



ملخص للبحث

اسم البحث : فعالية برنامج (بدنى - نفسى) للحد من الإصابات الرياضية الشائعة للرياضيين

اسم الباحث : أ.د/ عاطف نمر خليفة
أ.م.د/ محمد عبد الكريم نبهان
أ.م.د / إيهاب محمد عماد
أ/ محمد محسن الطيب
التخصص الدقيق : قسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية
اسم الكلية : التربية الرياضية
اسم الجامعة : بنها
اسم الدولة : مصر

البريد الإلكتروني : Meltayeb58@yahoo.com

هدف البحث :

متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى في المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الإصابات الرياضية الشائعة للرياضيين .

نسب التحسن المئوية المطلقة بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى في المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الإصابات الرياضية الشائعة للرياضيين .

حجم تأثير البرنامج الرياضى بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى في المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الإصابات الرياضية الشائعة للرياضيين

المنهج المستخدم : المنهج التجريبي

عينة البحث وخصائصها : قام الباحثون بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وكان قوامها (٨) رياضي بنسبة مئوية

بلغت ٤٠٪ من مجتمع البحث بواقع (٦) رياضيين هم أفراد عينة البحث الأساسية ، و (٢) رياضي هم أفراد عينة البحث الإستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية.

اهم الاستنتاجات :

تحسين مكونات اللياقة البدنية مثل (القوة العضلية ، المرونة ، التوازن) للرياضيين قيد البحث .

تحسين بعض المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية للرياضيين قيد البحث

Search Name : The effectiveness of a (physical – psychological) program for The prevention of sports injuries common to Athletes

Researcher Name : Prof.D/ Atef Nemr Khalifa - Prof.D/ Mohamed Abd Elkrim Nabhan
Prof.D/ Ehab Mohammed Emad EL- Deen - Prof./ Mohamed Mohsen El tayeb

Faculty Name : Faculty of Physical Education

University Name : Banha

Name of the country : Egypt

E-mail : Meltayeb58@yahoo.com

Search aim:

The average of the pre and post measurements scores in the physical and cognitive changes associated with some psychological aspects to reduce the common sports injuries of Athletes
Improvement in the percentage ratio between the averages of the pre and post measurements in the physical and cognitive changes associated with some psychological aspects to reduce common sports injuries for Athletes

The size of the impact of the sports program between the averages of the pre and post measurements in the physical and cognitive changes associated with some psychological aspects to reduce the sports injuries common to the Athletes

Curriculum used: Experimental method

Research Sample and Characteristics: The researchers selected the research sample in an intentional way and it consisted of (8) athletes with a percentage of 40% of the research community by (6) athletes who are members of the basic research sample, and (2) athletes who are individuals in the exploratory research sample from the same research community and outside the basic research sample

The most important results:

Improving fitness components such as (muscle strength, flexibility, balance) for the athletes in question.

Improving some cognitive variables related to the psychological aspects of the athletes in question

" فعالية برنامج تأهيلي للحد من الإصابات الشائعة للرياضيين "

أ.د/ عاطف نمر خليفة (*)
أ.م.د/ محمد عبد الكريم نبهان (**)
أ.م.د / إيهاب محمد عماد (***)
أ/ محمد محسن الطيب (****)

مقدمة البحث

المقدمة ومشكلة البحث:

يمر العصر الحالي بثورة تكنولوجية كبيرة ، وتطور رفيع المستوى في جميع مجالات الحياة ونظراً للارتباط الوثيق بين تطور المجتمع وتقدمه بصفة عامة وتطور الرياضة بصورة خاصة ، لذا كان على المسؤولين والعاملين في مجال التربية البدنية والرياضية العمل على الإرتقاء بمستوى اللياقة البدنية لكافة فئات المجتمع، ورصد الإمكانيات المادية والبشرية ، ووضع الخطط والبرامج اللازمة لتحقيق ذلك، مع توفير أقصى وسائل الأمن والوقاية من الإصابات الرياضية التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي، كما يجب أن تصدر أهمية العناية بالبحث والدراسة للإصابات الرياضية لما لها من تأثير إيجابي لتقدم الرياضة بصفة عامة ولبعض الرياضيين المرموقين بصفة خاصة.

ويمثل الاهتمام تأثير الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة ومعرفة أسبابها ومصادرها أهمية خاصة في مجال الاهتمام بالتنمية المتكاملة والرعاية النفسية للرياضيين وذلك لأن زيادة الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية لدى الرياضيين قد تؤدي الى حدوث الإنهاك البدني والانفعالي و الى نقص في دافعية اللاعبين ومدى إهتمامه بالممارسة الرياضية . (٢ : ٢٣)
كما زادت في الأونة الأخيرة ظاهرة إشتراك الناشئ الرياضي في المنافسات الرياضية بشكل مكثف ويرى البعض أن المشاركة المبكرة للناشئ قد تعرضه لضغوط نفسية تمثل عبئاً نفسياً عليه في الصغر وقد تؤثر سلباً عليه مما قد تكسبه بعض الخصائص النفسية السلبية مثل الخوف ، أو الفشل ، الإحباط ، التوتر .

* أستاذ علم النفس الرياضي والعميد الأسبق بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها - مصر .

** أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والإجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها- مصر

*** أستاذ مساعد بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها - مصر

**** مدير النشاط الرياضي بنادي بالم هيلز - أكتوبر - مصر

ونتيجة لتطور التكنيك الحركي والتقدم الهائل في مختلف المجالات الرياضية وخاصة أسلوب الأداء الرجولي الذي أصبح طابع العصر الحديث وشدة التنافس بين الأندية والدول لإحراز أفضل المستويات وتحقيق أروع الإنجازات الرياضية كثرت وتنوعت إصابات اللاعبين بطريقة متكررة علي شكل ظاهرة جذبت إليها الأنظار. (٧ : ٧)

لذلك يجب على المدربين والأطباء وجميع المتخصصين في مجال الإصابات والطب الرياضي السعي للتعرف على أسباب حدوث الإصابات الرياضية، ومن ثم إجراء ما يلزم للشفاء منها والعمل على تجنب هذه الإصابات مستقبلاً. (٤ : ١١)

والوقاية من الإصابات الرياضية هي احدي أهم أهداف التدريب الرياضي، وعلي الرغم من ذلك فإنها قد تغيب عن أذهان العديد من المدربين الذين ينشغلون بصورة كبيرة وراء نواحي التنمية والتطوير للاعبهم، ومما لا يدع مجالاً للشك أن حماية اللاعب وتوفير كافة الجوانب التي تضمن عدم حدوث الإصابات أو وقوع الضرر عليه من الأمور الرئيسية التي لا يجب أن تخلو العملية التدريبية من مراعاتها. (٥ : ٦)

ومن خلال عمل الباحثون في مجال الإصابات ، فقد لاحظوا انتشار الإصابات الرياضية بين الرياضيين الناشئين بشكل كبير، وذلك مما يهدد مستويات الأداء، كما أن معظم الناشئين ليس لديهم أي معلومات عن أسباب حدوث الإصابات الرياضية وكيفية تجنبها والوقاية منها ، هذا بالإضافة إلي انشغال المدربين ببرامج التدريب والعمل علي رفع مستويات الأداء البدني والمهاري والخططي والإغفال التام لرفع المستوي المعرفي لدي اللاعبين عن الإصابات الرياضية وكيفية الوقاية منها .

وهذا مادعا الباحثون إلى التساؤل الآتي :

ما فعالية برنامج تأهيلي للحد من الإصابات الشائعة للرياضيين ؟

هدف البحث

- يهدف البحث إلى التعرف على فعالية برنامج (بدنى - نفسى) للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبى التنس من خلال التعرف على :
- 1- متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى في المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبى التنس .
 - 2- نسب التحسن المئوية المطلقة بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى في المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبى التنس .
 - 3- حجم تأثير البرنامج الرياضى بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى في المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبى التنس .

فروض البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبى التنس.
- 2- توجد نسب تحسن بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبى التنس.
- 3- حجم تأثير البرنامج الرياضى كبير جدا في البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبى التنس

مصطلحات البحث

مصطلحات البحث:

الإصابة الرياضية

هي أعطاب قد تصيب الجهاز الساند المحرك (عضلات - عظام - مفاصل - الأعصاب) فتعوق معها التطور الديناميكي لمستوى الرياضي وتحول دون استمراره في أدائه لتدريباته أو مشاركاته الرسمية والودية وهي ظاهره مرضيه. (٦ : ١٣)

التنس الأرضي

هي لعبة رياضية وفيها يتنافس لاعب واحد ضد آخر (تنس فردي)، أو لاعبان ضد آخرين (تنس زوجي)، وفي كلا النوعين يلعب كل جنس منفرداً، إلا في الزوجي المختلط يلعب رجل وامرأة ضد رجل وامرأة على كل جانب ، كمايستخدم اللاعبون المتنافسون مضارب لدفع أو صد كرة صغيرة مجوفة ، من فوق شبكة ، كمال يتم تقسيم ملعباً مستطيلاً إلى قسمين متساويين، بطريقة تجعل الخصم غير قادر على إرجاعها، وتعتمد المهارة في هذه الرياضة، على التناسق بين حركات اليدين والعين ، كما يعتمد اللاعب على ذكائه في توقع اتجاه الكرة المرتدة إليه، وعلى لياقته الجسمية في سرعة الوصول إلى الكرة، ثم على سرعة بديته في تسديد الكرة، إلى موقع في ملعب الخصم، لا يتوقعه. (١٠)

الدراسات المرجعية

- ١- دراسة أحمد عبد التواب (٢٠١٨) (١) بعنوان " تأثير برنامج تنقيفي للوقاية من الإصابات الرياضية والوقاية من تعاطي المنشطات للناشئين " ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تنقيفي وقائي علي رفع المستوى المعرفي لدي الناشئين عن الإصابات الرياضية وأسبابها وطرق الوقاية منها ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٣٠) رياضي ، واشتملت أدوات الدراسة على جهاز الروستميتر وميزان طبي وجهاز الديناموميتر وجهاز الجينوميتر والاختبار المعرفي لقياس ثقافة الاصابات الرياضية ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التنقيفي أظهر تحسن واضح في المستوى المعرفي لثقافة الاصابات الرياضية مما ساعد على الوقاية من الإصابات الرياضية .
- ٢- دراسة أشرف منير (٢٠٠٨م) (٣) بعنوان " الإصابات الشائعة لدى ناشئي التنس الأرضي وأسبابها وطرق الوقاية منها" ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على الإصابات الشائعة التي يتعرض لها ناشئي التنس الأرضي وطرق الوقاية منها ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٢٢) ناشئي رياضي ، واشتملت أدوات الدراسة على جهاز الروستميتر وميزان طبي واستمارة للتعرف على الاصابات الرياضية الشائعة ، وكانت أهم النتائج أن أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابة (مفصل الكاحل ، مفصل الكتف ، عضلات خلف الفخذ ، عضلات أمام الفخذ ، الركبة ، المرفق) ، كما أن أكثر فترات الإصابة هي فترة التدريب ، كما أن أهم أسباب الإصابة الجرعات التدريبية الزائدة، وقصر فترة الإعداد، وعدم الاهتمام بالإحماء.

٣- دراسة بليم وآخرون **Plum & All** (٢٠٠٦م) (٩) بعنوان " إصابات التنس: الأسباب وطرق الوقاية " وهدفت الدراسة إلى التعرف على الأسباب التي تؤدي إلى الإصابات في رياضة التنس ، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة قوامها (١٢٢) ناشئ رياضي، وكانت أهم النتائج أن هناك اختلاف كبير في تحديد إصابات التنس وأسباب حدوثها.

٤- دراسة **فو & شان Fu & Chan** (٢٠٠٥) (٨) بعنوان " الاستقبال الحسي الذاتي والتحكم القوامي لدى لاعبي كرة السله المصابين بالتواء مفصل الكاحل في القدمين " وهدفت الدراسة إلى تقييم الاستقبال الحسي الذاتي والتذبذب القوامي لدى لاعبي كرة السله المصابين بالتواء الجانب الوحشي لمفصل الكاحل في القدمين، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي على عينة قوامها (٣٩) لاعب كرة سلة ، وكانت أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الاستقبال الحسي الذاتي والتحكم القوامي لدى لاعبي كرة السله المصابين بالتواء مفصل الكاحل في القدمين.

إجراءات البحث

منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لطبيعة أهداف وفروض البحث.

مجتمع البحث

اشتمل المجال البشري للبحث على اللاعبين الناشئين من سن ١٢-١٦ سنة حيث أن مجتمع البحث للعينة هو عدد ٢٠ لاعب طبقا لشروط العينة المختارة بنادي بالم هيلز أكتوبر والممارسين لعبة التنس .

عينة البحث

قام الباحثون بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وكان قوامها (٨) رياضي بنسبة مئوية بلغت ٤٠% من مجتمع البحث بواقع (٦) رياضيين هم أفراد عينة البحث الأساسية ، و (٢) رياضي هم أفراد عينة البحث الإستطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية.

جدول رقم (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات الطول والوزن والسن

ن = ٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	١٥٧.٨	١٥٨	٤.٧	-٠.١
الوزن	كجم	٥٠	٥١	٤.٦	-٠.٧
السن	سنة	١٤.٥	١٤.٥	١	٠

يوضح جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء لمتغيرات الطول والوزن والسن انحصرت بين (-٠.٧ : ٠) أى أنها تقع بين ± 3 مما يدل على إعتدالية التوزيع الطبيعي للبيانات .

أدوات ووسائل جمع البيانات

- ١- الميزان الطبي لقياس الوزن مقاساً (الكيلو جرام) .
- ٢- جهاز الرستاميتير لقياس الطول مقاساً (بالسنتيمتر)
- ٣- جهاز الجينوميتر
- ٤- جهاز الديناموميتر
- ٥- جهاز المانوميتر
- ٥- جهاز قياس التوازن MFT Balance Test .
- ٦- الاختبار لقياس بعض المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية. مرفق (١)

خطوات تصميم البرنامج (البدنى - المعرفي) للحد من الإصابات الرياضية الشائعة للرياضيين "

تم عمل مسح للمراجع العلمية والدراسات السابقة ومواقع شبكة المعلومات الدولية ، وبناء عليه تم تحديد المحاور الرئيسية للبرنامج البدنى والبرنامج المعرفي المرتبط بالجوانب النفسية ، ومحتوي كل محور لعرضه علي الخبراء .

تحديد الهدف من البرنامج (البدنى - المعرفي) للحد من الإصابات الشائعة للرياضيين

ويهدف البرنامج التأهيلي المقترح بالآتى :

ويهدف البرنامج التأهيلي بإستخدام تمرينات الكارديو البيلاتس إلى الآتى :

أ- تحسين مكونات اللياقة البدنية مثل (القوة العضلية ، المدى الحركي ، التوازن) للرياضيين قيد البحث .

ب- تحسين بعض المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية للرياضيين قيد البحث .



تحديد أسس برنامج (بدنى - نفسى) للحد من الإصابات الشائعة للرياضيين

- أ- أن يحقق محتوى البرنامج التأهيلي الهدف الذى وضع من أجله .
 - ب- ملائمة البرنامج التأهيلي لعينة البحث مع مراعاته للأسس العلمية .
 - ج- إمكانية تنفيذ البرنامج التأهيلي ومرونته وقبوله للتطبيق العملى .
 - د- تناسب محتوى البرنامج التأهيلي مع الزمن الكلى وعدد الوحدات المحددة .
 - هـ- التسلسل والاستمرارية فى أجزاء البرنامج التأهيلي .
 - و- مراعاة ترتيب تمارين البرنامج التأهيلي بطريقة تساعد على تتابع العمل العضلى بين المجموعات العضلية لأجزاء الجسم المختلفة بصفة عامة ومنطقة الانحراف بصفة خاصة .
 - ز- التقنين السليم لمتغيرات الحمل التأهيلي .
 - ح- مراعاة عامل الأمن والسلامة فى اختيار التمارين .
- ٣- تحديد الإطار العام والتوزيع الزمنى للبرنامج التأهيلي

جدول (٢)

الإطار العام والتوزيع الزمني للبرنامج التأهيلي

م	المحتوى	التوزيع الزمني
١	مدة البرنامج	٣ أسابيع
٣	مراحل البرنامج التأهيلي	٣ مراحل
٤	عدد أسابيع كل مرحلة في البرنامج التأهيلي	- أسبوع للمرحلة الأولى . - أسبوع للمرحلة الثانية . - أسبوع للمرحلة الثالثة .
٥	زمن الوحدة التأهيلية	يبدأ ب (٥٠ ق) وينتهي ب (٦٠ ق)
٦	العدد الكلي لوحدات البرنامج	١٣ وحدة تأهيلية
٧	وحدات كل مرحلة تأهيلية	المرحلة الأولى (الاسبوع الاول) وحدة تأهيل معرفية + ٣ وحدات تأهيل بدنية المرحلة الثانية (الاسبوع الثاني) وحدة تأهيل معرفية + ٣ وحدات تأهيل بدنية المرحلة الثالثة (الاسبوع الثالث) وحدة تأهيل معرفية + ٤ وحدات تأهيل بدنية
٨	زمن تطبيق كل مرحلة من البرنامج التأهيلي	٢٠٠ ق للمرحلة الأولى ، ٢٢٠ ق للمرحلة الثانية ، ٣٠٠ ق للمرحلة الثالثة
٩	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج التأهيلي	٧٢٠ ق (١٢ ساعة)
١٠	موعد تنفيذ الوحدات التأهيلية	بعد العصر
١١	ترتيب أجزاء الوحدات التأهيلية	أ- الجزء التمهيدي . ب- الجزء الرئيسي والذي يحتوي على تمارين متنوعة . ج- الجزء الختامي .
١٢	الحمل المناسب في البرنامج التأهيلي	متوسط والأقل من الأقصى

يوضح جدول (٢) الإطار العام والتوزيع الزمني للبرنامج التأهيلي للعينة قيد البحث في ضوء المراجع العلمية والدراسات المرجعية حيث أن مدة البرنامج التأهيلي (٣) أسابيع مقسمة على (٣) مراحل ، وكانت عدد الوحدات التأهيلية في البرنامج التأهيلي (١٣) وحدة بزمن (٧٢٠ ق) (١٢ ساعة) ،

كما أن كل المرحلة التأهيلية الأولى والثانية تشتمل على وحدة تأهيل معرفية وثلاث وحدات تأهيل بدنية بينما اشتملت المرحلة التأهيلية الثالثة على وحدة تأهيل معرفية وأربع وحدات تأهيل بدنية ، وكانت الوحدات التأهيلية تطبق بعد العصر بإستخدام الحمل المتوسط والأقل من الأقصى .

٤- تحديد محتوى البرنامج التأهيلي

قام الباحثون بالإطلاع على المراجع والدراسات المرجعية التي تناولت تصميم برامج التأهيل للوقاية من الاصابات ووضع ارشادات معرفية وتمارين تأهيلية لتحسين بعض المتغيرات المعرفية المرتبطة بثقافة الاصابات الرياضية وتحسين مكونات اللياقة البدنية مع تحديد الهدف من تلك التمرينات وتقسيمها إلى مراحل متدرجة من السهل إلى الصعب . مرفق (٢)

خطوات تطبيق البرنامج التأهيلي

١- الدراسة الإستطلاعية

قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية خلال الفترة من ١٣ / ١ / ٢٠١٩م إلى ١٧ / ١ / ٢٠١٩م على عينة قوامها (٢) رياضي من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك بغرض التأكد من ملائمة البرنامج التأهيلي للعينة قيد البحث .

٢- دراسة البحث الأساسية

في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الإستطلاعية قام الباحثون بتطبيق دراسة البحث الأساسية على النحو التالي :

أ- القياسات القبلية

قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية للمتغيرات " البدنية ، المعرفية المرتبطة بثقافة الاصابات الرياضية " على العينة قيد البحث في الفترة ما بين ٢٠ / ١ / ٢٠١٩م إلى ٢٢ / ١ / ٢٠١٩م .

ب- تطبيق دراسة البحث الأساسية

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التأهيلي على العينة قيد البحث في بنادى بالم هيلز أكتوبر في الفترة من ٢٧ / ١ / ٢٠١٩م إلى ١٤ / ٢ / ٢٠١٩م بواقع أربع وحدات تأهيلية في المرحلة التأهيلية الأولى والثانية أيام (الأحد ، الإثنين ، الأربعاء ، الخميس) وبواقع خمس وحدات تأهيلية في المرحلة التأهيلية الثالثة أيام (الأحد ، الإثنين ، الثلاثاء ، الأربعاء ، الخميس) ، وذلك لمدة ثلاثة أسابيع .



جدول (٣)

نموذج لوحدة تأهيلية للحد من الاصابات الشائعة للرياضيين .

أهداف الوحدة التأهيلية :	- تحسين المكونات البدنية	التاريخ : ٢٠١٩/١/٢٨ م	الزمن : ٥٠ ق
-----------------------------	--------------------------	--------------------------	-----------------

التمرين	التكرار	الثبات	الراحة	المجموعات	زمن التمرين
المشى الخفيف على جهاز المشى Terdmal					٣ ق
الجرى على جهاز الجرى (Terdmal)					١٠ ق
الجلوس و التبديل على عجلة التبديل بالجيم					٧ ق
(وقوف . مسك وزن ٥ك باليد اليمنى) ثنى وفرد الذراع الأيمن .	١٠		٣٠ ث	٣	٥ ق
(وقوف . مسك وزن ٥ك باليد اليسرى) ثنى وفرد الذراع الأيسر	١٠		٣٠ ث	٣	٥ ق
(وقوف . مسك وزن ٥ك باليد اليمنى) رفع الذراع الأيمن جانبا	١٠		٣٠ ث	٣	٥ ق
(وقوف . مسك وزن ٥ك باليد اليسرى) رفع الذراع الأيسر جانبا	١٠		٣٠ ث	٣	٥ ق
(وقوف . الذراعان تشبيك حلقة خلف الرأس (ثنى الرقبة خلفا بيضاء	١٠		٣٠ ث	٣	٥ ق
يقوم الرياضيون بأداء تمارين التهدئة لجميع عضلات الجسم لإستعادة الشفاء .					٥ ق

ومرفق (٢) يوضح البرنامج التأهيلي للحد من الاصابات الشائعة للرياضيين ، كما أن

مرفق (٣) يوضح نماذج من صور تطبيق البحث .

ج- القياسات البعدية

قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية للمتغيرات " البدنية ، المعرفية المرتبطة بثقافة الاصابات

الرياضية " على العينة قيد البحث فى الفترة ما بين ١٧ / ٢ / ٢٠١٩ م إلى ١٩ / ٢

٢٠١٩ م .

المعالجات الإحصائية

- تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج " SPSS 25 " لإيجاد مايلي :
- المتوسط الحسابي
 - الانحراف المعياري
 - اختبار "ت" لعينتين مرتبطتين
 - معامل مربع إيتا
 - الوسيط
 - معامل الإلتواء
 - النسبة المئوية لتحسن المطلق %
 - حجم التأثير من معادلة كوهين

النتائج

- عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الأول والذي ينص على :
" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبى التنس "

جدول (٤)

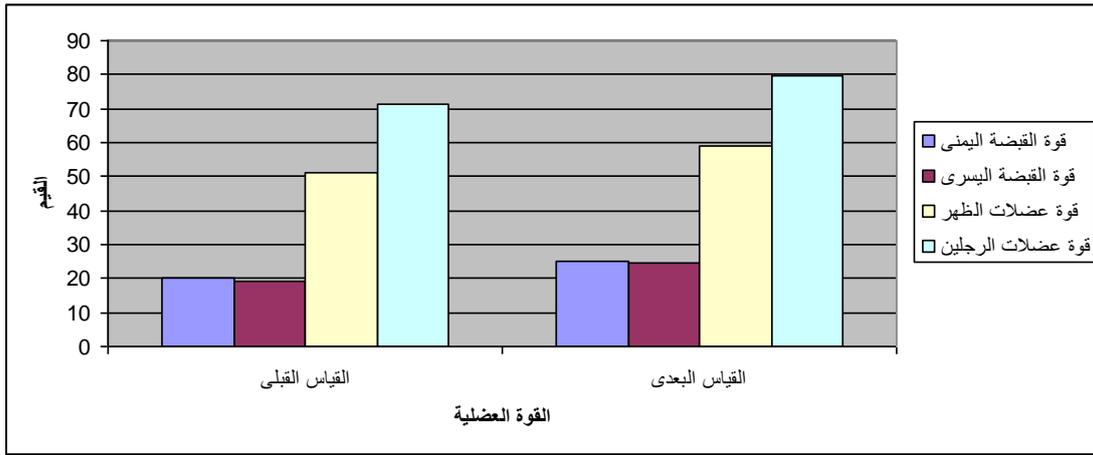
دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القوة العضلية للاعبى التنس

ن=٦

قيمة ت المحسوبة	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القوة العضلية
		ع	س	ع	س		
*٥.٤-	٥-	١.٢	٢٥.٣	١.٦	٢٠.٣	كجم	قوة القبضة اليمنى
*٤.٥-	٥.٢-	٢.٣	٢٤.٥	١.٦	١٩.٣	كجم	قوة القبضة اليسرى
*٤.٤-	٧.٦-	٤.٣	٥٨.٨	٥.٨	٥١.٢	كجم	قوة عضلات الظهر
*٣.٨-	٨.٣-	٣.٣	٧٩.٨	٤	٧١.٥	كجم	قوة عضلات الرجلين

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية = ٥, ٢, ١٥

يوضح جدول (٤) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القوة العضلية للاعبى التنس قيد البحث حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (- ٥.٤ : ٣.٨) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).



شكل (١)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القوة العضلية

للاعبى التنس

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات المدى الحركي

لمفاصل الجسم المختلفة للاعبى التنس

ن=٦

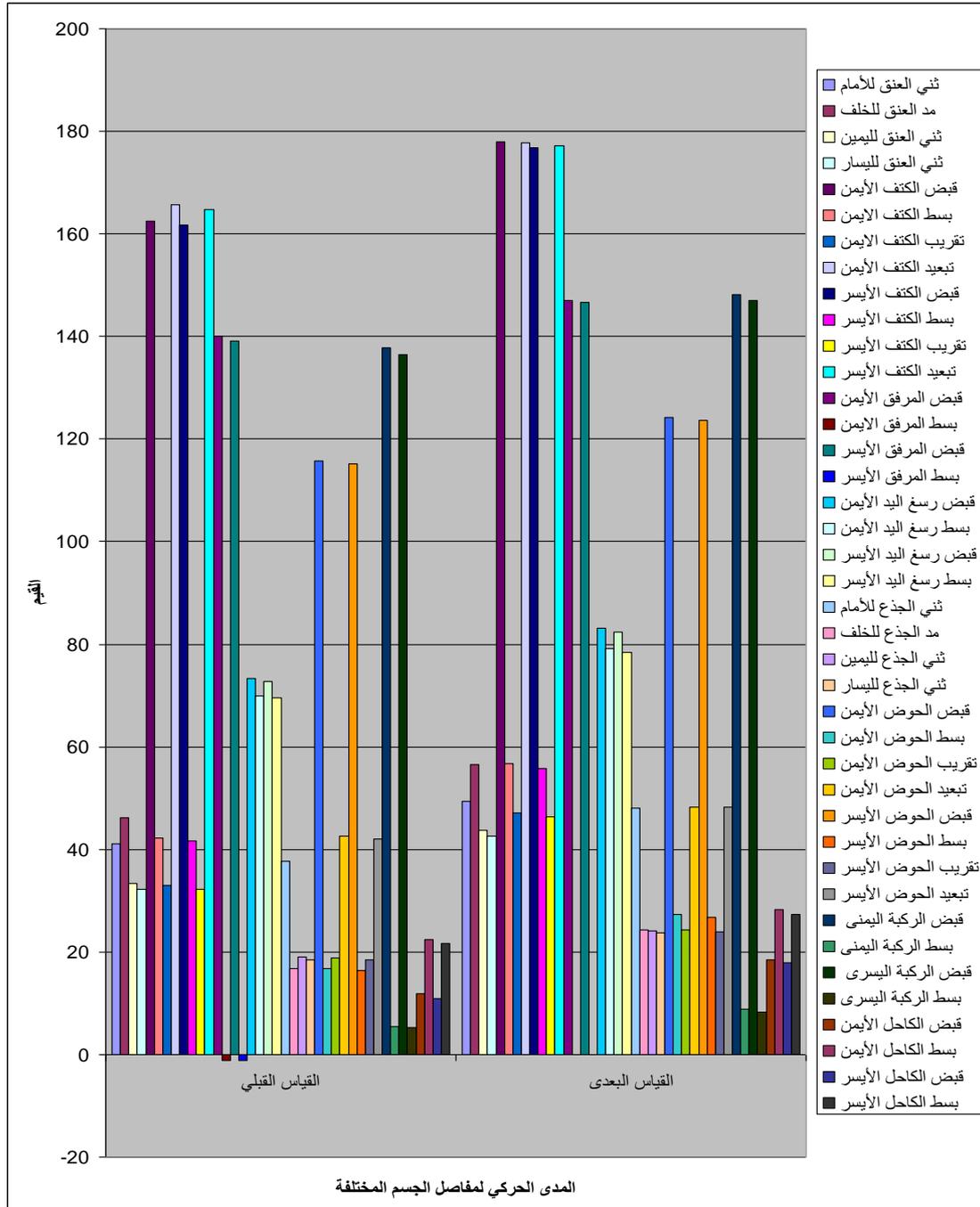
الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المدى الحركي لمفاصل الجسم المختلفة
	ع	س	ع	س		
٨.٣-٤.٨*	٣.٨	٤٩.٣	٢.٥	٤١	درجة	ثني العنق للأمام
١١.٢-١٠.٣*	١.٩	٥٦.٥	٢.٥	٤٦.٢	درجة	مد العنق للخلف
١٠.٨-١٠.٤*	١.٤	٤٣.٧	٢	٣٣.٣	درجة	ثني العنق لليمين
٨.٥-١٠.٣*	١.٨	٤٢.٥	٢	٣٢.٢	درجة	ثني العنق لليساار
٢٠.٢-١٥.٥*	١.٩	١٧٨	١.٨	١٦٢.٥	درجة	قبض الكتف الأيمن
١٢-١٤.٥*	٢.٢	٥٦.٧	٢	٤٢.٢	درجة	بسط الكتف الايمن
١٨.٩-١٤.٢*	١.٥	٤٧.٢	٢.٣	٣٣	درجة	تقريب الكتف الايمن
٨.٤-١٢*	٢.٣	١٧٧.٧	٣.٥	١٦٥.٧	درجة	تبعيد الكتف الأيمن
٧-١٥*	٣.٨	١٧٦.٨	٢.٢	١٦١.٨	درجة	قبض الكتف الأيسر
٨.٧-١٤.١*	٣.٤	٥٥.٨	١.٥	٤١.٧	درجة	بسط الكتف الأيسر
١٢.٢-١٤.١*	٢.٥	٤٦.٣	٢.٣	٣٢.٢	درجة	تقريب الكتف الأيسر
٧.٣-١٢.٤*	٣.٢	١٧٧.٢	٣.٧	١٦٤.٨	درجة	تبعيد الكتف الأيسر



* ٤.٢-	٧-	١.٧	١٤٧	٣.٨	١٤٠	درجة	قبض المرفق الأيمن	مفصل
* ٢.٨-	١.١-	٠.٣	٠	٠.٩	١.١-	درجة	بسط المرفق الأيمن	المرفق
* ٣.٦-	٧.٥-	٢.٥	١٤٦.٧	٤.٤	١٣٩.٢	درجة	قبض المرفق الأيسر	
* ٤.١-	١.٢-	٠.٣	٠	٠.٨	١.٢-	درجة	بسط المرفق الأيسر	
* ٦.١-	٩.٩-	٣.٢	٨٣.٢	٢.٢	٧٣.٣	درجة	قبض رسغ اليد الأيمن	مفصل
* ٦.٣-	٩.٢-	١.٢	٧٩.٢	٣.٥	٧٠	درجة	بسط رسغ اليد الأيمن	رسغ
* ٨.١-	٩.٦-	٢.٦	٨٢.٣	١.٨	٧٢.٧	درجة	قبض رسغ اليد الأيسر	اليد
* ٦.٧-	٩-	٢.١	٧٨.٥	٤	٦٩.٥	درجة	بسط رسغ اليد الأيسر	
* ١١.٧-	١٠.٣-	٠.٨	٤٨	١.٨	٣٧.٧	درجة	ثني الجذع للأمام	الجذع
* ١٠.٤-	٧.٥-	٢.١	٢٤.٣	٠.٩	١٦.٨	درجة	مد الجذع للخلف	
* ٩.٧-	٥.٢-	٠.٩	٢٤.٢	١.٥	١٩	درجة	ثني الجذع لليمين	
* ٤.٨-	٥.٢-	١.٦	٢٣.٧	٢.٢	١٨.٥	درجة	ثني الجذع لليساار	
* ٦-	٨.٦-	٠.٩	١٢٤.٣	٠.٨	١١٥.٧	درجة	قبض الحوض الأيمن	مفصل
* ٤.٧-	١٠.٦-	١.٥	٢٧.٣	١.٦	١٦.٧	درجة	بسط الحوض الأيمن	الحوض
* ١٣-	٥.٥-	١.٢	٢٤.٣	١.٦	١٨.٨	درجة	تقريب الحوض الأيمن	
* ١١.٥-	٥.٧-	١.٦	٤٨.٢	٢.١	٤٢.٥	درجة	تبعيد الحوض الأيمن	
* ١١-	٨.٥-	٢	١٢٣.٧	٠.٧	١١٥.٢	درجة	قبض الحوض الأيسر	
* ٧.٣-	١٠.٥-	١.٤	٢٦.٨	٢.١	١٦.٣	درجة	بسط الحوض الأيسر	
* ٨.٩-	٥.٥-	٠.٩	٢٤	١.٣	١٨.٥	درجة	تقريب الحوض الأيسر	
* ٥.٩-	٦.٢-	١.٦	٤٨.٢	٢.١	٤٢	درجة	تبعيد الحوض الأيسر	
* ١٢.٩-	١٠.٤-	١.٢	١٤٨.٢	١.٧	١٣٧.٨	درجة	قبض الركبة اليمنى	مفصل
* ٥.٤-	٣.٣-	٠.٧	٨.٨	١	٥.٥	درجة	بسط الركبة اليمنى	الركبة
* ١٢.٣-	١٠.٥-	٢.٥	١٤٧	٣.٦	١٣٦.٥	درجة	قبض الركبة اليسرى	
* ١٠.٣-	٣.١-	٠.٨	٨.٣	٠.٨	٥.٢	درجة	بسط الركبة اليسرى	
* ١٠.٨-	٦.٧-	١	١٨.٥	١.١	١١.٨	درجة	قبض الكاحل الأيمن	مفصل
* ٨.٥-	٥.٧-	١.٢	٢٨.٢	٢.١	٢٢.٥	درجة	بسط الكاحل الأيمن	كاحل
* ٦.٩-	٦.٨-	١.٩	١٧.٨	١.٣	١١	درجة	قبض الكاحل الأيسر	القدم
* ٦.٨-	٥.٦-	١.٤	٢٧.٣	١.٥	٢١.٧	درجة	بسط الكاحل الأيسر	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية = ٥,١٥

يوضح جدول (٥) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي فى متغيرات المدى الحركي لمفاصل الجسم المختلفة للاعبى التنس قيد البحث حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (٢٠.٢ - ٢٠.٨) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).



دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات المدى الحركي لمفاصل الجسم المختلفة للاعبين التنس

جدول (٦)

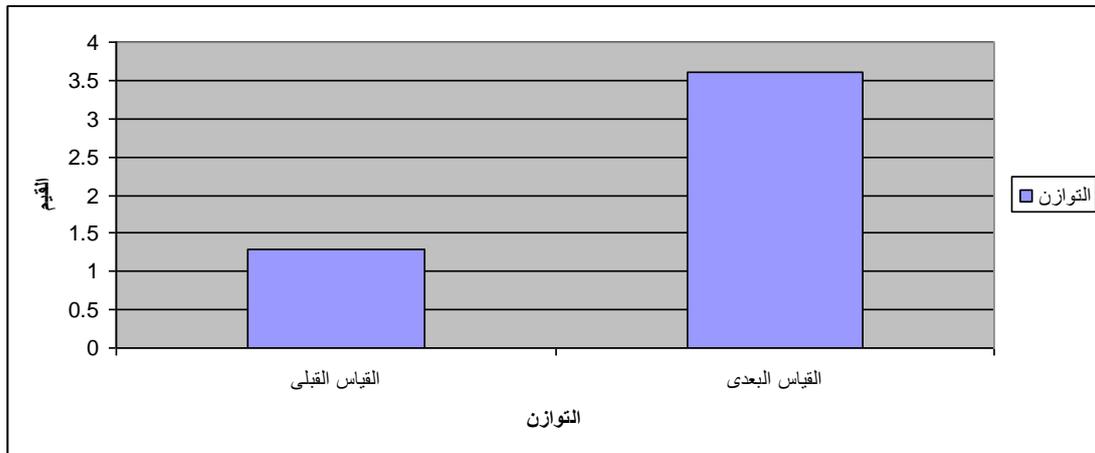
دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغير التوازن للاعبين التنس

ن=٦

قيمة ت المحسوبة	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	التوازن
		ع	س	ع	س		
*٧-	٢.٣-	٠.٦	٣.٦	٠.٥	١.٣	درجة	مؤشر التوازن العام

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية = ٥ = ٢,١٥

يوضح جدول () أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغير التوازن للاعبين التنس قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة بين (٧-) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).



شكل (٣)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغير التوازن للاعبين التنس

جدول (٧)

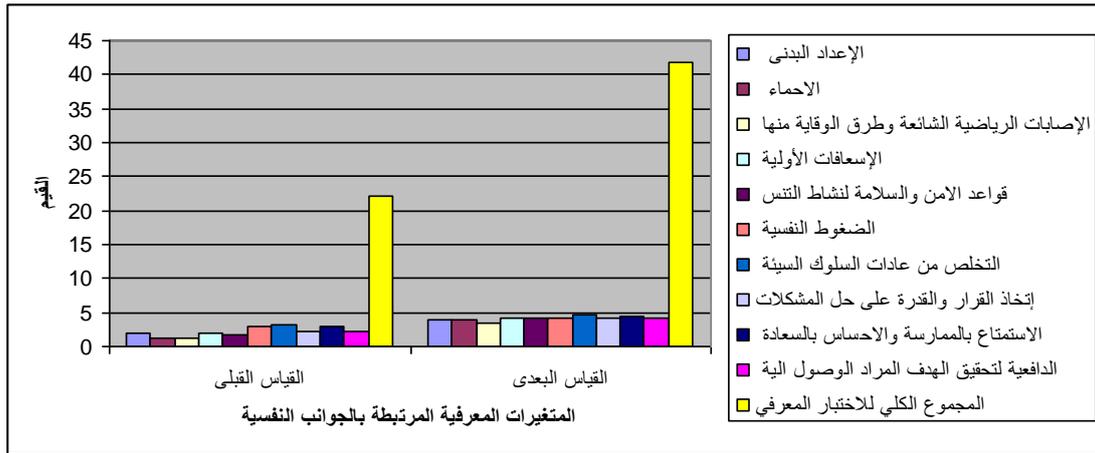
دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية للاعبى التنس

ن=٦

قيمة ت المحسوبة	الفرق بين متوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية
		ع	س	ع	س		
*٣.٥-	٢-	٠.٦	٤	١.٣	٢	درجة	الإعداد البدني
*١٢.٦-	٢.٧-	٠.٦	٤	٠.٥	١.٣	درجة	الاحماء
*٧.١-	٢.٢-	٠.٨	٣.٥	٠.٥	١.٣	درجة	الإصابات الرياضية الشائعة وطرق الوقاية منها
*٤.٣-	٢.٣-	٠.٥	٤.٣	١.٢	٢	درجة	الإسعافات الأولية
*٧-	٢.٣-	٠.٨	٤.١	٠.٧	١.٨	درجة	قواعد الامن والسلامة لنشاط التنس
*٦.٣-	١.٣-	٠.٨	٤.٣	١	٣	درجة	الضغوط النفسية
*٤.٤-	١.٥-	٠.٦	٤.٦	١.٢	٣.١	درجة	التخلص من عادات السلوك السيئة
*٥.٥-	٢-	٠.٨	٤.٣	٠.٥	٢.٣	درجة	إتخاذ القرار والقدرة على حل المشكلات
*٢.٧-	١.٥-	٠.٥	٤.٥	١	٣	درجة	الاستمتاع بالممارسة والاحساس بالسعادة
*٣.٨-	١.٩-	٠.٨	٤.٢	١.٢	٢.٣	درجة	الدافعية لتحقيق الهدف المراد الوصول اليه
*٧.٥-	١٩.٧-	٣	٤١.٨	٥	٢٢.١	درجة	المجموع الكلي للاختبار المعرفي

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجة حرية = ٥, ٢, ١٥

يوضح جدول (٧) أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية للاعبى التنس قيد البحث حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة بين (١٢.٦- : ٢.٧) وكانت القيم المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).



شكل (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية للاعبى التنس

٢/١/٤ عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثاني والذي ينص على :

" توجد نسب تغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية لحد من الاصابات الرياضية

الشائعة للاعبى التنس "

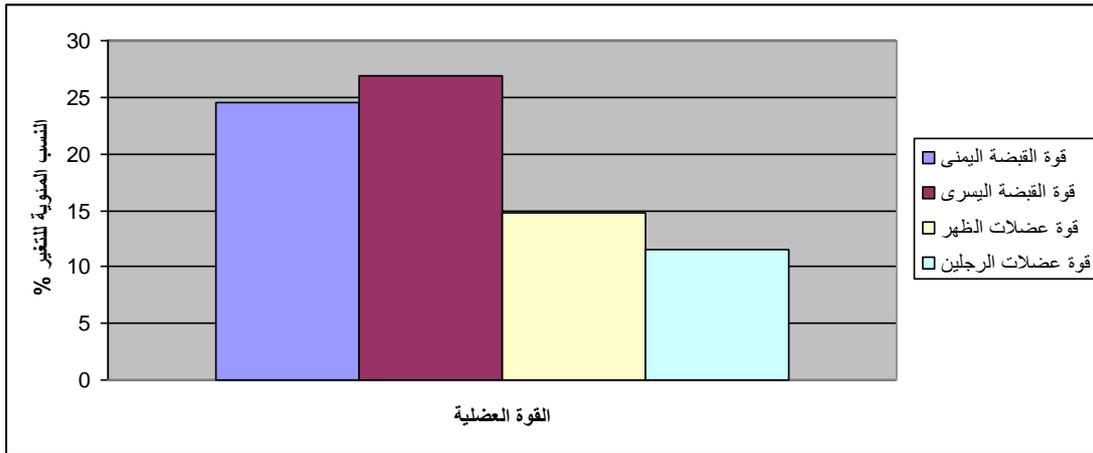
جدول (٨)

نسب التغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القوة العضلية للاعبى التنس

ن=٦

النسب المئوية للتغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القوة العضلية
	ع	س	ع	س		
٪٢٤.٦	١.٢	٢٥.٣	١.٦	٢٠.٣	كجم	قوة القبضة اليمنى
٪٢٦.٩	٢.٣	٢٤.٥	١.٦	١٩.٣	كجم	قوة القبضة اليسرى
٪١٤.٨	٤.٣	٥٨.٨	٥.٨	٥١.٢	كجم	قوة عضلات الظهر
٪١١.٦	٣.٣	٧٩.٨	٤	٧١.٥	كجم	قوة عضلات الرجلين

يوضح جدول (٨) النسب المئوية للتغير بين متوسطات درجات من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبى التنس ، حيث تراوحت نسب التغير بين متوسطات درجات القياسين بين (١١.٦ % : ٢٦.٩ %) .



شكل (٥)

نسب التغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القوة العضلية للاعبى التنس

جدول (٩)

نسب التغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات المدى الحركي لمفاصل الجسم المختلفة للاعبى التنس

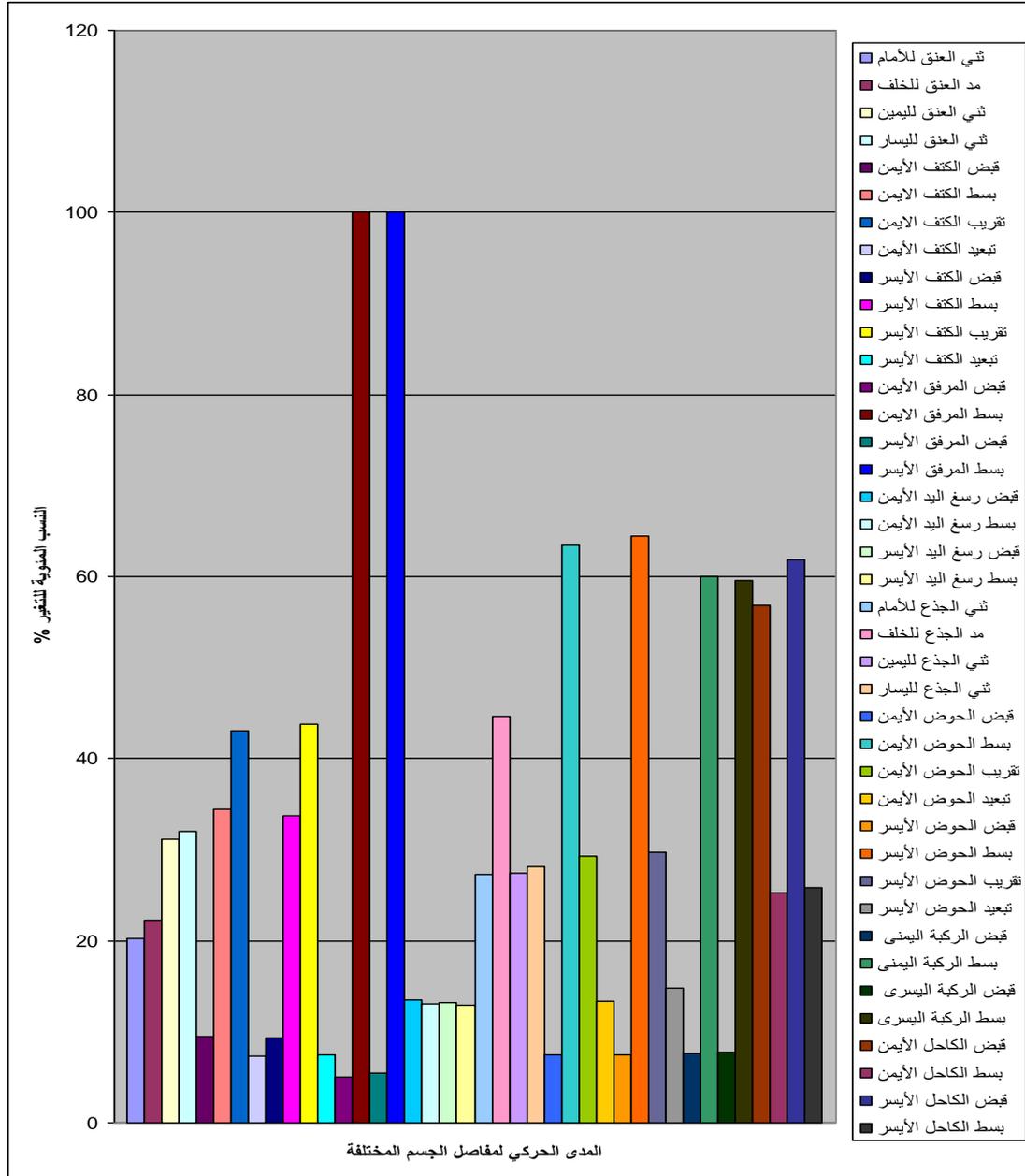
ن=٦

النسب المئوية للتغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المدى الحركي لمفاصل الجسم المختلفة	
	ع	س	ع	س			
20.2%	3.8	49.3	2.5	41	درجة	ثني العنق للأمام	العنق
22.3%	1.9	56.5	2.5	46.2	درجة	مد العنق للخلف	
31.2%	1.4	43.7	2	33.3	درجة	ثني العنق لليمين	
32%	1.8	42.5	2	32.2	درجة	ثني العنق لليساار	
9.5%	1.9	178	1.8	162.5	درجة	قبض الكتف الأيمن	مفصل الكتف
34.4%	2.2	56.7	2	42.2	درجة	بسط الكتف الايمن	
43%	1.5	47.2	2.3	33	درجة	تقريب الكتف الايمن	
7.3%	2.3	177.7	3.5	165.7	درجة	تباعد الكتف الأيمن	
9.3%	3.8	176.8	2.2	161.8	درجة	قبض الكتف الأيسر	
33.8%	3.4	55.8	1.5	41.7	درجة	بسط الكتف الأيسر	
43.8%	2.5	46.3	2.3	32.2	درجة	تقريب الكتف الأيسر	
7.5%	3.2	177.2	3.7	164.8	درجة	تباعد الكتف الأيسر	



٥%	١.٧	١٤٧	٣.٨	١٤٠	درجة	قبض المرفق الأيمن	مفصل
١٠٠%	٠.٣	٠	٠.٩	١.١-	درجة	بسط المرفق الأيمن	المرفق
٥.٤%	٢.٥	١٤٦.٧	٤.٤	١٣٩.٢	درجة	قبض المرفق الأيسر	
١٠٠%	٠.٣	٠	٠.٨	١.٢-	درجة	بسط المرفق الأيسر	
١٣.٥%	٣.٢	٨٣.٢	٢.٢	٧٣.٣	درجة	قبض رسغ اليد الأيمن	مفصل
١٣.١%	١.٢	٧٩.٢	٣.٥	٧٠	درجة	بسط رسغ اليد الأيمن	رسغ
١٣.٢%	٢.٦	٨٢.٣	١.٨	٧٢.٧	درجة	قبض رسغ اليد الأيسر	اليد
١٢.٩%	٢.١	٧٨.٥	٤	٦٩.٥	درجة	بسط رسغ اليد الأيسر	
٢٧.٣%	٠.٨	٤٨	١.٨	٣٧.٧	درجة	ثني الجذع للأمام	الجزع
٤٤.٦%	٢.١	٢٤.٣	٠.٩	١٦.٨	درجة	مد الجذع للخلف	
٢٧.٤%	٠.٩	٢٤.٢	١.٥	١٩	درجة	ثني الجذع لليمين	
٢٨.١%	١.٦	٢٣.٧	٢.٢	١٨.٥	درجة	ثني الجذع للييسار	
٧.٤%	٠.٩	١٢٤.٣	٠.٨	١١٥.٧	درجة	قبض الحوض الأيمن	مفصل
٦٣.٥%	١.٥	٢٧.٣	١.٦	١٦.٧	درجة	بسط الحوض الأيمن	الحوض
٢٩.٣%	١.٢	٢٤.٣	١.٦	١٨.٨	درجة	تقريب الحوض الأيمن	
١٣.٤%	١.٦	٤٨.٢	٢.١	٤٢.٥	درجة	تبعيد الحوض الأيمن	
٧.٤%	٢	١٢٣.٧	٠.٧	١١٥.٢	درجة	قبض الحوض الأيسر	
٦٤.٤%	١.٤	٢٦.٨	٢.١	١٦.٣	درجة	بسط الحوض الأيسر	
٢٩.٧%	٠.٩	٢٤	١.٣	١٨.٥	درجة	تقريب الحوض الأيسر	
١٤.٨%	١.٦	٤٨.٢	٢.١	٤٢	درجة	تبعيد الحوض الأيسر	
٧.٦%	١.٢	١٤٨.٢	١.٧	١٣٧.٨	درجة	قبض الركبة اليمنى	مفصل
٦٠%	٠.٧	٨.٨	١	٥.٥	درجة	بسط الركبة اليمنى	الركبة
٧.٧%	٢.٥	١٤٧	٣.٦	١٣٦.٥	درجة	قبض الركبة اليسرى	
٥٩.٦%	٠.٨	٨.٣	٠.٨	٥.٢	درجة	بسط الركبة اليسرى	
٥٦.٨%	١	١٨.٥	١.١	١١.٨	درجة	قبض الكاحل الأيمن	مفصل
٢٥.٣%	١.٢	٢٨.٢	٢.١	٢٢.٥	درجة	بسط الكاحل الأيمن	كاحل
٦١.٨%	١.٩	١٧.٨	١.٣	١١	درجة	قبض الكاحل الأيسر	القدم
٢٥.٨%	١.٤	٢٧.٣	١.٥	٢١.٧	درجة	بسط الكاحل الأيسر	

يوضح جدول (٩) النسب المئوية للتغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات المدى الحركي لمفاصل الجسم المختلفة للاعبين التنس ، حيث تراوحت نسب التغير بين متوسطات درجات القياسين بين (٥ % : ١٠٠ %) .



شكل (٦)

نسب التغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات المدى الحركي لمفاصل الجسم المختلفة للاعبين التنس

جدول (١٠)

نسبة التغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في التوازن
للاعبى التنس

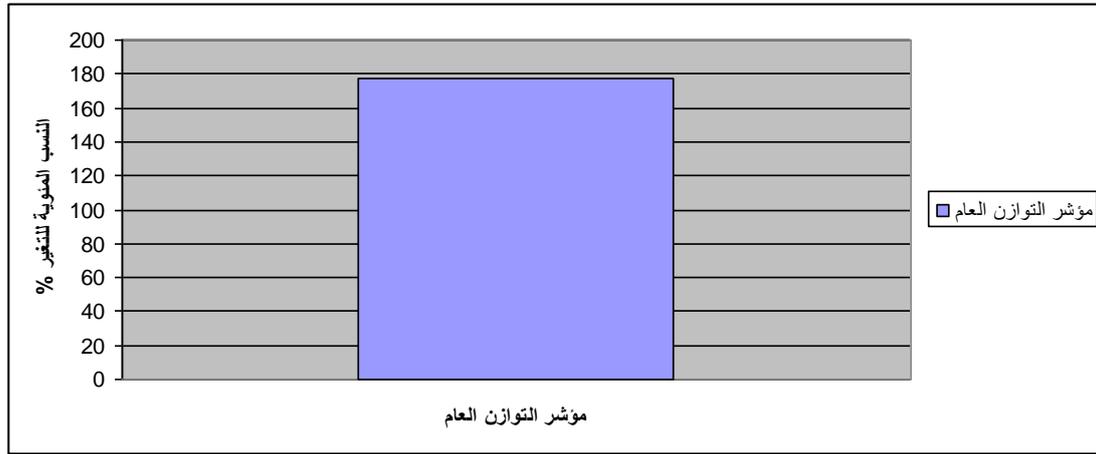
ن=٦

النسب المئوية للتغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	التوازن
	ع	س	ع	س		
١٧٧%	٠.٦	٣.٦	٠.٥	١.٣	درجة	مؤشر التوازن العام

يوضح جدول (١٠) النسبة المئوية للتغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي

والبعدي في التوازن للاعبى التنس ، حيث كانت نسبة التغير بين متوسطي درجات القياسين

(١٧٧ %) .



شكل (٧)

نسبة التغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في التوازن
للاعبى التنس

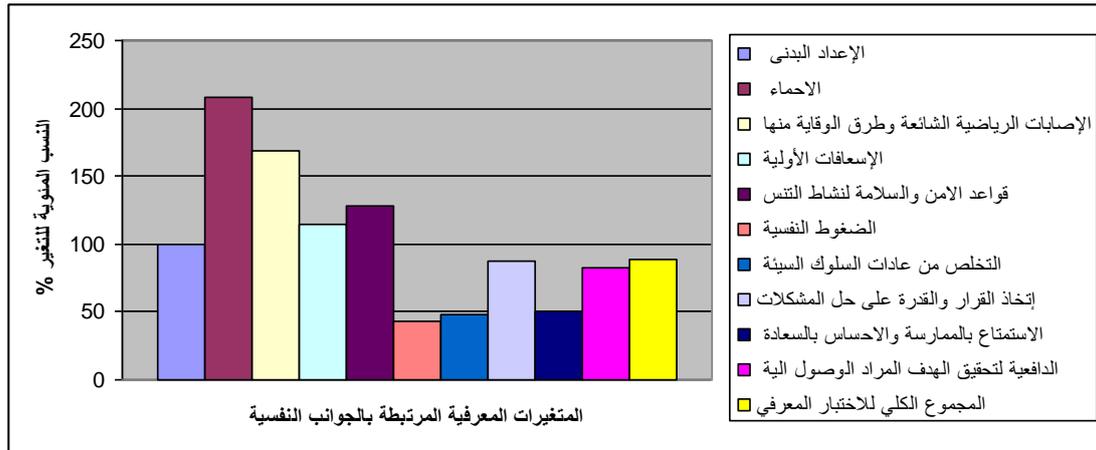
جدول (١١)

نسب التغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية للاعبين التنس

ن=٦

النسب المئوية للتغير %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية
	ع	س	ع	س		
%١٠٠	٠.٦	٤	١.٣	٢	درجة	الإعداد البدني
%٢٠.٨	٠.٦	٤	٠.٥	١.٣	درجة	الاحماء
%١٦٩	٠.٨	٣.٥	٠.٥	١.٣	درجة	الإصابات الرياضية الشائعة وطرق الوقاية منها
%١١٥	٠.٥	٤.٣	١.٢	٢	درجة	الإسعافات الأولية
%١٢٨	٠.٨	٤.١	٠.٧	١.٨	درجة	قواعد الامن والسلامة لنشاط التنس
%٤٣.٣	٠.٨	٤.٣	١	٣	درجة	الضغوط النفسية
%٤٨.٤	٠.٦	٤.٦	١.٢	٣.١	درجة	التخلص من عادات السلوك السيئة
%٨٧	٠.٨	٤.٣	٠.٥	٢.٣	درجة	إتخاذ القرار والقدرة على حل المشكلات
%٥٠	٠.٥	٤.٥	١	٣	درجة	الاستمتاع بالممارسة والاحساس بالسعادة
%٨٢.٦	٠.٨	٤.٢	١.٢	٢.٣	درجة	الدافعية لتحقيق الهدف المراد الوصول اليه
%٨٩.١	٣	٤١.٨	٥	٢٢.١	درجة	المجموع الكلي للاختبار المعرفي

يوضح جدول (١١) النسب المئوية للتغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية للاعبين التنس ، حيث تراوحت نسب التغير بين متوسطات درجات القياسين بين (٤٣.٣ % : ٢٠.٨ %) .



شكل (٨)

نسب التغير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية للاعبين التنس

٣/١/٤ عرض النتائج الإحصائية المرتبطة بالفرض الثالث والذي ينص على :

" حجم تأثير البرنامج الرياضى كبير جدا في البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبين التنس "

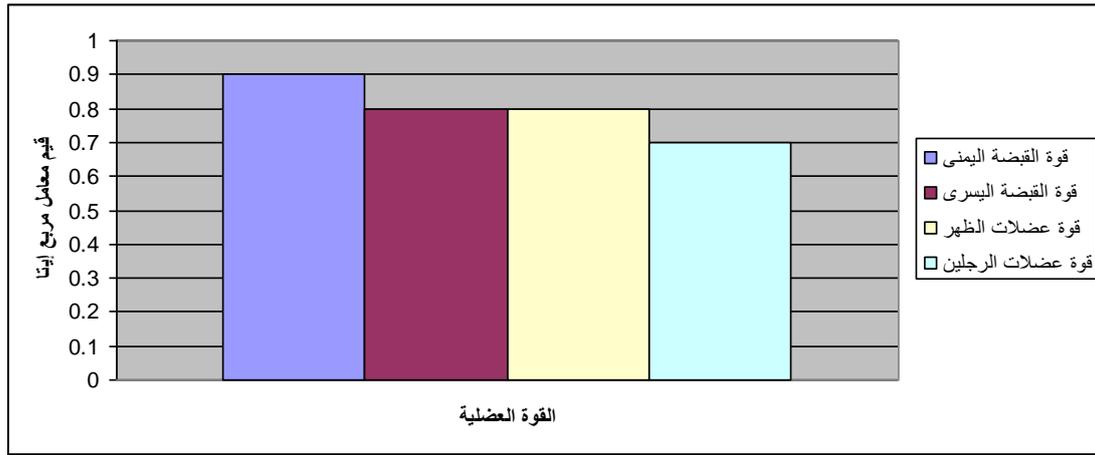
جدول (١٢)

حجم التأثير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القوة العضلية للاعبين التنس

ن=٦

حجم التأثير	قيم حجم التأثير	قيم معامل مربع إيتا	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	وحدة القياس	القوة العضلية
كبير جدا	٤.٨-	٠.٩	٠.٠	٥.٤-	كجم	قوة القبضة اليمنى
كبير جدا	٤-	٠.٨	٠.٠	٤.٥-	كجم	قوة القبضة اليسرى
كبير جدا	٤-	٠.٨	٠.٠	٤.٤-	كجم	قوة عضلات الظهر
كبير جدا	٣.٤-	٠.٧	٠.٠	٣.٨-	كجم	قوة عضلات الرجلين

يوضح جدول (١٢) أن قيم معامل مربع إيتا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القوة العضلية للاعبين التنس قيد البحث تراوحت بين (٠.٧ : ٠.٩) ، كما تراوحت قيم حجم التأثير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات القوة العضلية للاعبين التنس قيد البحث بين (٣.٤- : ٤.٨-) ، وهى دلالة تشير إلى حجم التأثير الكبير للبرنامج البدني للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبين التنس .



شكل (٩)

حجم التأثير بدلالة قيم معامل مربع إيتا في متغيرات القوة العضلية للاعبين التنس

جدول (١٣)

حجم التأثير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات المدى الحركي لمفاصل الجسم المختلفة للاعبين التنس

ن=٦

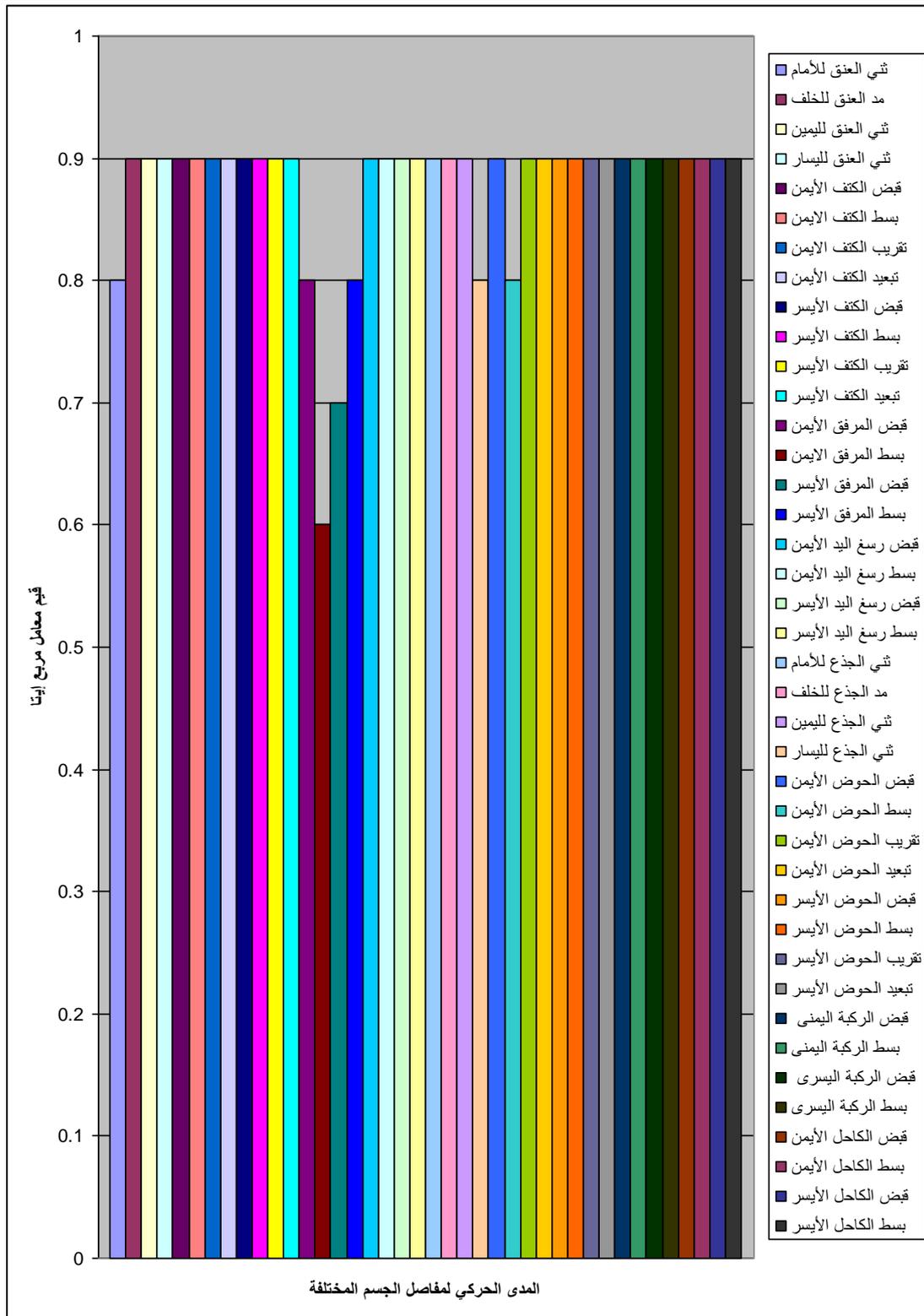
حجم التأثير	قيم حجم التأثير	قيم معامل مربع إيتا	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	وحدة القياس	المدى الحركي لمفاصل الجسم المختلفة		
كبير جدا	٤.٣-	٠.٨	...	٤.٨-	درجة	ثني العنق للأمام	العنق	
كبير جدا	١٠-	٠.٩	...	١١.٢-	درجة	مد العنق للخلف		
كبير جدا	٩.٧-	٠.٩	...	١٠.٨-	درجة	ثني العنق لليمين		
كبير جدا	٧.٦-	٠.٩	...	٨.٥-	درجة	ثني العنق لليسار		
كبير جدا	١٨-	٠.٩	...	٢٠.٢-	درجة	قبض الكتف الأيمن	مفصل الكتف	
كبير جدا	١٠.٧-	٠.٩	...	١٢-	درجة	بسط الكتف الايمن		
كبير جدا	١٦.٩-	٠.٩	...	١٨.٩-	درجة	تقريب الكتف الايمن		
كبير جدا	٧.٥-	٠.٩	...	٨.٤-	درجة	تباعد الكتف الأيمن		
كبير جدا	٦.٣-	٠.٩	...	٧-	درجة	قبض الكتف الأيسر		
كبير جدا	٧.٨-	٠.٩	...	٨.٧-	درجة	بسط الكتف الأيسر		
كبير جدا	١٠.٩-	٠.٩	...	١٢.٢-	درجة	تقريب الكتف الأيسر		
كبير جدا	٦.٥-	٠.٩	...	٧.٣-	درجة	تباعد الكتف الأيسر		
كبير جدا	٣.٨-	٠.٨	...	٤.٢-	درجة	قبض المرفق الأيمن		مفصل



كبير جدا	٣.٢-	٠.٦	٠.٠	٢.٨-	درجة	بسط المرفق الايمن	المرفق
كبير جدا	٣.٧-	٠.٧	٠.٠	٣.٦-	درجة	قبض المرفق الأيسر	
كبير جدا	٥.٤-	٠.٨	٠.٠	٤.١-	درجة	بسط المرفق الأيسر	
كبير جدا	٥.٦-	٠.٩	٠.٠	٦.١-	درجة	قبض رسغ اليد الأيمن	مفصل
كبير جدا	٧.٢-	٠.٩	٠.٠	٦.٣-	درجة	بسط رسغ اليد الأيمن	رسغ
كبير جدا	٦-	٠.٩	٠.٠	٨.١-	درجة	قبض رسغ اليد الأيسر	اليد
كبير جدا	١٠.٥-	٠.٩	٠.٠	٦.٧-	درجة	بسط رسغ اليد الأيسر	
كبير جدا	٩.٣-	٠.٩	٠.٠	١١.٧-	درجة	ثني الجذع للأمام	الجذع
كبير جدا	٨.٧-	٠.٩	٠.٠	١٠.٤-	درجة	مد الجذع للخلف	
كبير جدا	٤.٣-	٠.٩	٠.٠	٩.٧-	درجة	ثني الجذع لليمين	
كبير جدا	١١.٦-	٠.٨	٠.٠	٤.٨-	درجة	ثني الجذع للييسار	
كبير جدا	١٠.٣-	٠.٩	٠.٠	٦-	درجة	قبض الحوض الأيمن	مفصل
كبير جدا	٩.٨-	٠.٨	٠.٠	٤.٧-	درجة	بسط الحوض الأيمن	الحوض
كبير جدا	٦.٥-	٠.٩	٠.٠	١٣-	درجة	تقريب الحوض الأيمن	
كبير جدا	٨-	٠.٩	٠.٠	١١.٥-	درجة	تبعيد الحوض الأيمن	
كبير جدا	٥.٣-	٠.٩	٠.٠	١١-	درجة	قبض الحوض الأيسر	
كبير جدا	٥.٣-	٠.٩	٠.٠	٧.٣-	درجة	بسط الحوض الأيسر	
كبير جدا	٧.٩-	٠.٩	٠.٠	٨.٩-	درجة	تقريب الحوض الأيسر	
كبير جدا	٥.٣-	٠.٩	٠.٠	٥.٩-	درجة	تبعيد الحوض الأيسر	
كبير جدا	١١.٥-	٠.٩	٠.٠	١٢.٩-	درجة	قبض الركبة اليمنى	مفصل
كبير جدا	٤.٨-	٠.٩	٠.٠	٥.٤-	درجة	بسط الركبة اليمنى	الركبة
كبير جدا	١١-	٠.٩	٠.٠	١٢.٣-	درجة	قبض الركبة اليسرى	
كبير جدا	٩.٢-	٠.٩	٠.٠	١٠.٣-	درجة	بسط الركبة اليسرى	
كبير جدا	٩.٧-	٠.٩	٠.٠	١٠.٨-	درجة	قبض الكاحل الأيمن	مفصل
كبير جدا	٧.٦-	٠.٩	٠.٠	٨.٥-	درجة	بسط الكاحل الأيمن	كاحل
كبير جدا	٦.٢-	٠.٩	٠.٠	٦.٩-	درجة	قبض الكاحل الأيسر	القدم
كبير جدا	٦.١-	٠.٩	٠.٠	٦.٨-	درجة	بسط الكاحل الأيسر	



يوضح جدول (١٣) أن قيم معامل مربع ايتا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات المدى الحركي لمفاصل الجسم المختلفة للاعبين التنس قيد البحث تراوحت بين (٠.٦ : ٠.٩) ، كما تراوحت قيم حجم التأثير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في متغيرات المدى الحركي لمفاصل الجسم المختلفة للاعبين التنس قيد البحث بين (١٨- : ٣.٢) ، وهي دلالة تشير إلى حجم التأثير الكبير للبرنامج البدني للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبين التنس .



شكل (١٠)

حجم التأثير بدلالة قيم معامل مربع إيتا في متغيرات المدى الحركي لمفاصل الجسم المختلفة
للاعبى التنس

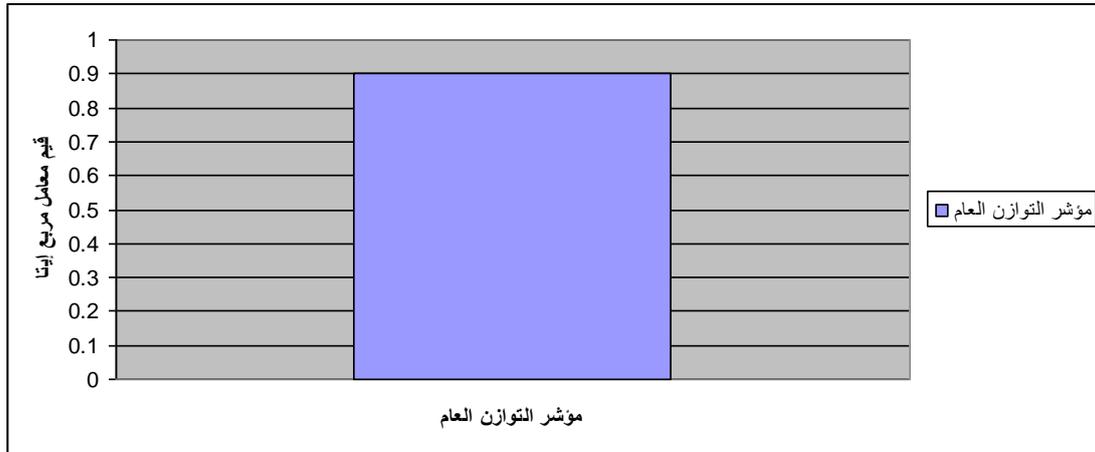
جدول (١٤)

حجم التأثير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في التوازن
للاعبى التنس

ن=٦

التوازن	وحدة القياس	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة	قيم معامل مربع إيتا	قيم حجم التأثير	حجم التأثير
مؤشر التوازن العام	درجة	٧	٠.٠	٠.٩	٦.٣	كبير جدا

يوضح جدول (١٤) أن قيم معامل مربع إيتا بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في التوازن للاعبى التنس قيد البحث تراوحت كانت (٠.٩) ، كما تراوحت قيم حجم التأثير بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في التوازن للاعبى التنس قيد البحث كانت (٦.٣) ، وهى دلالة تشير إلى حجم التأثير الكبير للبرنامج البدنى للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبى التنس .



شكل (١١)

حجم التأثير بدلالة قيم معامل مربع إيتا في التوازن
للاعبى التنس

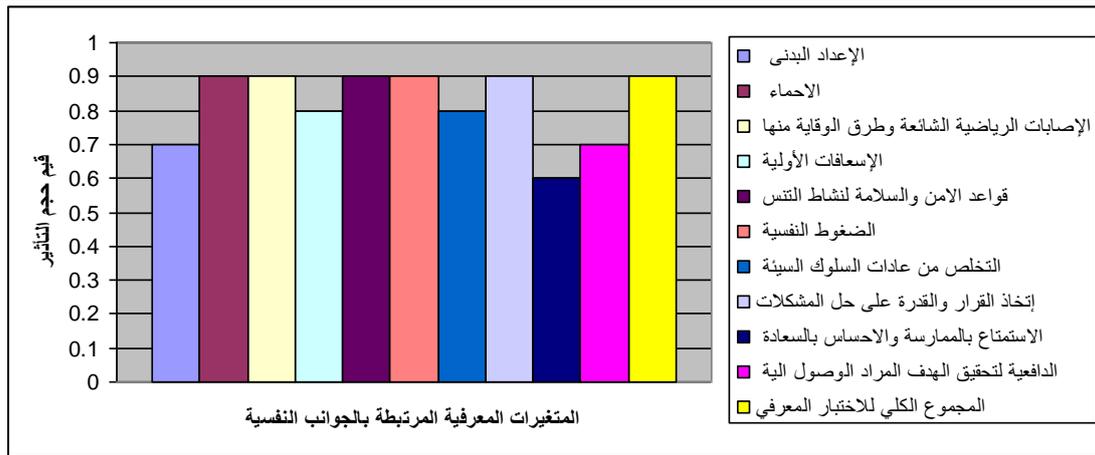
جدول (١٥)

حجم التأثير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية للاعبين التنس

ن=٦

حجم التأثير	قيم حجم التأثير	قيم معامل مربع إيتا	مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	وحدة القياس	المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية
كبير جدا	٣.١-	٠.٧	٠.٠	٣.٥-	درجة	الإعداد البدني
كبير جدا	١١.٢-	٠.٩	٠.٠	١٢.٦-	درجة	الاحماء
كبير جدا	٦.٤-	٠.٩	٠.٠	٧.١-	درجة	الإصابات الرياضية الشائعة وطرق الوقاية منها
كبير جدا	٣.٨-	٠.٨	٠.٠	٤.٣-	درجة	الإسعافات الأولية
كبير جدا	٦.٣-	٠.٩	٠.٠	٧-	درجة	قواعد الامن والسلامة لنشاط التنس
كبير جدا	٥.٦-	٠.٩	٠.٠	٦.٣-	درجة	الضغوط النفسية
كبير جدا	٣.٩-	٠.٨	٠.٠	٤.٤-	درجة	التخلص من عادات السلوك السيئة
كبير جدا	٤.٩-	٠.٩	٠.٠	٥.٥-	درجة	إتخاذ القرار والقدرة على حل المشكلات
كبير جدا	٢.٤-	٠.٦	٠.٠	٢.٧-	درجة	الاستمتاع بالممارسة والاحساس بالسعادة
كبير جدا	٣.٤-	٠.٧	٠.٠	٣.٨-	درجة	الدافعية لتحقيق الهدف المراد الوصول اليه
كبير جدا	٦.٧-	٠.٩	٠.٠	٧.٥-	درجة	المجموع الكلي للاختبار المعرفي

يوضح جدول (١٥) أن قيم معامل مربع إيتا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية للاعبين التنس قيد البحث تراوحت بين (٠.٦ : ٠.٩) ، كما تراوحت قيم حجم التأثير بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية للاعبين التنس قيد البحث بين (٢.٤- : ١١.٢-) ، وهى دلالة تشير إلى حجم التأثير الكبير للبرنامج المعرفي المرتبط بالجوانب النفسية للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبين التنس .



شكل (١٢)

حجم التأثير بدلالة قيم معامل مربع إيتا في المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية

للاعبى التنس

مناقشة النتائج

- للتحقق من صحة الفرض الأول الذى ينص على :

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس

البعدي في المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الاصابات

الرياضية الشائعة للاعبى التنس "

توضح جداول (٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧) وأشكال (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) أنه توجد فروق ذات

دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في

المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الاصابات الرياضية

الشائعة للاعبى التنس ، ويرجع الباحثون ذلك إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التأهيلي الذى يعمل

على الحد من الاصابات الشائعة للرياضيين ، والذي يعمل على الأتي :

١. تحسين مكونات اللياقة البدنية مثل (القوة العضلية ، المرونة ، التوازن) .

٢. تحسين بعض المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية للرياضيين قيد البحث.

- للتحقق من صحة الفرض الثاني الذى ينص على :

" توجد نسب تحسن بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في

المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الاصابات الرياضية

الشائعة للاعبى التنس "

توضح جداول (٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١) وأشكال (٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨) أنه توجد نسب تحسن بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبين التنس ، ويعزو الباحثون ذلك إلى استخدام الأتي :

- ١- التمرينات التأهيلية المختلفة مثل تمرينات (القوة العضلية ، المرونة ، التوازن ، ، إلخ) التي تعمل على الوقاية من الاصابات بين الرياضيين .
- ٢- التأهيل المعرفي الذي يعمل على تحسين ثقافة الاصابات الرياضية بين الرياضيين .

ويرى الباحثون أن التأهيل البدني المقنن يعمل على استعادة التوازن العضلي بين العضلات المتقابلة بدلا من استخلاص أقصى قوة في عضلة معينة أو مجموعة عضلات بذاتها ويساعد على تحقيق الكفاءة في مرونة المفاصل وزيادة قوة وتحمل العضلات المصابة وذلك خلال فترة تطبيق البرنامج التأهيلي .

- للتحقق من صحة الفرض الثالث الذي ينص على :

" حجم تأثير البرنامج الرياضي كبير جدا في البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية للحد من الاصابات الرياضية الشائعة للاعبين التنس "

توضح جداول (١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥) وأشكال (٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢) وجود حجم

تأثير للبرنامج التأهيلي كبير جدا على المتغيرات البدنية والمعرفية المرتبطة ببعض الجوانب النفسية في الوقاية من الاصابات الشائعة بين الرياضيين ، ويرجع الباحثون ذلك إلى مايلي :

- ١- التخطيط المقنن لمحتوى البرنامج التأهيلي بين الرياضيين قيد البحث .
- ٢- إتباع الأسس العلمية عند استخدام البرنامج التأهيلي القائم على التأهيل المعرفي والتمرينات التأهيلية المختلفة للرياضيين قيد البحث .
- ٣- التأثير الإيجابي للبرنامج التأهيلي بما يحتوي من تمرينات تأهيلية متنوعة

وتتنفق تلك النتائج مع نتائج دراسة كل من " بليم وآخرون Pluim & All "

(٢٠٠٦م) (٩) ، " أشرف منير " (٢٠٠٨م) (٣) ، " أحمد عبد التواب " (٢٠١٨)

(١) على أن برامج التأهيل تعمل على تحسين بعض المتغيرات البدنية و المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية بين العينات قيد كل البحث ، كما أنها تعمل على الوقاية من الاصابات الشائعة بين الرياضيين .

ويؤكد الباحثون بضرورة استخدام التأهيل البدني في برامج الوقاية من الاصابات الشائعة للرياضيين حيث يعمل على استعادة قدرة العضلة على العمل الأمثل لها بإستخدام التمرينات التأهيلية المناسبة ، بهدف المحافظة على مرونة المفاصل وإطالة العضلات وعودة القوة لها ، والمحافظة على درجة اللياقة البدنية للأجزاء السليمة من الجسم حيث تحتاج الاجزاء المصابة إلى إعادة تأهيل العضلات سواء كانت العضلات التي تأثرت بالاصابة أو العضلات المحيطة بمكان الاصابة .

كما يؤكد الباحثون أن التأهيل المعرفي له أهمية كبيرة في الوقاية من الاصابات الشائعة بين الرياضيين ، وقد قام الباحثون بتطبيق مجموعة من الوحدات التأهيل المعرفية بهدف تحسين ثقافة الاصابات الرياضية ، وقد أكسبوا الرياضيون مجموعة من المعارف المرتبطة بالآتي :

- ١- الإعداد البدني
- ٢- الاحماء
- ٣- الإصابات الرياضية الشائعة وطرق الوقاية منها
- ٤- الإسعافات الأولية
- ٥- قواعد الامن والسلامة لنشاط التنس
- ٦- الضغوط النفسية
- ٧- التخلص من عادات السلوك السيئة
- ٨- إتخاذ القرار والقدرة على حل المشكلات
- ٩- الاستمتاع بالممارسة والاحساس بالسعادة
- ١٠- الدافعية لتحقيق الهدف المراد الوصول اليه

الاستنتاجات

فى ضوء هدف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة العينة واستنادا على المعالجات الإحصائية للنتائج وتفسيرها توصل الباحثون إلى أن التأثير الإيجابى للبرنامج التأهيلي يؤدي إلى الحد من حدوث الاصابات الشائعة للرياضيين قيد البحث وتمثل ذلك فى الآتى :

- ١- تحسين مكونات اللياقة البدنية مثل (القوة العضلية ، المرونة ، التوازن) للرياضيين قيد البحث .
- ٢- تحسين بعض المتغيرات المعرفية المرتبطة بالجوانب النفسية للرياضيين قيد البحث .



التوصيات

فى ضوء هدف البحث واعتمادا على البيانات والنتائج التى تم التوصل اليها وفى ضوء

عينة البحث يوصى الباحثون بالآتى :

- ١- ضرورة تطبيق البرنامج قيد البحث على الرياضيين للحد من الاصابات الرياضية الشائعة.
- ٣- ضرورة التعاون بين كليات التربية الرياضية ووزارة الدولة لشئون الرياضة فى الإهتمام بالحالة البدنية والجسمانية والفسولوجية للرياضيين من خلال وضع برامج تأهيل قائمة على التمرينات المختلفة للحد من حدوث الاصابات الشائعة .



المراجع

أولا المراجع العربية:-

١. أحمد عبد التواب مصطفى السعودى (٢٠١٨م): تأثير برنامج تثقيفى للوقاية من الاصابات الرياضية والوقاية من تعاطى المنشطات للناشئين ، رسالة دكتوراة ، كلية تربية رياضية ، جامعة حلوان .
٢. أسامة كامل راتب (١٩٩٧م): المنافسة الرياضية والنمو النفسى للناشئ الرياضى (علم النفس الرياضى بين النظرية والتطبيق) ، اصدار الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٣. أشرف منير مأمون (٢٠٠٨م): الإصابات الشائعة لدى ناشئى التنس الأرضي وأسبابها وطرق الوقاية منها، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٤. عزت محمود الكاشف (١٩٩٠م): التمرينات التأهيلية للرياضيين ومرضى القلب، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
٥. عويس الجبالي، تامر الجبالي (٢٠١٣م): منظومة التدريب الحديث النظرية والتطبيق، دار أبو المجد للطباعة والنشر، القاهرة.
٦. محمد قدرى بكرى، سهام السيد الغمري (٢٠٠٥م): الإصابات الرياضية والتأهيل البدني، دار المنار للطباعة، القاهرة.
٧. مختار سالم (١٩٨٧ م):إصابات الملاعب ، بيروت ، ، دار المريح الرياضى .

ثانيا المراجع الاجنبية :-

- 8- Fu As, Hui-Chan CW (2005): Ankle joint proprioception and postural control in basketball palyers with bilateral ankle sprains, Department of Rehabilitation Sciences ,Hong Kong.
- 9- Pluim & All (2006) : Tennis injuries: causes and methods of prevention,Library of Congress Cataloging-in-Publication Data, California, U.S.A

ثالثا : شبكة المعلومات الدولية

- 10- <http://www.eng2all.net>