

دور الأعداد البدني في التقليل من الإصابات لدى لاعبي كرة السلة

م.د علاء الدين عبدالله طه المؤدني

Aladdinaldossary62@gmail.com

وزارة التربية/ المديرية العامة لتربية محافظة الأنبار/ قسم تربية هيت

تاريخ التقديم 2023/5/15

تاريخ القبول 2023/7/7

تاريخ النشر: 2023/10/1



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

المستخلص

كان الهدف من البحث الحالي التعرف على دور الإعداد البدني في تقليل الإصابات للاعبين كرة السلة، والتعرف على دور الإعداد البدني العام في تقليل الإصابات للاعبين كرة السلة، التعرف على دور الإعداد البدني الخاص في تقليل الإصابات للاعبين كرة السلة.

أستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة طبيعة البحث وتحقيق أهدافه وحل مشكلته، على عينة مكونة من 30 مدرباً من أندية محافظة الأنبار بكرة السلة، وكانت أدوات الدراسة عبارة عن استمارة استبيان وكانت محاور الدراسة، قد تناولت الدراسة محورين أساسية وهي،

المحور الأول: " هل الإعداد البدني العام دور في التقليل من الإصابات لدى لاعبي كرة السلة. ويحتوي على (9 عبارات)، المحور الثاني: " هل الإعداد البدني الخاص دور في التقليل من الإصابات لدى لاعبي كرة السلة. ويحتوي على (7 عبارات)، وتم توزيع الاستبيان على مجموعة من المدربين البدنيين وعددهم (30) مدرباً من أندية محافظة الأنبار.

استنتاج المحور الأول: نقبل الفرضية القائلة: للإعداد البدني العام دور في التقليل من الإصابات لدى لاعبي كرة السلة، استنتاج المحور الثاني: نقبل الفرضية القائلة: للإعداد البدني الخاص دور في التقليل من الإصابات لدى لاعبي كرة السلة، يوصي الباحث من مناهج تدريبية القيام بتمارين خاصة حول الإصابات وذلك للتقليل من حدوث إصابته.

الكلمات المفتاحية: الإعداد البدني _ الإعداد البدني العام _ الإعداد البدني الخاص _ الإصابات - كرة السلة

The role of physical numbers in reducing injuries among basketball players

Dr. Alaa Al-Din Abdullah Taha Al-Muadhini

Aladdinaldossary62@gmail.com

Ministry of Education/ General Directorate of Education in Anbar

Governorate/ Heet Education Department

Research Summary

The aim of the current research was to identify the role of physical preparation in reducing injuries to basketball players, and to identify the role of general physical preparation in reducing injuries to basketball players, and to identify the role of special physical preparation in reducing injuries to basketball players.

The researcher used the descriptive approach to fit the nature of the research, achieve its objectives and solve its problem, on a sample of 30 basketball coaches from Andrei, Anbar Governorate.

The first axis: "Is general physical preparation a role in reducing injuries among basketball players? It contains (9 phrases), the second axis: "Is special physical preparation a role in reducing injuries among basketball players?" It contains (7 phrases), and the questionnaire was distributed to a group of (30) physical trainers from clubs in Anbar Governorate.

The conclusion of the first axis: we accept the existing hypothesis: the general physical preparation has a role in reducing injuries among basketball players, the conclusion of the second axis: we accept the existing hypothesis: the special physical preparation has a role in reducing injuries among basketball players, the researcher recommends training curricula to do special exercises About injuries in order to reduce the incidence of injury.

(keywords) terms

Physical preparation - general physical preparation - special physical preparation - injuries – basketball.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تحتاج الألعاب الرياضية إلى اللياقة البدنية، وتختلف من فعالية إلى أخرى بحسب خصوصية الفعالية، كذلك من الضروري أن يكون للمدرب معرفة وإلمام بهذه الطرق والقواعد كي يكون التدريب فعالاً، وهذا يؤدي إلى التكيف وإلى تطوير المستوى؛ لأنَّ لعبة كرة السلة تتميز بتحمل الأداء والسرعة لزيادة قدرة اللاعب على الأداء في مسافات قصيرة وسريعة لمرات عدّة خلال المباراة، وخلال ذلك تتّوع طبيعة حركة اللاعب، بوصي (دنتيمان وادوارد 1988) "باستخدام طريقة سرعات (بيك أب) Pick up وفي هذه الطريقة يكون الأداء بسرعة تدريجية من الهرولة إلى العدو السريع بنسبة 75% ثم إلى أقصى السرعة وتستخدم نسبة 1:1 لمسافة المشي التي تليها الاستشفاء.

ويعدُّ الإعداد البدني عنصراً مهماً من عناصر التدريب الرياضي وهو أحد الأسس المهمّة في كرة السلة من الناحية المهارية والخططية والناحية البدنية والعوامل النفسية يكمل أحدهما الآخر. وعليه تبنى باقي العناصر، والغاية منه تطوير صفات أو عناصر اللياقة البدنية بشكل متوازن ورفع المستوى العام للقدرات الوظيفية للجسم.

وقد أظهرت النتائج أنَّ أكثر الإصابات شيوعاً في كرة السلة هي الالتواءات، وفي المرتبة الثانية الكدمات، وجاءت إصابة الخلع في المرتبة الأخيرة، وكانت هذه الإصابات من أكثر الإصابات شيوعاً؛ بسبب حدوث هذه الإصابات في القدم والكاحل، وتأتي إصابات اليد والرسغ في المرتبة الثانية في الإصابات الأكثر شيوعاً، حيث يوجد فروق ذات دلالات إحصائية في درجة الإصابات الشائعة لدى لاعبي كرة السلة في أندية الدرجة الأولى، وتأتي هذه الإصابات على حسب مركز اللاعب في الملعب.

ويجب على لاعب كرة السلة رفع قدراته البدنية بشكل كبير، وعلى وجه الخصوص يجب على لاعب الجناح أن يمتاز بهذه الصفات، بحيث يُعتبر النشاط الحركي ركن هام من جوانب صحية وبدنية ونفسية واجتماعية، كما أنَّ النشاط البدني أصبح أسلوب حياة لكثير من الأفراد؛ وذلك لسد الحاجات الفسيولوجية والنفسية وللمحافظة على الصحة.

ومن خلال ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في التعرف على دور الأعداد البدني في التقليل من الإصابات لدى لاعبي كرة السلة.

2-1 مشكلة البحث

يعتبر الإعداد البدني للاعب كرة السلة أحد الركائز الأساسية التي تتطلبها لعبة كرة السلة خلال الموسم بمراحل مختلفة ولظهور علم الطب الرياضي وعلم فسلجة التدريب الرياضي أهمية قصوى، حيث يلقي الضوء علمي أنواع الإصابات الرياضية التي تصيب اللاعبين في كافة الأنشطة الرياضية عامة وكرة السلة خاصة وكيفية وجود الطارئ والوسائل المختلفة التي تساعد على التقليل من حدوث الإصابات، لا يمكن منع حدوث الإصابات، لكن هناك بعض الأمور الوقائية التي من الممكن القيام بها في منع حدوث الإصابة فهي أكثر أهمية من الإعداد البدني في لعبة كرة السلة.

وتأسيساً على ما سبق فقد تم طرح التساؤل الرئيسي على النحو التالي:

• هل الإعداد البدني دور في التقليل من الإصابات لدى لاعبي كرة السلة؟

هذا التساؤل الرئيسي اندرج عنه التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- هل الإعداد البدني العام دور في التقليل من الإصابات لدى لاعبي كرة السلة؟
- 2- هل الإعداد البدني الخاص دور في التقليل من الإصابات لدى لاعبي كرة السلة؟

3-1 أهداف البحث

يهدف البحث إلى:

التعرف على دور الإعداد البدني في تقليل الإصابات للاعبي كرة السلة.

التعرف على دور الإعداد البدني العام في تقليل الإصابات للاعبي كرة السلة.

التعرف على دور الإعداد البدني الخاص في تقليل الإصابات للاعبي كرة السلة.

4-1 فروض البحث

- 1- للإعداد البدني دور في التقليل من الإصابات لدى لاعبي كرة السلة
- 2- للإعداد البدني العام دور في التقليل من الإصابات لدى لاعبي كرة السلة
- 3- للإعداد البدني الخاص دور في التقليل من الإصابات لدى لاعبي كرة السلة

5-1 تعريف الكلمات المفتاحية (المصطلحات)

1-5-1 الإعداد البدني

فالإعداد البدني هو الإجراءات والتمرينات التي يضعها المدرب ويحدد حجمها وشدتها وزمن أدائها وفقاً للمنهج التدريبي والتي يضعها ويقوم بتنفيذها يومياً أو أسبوعياً أو فترياً ومن هذا المنطق يكون الإعداد البدني له شقان.

الشق الأول: هو الشق النظري والذي يدور في السجلات من حيث اختيار التمرينات المرتبطة بالصفات البدنية والقدرات البدنية المختلفة وطرق وأساليب التدريب التي تنمي وتطور هذه الصفات والقدرات البدنية.

الشق الثاني: التطبيق العملي في الملعب.

2-5-1 الإعداد البدني العام

ونعني بالإعداد العام عملية إعداد الفرد إعداداً متكاملًا من جميع النواحي البدنية، من خلال الارتقاء بمستوى الصفات البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والرشاقة والمرونة "الإطالة" والمطاولة "التحمل".

ويرى بعض العلماء والخبراء أنَّ الهدف من الإعداد البدني العام هو إكساب الفرد الصفات البدنية والعناصر البدنية الأساسية، وعلى الرغم من أنَّ القدرات البدنية كانت ولم تزل محور نقاش وبحث حول تحديدها وتصنيفها وكيفية التمييز فيها إلا أن المكونات الأساسية تنحصر في القوة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة والتوازن والتي يجب الاهتمام بتنميتها في وقت مبكر. (يعرب خيون، 2002، ص20).

3-5-1 الإعداد البدني الخاص

ويؤكّد "محمد حسن علاوي" أنَّ الإعداد البدني الخاص يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص به الرياضي والعمل على دوام تطويعها لأقصى مدى حتى يمكن الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية (محمد حسن علاوي، 1992، ص80).

4-5-1 الإصابات

هي تآثر نسيج أو مجموعة من الأنسجة بمؤثر خارجي أو داخلي أو ذاتي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج.

أن الإصابة البدنية الرياضية للاعب قد تحدث نتيجة حادث عارض أو غير مقصود مثل اصطدام لاعب بأخر منافس أو ارتطام أداة اللعب كعصا الهوكي مثلاً بجسم اللاعب المنافس أو سقوط اللاعب فجأة أثناء الأداء كما في الجمباز مثلاً أو أثناء أداء مهارة حركية في كرة القدم أو كرة اليد وفقد اللاعب لتوازنه. كما قد تحدث الإصابة البدنية الرياضية للاعب في بعض الأحيان الأخرى كنتيجة لعمليات العدوان الرياضي والعنف أثناء المنافسات الرياضية والتي تتنافى مع قواعد المنافسة الرياضية واللعب النظيف.

5-5-1 كرة السلة

كرة السلة هي رياضة جماعية وشعبية حيث يتنافس فيها فريقان يتألف كل منهما من خمسة لاعبين يحاول كلاهما إدخال الكرة في سلة الخصم وإحراز الأهداف وكسب النقاط.

6-1 مجالات البحث

1-6-1 المجال البشري: - 30 مدرباً من أندية محافظة الأنبار بكرة السلة.

2-6-1 المجال المكاني: - أندية محافظة الأنبار بكرة السلة والمسجلين بالاتحاد العراقي لكرة السلة.

3-6-1 المجال الزمني: - الفترة من 2022/5/28 إلى 2022/6/27

2- الدراسات السابقة أو المشابهة

الدراسة الأولى: - من إعداد هاشم أحمد سلمان سند، تحت عنوان "الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة السلة"، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، جامعة الموصل، 1998.

* الهدف العام من الدراسة:-

هدفت الدراسة إلى التعرف على أكثر الإصابات الرياضية حدوثاً عند لاعبي كرة السلة.

* المنهج المتبع في الدراسة: - استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح .

* عينة الدراسة: تكونت عينة البحث من لاعبي محافظة نينوى والذين مثلوا فرق أندية مختلف المراحل، وبلغ عددهم 36 لاعباً تراوحت أعمارهم ما بين 15/45 سنة، 16 منهم تركوا اللعب تراوحت ما بين (35/45) ، أما الباقي فتراوحت أعمار ما بين (16/34) سنة.

* الأدوات المستخدمة في الدراسة:-

استخدم الباحث الاستبانة والنسبة المئوية كوسيلة لمعالجة الإحصائية.

* أهم النتائج والمقترحات المتوصل إليها :-

- أكثر المفاصل عرضة للإصابة عند لاعبي كرة السلة كاف مفصل الكاحل بنسبة 36% يليه مفصل الركبة والذراع بنسبة 28%، معظم الإصابات حدثت خلال المنافسة 68%.

- إن معظم المصابين قد شاركوا في منافسات أثناء الإصابة.

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمة طبيعة البحث وتحقيق أهدافه وحل مشكلته.

3-2 مجتمع البحث

هو جميع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث، ويتكون من مجموع المدربين في الإعداد البدني للأندية في كرة السلة لأندية محافظة الأنبار للشباب والمسجلة في وزارة الشباب واللجنة الأولمبية والدوري العراقي.

3-3 عينة البحث وكيفية اختيارها

وتم توزيع الاستبيان على مجموعة من المدربين البدنيين وعددهم (30) مدرباً من أندية محافظة الأنبار.

3-4 الدراسة الاستطلاعية: تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الخطوة الأولى في دراسة ميدانية قصد الإلمام بموضوع البحث حتى نتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها، وتهدف الدراسة الاستطلاعية التي سنقوم بها إلى الإلمام والإحاطة بمختلف جوانب المشكلة المعالجة لبحثنا. تهدف الدراسة الاستطلاعية التي سنقوم بها إلى الإلمام والإحاطة بمختلف جوانب المشكل المعالج في بحثنا هذا، ولأجل الحصول على هذه المعلومات.

3-5 أدوات الدراسة:

استمارة استبيان: وهي نموذج يضم مجموعة من الأسئلة توجه إلى الأفراد من أجل الحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف ما. (عمار، محمد، 2018، ص68) يعتبر أحد أدوات المسح الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه، وهو وسيلة من وسائل جمع البيانات تعتمد أساساً على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة، ترسل بواسطة البريد أو تسلم إلى الأشخاص الذين تم اختيارهم من موضوع الدراسة ليقوموا بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة، وإعدادات الواردة بها وإعادتها ثانياً، ويتم كل ذلك بدون مساعدة الباحث للأفراد في فهم الأسئلة وتسجيل الإجابات عليها. أما بالنسبة لاختيار الأسئلة فنعتمد الأسئلة المغلقة والتي تكون إجاباتها مقيدة بنعم أو لا أو أحياناً وأسئلة نصف مفتوحة والمفتوحة لمحصل على إجابات مفيدة للبحث.

- محاور الدراسة

تناولت الدراسة محورين أساسية وهي:

المحور الأول " هل الإعداد البدني العام دور في التقليل من الإصابات لدى لاعبي كرة السلة. ويحتوي على (9 عبارات).

المحور الثاني: " هل الإعداد البدني الخاص دور في التقليل من الإصابات لدى لاعبي كرة السلة. ويحتوي على (7 عبارات).

3-6 الخصائص السايكومترية لأداة البحث

بعدما تمت صياغة الاستبيان في شكله الأولي لابد من إخضاعه لاختباري الصدق والثبات
أ: معامل الصدق: يقصد بصدق أداة البحث؛ أن تقيس أسئلة الاستبيان ما وضعت لقياسه وقمنا بالتأكد من صدق الاستبيان من خلال الصدق الظاهري للاستبيان (صدق المحكمين) وصدر الاتساق الداخلي لأسئلة المقياس.

● **صدق المحكمين:** باستخدام طريقة استطلاع آراء المحكمين فلقد قمنا بعد إعدادنا لاستمارة الاستبيان مرفقة بالفرضيات والإشكالية بعرضها على خمسة أساتذة من ذوي الخبرة والاختصاص لأخذ وجهات نظرهم والاستفادة.

● **الصدق الذاتي:** ويقصد به الصدق الداخلي للاستبيان (مدى الدقة والاتساق واستقرار نتائجه) وبما أن معامل الثبات الاستبيان = 0,897 فإن معامل الصدق الذاتي يكون كالتالي الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات

الصدر الذاتي يساوي الجذر التربيعي (0,897) يساوي (0,947)

ب- معامل الثبات: يمثل الثبات أهمية كبيرة في عملية بناء وتقنين الاختبارات، وهو يعني أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والإتقان فيما وضع لقياسه، وتعتبر درجة الثبات عالية كلما اقتربت إلى القيمة الصحيحة إلى الواحد، فقد تم استعمال طريقة (ألفا كرونباخ) للتأكد من الثبات حيث كانت عدد العبارات 16 ومعامل درجة الثبات (0,897)

حيث درجة الثبات عالية وهي أعلى من (0,05) وهي القيمة الدنيا والمقبولة وتعتبر مؤشراً على صلاحية أداة البحث للتطبيق بغرض تحقيق أهداف البحث من خلال الإجابة عن أسئلتها، مما يؤكد ثبات النتائج التي يمكن الحصول عليها عند تطبيقها.

3-7 الوسائل الإحصائية: -

أستخدم الباحث: اختبار كاي المربع أو اختبار كا2.

النسبة المئوية = (الجزء / القيمة الكلية) $\times 100$

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-4 عرض وتحليل نتائج المحور الأول:

v المحور الأول: دور الإعداد البدني العام في التقليل من الإصابات لدى لاعبي كرة السلة
السؤال الأول: هل تعتمدون على التاريخ الطبي للاعبين في بناء وتخطيط المنهاج التدريبي العام

جدول رقم (1)

يمثل نتائج المحور الأول السؤال الأول

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا (2 كاي تربيع)		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	الجدولية			
نعم	25	83%	10,32	3,841	0.05	1	دال
لا	5	17%					
المجموع	30	100%					

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون وبنسبة (83%) على أنهم نعم يعتمدون على التاريخ الطبي للاعبين في بناء وتخطيط المنهاج التدريبي العام وهذا راجع لوعي المدربين.

السؤال الثاني: - هل تقومون بإجراءات الفحوصات الطبية قبل عملية التحضير البدني العام؟

جدول (2)

يمثل نتائج المحور الأول السؤال الثاني

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا (2 كاي تربيع)		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	الجدولية			
نعم	28	93,4%	18,93	3,841	0.05	1	دال
لا	6	17,6%					
المجموع	30	100%					

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون وبنسبة (93,4%) على أنهم نعم يقومون بأجراء الفحوصات الطبية قبل عممية التحضير البدني العام وهذا راجع إلى الأهمية الكبيرة للمراجعة الطبية قبل عملية الإعداد البدني العام لتفادي الإصابة.

السؤال الثالث: - هل تقومون باختبار نفسية للاعبكم قبل البدء في عملية الإعداد البدني العام؟

جدول (3)

يمثل نتائج المحور الأول السؤال الثالث

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا (2 كاي تربيع)		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	الجدولية			
نعم	0	0%	30	3,841	0.05	1	دال
لا	30	100%					
المجموع	30	100%					

نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون وبنسبة 100% على أنهم لا يقوم بإجراءات الفحوصات النفسية قبل عملية الإعداد العام وهذا راجع إلى الجهل الكبير لهم بأهمية إجراءات الفحوصات النفسية قبل عملية الإعداد العام لتفادي الإصابة.

السؤال الرابع: - هل يؤثر الأعداد البدني العام في التجميل من الإصابات الرياضية؟

جدول (4)

يمثل نتائج المحور الأول السؤال الرابع

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا (2 كاي تربيع)		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	الجدولية			
نعم	30	100%	30	3,841	0.05	1	دال
لا	0	0%					
المجموع	30	100%					

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون وبنسبة 100% على أنهم نعم يؤثر الإعداد البدني العام في التقليل من الإصابات الرياضية وهذا راجع إلى خبرتهم الشخصية في ميدان التدريب والإعداد البدني ومعرفتهم بأهمية الإعداد البدني العام في التقليل من الإصابة. وبينما لم تكن ولا إجابة ب (لا) لأن كل المدربين يدركون أهمية الإعداد البدني العام في التقليل من الإصابات الرياضية. وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة لجميع إجراءات الجسم والعضلات بالإضافة إلى التمرينات الفنية والتمرينات بالأجهزة.

السؤال الخامس: - ما هي العوامل المعتمد عليها في عملية التحضير البدني العام؟

جدول (5)

يمثل نتائج المحور الأول السؤال الخامس

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا (2 كاي تربيع)		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	الجدولية			
عامل المعرفة والخبرة والتجهيزات معا	23	76,6%	45,72	7,81	0.05	3	دال
عامل المعرفة	1	3,4%					
عامل الخبرة	3	10%					
عامل التجهيزات	3	10%					
المجموع	30	100%					

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون وبنسبة 76,6% على أنهم أثناء عملية الإعداد البدني العام يعتمدون على عوامل المعرفة والخبرة والتجهيزات معا وهذا راجع لتجاربهم ولما لهذه العوامل من أهمية في عملية الإعداد البدني العام.

السؤال السادس: - ما هي المدة التي تستغرقونها في الأعداد البدني العام؟

كانت أغلب إجابات المدربين البدنيين من أسبوعين حتى أربعة (2-4) أسابيع ماعدا فرد من أفراد العينة كانت إجابته ب 1 أسبوع.

الاستنتاج: من خلال الإجابات نلاحظ أن أفراد العينة وبنسبة كبيرة يعملون مدة التدريب البدني العام ولما لها من أهمية كبيرة في مجال التدريب البدني العام وذلك من خلال خياراتهم و معرفتهم العملية في مجال التدريب الرياضي، وتعتبر هذه المدة كافية إعداد بدني عام جيد للاعب، بينما نلاحظ فرد واحد من أفراد العينة أجاب ب 1 أسبوع وهذه المدة غير كافية بتاتا لإعداد بدني جيد وذلك لنقص معرفتهم وخبرتهم

وكفاءتهم في مجال الإعداد البدني؛ لأن مرحلة الإعداد العام تستغرق من 2-3 أسابيع ويجري التدريب من 3-5 مرات أسبوعياً لفرق كرة السلة وتحتوي هذه المرحلة على تمرينات عامة على جميع أنحاء الجسم .

السؤال السابع: - هل تطوير الصفات البدنية للاعبين في الأعداد البدني العام تجنبهم التعرض للإصابات

جدول (6)

يمثل نتائج المحور الأول السؤال السابع

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا (2 كاي تربيع)		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	الجدولية			
نعم	27	90%	22,93	3,841	0.05	1	دال
لا	3	10%					
المجموع	30	100%					

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون وبنسبة 90% عمى أنهم نعم تطوير الصفات البدنية للاعبين في الإعداد البدني العام تجنبهم التعرض للإصابة لأن جميع عناصر ومكونات اللياقة البدنية تؤثر على الإنجاز الرياضي

السؤال الثامن: - هل سبق أن تعرض أحد لاعبيكم إلى الإصابات في كرة السلة خلال مشوارك التدريبي أثناء الأعداد البدني العام

جدول (7) يمثل نتائج المحور الأول السؤال الثامن

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا (2 كاي تربيع)		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	الجدولية			
نعم	14	46,6%	0,4	3,841	0.05	1	دال
لا	16	53.3%					
المجموع	30	100%					

الاستنتاج: أغلب الذي أجابوا سبق أن تعرض أحد اللاعبين إلى الإصابات في كرة السلة وبنسبة 53.3% وهذا دليل على الإعداد البدني العام يسير بشكل جيد لمنع الإصابات.

السؤال التاسع: - ما هو المنهج التدريبي المعتمد من قبلكم والذي يساهم في التقليل من الإصابات لدى اللاعبين كرة السلة

الاستنتاج: من خلال الإجابات نلاحظ أن أفراد العينة يخططون مناهج تدريبية تساعد في تقليل فرص الإصابات، وهذا ما تؤكدته دراسة بوقوفه محمد وبن لكل منصور حول فاعلية مناهج تدريبي مقترح لتأهيل إصابة بالرباط الصليبي الأمامي في مفصل الركبة والتي خلصت إلى استعادة قوة العضلات لمفصل المصاب وعودة الرياضي لممارسة النشاط الرياضي كما كان عليه قبل الإصابة.

استنتاج المحور الأول: نقبل الفرضية القائلة: للإعداد البدني العام دور في التقليل من الإصابات لدى لاعبي كرة السلة

4-2 عرض وتحليل نتائج المحور الثاني:

2- المحور الثاني: دور الأعداد البدني الخاص في التقليل من الإصابات بكرة السلة

السؤال الأول: - هل تعتبرون مدة الإعداد العام التي تبرمجونها كافية للدخول في الإعداد البدني الخاص للتقليل من الإصابات في لعبة كرة السلة.

جدول (8)

يمثل نتائج المحور الثاني السؤال الأول

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا (2 كاي تربيع)		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	الجدولية			
نعم	19	96,6%	28,69	3,841	0.05	1	دال
لا	1	3,4%					
المجموع	30	100%					

نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون وبنسبة 96,6% على أنهم نعم يعتبرون مدة الإعداد البدني العام كافية للدخول في الإعداد البدني الخاص للتقليل من الإصابات للاعبين كرة سلة

السؤال الثاني: - هل تقدمون النصائح والإرشادات أثناء عملية الإعداد البدني للتقليل من الإصابات بكرة السلة ؟

جدول (9)

يمثل نتائج المحور الثاني السؤال الثاني

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا (2 كاي تربيع)		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	الجدولية			
نعم	30	100%	30	3,841	0.05	1	دال
لا	0	0%					
المجموع	30	100%					

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون وبنسبة 100% أنهم يقدمون النصائح والإرشادات خلال عملية الإعداد البدني للتقليل من الإصابات لأن عملية التدريب عملية مبنية على أسس عملية وهي ذات شقين لا ينفصلان وهما : الشق التعليمي و الشق النفسي التربوي (علي فهمي, 1998, ص 100). وهذا عامل مهم في حماية الإعداد البدني لوقاية اللاعبين من الإصابة وذلك من خلال شرح الحركات وتقديم النصائح اللازمة .

السؤال الثالث: - هل يحصل اللاعبون الذين لديهم نقص في عملية الإعداد البدني العام على حصص إضافية تساعدهم على التحضير الجيد وتفادي الإصابة؟

جدول (10)

يمثل نتائج المحور الثاني السؤال الثالث

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	كا (2 كاي تربيع)		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	الجدولية			
نعم	28	93,4%	25,98	3,841	0.05	1	دال
لا	2	6,6%					
المجموع	30	100%					

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين وبنسبة 93,4% عبي أنهم نعم يحصل اللاعبون الذين لديهم نقص في علمية الإعداد البدني العام على حصص إضافية تساعدهم على الإعداد الجيد وتفادي الإصابة حيث يعطون للاعبين حصص إضافية في الإعداد الخاص للاستدراك النقص في الإعداد البدني العام وهذا راجع لكفاءة المدربين وقدرته في التحكم في مرحلة الإعداد البدني الخاص والعمل على التوازن بين الإعداد البدني العام والخاص الذي خصصنا لو جانب من

بحثنا , وهنا نتضح أهمية الإعداد البدني وأن أي نقص أو خلل قد يؤدي إلى حدوث الإصابات .
السؤال الرابع :- ما هي العناصر البدنية التي تعطون لها أهمية كبيرة في الإعداد البدني الخاص للتقليل من الإصابات بكرة السلة

جدول (11)

يمثل نتائج المحور الثاني السؤال الرابع

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	2 (كاي تربيع)		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	الجدولية			
المداومة الخاصة	1	3,4%	25,98	7,81	0.05	3	دال
السرعة الخاصة	1	3,4%					
القوة الخاصة	14	46.6%					
المرونة والرشاقة	14	46,6%					
المجموع	30	100%					

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون وبنسبة 93,4% على أن العناصر البدنية التي تتعطى لها أهمية كبيرة في الإعداد البدني الخاص للتقليل من الإصابات في القوة الخاصة وكذا المرونة والرشاقة من أجل حماية لما له من أهمية كبيرة في تقوية العضلات المجاورة ولتوفير الحماية لمحركة عند المستويات الحركية غير المعتادة، ونستنتج بأن " عنصر المرونة والقوة مهمين للإصابات بكرة السلة.

السؤال الخامس: - هل هناك تمارينات خاصة تمس الإصابات للتقليل من الإصابة

جدول (12)

يمثل نتائج المحور الثاني السؤال الخامس

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	2 (كاي تربيع)		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	الجدولية			
نعم	30	100%	30	3,841	0.05	1	دال
لا	0	0%					
المجموع	30	100%					

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون وبنسبة 100% على أنهم نعم هناك تمارينات خاصة تمس الإصابات في لعبة كرة السلة وهي تسهم بشكل كبير في التقليل من إصابته وهذا راجع لخبرتهم وكفاءتهم في التدريب وإلمامهم بكل الجوانب حتى هذا الجانب للتقليل من الإصابات.

السؤال السادس: - هل تقومون بتمارين ذات شدة عالية حول الإصابات للتقليل من إصابتها؟

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %	2 (كاي تربيع)		مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
			المحسوبة	الجدولية			
نعم	26	86,6%	16	3,841	0.05	1	دال
لا	4	13,4%					
المجموع	30	100%					

الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن الاتجاه العام للمستجوبين يؤكدون وبنسبة 86,6% على أنهم نعم تعتبر شدة التمارينات التي يقومون بها تساعد على التقليل من حدوث الإصابة لأنها تعتبر من خصائص الإعداد البدني الخاص حيث أن الأحمال المتخصصة تتميز بدرجات أعلى من تلك المستخدمة في فترة الإعداد البدني العام.

السؤال السابع: - كم تدوم فترة التحضير البدني الخاص؟

جاءت إجابات أفراد العينة مختلفة على النحو التالي: حيث كانت إجابة (15) مدرباً بديناً (6) أسابيع وجاءت الإجابة (9) مدربين بدنيين ب (4) أسابيع وكانت الإجابة (6) مدربين بدنيين بالإجابة (أسبوعين).
الاستنتاج: من خلال الإجابات نلاحظ أن أغلبية أفراد العينة كانت إجابتهم من (6) أسابيع فأكثر وهي مدة تعتبر جيدة للإعداد البدني الخاص وذلك راجع إلى خبرة المدربين البدنيين وكفاءتهم العالية في مجال الإعداد البدني الرياضي في لعبة كرة السلة.
استنتاج المحور الثاني: نقبل الفرضية القائمة: للإعداد البدني الخاص دور في التقليل من الإصابات لدى لاعبي كرة السلة

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- أن الإعداد البدني العام دور كبير في التقليل من الإصابات لدى لاعبي كرة السلة وذلك من خلال المناهج التدريبية الموضوعة من قبل المدربين البدنيين للعبة والمبنية وفق أسس علمية.
- 2- أن الإعداد البدني الخاص دور في التقليل من إصابة الإصابات للاعبين كرة السلة وذلك من خلال العناصر البدنية التي يعتمد عليها المدربون كالقوة الخاصة والمرونة والرشاقة في عملية الإعداد الخاص ولما لها من أهمية حول العضلات العاملة حول الإصابات، والنصائح والإرشادات المقدمة لتفادي الإصابة.

2-5 التوصيات

إعطاء الأهمية الكبيرة لعمليات التحضير البدني العام والخاص والتحضير لمنافسة من خلال:

- 1- إجراءات الفحوصات الطبية والنفسية والبدنية للاعب قبل بداية الإعداد البدني لمعرفة حالته الصحية لمعرفة من وضع المنهج في الإعداد البدني للتقليل من الإصابة.
- 2- الاعتماد على تنمية العناصر البدنية من مرونة ورشاقة والقوة الخاصة حول العضلات العاملة حول الإصابات للتقليل من إصابته.
- 3- القيام بتمرينات خاصة حول الإصابات وذلك للتقليل من حدوث إصابته.

المصادر

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص 191-192.
- 1- عمار بوحوش ومحمد محمود الذنبيات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط 6، 2008، ددت، ص 68.
- 2- علي فهمي بيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 3- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط 2، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص 80.
- 4- يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتب الصخر للطباعة، بغداد، 2002، ص 20.

استمارة استبيان

موجهة الى المحضرين البدنيين

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات البحث في عموم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية حول موضوع " دور الأعداد البدني في التقليل من الإصابات لدى لاعبي كرة السلة لشباب نادي النواعير بأعمار (17-18) سنة" نرجو من المحضرين البدنيين التفضل بمشاركتهم الفعالة من خلال تزويدنا بالمعلومات عن طريق الإجابة عن هذا الاستبيان وذلك بوضع العلامة (x) في الخانة المناسبة وتوضيح ما يمكن توضيحه.

ولكم منا فائق وأسمى معاني الشكر والتقدير.
تحياتنا الرياضية

الباحث: م.د. علاء الدين عبد الله المؤدني

المحور الأول: دور الإعداد البدني العام في التقليل من الإصابات لدى لاعبي كرة السلة

السؤال الأول: - هل تعتمدون على التاريخ الطبي للاعبين في بناء وتخطيط المنهاج التدريبي العام

☐ لا

☐ نعم

السؤال الثاني: - هل تقومون بإجراءات الفحوصات الطبية قبل عملية التحضير البدني العام؟

☐ لا

☐ نعم

في حالة الإجابة بنعم فيما تتمثل هذه الفحوصات؟

السؤال الثالث: - هل تقومون باختبار نفسية للاعبكم قبل البدء في عملية الأعداد البدني العام؟

☐ لا

☐ نعم

في حالة الإجابة بنعم فيما تتمثل هذه الاختبارات؟

السؤال الرابع: - هل يؤثر الأعداد البدني العام في التقليل من الإصابات الرياضية؟

☐ لا

☐ نعم

السؤال الخامس: - ما هي العوامل المعتمد عليها في عملية التحضير البدني العام؟

☐ عامل المعرفة

☐ عامل الخبرة

☐ عامل التجهيزات

أشياء أخرى، أذكرها.....

السؤال السادس: - ما هي المدة التي تستغرقونها في الأعداد البدني العام؟

.....أسبوع

السؤال السابع: - هل تطوير الصفات البدنية للاعبكم في الأعداد البدني العام تجنبهم التعرض للإصابات

☐ لا

☐ نعم

السؤال الثامن: - هل سبق أن تعرض احد لاعبيكم إلى الإصابات في كرة السلة خلال مشوارك التدريبي أثناء الأعداد البدني العام

☐ لا

☐ نعم

في حالة الإجابة بنعم ما سبب تمك الإصابة؟

السؤال التاسع: - ما هو المنهاج التدريبي المعتمد من قبلكم والذي يساهم في التقليل من الإصابات لدى اللاعبين كرة السلة المحور الثاني: دور الأعداد البدني الخاص في التقليل من الإصابات بكرة السلة

السؤال الأول: - هل تعتبرون مدة الإعداد العام التي تبرمجونها كافية للدخول في الإعداد البدني الخاص للتقليل من الإصابات في لعبة كرة السلة.

☐	☐
لا	نعم

في حالة الإجابة بلا، لماذا؟

السؤال الثاني: - هل تقدمون النصائح والإرشادات أثناء عملية الإعداد البدني للتقليل من الإصابات بكرة السلة؟

☐	☐
لا	نعم

السؤال الثالث: - هل يحصل اللاعبون الذين لديهم نقص في عملية الإعداد البدني العام على حصص إضافية تساعد على التحضير الجيد وتفادي الإصابة؟

☐	☐
لا	نعم

السؤال الرابع: - ما هي العناصر البدنية التي تعطون لها أهمية كبيرة في الإعداد البدني الخاص للتقليل من الإصابات بكرة السلة

☐	☐	☐
السرعة الخاصة	السرعة الخاصة	المداومة الخاصة
☐	☐	☐
الرشاقة	المرونة	القوة الخاصة

السؤال الخامس: - هل هناك تمارينات خاصة تمس الإصابات للتقليل من الإصابة

☐	☐
لا	نعم

في حالة الإجابة بنعم ما نوع هذه التمارينات؟

.....

☐
نعم

السؤال السادس: - هل تقومون بتمارين ذات شدة عالية حول الإصابات للتقليل من إصابتها؟

☐
لا

السؤال السابع: - كم تدوم فترة التحضير البدني الخاص؟ أسبوع