكرمة ، الزقازيق .
- ١١- علي يوسف حسين، عمر محمد الخياط (٢٠٠٥ م) : تنمية التوازن العضلي وعلاقته بدقة أداء المهارات الأساسية بالتنس ، مجلة علوم التربية الرياضية ، جامعه بابل ، العدد الثاني ، المجلد الرابع .
- ١٢- عويس الجبالي ، تامر الجبالي (٢٠١٣ م) : منظومة التدريب الحديث ، ط ٢ ، دار أبوالمجد للطباعة بالهرم ، القاهرة .
- ١٣- مجدى الحسينى (١٩٩٧ م) : الإصابة الرياضية بين الوقاية والعلاج ، دار ظافر للنشر ، ط ٢ ، الزقازيق .





- ١٤- **مجدى صباح حسن (١٩٩٥ م):** المهارات الاساسية الهجومية ذات الفعلية لناشئ كرة اليد كمهاجم فردى واثرها على نتائج المباريات ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ١٥- **محمد سعد إسماعيل ، محمد حسن عبد العزيز ، رعدة رمضان حامد (٢٠٢٢ م):** تأثير برنامج تنقيف صحي على مستوى ثقافة الإصابات الرياضية لدى مدربي الألعاب الجماعية بالقلوبية ، المجلد (٢٧) شهر (يونيو) لعام (٢٠٢٢م) (العدد الثامن) ، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .
- ١٦- **محمد قدرى بكرى ، سهام السيد الغمري (٢٠٠٥ م):** الإصابات الرياضية والتأهيل البدني ، دار المنار للطباعة، القاهرة .
- ١٧- **محمود حسن الحوفى ، أحمد أمين الشافعى (٢٠٠٨ م) :** تأثير إستخدام التدريب المتقاطع في تحسين التوازن العضلى لدى لاعبي كرة القدم ، المؤتمر العلمى الدولى الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ١٨- **محمود فاروق صبره (٢٠٢٠ م) :** قياس ثقافة الإصابة الرياضية لدى المدربين بجمهورية مصر العربية ، المجلد ٠٦ ، العدد ١٠٦ ، ديسمبر ٢٠٢٠ ، مجلة تطبيقات علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية بنين أبو قير ، جامعة الإسكندرية .
- ١٩- **محمود فتحى محمد (٢٠١٩ م):** بناء مقياس الثقافة الوقائية من الإصابات الرياضية للرياضيين " المجلد (٣٤) ، العدد (١) بمجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، أبريل ٢٠١٩م ، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات .
- ٢٠- **مختار سالم (١٩٨٧م) :** إصابات الملاعب، دار المريخ للنشر، الرياض .
- ٢١- **مصطفى إبراهيم أحمد (٢٠٠٩ م):** قياس ثقافة الإصابات الرياضية لدى مدربي كرة اليد بصعيد مصر ، المؤتمر العلمى الدولى الرابع لكلية التربية الرياضية " الاتجاهات الحديثة لعلوم الرياضة في ضوء سوق العمل " ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ٢٢- **هانى عبدالعزيز الديب(٢٠٠٣ م):** تأثير برنامج تدريبي للقوة العضلية على تحسين التوازن العضلى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان





ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 23-**Daivd Lipman** : [http:// www. Physical evidence .com](http://www.Physical_evidence.com) balancing imbalance . htm , 1998 .
- 24-**Mackenzie. B.** : Muscle Strength and balance [http:// www.brianmac. co. uk / sambc.htm](http://www.brianmac.co.uk/sambc.htm), 2008 .
- 25-**Mathews, D.**: Measurement in physical education, sed, phildelbna W.B saunder company, London, 1987.

