

تأثير برنامج تمارينات الـ "سترونج باي زومبا" للحد من الإصابات الشائعة لناشئات كرة القدم بمحافظة أسوان

م.د/ يسرا عدلي رشاد علي

دكتور مدرس بقسم التمارينات والجمباز والتعبير الحركي

كلية التربية الرياضية - جامعة أسوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2023.209096.2438

المقدمة ومشكلة البحث

المجتمعات المتحضرة تهتم بصحة أفرادها حيث أن سلامة أفرادها تعتبر القاعدة الأساسية التي تبني عليها المجتمعات مجدها وتقدمها ، فالمرأة نصف المجتمع لانها المسئول الأساسي عن الأسرة وعن رعايتها صحيا واجتماعيا ، والمرأة في حياتها تمر بعدة مراحل تشكل نمط تكوينها وأسلوب حياتها وينتج عن تلك المراحل أحداث تترك بصمات واضحة علي سلوكها وما يعقبها من تغيرات بيولوجية وفسولوجية وبدنية وسيكولوجية. (١٠ : ٤٨٦)

ويعتبر البحث العلمي أساس تقدم الدول ورفيها في شتي نواحي الحياة، ويرى "بدر محمد الانصاري" (١٩٩٦ م) أن قيمة البحث العلمي تتمثل في محاولته الجادة لحل أي مشكلة من مشكلات المجتمع التي تؤثر علي تقدمه ، فالعصر الذي نعيش فيه مميذا بالرفي العلمي والتكنولوجي الذي يؤثر في كيان المجتمع تائرا بالغ الحدود، فهو يتصف بالحركة السريعة في تطوره وما يطرأ عليه من اتجاهات جديدة وأفكار حديثة تؤثر في أهدافه واسلوبه ونتائجه، لذا اهتمت الدول على اختلاف مستوياتها بالعمل على بناء أجيال مؤهلة لمواجهة تلك التحديات الحضارية والتغيرات المتسارعة للعصر الحالي. (٣ : ٥)

وقد أدى الاهتمام بالبناء البدني الجيد في السنوات الماضية أدى الي ظهور العديد من الاساليب التدريبية الحديثة التي شهدت اقبالا ملحوظا من الجنسين ، والتي اعتمدت علي التغيير في اساليب التدريب والخروج عن اساليب التدريب التقليدية ، والاعتماد علي التشويق والاثارة وبذل المجهود العالي ، هذه الظروف التدريبية التي تؤدي الي تحقيق العديد من الفوائد البدنية والفسولوجية والنفسية.

ويعتمد مفهوم التدريب الرياضي الحديث علي الإعداد الشامل والمتزن، للمتدربين ، وذلك من خلال استخدام مختلف الادوات والاجهزة ، ومما لاشك فيه أن تدريبات المقاومة باشكالها المختلفة اعتبرت من أهم الوسائل المستخدمة لتنمية القوة العضلية والسرعة والقدرة العضلية، وعناصر اخري من عناصر اللياقة البدنية ، حيث أن التدريب باستخدام اشكال المقاومات المختلفة وسيلة لتنمية القوة العضلية وأية مكونات اخري تعتمد علي القوة كالقدرة والسرعة.

وقد ظهر في الآونة الأخيرة أسلوب جديد مستحدث يسمى الارشاد الوقائي وهو يستخدم مبدأ الوقاية قبل حدوث الإصابة ، ويتطلب هذا البرنامج المعرفة والخبرة الكاملة بالإصابات الرياضية الخاصة بكل

نشاط وخصوصا ما يسمى بـ " مسابقات الإصابة "

ومن خلال إطلاع الباحثة علي العديد من الدراسات وجدت الباحثة ظهور العديد من الإصابات الرياضية الشائعة للاعبات كرة القدم في بداية الموسم أو في نهاية الموسم أو خلال فترات الإعداد أو في فترات التدريب أو في المنافسات ، وأيضا وجدت الباحثة بعض الدراسات التي اوصت بضرورة وجود برامج للتدريب الوقائي سواء من الناحية البدنية أو الإرشادية ، وأوصت الدراسات بضرورة الاهتمام بمعرفة الإصابات وكيفية الوقاية منها ، وبالتالي كانت علي الباحثة إيجاد حل لمثل هذه المشكلة من خلال التعرف علي الاصابات الشائعة ومسبباتها من خلال التعرف علي الاساليب والتمرينات المستحدثة التي تستخدم من أجل الوقاية من الاصابات المختلفة . (١١)

ووفقا للاسس العلمية المنظمة والشاملة ، وعلي هذا النسق من التفكير، ولدت فكرة تدريبات الـ " سترونج باي زومبا " والتي تستوجب الإيمان الكامل باللياقة البدنية ، حيث أن الهدف منها الوصول الي أعلى المستويات باللياقة البدنية العامة ، وقد سعي الرواد في مجال التربية الرياضية لبناء برامج تدريبية تهتم بإعداد أفضل المتدربين من خلال تمرينات بدنية مختلفة ، وقد تساهم في بناء جسم رياضي مناسب.

وتشير "ماري وجون" Mary & John (٢٠١٢م) أن كلمة "زومبا" في اللغة اللاتينية تعني أزيز النحل "Zuuuumba" وهي كلمة عامية أوليمبية بمعنى سريع الحركة مثل النحلة، ويمارس الزومبا حوالي مليون شخص بـ (١٢٥) دولة لتطوير مستوى اللياقة البدنية لديهم وإنفاص الوزن الزائد مما جعل هذه التدريبات الرياضية جزء من اسلوب حياة الانسان .

ويجمع هذا التدريب أساسيات رقص (الميرينجو - السالسا - تشاتشا - السامبا - كومبيا - ورقصات أمريكا اللاتينية الأخرى) ويمكن تكوينها من رقصات أخرى مثل الهيب هوب والرقص الشرقي والهندي والرقص الأفريقي. (١٧)

ويذكر "سنجر" Singer (١٩٧٢م) بأن تدريبات الـ "سترونج باي زومبا" تعتبر نشاط ايقاعي يؤدي بمصاحبة الموسيقى ويتضمن سلسلة من مجموعة حركات متتابعة ومتكررة للجسم بأكمله كالمشي في الاتجاهات والجري في المكان والوثب وتمرينات الاطالة والمرونة بجانب بعض الحركات الخاصة التي تهدف عمل العضلات الكبيرة للجسم كعضلات الذراع والارجل والبطن والمقعدة. (١٤)

أن استخدام تمرينات الـ " سترونج باي زومبا" يعد أحد الاتجاهات الحديثة في اساليب التدريب ، والتي تعكس نتائج النهضة العلمية بأسلوب تدريبي هادف ، ولها فوائد في مجال تطور المتغيرات البدنية والوظيفية والصحية ، اذ تتصف هذه الحركات بالتلقائية والجمال والتناسق المنسجم مع الموسيقى فترتقي بالذوق الفني والجمالي مما يشجع الافراد من كلا الجنسين ولجميع المستويات الاجتماعية كافة على ممارستها كنشاط بدني له آثاره المباشرة علي الجسم مما يكسبه الرشاقة والجمال والقوة والحيوية، وهي لا

تحتاج إلى أجهزة باهظة الثمن أو ملاعب أو إمكانيات بدنية عالية المستوى ، وإنما تعتمد على الحركات البدنية الطبيعية للانسان وفقا للإمكانيات الفردية لتحقيق فوائد صحية واجتماعية كثيرة، وتعد سهولة الاداء ويستطيع أقل المستويات تأديتها . (١٧)

ومما سبق نتوصل الي ان ممارسة أوجه النشاط الرياضي وفقا لبرامج منظمة علميا وتربويا يؤدي إلي الارتقاء باللياقة البدنية وبالحالة الفسيولوجية للفرد الذي يمارس هذه الأنشطة .

وتعد الاصابات الرياضية أحد أهم المشاكل التي تواجه الممارسين ، خاصة في مجال الرياضة التنافسية ، وخاصة في المنافسات الدولية يستدعي رفع مستوي التدريب ، وذلك من خلال زيادة عدد الجرعات التدريبية ، أو زيادة كثافتها ، أو مدتها ، كذلك يستدعي زيادة الاحمال التدريبية بما يناسب مع كل نوع من أنواع الرياضة ، ذلك ما يزيد من العبء الواقع علي اجسام الرياضيين ، وبالتالي زيادة فرص التعرض للاصابات الرياضية . (١٣)

وعلي الرغم من اتباع الاساليب الحديثة في العلاج ، وتوافر الاجهزة والمختصين في المجالات الوقائية والعلاجية ، لكن الاصابات الرياضية لازالت في تزايد مستمر ، وتشكل خطورة علي مستوي اداء الرياضيين في مختلف الالعاب ، وتزداد الاصابات الرياضية كلما ازدادت حدة المنافسة الرياضية ، بسبب الضغوط الواقعة علي المفاصل ، الاربطة ، العضلات ، الفقرات أثناء الجهد البدني ، وما قد تسبب اصابة حادة أو مزمنة .

وتري الباحثة أن لعبة كرة القدم تعد من أهم الالعاب الشعبية انتشارا في العالم ، وفي الاونة الاخيرة شهدت اللعبة ازدياد واسع في عدد ممارسيها ، وبالتالي زادت الحوافز نحو الدوافع نحو الفوز ، وزادت الاصابات الرياضية في اللعبة ، مما أدى ذلك إلي ظهور لجان طبية تشرف علي الوقاية من هذه الاصابات .

حيث أن أكثر إصابات لاعبي كرة القدم انتشارا هي إصابات الطرف السفلي وتقدر نسبتها حوالي (٨٥%) من هذه الاصابات ، حيث يمثل مفصل الركبة نسبة (٣٣%) من الاصابات ، أما اصابات الدرجة الثانية هي التشنجات العضلية وتقدر بنسبة (١٨%) ثم تأتي اصابات الدرجة الثالثة وهي الكسور وتقدر بنسبة (١٧%) ، ثم اصابات مفصل عنق القدم وتقدر بنسبة (٩.٥%) ، ثم اصابات العمود الفقري (٥.٥%) واصابات المفاصل الاخرى تقدر بنسبة (٣%) .

ومن خلال اطلاع الباحثة علي الدراسات المرجعية العربية والاجنبية مثل دراسة كلا من : دراسة محمد عيد (٢٠١٣م) ، ودراسة أميرة عبد الجواد (٢٠١٥م) ، دراسة ثوربورج ، كروميس ، استيف (٢٠١٧م) ، تري أن لعبة كرة القدم من اكثر الالعاب التي يتعرض لها اللاعبات للاصابات الرياضية ، والسبب في ذلك يعود الي الاحتكاك بين اللاعبات في جميع مراكز اللعب حيث تشير الاحصائيات الي ان (٤٠%) من الاصابات تحدث اثناء الاحتكاك مع الاخرين ، وان نسبة (٣٩%) تحدث اثناء الجري

. (١) (٨) (١٦)

والاصابات الرياضية تختلف في كرة القدم من حيث الشدة ، والمركز ، ومكان حدوث الاصابة ، حيث قسمت الي اصابات بسيطة ومتوسطة وصعبة ، حيث ان اكثر الاصابات انتشارا هي البسيطة بنسبة (٦٢ %) ، اما المتوسطة بنسبة (٢٧ %) ، والصعبة (١١ %) ، وان اكثر اجزاء الجسم عرضة للاصابة هي الركبة . (١٢)

وهناك قواعد صحيحة يجب علي المدرب واللاعبين معرفتها للوصول إلي الكفاءة البدنية المثالية ولتقليل حدوث الاصابات، ومن خلال خبرة الباحثة في تدريب الفتيات لكرة القدم ورفع الكفاءة للياقة البدنية لاحظت ان لاعبات كرة القدم يتعرضون للاصابة باختلاف مراكزهم ، لذلك يجب علي اللاعبة أن تتمتع بمهارات خاصة لحماية نفسها من التعرض للاصابة سواء كانت في التدريب أو في المباراة وخاصة للمواقف التي تتميز بالخطورة والاحتكاك ، والتغيرات الجسمية أثناء فترة الطمث ، كل ذلك يعرض اللاعبات لحدوث الاصابات ، لذلك رأت الباحثة إلي عمل دراسة ميدانية عن الاصابات الاكثر شيوعا لدى لاعبات كرة القدم بمحافظة أسوان .

لذلك تقترح الباحثة تصميم برنامج تدريبات باستخدام تدريبات الـ " سترونج باي زومبا" للوقاية من الاصابات التي تمنعهم من الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي .

أهداف البحث

يهدف البحث إلي تأثير برنامج تدريبات الـ " سترونج باي زومبا" للحد من الاصابات الشائعة لناشئات كرة القدم بمحافظة أسوان .

تساؤلات البحث

١. ما هي الاصابات الرياضية الشائعة لدي ناشئات كرة القدم بمحافظة أسوان ؟
٢. ما هي مسببات الإصابة الرياضية الشائعة لدي ناشئات كرة القدم بمحافظة أسوان ؟
٣. ما هي الأوقات التي تحدث فيها الإصابة عند ممارسة النشاط الرياضي ؟

فروض البحث

*توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لدي عينة البحث في تأثير البرنامج علي المتغيرات البدنية (السرعة - الرشاقة - المرونة - القوة العضلية) وذلك لصالح متوسطات القياسات البعدية .

مصطلحات البحث

*الاصابة الرياضية :

هو تعطيل أو إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة واعضاء جسم الرياضي ، وغالبا ما يكون هذا المؤثر مفاجئا وشديدا مما قد ينتج عنه غالبا تغيرات وظيفية . (٢)

***السترونج باي زومبا :**

هي عبارة عن الرقص الإيقاعي والتدريبات القتالية والتي تتميز بأداء عدد من التكرارات لكل شكل من اشكال التدريبات وهي مأخوذة من أساليب الرقص اللاتينية الشهيرة مثل (السالسا وميرينجو وبامبو والفالمنكو وتشا تشا والسامبا) وموسيقى الهيب هوب والتانجو والرقص الشرقي (وحركات رياضية مختلفة. (تعريف اجرائي)

خطة وإجراءات البحث**منهج البحث :**

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي " بأسلوب الدراسات المسحية " لمعرفة الإصابات ومسبباتها ، وأيضاً استخدمت المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :

ناشئات كرة القدم النسائية تحت ١٨ سنة بمحافظة أسوان ، حيث بلغت عددهم (١٢٥) ناشئة.

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات كرة القدم تحت ١٨ سنة (بمركز شباب مدينة اسوان) والبالغ عددهم (٤٠ ناشئة) ، تم تقسيمهم إلي (٣٠ ناشئة) كعينة أساسية ، و (١٠ ناشئات) عينة استطلاعية .

جدول (١) توصيف عينة البحث (ن = ٤٠)

م	العينة	العدد
١	العينة الأساسية	٣٠
٢	العينة الاستطلاعية	١٠
	المجموع	٤٠

وسائل جمع البيانات:

تحقيقاً لهدف البحث استخدمت الباحثة الوسائل الاتية :

***تحليل المراجع والدراسات المرجعية :**

تناولت المراجع الإصابات الرياضية في المجال الرياضي بشكل عام ، والإصابات الرياضية في كرة القدم بشكل خاص .

***المقابلات الشخصية :**

أجرت الباحثة مقابلات شخصية غير مقتنة مع بعض من الخبراء في مجال الاصابات الرياضية، وأيضاً مع لاعبات كرة القدم .

*الاستبيانات :

قامت الباحثة بتصميم استمارتان استبيان هما :

١. استمارة استبيان لتحديد الاصابات الشائعة واماكن حدوثها لناشئات كرة القدم النسائية.

٢. استمارة استبيان لتحديد مسببات الإصابات الشائعة لناشئات كرة القدم النسائية .

وتم تصميم هذه الاستبيانات بعد الاطلاع علي العديد من المراجع العلمية ، ووقامت الباحثة باقتراح محاور الاستبيان بصورة مبدئية ثم عرضها علي مجموعة من السادة الخبراء والبالغ عددهم (١٠) خبراء .

جدول (٢) النسبة المئوية لاراء الخبراء حول المحاور الخاصة بتحديد الاصابات الشائعة

لدي عينة البحث (ن = ١٠)

م	المحاور	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية
١	نوع الإصابة	٢٨	%٩٣.٣
٢	جزء الجسم المصاب	٢٩	%٩٦.٧

ويتضح من جدول (٢) ما يلي

تراوحت نسبة موافقة الخبراء علي محاور الاستمارة ما بين %٩٣.٣ إلي %٩٦.٣ وقد ارتضت الباحثة جميع اراء الخبراء حول محاور الاستمارة وعلي هذا فقد تم قبول الثلاث محاور .

جدول (٣) محاور الإصابات الشائعة (في الصور المبدئية) للاستبيان قيد البحث (ن = ١٠)

م	المحور	عدد العبارات
١	جزء الجسم المصاب	١٧ عبارة
٢	نوع الإصابة	١١ عبارة

يتضح من جدول (٣) ما يلي

بلغ إجمالي العبارات المقترحة لمحاور الإصابات الشائعة لناشئات كرة القدم النسائية في الصورة المبدئية قيد البحث عدد (٢) عبارة ، وبلغ عدد عبارات المحور الاول (جزء الجسم المصاب) (١٧) عبارة ، وبلغ عدد عبارات المحور الثاني (نوع الإصابة) (١١) عبارة . ثم تم عرضها علي الخبراء حتي تخرج الي الصورة النهائية ، الجدول (٤) يوضح اراء الخبراء حول عبارات محاور الإصابات الشائعة

جدول (٤) النسبة المئوية لاراء الخبراء حول المحورالأول "جزء الجسم المصاب" (ن = ١٠)

م	العبارة	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية %
١	الرأس	٢١	%٧٠
٢	الوجه	٢٣	%٧٦.٦٦
٣	الرقبة	١٠	%٣٣.٣
٤	الكتف	٢٢	%٧٣.٣٣
٥	العضد	١٨	%٦٠

٦	المرفق	١٥	٤٠%
٧	الساعد	٢٣	٧٦.٦٦%
٨	رسغ اليد	٩	٣٠%
٩	الصدر	٨	٢٦.٦٦%
١٠	الجذع	٨	٢٦.٦٦%
١١	العمود الفقري	٥	١٦.٦٦%
١٢	الحوض	٢٦	٨٦.٦٦%
١٣	الفخذ	١٣	٤٣.٣٣%
١٤	مفصل الركبة	٢٨	٩٣.٣٣%
١٥	الساق	١٤	٤٦.٦٦%
١٦	مفصل الكاحل	٢٩	٩٦.٦٦%
١٧	القدم	١٠	٣٣.٣%
١٨	مشط القدم	٢٥	٨٣.٣٣%

يتضح من الجدول رقم (٤) ما يلي

اراء الخبراء بالنسب المئوية حول عبارات المحور الأول (جزء الجسم المصاب) ، حيث تراوحت ما بين ١٦.٦٦% إلى ٩٦.٦٦% وقد ارتضت الباحثة نسبة ٧٠% وأكثر ، وقد تم استبعاد العبارات التي حصلت علي نسبة أقل من ٧٠% ، وبالتالي فقد وصلت عدد عبارات هذا المحور إلي (٧) عبارات .

جدول (٥) النسبة المئوية لاراء الخبراء حول المحور الثاني (نوع الإصابة) (ن = ١٠)

م	العبارة	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية %
١	القدم	٢٣	٧٦.٦%
٢	الجرح	٩	٣٠%
٣	التكلس	١٤	٤٦.٦%
٤	الكسر	٢٥	٨٣.٣%
٥	الخلع	٢٦	٨٦.٦%
٦	الشدة العضلي	٢٩	٩٦.٦%
٧	الالتواء	٢٢	٧٣.٣%
٨	السحجات	٣٠	١٠٠%
٩	التمزق	٢٨	٩٣.٣%
١٠	التقلص	١٠	٣٣.٣%

ينتضح من جدول (٥) ما يلي

اراء الخبراء بالنسب المئوية حول عبارات المحور الأول (جزء الجسم المصاب) ، حيث تراوحت ما بين ٣٠% إلى ١٠٠% ، وقد تم استبعاد العبارات التي حصلت علي نسبة أقل من ٧٠% ، وقد تم استبعاد عدد (٣) عبارات وهي العبارات أرقام (١٠،٣،٢) ، وبالتالي فقد وصلت عدد عبارات هذا المحور إلي (٧) عبارات .

جدول (٦) محاور مسببات الإصابات الشائعة لناشئات كرة القدم النسائية (ن = ١٠)

م	المحور	الدرجة المقدره	النسبة%	عدد العبارات
١	فترة الاعداد	٣٠	١٠٠%	١٦
٢	المتطلبات البدنية	١٠	٣٣.٣%	٠
٣	المتطلبات النفسية	٩	٣٠%	٠
٤	فترة المنافسه	٢٩	٧٦.٦%	١٣
٥	العوامل الخارجية	٢٦	٨٦.٦%	١٠
٦	العوامل الداخلية	٢٥	٨٣.٣%	٨
٧	عوامل الأمن والسلامة	١٤	٤٦.٦%	٠
٨	العودة من الاصابة	٢٢	٧٣.٣%	١٠

ينتضح من جدول (٦) ما يلي

بلغ اجمالي عدد العبارات المقترحة لمحاور مسببات الإصابات الشائعة لدي ناشئات كرة القدم في الصورة المبدئية قيد البحث (٦٥) عبارة ، حيث بلغ عدد عبارات المحور الاول (فترة الاعداد) (١٦) عبارة ، وعدد عبارات المحور الثاني (المتطلبات البدنية) (٠) عبارة ، وعدد عبارات المحور الثالث (المتطلبات النفسية) (٠) عبارة ، وعدد عبارات المحور الرابع (فترة المنافسه) (١٣) عبارة ، وعدد عبارات المحور الخامس (العوامل الخارجية)(١٠) عبارات ، وعدد عبارات المحور السادس (العوامل الداخلية)(٨) عبارات ، وعدد عبارات المحور السابع (عزامل الأمن والسلامة) (٠) عبارة، وعدد عبارات المحور الثامن (العودة من الإصابة) (١٠) عبارات .

كما يتضح من جدول (٦) اراء الخبراء بالنسب المئوية حول عبارات المحور الثالث (مسببات الإصابة) ، حيث تراوحت ما بين ٣٠% إلى ١٠٠% ، وقد تم استبعاد العبارات التي حصلت علي نسبة أقل من ٧٠% ، وقد تم استبعاد عدد (٣) عبارات وهي العبارات أرقام (٧،٣،٢) ، وبالتالي فقد وصلت عدد عبارات هذا المحور إلي (٥) عبارات .

المعاملات العلمية للاستبيان :

صدق الاتساق الداخلي :

استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي لحساب معامل الصدق للاستبيان وذلك بهدف التحقق من

صدق استمارة الاستبيان ، حيث تم تطبيق الاستبيان علي مجموعة قوامها (١٠) طالبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وذلك لحساب معامل الارتباط .

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة واجمالي درجات المحور

المحور	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	المحور	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	المحور	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة
الأول	١	**٠.٩٥٨	الثالث	١	*٠.٧٣٣	الثاني	١	**٠.٨٣٩
	٢	*٠.٧٤٠		٢	**٠.٨٧٢		٢	**٠.٨٨٢
	٣	**٠.٨٩٥		٣	**٠.٩٦٦		٣	**٠.٩٣٤
	٤	**٠.٨٦٨		٤	**٠.٩٤١		٤	**٠.٩٢٩
	٥	**٠.٨٤١		٥	**٠.٨٦٨		٥	**٠.٩٣٠
	٦	**٠.٨٣٨		٦	**٠.٩٦٠		٦	**٠.٩١٧
	٧	**٠.٨٦٨		٧	**٠.٨٠٧		٧	**٠.٨٩٢

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة واجمالي درجات المحور

المحور	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	المحور	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	المحور	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة
الرابع	٨		الخامس	٨		السادس	٨	**٠.٩١٧
	٩			٩			٩	**٠.٧٦٨
	١٠			١٠				
	١١			١١				
	١٢							
	١٣							
	١	**٠.٩٧٤		١	**٠.٨١٩		١	**٠.٨١٩
	٢	*٠.٧٠١		٢	**٠.٨١٤		٢	**٠.٨١٤
	٣	**٠.٩١١		٣	**٠.٨٩٥		٣	**٠.٨٩٥
	٤	**٠.٨٥٧		٤	**٠.٨٤٤		٤	**٠.٨٤٤
	٥	*٠.٦٥٤		٥	**٠.٨٧٠		٥	**٠.٨٧٠
	٦	**٠.٨٥٤		٦	**٠.٨٩٥		٦	**٠.٨٩٥
				٧	**٠.٨٤٥		٧	**٠.٨٤٥
		٨	**٠.٨٩٥	٨	**٠.٨٩٥			

يتضح من جدول (٧) ما يلي

أن معاملات صدق الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة واجمالي درجة المحور دالة احصائية وإضافة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠١) لعدد (١٠) ناشئات كعينة استطلاعية .

جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة

المحور	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	المحور	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	المحور	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة
الأول	١	**٠.٨٩٥	الثالث	١	**٠.٨٣٠	الثاني	١	**٠.٨٣٠
	٢	*٠.٧٣٧		٢	**٠.٨٨٩		٢	**٠.٨٨٩
	٣	**٠.٨٣٩		٣	**٠.٨٨٨		٣	**٠.٨٨٨
	٤	**٠.٨٧٣		٤	**٠.٩٤٦		٤	**٠.٩٤٦
	٥	**٠.٨١٨		٥	**٠.٨٤٩		٥	**٠.٨٤٩
	٦	**٠.٨٣٠		٦	**٠.٩٧٢		٦	**٠.٨٣٩
	٧	**٠.٨٧٣		٧	**٠.٦٥٠		٧	**٠.٨٧٣
	٨	**٠.٨١٨		٨	**٠.٨٨٧		٨	**٠.٨٣٩

جدول (٨) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة واجمالي درجات المحور

المحور	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	المحور	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة	المحور	العبارة	قيمة (ر) المحسوبة
	٩	**٠.٨٣٠		٩	**٠.٨١٥		٩	*٠.٨٢٣
	١٠	**٠.٨٤٩		١٠	**٠.٨٨٨		١٠	
	١١	**٠.٨٣٩		١١	**٠.٨١٣		١١	
	١٢	**٠.٨٧٣						
	١٣	*٠.٦٤١						
الرابع	١	**٠.٨٩٥	الخامس	١	**٠.٨٦٣		١	
	٢	*٠.٧٣٧		٢	*٠.٧٢٧		٢	
	٣	**٠.٨٣٩		٣	**٠.٨٢٠		٣	
	٤	**٠.٨٧٣		٤	*٠.٧٣٣		٤	
	٥	**٠.٨٤٩		٥	*٠.٧٣٦		٥	
	٦	**٠.٨٣٠		٦	**٠.٨٥٩		٦	
				٧	**٠.٨٢٩		٧	
				٨	**٠.٨٩٨		٨	

يتضح من جدول (٨) ما يلي

أن معاملات صدق الاتساق الداخلي بين درجة كل عبارة واجمالي درجة المحور دالة احصائية وإضافة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠١) لعدد (١٠) ناشئات كعينة استطلاعية .

جدول (٩) معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية

م	المحور	عدد العبارات	معامل الارتباط
١	الأول	١٣	**٠.٩٧٥
٢	الثاني	١١	**٠.٩٣١

٣	الثالث	٩	*٠.٩٥٩
٤	الرابع	٦	*٠.٩٤٩
٥	الخامس	٨	*٠.٧٣٦
مجموع العبارات		٤٧ عبارة	

يتضح من جدول (٩) ما يلي

قيم معاملات الارتباط بين درجة المحور والدرجة الكلية تراوحت بين (٠.٧٣٦ إلى ٠.٩٧٥) ،
وجميعها دالة احصائياً عند اضافة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) لعدد (١٠) ناشئات كعينة
استطلاعية ، وهذا يؤكد صدق البناء والتماسك الداخلي بين درجة عبارات كل محور .

جدول (١٠) ثبات الاستبيان باستخدام معامل الفا كرونباخ

المحور	عدد العبارات	معامل الفا
الاول	١٣	٠.٩٦٧
الثاني	١١	٠.٩٦٨
الثالث	٩	٠.٩٦٧
الرابع	٦	٠.٩٠٥
الخامس	٨	٠.٩٥٠

يتضح من جدول (١٠) ما يلي

ان الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات حيث تراوح معامل الثبات بين (٠.٩٠٥ - ٠.٩٦٨) ،
وهي معاملات دالة احصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠١) .

برنامج التمرينات المقترح :

• الاستبيان الخاص ببرنامج التمرينات للحد من الاصابات الشائعة الخاصة باللعبات :
من خلال تطبيق الاستبيانات الخاصة بتحديد الاصابات الشائعة لناشئات كرة القدم ومسببات
هذه الاصابات وتحليل نتائجها ، قامت الباحثة باقتراح الاستبيان الخاص بالبرنامج وعرضها علي
مجموعة من الخبراء والبالغ عددهم (١٠) خبراء (مرفق ١) ، وقد اتبعت الخطوات التالية:

تحديد اهداف البرنامج :

تضمنت استمارة الاهداف المقترحة وعددها (٦) اهداف ، ويعد عرضها علي الخبراء لابداء
الرأي حول مدي مناسبة الاهداف المقترحة للبرنامج سواء بالحذف أو الاضافة أو التعديل ، وجدول
(١١) يوضح ذلك

جدول (١١) الدرجة المقدرة والنسبة المئوية لآراء الخبراء حول اهداف البرنامج (ن = ١٠)

م	الأهداف	الدرجة المقدرة	النسبة المئوية
١	تنمية القوة العضلية للعضلات العاملة علي المفاصل والعضلات الاساسية المعرضة للاصابة	٣٠	%١٠٠
٢	تنمية عنصر السرعة	٢٨	%٩٣.٣
٣	تنمية عنصر الرشاقة لدي الناشئات	٢٩	%٩٦.٦٦
٤	تنمية عنصر المرونة لدي الناشئات	٢٨	%٩٣.٣

يتضح من جدول (١١) ما يلي

بلغت نسبة موافقة الخبراء علي الاهداف الخاصة بالبرنامج ما بين %١٠٠ إلي %٩٣.٣ ، وبالتالي تم قبول جميع أهداف البرنامج وعددها ٤ أهداف .

١. تحديد اسس البرنامج :

- راعت الباحثة الاسس التالية عند تصميم البرنامج :
- ان تتناسب التمرينات مع المرحلة السنية .
- ان تتوافر عوامل الامن والسلامة اثناء تطبيق البرنامج .
- مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الحمل
- مراعاة التكامل بين جميع مراحل البرنامج .
- مراعاة تحديد الحمل البدني المناسب لكل ناشئة .
- مراعاة تحديد المجموعات العضلية العاملة لكرة القدم .
- مراعاة مبادئ التدريب الرياضي (الخصوصية، الحمل الزائد، التكيف ، التدرج ، الفروق الفردية) .

٢. تحديد محتوى البرنامج :

- يتكون البرنامج من ثلاث (مراحل المرحلة الاولى من الاسبوع الاول حتي الثاني ، المرحلة الثانية من الاسبوع الثالث حتي الاسبوع السادس ، والمرحلة الثالثة من الاسبوع السابع حتي الاسبوع الثامن .
- عدد مرات التدريب ثلاث مرات اسبوعيا .
- استخدمت الباحثة طريقة التدريب الفترتي (منخفض ومرتفع الشدة) بنظام التدريب الدائري.
- تمرينات المرونة داخل الوحدة التدريبية (١٠ - ١٥ دقيقة) .
- تمرينات لتنمية السرعة والتوافق في شكل تدريبات اساسية .
- تمرينات الرشاقة يتم ادائها علي شكل محطات بنظام التدريب الدائري (١٠ - ١٥ دقيقة) .
- تمرينات القوة العضلية باستخدام الانتقال .
- يتم اداء ٣ مجموعات لكل تمرين حسب هدف كل مرحلة (٢٠ - ٢٥ دقيقة) .

٣. مراحل البرنامج :

المرحلة الاولى : تتكون المرحلة الاولى من اسبوعين ، وفيها يتم تعريف الناشئات كيفية استخدام اجهزة الانتقال والتدريب ، وكيفية الانتقال من جهاز لآخر وهي بواقع ثلاث مرات اسبوعيا .
أهدافها : تهيئة العضلات ، وتنمية التحمل العضلي ، و تنمية المرونة عن طريق تمارين الاطالة (الديناميكية - الثابتة) .

شدة الحمل : ترواحت من ٥٠% - ٦٠% من اقصى ثقل
حجم الحمل : ترواحت عدد التكرارات من ١٠ - ١٢ تكرار .

المرحلة الثانية : تتكون من اربع اسابيع ، وفيها يتم تنمية المتغيرات البدنية والوقائية التي يبني عليها البرنامج الوقائي .

شدة الحمل : ترواحت من ٦٥% - ٨٠% من اقصى ثقل
حجم الحمل : ترواحت عدد التكرارات من ٨ - ١٠ تكرارات .

فترات الراحة : (٩٠ ث) بين كل تمرين والآخر ، وفيها يتم تمارين الاطالة للعضلات العامل ، و (٦٠ ث) بين كل مجموعة واخري .

المرحلة الثالثة : تتكون من بداية الاسبوع السابع حتي نهاية الاسبوع الثامن ، ويتم فيها البرنامج التدريبي للوقاية من الاصابات ، وتهدف الي المحافظة علي القوة العضلية ، تنمية وتطوير الرشاقة ، تنمية المرونة .

شدة الحمل : ترواحت من ٨٠% - ٩٠% من أقصى ثقل
حجم الحمل : ترواحت التكرارات من ٢ - ٥ تكرارات .

فترات الراحة : (١٢٠ ث) بين كل تمرين واخر داخل المجموعات ، ويتم فيها تمارين الاطالة للعضلات العاملة .

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة باجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة البحث وعددها (١٠) ناشئات من نفس عينة البحث وخارج العينة الاساسية وذلك بهدف :

- تدريب المساعدين علي كيفية القياس والتطبيق .
- التأكد من سلامة الاجهزة والادوات لعينة البحث .
- التأكد من مناسبة التمارين المستخدمة لعينة البحث .
- التأكد من مناسبة زمن الوحدات التدريبية .
- تحديد شدة الحمل لكل تمرين .
- تحديد الحد الاقصى لكل ناشئة .

- تحديد النّقل المناسب للثقل المستخدمة .

الإجراءات التنفيذية للبحث :

- قامت الباحثة بتصميم استمارة الاستبيان الخاصة بالاصابات الشائعة لدي ناشئات كرة القدم واقترح المحاور وعرضها علي الخبراء .
- قامت الباحثة بتصميم استمارة الاستبيان الخاصة بمسببات الاصابات الشائعة لدي ناشئات كرة القدم واقترح المحاور وعرضها علي الخبراء .
- قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك في الفترة من ٢٠٢٣/١/١٠ م الي ٢٠٢٣/١/١١ م .
- قامت الباحثة بإجراء المعاملات العلمية للاستمارة من صدق (محكمين ، اتساق داخلي) وثبات .
- قامت الباحثة بتطبيق استمارة الاستبيان في صورتها النهائية علي عينة البحث البالغ عددها (٣٠) ناشئة ، تم تطبيق (٢٤ وحدة) في الفترة من ٢٠٢٣/١/١٥ م الي ٢٠٢٣/٣/٩ م .
- قامت الباحثة بجمع البيانات ومعالجتها احصائيا خلال الفترة من ٢٠٢٣/٣/٥ م الي ٢٠٢٣/٣/٢٥ م
- قامت الباحثة بتصميم الاستمارة الخاصة بالتمرينات الوقائية والحد من الاصابات الشائعة لدي ناشئات كرة القدم وعرضها علي الخبراء .
- قامت الباحثة بتقييم البرنامج من خلال مقارنة نتائج القياسات القبلية والبعديّة وذلك من خلال معالجة النتائج بالطرق الاحصائية .

تجربة البحث الاساسية :

- قامت الباحثة بتنفيذ برنامج الـ سترونج باي زومبا علي النحو الاتي :
- قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث وذلك من ١٠ الي ٢٠٢٣/١/١١ م وذلك لتطبيق الاختبارات البدنية (مرفق ٣) .
 - قامت الباحثة بتطبيق البرنامج (الـ سترونج باي زومبا) في الفترة من ٢٠٢٣/١/١٥ م الي ٢٠٢٣/٣/٩ م (لمدة ٨ اسابيع بواقع ٣ وحدات تدريبية اسبوعيا) وذلك لتطبيق الاختبارات البدنية .
 - قامت الباحثة بإجراء القياسات البعديّة للمتغيرات قيد البحث وذلك من ١١ إلي ٢٠٢٣/٣/١٢ م وذلك لتطبيق الاختبارات البدنية (مرفق ٣).

المعالجات الاحصائية :

استخدمت الباحثة الاسلوب الاحصائي المناسب :

النسبة المئوية	المتوسط الحسابي
الدرجة المقدرة	الوسيط
نسبة التحسن	الانحراف المعياري
قيمة (ت)	معامل الالتواء

عرض ومناقشة النتائج :

عرض نتائج التساؤل الاول والذي ينص علي " ما هي الاسباب التي تؤدي لحدوث الاصابة لدي اللاعبين ؟"

تم تطبيق استمارة الاستبيان علي جميع اللاعبين تحت ١٨ سنة بمحافظة اسوان وعددهم (١٢٥) لاعبة ، وذلك للتعرف علي الاسباب التي تؤدي لحدوث الاصابات لديهم ومن خلال ذلك ينتهي للباحثة وضع البرنامج المناسب للوقاية من الاصابات .

جدول (١٢) الدرجة المقدرة والنسبة المئوية لآراء اللاعبين حول محور (فترة الاعداد) (ن = ١٢٥)

م	العـبـارة	الدرجة المقدرة	%	الترتيب
١	قصر فترة الإعداد	٣٢٥	٨٩.٢٣%	الثالث
٢	عدم الاهتمام بالإحماء	٣٢٧	٨٩.٦٨%	الثاني
٣	عدم الاستعداد النفسي	٣١٨	٨٤.٨%	السادس
٤	عدم وجود فترات الراحة	٢٩٤	٧٨.٤%	الحادي عشر
٥	عدم اهتمام المدرب بهذه الفترة	٣١٦	٨٤.٢٦%	السابع
٦	عدم التدرج في الحمل	٢٣٠	٨٨%	الرابع
٧	عدم وضع خطة متكاملة	٣٢٠	٨٥.٣٣%	الخامس
٨	عدم تنفيذ الخطة	٣٠٣	٨٠.٠٨%	التاسع
٩	عدم فهم متطلبات اللاعب	٣٤١	٩٠.٩٣%	الاول

يوضح جدول (١٢) ما يلي

النسب المئوية لآراء اللاعبين حول اسباب الاصابة خلال فترة الاعداد حيث تراوحت ما بين ٨٠.٠٨% الي ٩٠.٩٣% ، حيث كانت اعلي نسبة للعبارة رقم (٩) ، والعبارة رقم (٨) هي اقل درجة .

وهذه النتائج تتفق مع نتائج سميرة خليل محمد (٢٠٠٢م) (٤) ، حيث ان نتائج هذه الدراسة اشارت الي ان اكثر مسببات الاصابات الرياضية الشائعة هي عدم الاهتمام بالاحماء ، ويذكر حجر (١٩٩٦م) () " ان الاهتمام بعملية الاحماء التي تهدف ال إعداد الاجهزة الحيوية للتدريب أو المنافسة خصوصا للعضلات والمفاصل والجهازين الدوري والتنفسي كما يهيء للقلب والرئتين للعمل الشاق المتوقع حدوثه .

جدول (١٣) الدرجة المقدرة والنسبة المئوية لآراء اللاعبين حول محور (فترة المنافسات) (ن = ١٢٥)

م	العـبـارة	الدرجة المقدرة	%	الترتيب
١	عدم فهم المدرب لاحتياجات اللاعب	٣٢٦	٨٦.٩٣%	السادس
٢	الاشتراك في منافسات كثيرة في وقت قصير	٣٥٢	٩٣.٨٦%	الاول

الترتيب	النسبة المئوية	العدد	الوصف
٣	٨٦.٤%	٣٢٤	سرعة وكثرة متطلبات التدريب
٤	٩٠.١٣%	٣٣٨	الاشتراك في المنافسات بعد انقطاع طويل
٥	٨٤.٢٦%	٣١٦	عدم تطبيق تعليمات الطبيب
٦	٨٦.٩٣%	٣٢٦	عدم فهم المدرب لاحتياجات اللاعب
٧	٨٩.٨٦%	٣٣٧	إهمال فترات الراحة
٨	٨٧.٧٣%	٣٢٩	عدم مراعاة الامن والسلامة
٩	٩٠.٩٣%	٣٤١	اخفاء الإصابة للمشاركة في المنافسات

يوضح جدول (١٣) ما يلي

النسب المئوية لآراء اللاعبين حول اسباب الاصابة خلال فترة المنافسات حيث تراوحت ما بين ٨٤.٢٦% الي ٩٣.٨٦% ، حيث كانت اعلي نسبة للعبارة رقم (٢) ، والعبارة رقم (٥) هي اقل درجة .

وهذا النتائج تتفق مع نتائج دراسة محمد حسن علاوي (١٩٩٨م) (٦) " ان الاصابة تكون سببها عدم تنفيذ التعليمات الطبية وحرص اللاعب علي المشاركة في المباريات أو تعمد اخفاء الاصابة عن المدرب " .

جدول (١٤) الدرجة المقدرة والنسبة المئوية لآراء اللاعبين حول محور (العوامل الخارجية) (ن=١٢٥)

م	العبارة	الدرجة المقدرة	%	الترتيب
١	عدم مناسبة الاجهزة والادوات	٢٢٠	٨٨%	الثالث
٢	ارتفاع درجة الحرارة	٣٢٦	٨٦.٩٣%	الرابع
٣	انخفاض درجة الحرارة	٣٢٠	٨٥.٣٣%	السادس
٤	التدريب في مستوي اعلي من سطح البحر	٣٣١	٨٨.٢٦%	الثاني
٥	عدم التهوية الصحيحة	٣١٠	٨٢.٦٦%	السابع
٦	عدم مناسبة ارضية مكان التدريب	٣٢١	٨٥.٦%	الخامس
٧	سرعة الرياح	٣٢٠	٨٥.٣٣%	السادس
٨	مخالفة قوانين وشروط الامان	٣٣٣	٨٨.٨%	الاول

يوضح جدول (١٤) ما يلي

النسب المئوية لآراء اللاعبين حول اسباب الاصابة الناتجة عن العوامل الخارجية حيث تراوحت ما بين ٨٥.٦% الي ٨٨.٢٦% ، حيث كانت اعلي نسبة للعبارة رقم (٥) ، والعبارة رقم (٦) هي اقل درجة .

وهذه النتائج تتفق مع طه سعد كمال (٢٠٠٥م) (٥) " ان حجم الكسجين في الهواء الجوي يقل كلما ارتفعنا عن سطح البحر مما يؤثر علي مستوي الاكسجين في الدم مما يزيد من صعوبة التنفس ويزداد معدل ضربات القلب والشعور بالاختناق مما يؤدي الي الاصابة " .

جدول (١٥) الدرجة المقدرة والنسبة المئوية لآراء اللاعبين حول محور (العوامل الداخلية) (ن=١٢٥)

م	العبارة	الدرجة المقدرة	%	الترتيب
١	التغيرات الفسيولوجية بالجسم	٣٥٤	٩٤.٤%	الاول
٢	الانفعال الزائد	٣٤٣	٩١.٤٦%	الثالث
٣	القلق الشديد	٣٣٨	٩٠.١%	الرابع
٤	الشحن المعنوي الزائد	٣١٩	٨٥.٠٦%	السادس
٥	اهمال الجوانب الصحية	٣٤٥	٩٢%	الثاني
٦	ضعف الثقة	٣٣٤	٨٩.٠٦%	السادس

يوضح جدول (١٥) ما يلي

النسب المئوية لآراء اللاعبين حول اسباب الاصابة الناتجة عن العوامل الداخلية حيث تراوحت ما بين ٨٥.٠٦% الي ٩٤.٤% ، حيث كانت اعلي نسبة للعبارة رقم (١) ، والعبارة رقم (٤) هي اقل درجة وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة كلا من محمد علي عبد المعبود (٢٠٠٠م) (٧) ، حيث ان نتائج هذه الدراسات اشارت ال ان اكثر مسببات الاصابات الشائعة هي إهمال التغذية ، الجوانب الصحية ، ويذكر محمد حسن علاوي (١٩٩٨م) (٦) " ان الاستعداد النفسي يجعل اللاعب في حالة تأهب لا يتأثر سلبيا بالمنافسة " .

جدول (١٦) الدرجة المقدرة والنسبة المئوية لآراء اللاعبين حول محور (العودة من الاصابة) (ن=١٢٥)

م	العبارة	الدرجة المقدرة	%	الترتيب
١	عدم الاهتمام بالتاهيل الرياضي	٣٤٨	٩٢.٨%	الثاني
٢	عدم الاهتمام بالاسعافات الاولية	٣٣٠	٨٨%	السابع
٣	العودة للملعب قبل اكتمال الشفاء	٣٥٤	٩٤.٤%	الاول
٤	زيادة الحمل	٣٣٢	٨٨.٥٣%	السادس
٥	عدم الاهتمام بالقياسات والاختبارات البدنية	٣٤٣	٩١.٤٦%	الثالث
٦	عدم الاهتمام بالكشف الطبي عند العودة من الاصابة	٣٣٩	٩٠.٠٤%	الرابع

يوضح جدول (١٦) ما يلي

النسب المئوية لآراء اللاعبين حول اسباب الاصابة الناتجة عن العودة من الاصابة حيث تراوحت ما بين ٨٨% الي ٩٤.٤% ، حيث كانت اعلي نسبة للعبارة رقم (٣) ، والعبارة رقم (٢) هي اقل درجة . وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة كلا من محمد علي عبد المعبود (٢٠٠٠م) (٧) ، حيث ان نتائج هذه الدراسات اشارت الي ان مسببات الاصابات الرياضية الشائعة هي عدم الاهتمام بالصحة العامة .

وتري الباحثة ان لوقاية اللاعب من مضاعفات الاصابة يجب عدم السماح بالعودة للممارسة اذا كان

هذا يعرضها لما هو اخطر من الاصابة .

عرض نتائج التساؤل الثاني والذي ينص علي " ما هي الاجزاء الاكثر عرضة للإصابة لدي اللاعبين؟"

جدول (١٧) التكرارات والنسبة المئوية لعين البحث حول محور (جزء الجسم المصاب) (ن = ١٢٥)

ترتيب الجزء المصاب	المصاب	الكدمات		السحجات		التمزق		الالتواء		الكسور		مكان الإصابة	م
		%	ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	ك		
السابع	٧٠	%٥٧.٢	٤٠	%٤٢.٨	٢٠							الرأس	١
الرابع	٨٥	%٦٤.٧	٥٥	%٣٥.٣	٢٠							الوجه	٢
الخامس	٨٠	%١٠	٨			%٢٦.٣	٤٥	%١٢.٥	١٠	%٦.٣	٥	الكتف	٣
السادس	٧٥	%٤٠	٣٠	%٥٣.٣	٤٠					%٦.٧	٥	الساعد	٤
الثالث	٨٨	%٢٦.١	٢٣			%٤٥.٥	٤٠					الحوض	٥
الثاني	٩٧	%٢٥.٨	٢٥	%١٠.٣	١٠	%٤٦.٤	٤٥	%١٧.٥	١٧			الركبة	٦
الاول	١١٨	%١٦.٩	٢٠	%١٦.٩	٢٠	%١٦.٩	٢٠	%٤٢.٤	٥٠	%٦.٨	٨	الكاحل	٧
	٦١٣	%٣٢.٨	٢٠١	%٢١.٢	١٣٠	%٢٤.٤	١٥٠	%١٢.٦	٧٧	%٢٠.٩	١٨	المجموع	
			الاول		الثالث		الثاني		الرابع		الخامس		ترتيب نوع الإصابة

يوضح جدول (١٧) ما يلي

نوع الاصابات التي تعرضت لها اللاعبين في اجزاء الجسم وكانت النسب كالتالي ، جاءت في الترتيب الاول (الكدمات) وقد حصلت علي نسبة (٢٣.٨%) ، وجاء في الترتيب الخامس (الكسور) وحصلت علي نسبة (٢٠.٩%)

وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة كلا من سميعة خليل محمد (٢٠٠٢م) (٤) ، حيث ان نتائج هذه الدراسات اشارت ان مفصل القدم والركبة هو اكثر الاصابات الرياضية الشائعة (مكان الإصابة) ، كما يذكر اسامة رياض (٢٠٠٠م) (٢) " ان اصابة الركبة والقدم من اكثر الاصابات شيوعا من الناحية التشريحية لهذه المفاصل ، كما تتفق النتائج مع دراسة كلا من محمد قدرى بكري (٢٠١١م) (٩) " حيث ان نتائج هذه الدراسة اشارت ال ان اصابة الكدم هي اكثر الاصابات الرياضية الشائعة (نوع الإصابة) تم تليها الإصابة بالتمزق ثم السحجات

عرض نتائج فروض البحث :

عرض نتائج الفرض الاول :

والذي ينص علي " توجد فروق دالة احصائيا بين القياسات القبليّة والبعدية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي لدي عينة البحث "

جدول (١٨) دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في المتغيرات البدنية (قيد الدراسة) للمجموعة التجريبية (ن = ٣٠)

مستوى الدلالة	نسبة التغير %	الفروق بين المتوسطات	قيمة (ت)	القياسات البعدية		القياسات القبليّة		القياسات	البيان المتغيرات
				ع	س	ع	س		
دال	٧٠.٣٥%	٨.٥٣	٠.٣٨	١.٩٢	١٢.٢١	٣.٢١	٢٠.٦٥	المرواغة بالكرة	الرشاقة
دال	٧١.٠٦%	٨.٢٧	٠.١٤	٢.٥٨	١١.٦٣	٥.٢٩	١٩.٩٠	اختبار سلم الرشاقة	
غير دال	١.٨٤%	٠.١٧	٠.٠١	٣.٥٦	٩.٤٤	٣.٣٨	٩.٦٢	السرعة الانتقالية	السرعة
دال	٣٨.٣٣%	٤.١٧	٠.٠٧	٢.٧٠	١١.١٧	٥.٤٢	١٥.٣٣	السرعة الحركية	
دال	٢٥.٦٢%	٣٩.٩٧	٠.٠٦	٢٢.٣٣	١٥٦	١٤.٢٨	١١٦.٣	القوة العضلية للرجلين	القوة العضلية
دال	٥٢.٨٠%	٢١.٠٧	٠.٥١	٥.٦٠	٣٩.٩٠	٣.٥٩	١٨.٨٣	القوة العضلية للبن	
دال	٦٠.٣٨%	٢.٣١	٠.٠٦	٦.٠٥	٣.٥٣	٢.٨١	٥.٦٧	مرونة العمود الفقري	المرونة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ١.٦٩٧

يوضح جدول (١٨) ما يلي

وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية والمتغيرات البدنية الخاصة بعينة الدراسة (المجموعة التجريبية) لصالح القياس البعدي ، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي دلالة (٠.٠٥) في جميع المتغيرات .

وبالتالي توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لدي عينة البحث في تأثير البرنامج المقترح علي المتغيرات البدنية (الرشاقة - السرعة - المرونة - القوة العضلية) لصالح متوسطات القياسات البعدية .

الاستنتاجات :

- البرنامج المقترح ال " سترونج باي زومبا" له تأثير إيجابي في الوقاية من حدوث الاصابات وتقليل حدوثها بنسبة ٧٠% .
١. البرنامج المقترح ال " سترونج باي زومبا" له تأثير إيجابي في تنمية الرشاقة لصالح القياس البعدي .
 ٢. البرنامج المقترح ال " سترونج باي زومبا" له تأثير إيجابي في تنمية المرونة لصالح القياس البعدي .
 ٣. البرنامج المقترح ال " سترونج باي زومبا" له تأثير إيجابي في تنمية القوة العضلية لصالح القياس البعدي .
 ٤. البرنامج المقترح ال " سترونج باي زومبا" له تأثير إيجابي في تنمية السرعة لصالح القياس البعدي .
 ٥. اكثر الاصابات الشائعة (جزء الجسم المصاب) لدي عينة البحث كانت مفصل القدم ، تليها اصابة مفصل الركبة .
 ٦. اقل الاصابات الشائعة (جزء الجسم المصاب) لدي عينة البحث كانت اصابة مفصل الكتف ، تليها اصابة الحوض .
 ٧. اكثر الاصابات الشائعة (نوع الاصابة) لدي عينة البحث كانت الاصابة بالكدمات ، تليها الاصابة بالتمزقات .
 ٨. اقل الاصابات الشائعة (نوع الاصابة) لدي عينة البحث كانت الاصابة بالخلع ، تليها الاصابة بالكسر .
 ٩. اكثر مسببات الاصابات الشائعة (فترة الاعداد) لدي عينة البحث كانت عدم فهم متطلبات الفرد لهذه الفترة .
 ١٠. اكثر مسببات الاصابات الشائعة (فترة المنافسة) لدي عينة البحث كانت اشتراك اللاعب في اكثر من منافسة في وقت واحد ، تليها اخفاء الاصابة .
 ١١. اكثر مسببات الاصابات الشائعة (العوامل الخارجية) كانت هي مخالفة شروط الامن والسلامة ، تليها عدم مناسبة الاجهزة والادوات .
 ١٢. اكثر مسببات الاصابات الشائعة (العوامل الداخلية) كانت هي التغيرات الفسيولوجية بالجسم ، تليها هي إهمال الجوانب الصحية .
 ١٣. اكثر مسببات الاصابات الشائعة (العودة من الاصابة) كانت هي عدم الاهتمام بالكشف الطبي عند العودة بعد الشفاء ، تليها عدم الاهتمام بالتاهيل الرياضي .
- التوصيات :**

١. ضرورة تطبيق البرنامج الوقائي المقترح علي ناشئات كرة القدم للوقاية والتقليل من حدوث الاصابة .
٢. الاهتمام بتنمية عناصر اللياقة البدنية كالقوة العضلية ، ومرونة ومطاطية المفاصل لمنع حوث

١. الإصابة ، وزيادة مقاومة اللاعبين للاصابات .
٢. الاهتمام بتنمية عنصر المرونة بادراجه داخل البرامج وذلك لتأثيره في زيادة المدى الحركي.
٣. الاهتمام بتنمية عنصر الرشاقة لما له من اهمية في تلافي حدوث الاصابات الناتجة عن السقوط علي الارض .
٤. الاهتمام بتدريب الناشئات داخل الصالات الرياضية علي استخدام الانتقال لفاعليتها في تنمية القوة العضلية .
٥. يجب علي المدربين إعداد سجلات خاصة لكل لاعبة لتسجل بيها جميع البيانات وتاريخ حدوث الاصابات .
٦. توجيه المدربين للاهتمام بالفتيات في رياضة كرة القدم من الناحية البدنية .

المراجع :

١. اميرة محمد عبد الجواد : برنامج معلومات وتوظيف للسلوك الصحي كأحد اساليب الوقاية من الاصابات الشائعة لدي الرياضيين بليبيا ، ٢٠١٥ م .
٢. اسامة مصطفى رياض : الطب الرياضي واصابات الملاعب ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
٣. بدر محمد الانصاري : مخاوف الشباب الجامعي في الكويت، بحث منشور، كلية الاداب، جامعة الكويت ، ١٩٩٦ م .
٤. سميرة خليل محمد ، اصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل ، القاهرة ، شركة ناس للطباعة ، ٢٠٠٨ م .
٥. طه سعد كمال : الرياضة ومبادئ البيولوجي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٥ م .
٦. محمد حسن علاوي : سيكولوجية الاصابة ، مركز الكتاب للنشر ، ط ١ ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
٧. محمد علي عبد المعبود : الاصابات الرياضية لدي ناشئي كرة اليد اسبابها وطرق الوقاية منها ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
٨. محمد عيد الصرفي : ناثير برنامج وقائي للحد من حدوث الاصابات وتأثيره علي بعض القياسات البدنية والمورفولوجية لناشئي الكوميتية في رياضة الكاراتية " رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة بنها ٢٠١٣ م .
٩. محمد قدرى بكري ، سهام محمد الغمري : الاصابات الرياضية والتأهيل البدني ، دار الكتاب للنشر ، ط ٤ ، ٢٠١١ م .
١٠. هناء عبد الوهاب ، حمدي ابو زيد : اثر برنامج مقترح للمشي والجري علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والنفسية المصاحبة للمرأة في سن الياس ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الدولي الثاني ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٧ م .
11. Cratty: "Social Psychology Inathletic " Prentice hell New Jersey,1981
12. Junge and other:Injures in team sport our moments during the Olympic games federation international de Football , 2004
13. Renstrom:clinicalpractice of sports injuryprevention and care,kiev,2003.
14. Singer N Robert: Coaching letics, (health education, physical education and recreation) 1972 .
15. Spring, field : Dance bouts dance major, spring college,2001
16. Thorborg ,K,Krommes K,K,Esteve ,E,Ciausen, M.B,Bartels, E.M

- ,Rathleef ,M.S: Effect Of Specific exercise- based football injury prevention programmes on the overall injury rate in football :Asyse –ematic review and meta-analysis of the FIFA11 and 11+ programmes Britsh Journal of sports,2017
17. WLR Staff, Adam Vaughan ' Zumba Dance Work OUT "WWW. weightlossresources. , co. uk . Edited, 11-3-2018
18. "https://alarab .co.uk . 2017 - "برنامج رياضي جديد" - سترونغ باي زومبا

ملخص البحث

تأثير برنامج تمرينات الـ " سترونج باي زومبا" للحد من الاصابات الشائعة لناشئات كرة القدم
بمحافظة أسوان

م.د/ يسرا عدلي رشاد علي

يهدف البحث إلي تأثير برنامج تمرينات الـ " سترونج باي زومبا" للحد من الاصابات الشائعة لناشئات كرة القدم بمحافظة أسوان ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي " بأسلوب الدراسات المسحية " لمعرفة الإصابات ومسبباتها ، وأيضا استخدمت المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات كرة القدم تحت ١٨ سنة (بمركز شباب مدينة اسوان) والبالغ عددهم (٤٠ ناشئة) ، تم تقسيمهم إلي (٣٠ ناشئة) كعينة أساسية ، و(١٠ ناشئات) عينة استطلاعية ، ومن أهم نتائج البحث البرنامج المقترح الـ " سترونج باي زومبا" له تأثير إيجابي في الوقاية من حدوث الاصابات وتقليل حدوثها بنسبة ٧٠%.

Abstract**The effect of a proposed exercise program to reduce and prevent common injuries among young footballers in Aswan Governorate****Dr. Yousra Adly Rashad Ali**

The research aims to identify the effect of "Strong by Zumba" exercise program to reduce common injuries among female soccer players in Aswan Governorate. The search was conducted by the intentional method of female soccer players under 18 years old (in the Youth Center of Aswan City), who numbered (40 youths), and they were divided into (30 youths) as a basic sample, and (10 young women) as an exploratory sample. One of the most important results of the research is the proposed program "Strong "By Zumba" has a positive effect in preventing injuries and reducing their incidence by 70%.