

أهمية تقنين الأحمال التدريبية في تقليل الإصابات لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين

عمر عبد الله محروس *

تاريخ تسلّم البحث: 2025/9/25م

تاريخ قبول النشر: 2025/11/19م

الملخص

يستهدف البحث التعرف إلى أهمية تقنين الأحمال التدريبية لدى مدربي كرة القدم، وإسهام تنظيم الحمل في تقليل إصابات اللاعبين، والعلاقة بين تقنين الحمل التدريبي وتكرار الإصابات لدى لاعبي كرة القدم. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح وذلك لمناسبته لطبيعة البحث. وتكونت عينة البحث من مدربي كرة القدم بساحل محافظة حضرموت والبالغ عددهم (18) مدرباً، إذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية. وأهم النتائج التي توصل إليها: المدربون يبدون وعياً جيداً بأهمية تقنين الحمل التدريبي، النظام التدريبي والتوازن بين الحمل والراحة يسهم في تقليل الإصابات، هناك أدراك واضح بأن ضعف تقنين الأحمال يؤدي إلى تكرار الإصابات، حاجة المدربين إلى تأهيل إضافي في مجال تقنين الأحمال التدريبية. وقد أوصى الباحث بضرورة تأهيل المدربين في مجال تقنين الأحمال التدريبية ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين، توفير الدعم الطبي والتأهيلي داخل الأندية للحد من تكرار الإصابات، إنشاء نظام متابعة وتوثيق للإصابات يسهم في تعديل البرامج التدريبية.

الكلمات المفتاحية: الأحمال التدريبية، الإصابات الرياضية.

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد كرة القدم من أكثر الرياضات انتشاراً في اليمن، لكنها لا تخلو من التحديات، وأبرزها الإصابات المتكررة التي تؤثر في أداء اللاعبين واستمراريتهم وفي ظل محدودية الإمكانيات التقنية في بيئتنا المحلية، حيث يعتمد المدربون بشكل كبير على خبراتهم في تنظيم الحمل التدريبي، مما قد ينعكس سلباً على سلامة اللاعبين، ومن هنا تبرز أهمية دراسة تقنين الحمل التدريبي من وجهة نظر المدربين لفهم أثره في تكرار الإصابات والسعي لوضع حلول تتناسب مع الواقع المحلي.

وقد أشار مفتي حمّاد (2001م) إذا ما أدى الفرد الرياضي تمريناً سواء كان بدنياً أم مهارياً أم خططياً فإن هذا الأداء سوف يؤثر بصورة ودرجة معينة في

* أستاذ مشارك بقسم التربية البدنية والرياضية - كلية التربية بالموكلا - جامعة حضرموت

الأجهزة الوظيفية المختلفة بجسمه، فعلى سبيل المثال تحدث الأحمال تأثيراً في الجهاز العضلي حيث تزداد درجة توتر العضلات (درجة انقباضها) بدرجة تتناسب مع الشدة المؤدى بها التمرين. (5 : 63) ويشير وكوك (2013م) إلى أن من أسباب حدوث الإصابة عند اللاعبين سوء التنظيم وطريقة التدريب الخاطئة في خلال مدة الإعداد وكذلك سوء التخطيط وتقنين الحمل التدريبي مع عدم الانتظام في التدريب أو المنافسة (10: 24)

وقد أكد على ذلك رياض (2002م) إذا ما حدث خطأ في تخطيط وتنفيذ حمل التدريب (الشدة والحجم التدريبي) داخل الوحدة التدريبية ذاتها فإنه قد يسبب إصابة اللاعب، حيث أنه من المفضل تناسب شدة وحجم الحمل التدريبي تناسباً عكسياً، بمعنى إنه إذا زادت شدة الحمل (درجة السرعة أو الثقل أو فاعلية الأداء) فإنه يلزم بالضرورة خفض حجم الحمل (عدد

مرات التكرار)، حيث إنه إذا ارتفعت الشدة والحجم في نفس الوقت تعرض اللاعب للإصابة. (6 : 26) ويؤثر المدرب الكفاء والمؤهل علمياً تأثيراً حيوياً في تقليل نسبة إصابة اللاعبين لأن مثل هذا المدرب المتقن الواعي يعتمد على أسس التدريب الحديثة والطرائق الشريفة المشروعة لتحقيق النصر. (1 : 55) ويرى البساطي (1998م) نظراً لصعوبة توافر معظم أجهزة القياس أو استخدامها في أثناء التدريب والمنافسة وحاجة المدرب السريعة للمعلومات عن حالة اللاعب فإن خبرة المدرب العملية والعلمية ومن خلال عملية الملاحظة يمكن بناء تصور لمستوى الحمل من خلال علامات التعب من شكل الوجه، وسرعة استعادة الشفاء بمعدل النبض في الدقيقة والقدرة على الإنجاز وشكل الأداء الحركي وكذا الحالة الانفعالية للاعب. (2 : 35)

وقد وجد أنه إذا تم تدريب اللاعب بطريقة علمية سليمة في الإحماء وتكامل عناصر التدريب لعناصر لياقته البدنية فإن معدلات احتمال إصابته في الملاعب تقل بدرجة كبيرة، وبالعكس إذا لم يتم تصنيف حمل التدريب للاعب (الحجم والشدة والراحة البينية) والذي يتناسب مع إمكانياته الوظيفية (الفسيولوجية) والبدنية فإنه يتعرض لاحتمال الإصابة في الملاعب، وهنا تصبح أهمية تواجد المدرب المؤهل علمياً لأن جهل المدرب يتسبب في إصابة اللاعب سواء إن كان ذلك بقصد أو بدون قصد، لأنه مثلاً لا يستطيع تقنين حمل التدريب المناسب لاستعداد اللاعب البدني والنفسي كأن يكون غالباً ويحتاج إلى وقت تلزم فيه الراحة كالأيوم السابق للمباراة مما يتعارض مع الأسس العلمية لتقنين الحمل الأسبوعي، فيعرض اللاعب للإجهاد والإصابة أي أن علم وثقافة المدرب تقي اللاعب من الإصابة. (1 : 24) ويشير ملحم (1999م) أن حجم التدريب مهم جداً في استئارة التكيفات الفسيولوجية والبدنية، إلا أنه قد يكون أكبر من أن يتحملة الجسم ومن ثم حدوث الإنهاك

والتعب الشديد وربما مشاكل صحية أو إفراط في التدريب مصحوب بانخفاض مستوى الأداء وفي المقابل فإن الراحة الكافية وخفض حجم التدريب يؤدي إلى تحسين التكيف الفسيولوجي والبدني ومن ثم تحسين الإنجاز البدني. (8 : 67) ومن خلال عملي ومتابعتي المستمرة لفرق كرة القدم في ساحل محافظة حضرموت، لاحظت تكرار الإصابات بين اللاعبين، خاصة خلال فترات الحمل التدريبي المرتفع، وغير المنظم، كما أن احتكاكي المباشر بعدد من لاعبي كرة القدم في أثناء تقديم العلاج والتأهيل في أحد المراكز، اتضح من خلال استفسارات ميدانية أن معظم اللاعبين يعززون تكرار إصاباتهم إلى سوء تقنين الأحمال التدريبية والتحميل الزائد، مما يعكس ضعفاً في تطبيق المبادئ العلمية للتدريب، كما لاحظت أن كثيراً من المدربين لا يعتمدون على أسس علمية واضحة في تنظيم الأحمال التدريبية، بل يعتمدون غالباً على الخبرة الشخصية والتقدير الذاتي، مما قد يؤدي إلى ضعف تقنين الحمل التدريبي، هذا الضعف في التنظيم يعتقد أنه السبب الرئيسي في تكرار الإصابات التي تؤثر سلباً في أداء اللاعبين واستمرارية مشاركتهم في المباريات، وبناء على هذه الملاحظات تبرز الحاجة إلى دراسة أهمية الأحمال التدريبية وتكرار الإصابات من وجهة نظر المدربين بهدف التعرف على حجم المشكلة واقتراح حلول واقعية للحد منها، وهذا ما أكدت عليه دراسة (Gabbett, 2016) أن أغلب المدربين يعتمدون بشكل كبير على الخبرة الشخصية والملاحظة الذاتية مما قد يؤدي إلى ضعف تقنين الأحمال وتزايد معدلات الإصابات العضلية بين اللاعبين، حيث تشير الأبحاث إلى أن الحمل التدريبي المفرط أو غير المنظم يعد أحد العوامل الرئيسية التي تسهم في زيادة معدلات هذه الإصابات.

أهداف البحث:**يهدف البحث للتعرف على:**

- 1- واقع تقنين الأحمال التدريبية لدى مدربي كرة القدم.
- 2- واقع الأحمال التدريبية وتنظيمها في تقليل إصابات اللاعبين.
- 3- أهمية تقنين الأحمال التدريبية في تقليل الإصابات لدى لاعبي كرة القدم.

تساؤلات البحث:

- 1- ما واقع تقنين الأحمال التدريبية لدى مدربي كرة القدم؟
- 2- ما واقع الأحمال التدريبية وتنظيمها في تقليل إصابات اللاعبين؟
- 3- ما أهمية تقنين الأحمال التدريبية في تقليل الإصابات لدى لاعبي كرة القدم؟

مصطلحات البحث:

الأحمال التدريبية: كمية التدريبات أو المجهودات ذات الاتجاهات المختلفة والمؤثرة في جميع أعضاء وأجهزة الجسم الحيوية والتي تظهر على اللاعب في صورة ردود أفعال وظيفية نتيجة أداء هذه التدريبات. (2: 28)

الإصابات الرياضية:

هي تعطيل أو إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة وأعضاء جسم الرياضي المختلفة، وغالباً ما يكون هذا المؤثر مفاجئاً وشديداً، مما قد ينتج عنه تغيرات وظيفية (فسيولوجية) مثل كدم وورم مكان الإصابة مع تغير لون الجلد، وتغيرات تشريحية تحد من العمل الحركي للعضلة أو المفصل. (1: 31)

الدراسات السابقة:

- دراسة حبيب داوودي، وشاباني مخطار (2022م) (4) بعنوان تكميم الحمل التدريبي وعلاقته بالإصابات العضلية للأسفل عند لاعبي كرة القدم أكابر، واستهدفت الدراسة فحص فاعلية RPE في رصد الحمل وعلاقته بالإصابات السفلية، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي لعدد (21) لاعباً هواة في موسم

2022م، حيث استخدم الباحثان مقياس RPE والملاحظات والمقابلات وسجلات الإصابات لجمع البيانات، وأهم النتائج التي تم التوصل إليها أن الحمل غير المنظم ارتبط بظهور إصابات وعدم دعم إجراءات التدريب بأسس منهجية، وأهم التوصيات التركيز على التخطيط المنهجي المبني على أساس علمي لحماية اللاعبين من الإصابات العضلية.

دراسة علوش، محمد (2019م) (7) بعنوان تقييم حمل التدريب عند الفئات العمرية لفئة أقل من 16 - 19 سنة في أندية كرة القدم الجزائرية، واستهدفت الدراسة تحليل الحمل التدريبي اليومي والأسبوعي وحسابه باستخدام RPE ونبض القلب، وقد استخدم الباحث المنهج التحليلي من خلال تحليل بيانات لـ RPE ومعدل النبض، وكانت عينة الدراسة لاعبو كرة القدم عند الفئات أقل من 16 - 19 سنة في أندية العاصمة، وأهم النتائج تفاوت في الحمل، وأرقام غير منتظمة تشير إلى ضعف التخطيط، وأوصى بضرورة دمج قياسات ذات موثوقية في برمجة الحمل التدريبي.

دراسة أبوبكر، رضوان (2018م) (3) بعنوان تقييم الحمل التدريبي خلال الحصص التدريبية لدى أندية كرة القدم المحترفة الجزائرية، واستهدفت الدراسة قياس كمية ونوعية الحمل التدريبي الأسبوعي واليومي عبر مؤشر PRE للاعبين الدرجة الأولى، واستخدم الباحث المنهج التحليلي باستخدام تحليل المحمول، وكانت عينة الدراسة (20) لاعباً لموسم 2015 - 2016م، واستخدم الباحث أدوات جمع البيانات مقياس PRE واحتساب استقرار الحمل (Monotory) ومؤشر الإجهاد، وأهم النتائج أن الحمولة منخفضة مقارنة بالفرق العالمية، وجود تفاوت واضح في شدة وحجم الحمل، وعدم انتظام برمجة الحمل، وأوصى برفع الوعي بضرورة تنظيم الحمل التدريبي ومتابعته علمياً.

دراسة Gabbett, T, J, (2016) (11) بعنوان مفارقة التدريب والوقاية من الإصابات: هل يجب

على الرياضيين أن يتدربوا بذكاء وبشدة أكبر؟، واستهدفت الدراسة تقييم العلاقة بين الحمل التدريبي ووقاية الإصابات مع التركيز على كيفية تحقيق توازن ذكي بين زيادة الحمل والتقليل من الإصابات، واستخدمت الدراسة مرجعية أدبية شاملة لمجموعة من الدراسات السابقة، وأهم النتائج التي تم التوصل إليها أن الحمل التدريبي المرتفع بشكل مفاجئ يزيد خطر الإصابات، وتقنين الحمل التدريبي بشكل تدريجي يقلل من الإصابات ويحسن الأداء، وأهم التوصيات على المدربين تطبيق خطة تدريجية للحمل التدريبي، واستخدام مراقبة مستمرة للحمل لتجنب التحميل الزائد.

دراسة نطاح، كمال وصغيري، رابح (2012م) (9)
 بعنوان الحمل التدريبي وعلاقته بالاستمتاع الرياضي لدى لاعبي كرة القدم (16 - 18 سنة)، واستهدفت الدراسة كشف أثر تنظيم الحمل التدريبي على الاستمتاع الرياضي، وقد استخدم الباحثان المنهج التحليلي الميداني مستنداً على PRE، ومقياس الاستمتاع، وكانت عينة الدراسة من شباب أندية المسيلة بالجزائر، وأهم النتائج أن الحمل التدريبي المعتدل المنظم الفردي إلى استمتاع أكبر بينما الحمل المفرط أو الضعيف يقلل ذلك، وأوصوا بأن التوازن المنهجي للحمل يسهم في تحسين تجارب اللاعبين التدريبية.

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي "أسلوب المسح" إذ إنه المنهج المناسب لطبيعة هذا البحث.

مجتمع البحث:

يشتمل مجتمع البحث على مدربي كرة القدم للفريق الأول بأندية ساحل محافظة حضرموت والبالغ عددهم (45) مدرباً.

عينة البحث:

تم إجراء البحث على عينة عمدية من مجتمع البحث

والبالغ عددهم (18) مدرباً كرة القدم بأندية ساحل محافظة حضرموت، يمثلون نسبة (40%) من مجتمع البحث
أدوات جمع البيانات:
استمارة الاستبيان:
 قام الباحث بتصميم استمارة الاستبيان لتحقيق الغرض من إجراء البحث.

خطوات بناء الاستبيان:

- اتبع الباحث في ذلك الخطوات العلمية الآتية:
- القراءات النظرية في موضوع ومتغيرات البحث.
 - دراسة لاستمارات الاستبيان التي تم تصميمها من قبل الباحثين في دراسات سابقة.
 - تم الاستعانة من الدراسات السابقة في تحديد المحاور المبدئية للاستبيان، ثم عرضها على عدد (5) من السادة الخبراء في مجال إصابات الملاعب والتأهيل الرياضي، فسيولوجيا الرياضة، علم التدريب الرياضي.
 - بعد موافقة الخبراء على المحاور المبدئية تم وضع العبارات المبدئية التي تخص كل محور من المحاور وعرض الصورة الأولية للاستبيان على السادة الخبراء.
 - تحديد الصورة النهائية للاستبيان في ضوء اتفاق الخبراء على الصورة الأولية للاستبيان.

المعاملات العلمية للاستبيان في البحث الحالي:

صدق الأداة:

تم التأكد من صدق أداة الدراسة بوساطة نوعين من أنواع الصدق وهما صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي.

صدق المحكمين:

تم عرض الاستبانة على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص من السادة الخبراء في مجال التربية الرياضية وعلوم الصحة الرياضية (إصابات الملاعب والتأهيل البدني، فسيولوجيا الرياضة، علم التدريب الرياضي) والبالغ عددهم (5) محكمين، مرفق رقم

(1)، وذلك بهدف معرفة آرائهم، وملاحظاتهم ومقترحاتهم حول الاستبانة، ومدى ملاءمة فقراتها للمحاور الثلاثة التي تتدرج تحتها، ومدى وضوح وترابط هذه الفقرات، ومدى تحقيقها لأهداف الدراسة، وبعد ذلك قام الباحث بتحديد تلك الملاحظات التي أبدأها المحكمون، وفي ضوءها تم إعادة صياغة بعض الفقرات التي اجمع المحكمون على تعديل صياغتها، وبذلك بلغ عدد فقرات أداة الدراسة بصورتها النهائية (12) فقرة موزعة على ثلاثة محاور.

جدول (1) معاملات ارتباط بيرسون بين درجات فقرات كل محور والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه

تقنين الحمل التدريبي			تكرار الإصابات العضلية			العلاقة بين تقنين الحمل والإصابات		
م	R	الدالة	م	R	الدالة	م	R	الدالة
1	.752**	.000	5	.647**	.000	9	.764**	.000
2	.871**	.000	6	.701**	.000	10	.893**	.000
3	.597**	.000	7	.644**	.000	11	.574**	.000
4	.789**	.000	8	.653**	.000	12	.917**	.000

** الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha=0.01$.

تشير نتائج الجدول (1) إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$). وقد تراوحت هذا الارتباطات ما بين 0.597 و 0.871 لمحور تقنين الحمل التدريبي، وبين 0.644 و 0.701 لمحور تكرار الإصابات العضلية، وبين 0.917 و 0.574 لمحور العلاقة بين تقنين الحمل والإصابات. كما تم حساب معامل ارتباط الدرجة الفرعية لكل محور مع الدرجة الكلية للأداة، والجدول (2) يوضح النتائج:

جدول (2) معاملات ارتباط بيرسون بين درجات كل محور والدرجة الكلية لأداة الدراسة

م	محاور أداة الدراسة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1.	تقنين الحمل التدريبي	.839**	.000
2.	تكرار الإصابات	.856**	.000
3.	العلاقة بين تقنين الحمل والإصابات	.900**	.000

** الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha=0.01$.

تشير نتائج الجدول (2) إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بُعد والدرجة الكلية لأداة الدراسة دالة إحصائياً، عند مستوى دلالة $(0.01=\alpha)$ ، وقد تعدت جميعها القيمة (0.80) . وهذا يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لفقرات أداة الدراسة.

ثبات أداة الدراسة:

تم التحقق من ثبات استبانة الدراسة من خلال حساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وذلك على مستوى كل فقرات كل محور وعلى المستوى الكلي للأداة، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول رقم (3) على النحو الآتي.

جدول رقم (3) قيم معامل ألفا لـ كرونباخ لثبات أداة الدراسة

م	محاور أداة الدراسة	عدد الفقرات	معامل الثبات
1	تقنين الحمل التدريبي	4	0.75
2	تكرار الإصابات	4	0.61
3	العلاقة بين تقنين الحمل والإصابات	4	0.76
	الأداة ككل	12	0.84

يلاحظ من الجدول رقم (3) أن قيمة ثبات التجانس الداخلي ألفا لكرونباخ لفقرات أداة الدراسة (0.84) ، وفيما يتعلق بمعاملات ثبات التجانس الداخلي لمحاور أداة الدراسة فقد تراوحت بين $(0.61 - 0.76)$ وجميعها قيم ثبات مقبولة، وتزيد عن الحد الأدنى لمعامل الثبات 0.60 .

وهذه النتائج تؤكد صلاحية الأداة للتطبيق على عينة الدراسة الأصلية. وبذلك يكون قد تم التأكد من صدق وثبات أداة الدراسة مما يجعلنا على ثقة تامة بصحة الأداة وصلاحيتها في جمع بيانات الدراسة وتحليلها والإجابة عن أسئلة الدراسة.

أساليب المعالجة الإحصائية:

تم معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) الإصدار السابع والعشرين (Statistical Package for Social Sciences - Version 27)، من خلال استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية للتحقق من صدق وثبات أداة الدراسة، والإجابة عن أسئلة الدراسة، وهي:

- معامل ارتباط بيرسون للتأكد من فاعلية فقرات أداة الدراسة، كما تم التحقق من توفر الصدق البنائي (Construct validity) أو ما يسمى أحياناً الصدق التمييزي أو الاتساق أو التجانس الداخلي (Internal consistency).

- "ألفا كرونباخ" (Cronbach Alpha) لحساب ثبات فقرات الأداة المستخدمة في جمع البيانات.

- المتوسط الحسابي والوزن النسبي لترتيب أفراد الدراسة حسب درجاتهم على الفقرات.

- الانحراف المعياري لقياس تجانس درجات أفراد الدراسة. للتعرف على كفاية الوسط الحسابي في تمثيل مركز البيانات بحيث يكون الوسط الحسابي أكثر جودة كلما قلت قيمة الانحراف المعياري.

عرض ومناقشة نتائج البحث:

يستعرض الباحث نتائج التحليل الإحصائي لإجابات أفراد عينة الدراسة على محاور متغير الدراسة؛ وذلك من خلال عرض وتحليل إجاباتهم المتمثلة في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والأهمية

النسبية، لمتغير الدراسة؛ لمعرفة مدى توافر هذا المتغير ومحاورة في ضوء إجابات أفراد عينة الدراسة، وقد تم استخدام مقياس ليكرت خماسي الأوزان (Five Likert Scale) للخيارات المتعددة، بحيث أخذت كل

إجابة أهمية نسبية، ويتراوح مدى الاستجابة من (1-5) وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي Five Likert (Scale)، حسب الجدول رقم (4).

جدول رقم (4): مقياس ليكرت الخماسي (Five Likert Scale)

الوزن	5	4	3	2	1
الرأي	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة

المصدر: تصميم الباحث تبعاً لمقياس ليكرت الخماسي (Five Likert Scale).

واعتمد الباحث في تفسير البيانات بناءً على قيم المتوسطات الحسابية معادلة طول الفئة والتي تقضي بقياس مستوى الأهمية لمتغيرات الدراسة، والذي تم احتسابه وفقاً للمعادلة الآتية:

$$\text{إذاً طول الفئة} = \frac{1-5}{5} = 0.8$$

وبناءً على ذلك يكون قيم ومستويات المتوسطات الحسابية، حسب الجدول رقم (5)

$$\text{طول الفئة} = \frac{\text{المدى (الحد الأعلى - الحد الأدنى)}}{\text{أكبر قيمة في المقياس (الحد الأعلى)}}$$

جدول رقم (5): قيم ومستويات المتوسطات الحسابية

قيم المتوسطات الحسابية	درجات الموافقة	مستويات المتوسطات الحسابية
من 1 - أقل من 1.80	غير موافق بشدة	منخفضة جداً
1.80 - أقل من 2.60	غير موافق	منخفضة
2.60 - أقل من 3.40	محايد	متوسطة
3.40 - أقل من 4.20	موافق	عال
4.20 - 5	موافق بشدة	عال جداً

المصدر: إعداد الباحث بناءً على معادلة تطبيق طول الفئة.

كرة القدم تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات المحور الأول (تقنين الحمل التدريبي) لكل فقرات المحور (بصورة منفردة)، ولجميع فقرات المحور بصورة مجمعة. وكانت النتائج كما يوضحها الجدول رقم (6):

ويمكن للباحث عرض وصف وتحليل متوسطات إجابات عينة الدراسة حول متغير الدراسة ومحاورة والإجابة عن أسئلة الدراسة على النحو الآتي:

السؤال الأول: ما واقع تقنين الأحمال التدريبية لدى مدربي كرة القدم؟

للتعرف على واقع تقنين الأحمال التدريبية لدى مدربي

**جدول رقم (6): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية
لإجابات أفراد العينة حول فقرات محور تقنين الحمل التدريبي**

م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الرتبة	مستوى التوافر
1.	أضع خطة التدريب الأسبوعية تبعاً لمستوى اللاعبين وأهداف الدورة التدريبية الصغرى (الأسبوعية).	4.44	0.51	88.80	2	عال جداً
2.	أراعي الفروق الفردية في مكونات حمل التدريب (الحجم والشدة وفترات الراحة البيئية)	4.33	0.77	86.60	3	عال جداً
3.	أقوم بتقييم شدة حمل التدريب المباشر في الوحدة التدريبية بملاحظة حالات اللاعبين خلال التدريب.	4.50	0.51	90.00	1	عال جداً
4.	أعمل على تعديل الأحمال التدريبية في ضوء نتائج التقييم بعد الاختبارات الخاصة بذلك.	4.11	0.58	82.20	4	عال
	المتوسط الحسابي العام	4.35	0.45	87.00		عال جداً

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة الميدانية 2025م، ن= 18

الآراء وتجانسها حول الفقرة، وبوزن نسبي عال (82.20%).

كما يلاحظ من بيانات الجدول أنَّ المتوسط العام لإجابات أفراد العينة حول تقنين الأحمال التدريبية كان عالياً جداً بوسط حسابي بلغ (4.35)، وانحراف معياري بلغت قيمته (0.45) يدل على أنَّ آراء الأفراد كانت متسقة ومتقاربة ومتجانسة تجاه فقرات المحور، وبوزن نسبي عام عال جداً بلغ (87%)، حيث يرى الباحث أن ارتفاع متوسطات الاستجابات في محور تقنين الحمل التدريبي لا يعني بالضرورة أن هذه الممارسات مطبقة بالشكل المطلوب في الميدان، بل قد يكون انعكاساً لإدراك المدربين بأهمية هذه المبادئ نظرياً، في حين أن الواقع يكشف عن قصور في تطبيقها العملي، وهو ما تؤكد الملاحظات المتكررة لانتشار الإصابات في بيئتنا الرياضية.

السؤال الثاني: واقع الأحمال التدريبية وتنظيمها في تقليل إصابات اللاعبين ؟
للتعرف على إسهام تنظيم الأحمال التدريبية في تقليل

تبين نتائج الجدول رقم (6) أنَّ متوسط درجات التوافر لجميع فقرات محور تقنين الأحمال التدريبية تراوحت ما بين (4.11 - 4.50) والتي تعكس درجة توافر تتراوح بين عالية جداً وعالية، حيث كانت أعلى تلك الفقرات توافراً الفقرة (3): " أقوم بتقييم شدة حمل التدريب المباشر في الوحدة التدريبية بملاحظة حالات اللاعبين خلال التدريب." بوسط حسابي عال جداً (4.50)، وانحراف معياري (0.51) يشير إلى تقارب الآراء وتجانسها حول الفقرة، وبوزن نسبي عال جداً (90%)، حيث يفسر الباحث أنه بالرغم من إدراك المدربين لأهمية الملاحظة في متابعة الأحمال التدريبية إلا أن اعتمادها وحدها يظل انطباعياً ولا يكفي لتقنين الأحمال بشكل وقائي مما يفسر استمرار تكرار الإصابات رغم ارتفاع مستوى الوعي، بينما أدنى تلك الفقرات توافراً الفقرة (4): " أعمل على تعديل الأحمال التدريبية في ضوء نتائج التقييم بعد الاختبارات الخاصة بذلك." بوسط حسابي عال بلغ (4.11)، وانحراف معياري (0.58) يشير إلى تقارب

إصابات اللاعبين تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات المحور الثاني (تقليل الإصابات) لكل فقرات المحور (بصورة منفردة)، ولجميع فقرات المحور بصورة مجتمعة. وكانت النتائج كما يوضحها الجدول رقم (7):

جدول رقم (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية

لإجابات أفراد العينة حول فقرات محور في تقليل الإصابات

م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الترتبة	مستوى التوافر
5.	تقل إصابات اللاعبين في التدريب عندما يكون التدريب منتظماً.	4.72	0.46	94.40	1	عال جداً
6.	تراجع الإصابات لدى اللاعبين في التدريب بالالتزام بمبدأ التوافق بين الأحمال التدريبية وأوقات الراحة البيئية.	4.56	0.62	91.20	2	عال جداً
7.	أعمل على تعديل البرامج التدريبية تبعاً لارتفاع الإصابات في التدريب.	3.94	0.87	78.80	4	عال
8.	أحرص على التنسيق مع الجهاز الطبي عند تحديد الحمل التدريبي.	4.00	0.91	80.00	3	عال
	المتوسط الحسابي العام	4.31	0.44	86.20		عال جداً

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة الميدانية 2025م، ن=18

الممارسة الفعلية على أرض الواقع لأسباب متعددة مثل ضيق الوقت أو ضغط المباريات مما يبرز الحاجة لتعزيز تطبيق هذا المبدأ علمياً، بينما أدنى تلك الفقرات توافراً الفقرة (7): "أعمل على تعديل البرامج التدريبية تبعاً لارتفاع الإصابات في التدريب". بوسط حسابي عال بلغ (3.94)، وانحراف معياري (0.87) يشير إلى تقارب الآراء وتجانسها حول الفقرة، وبوزن نسبي عال (78.8%).

كما يلاحظ من بيانات الجدول أن المتوسط العام لإجابات أفراد العينة حول تكرار الإصابات كان عالياً جداً بوسط حسابي بلغ (4.31)، وبانحراف معياري بلغت قيمته (0.44) يدل على أن آراء الأفراد كانت متسقة ومتقاربة ومتجانسة تجاه فقرات المحور، وبوزن نسبي عال جداً بلغ (86.20%)، ويفسر الباحث

تبين نتائج الجدول رقم (7) أن متوسط درجات التوافر لجميع فقرات محور تقليل الإصابات تراوحت ما بين (3.94 - 4.72) والتي تعكس درجة توافر تتراوح بين عالية جداً وعالية، حيث كانت أعلى تلك الفقرات توافراً الفقرة (5): "تقل إصابات اللاعبين في التدريب عندما يكون التدريب منتظماً". بوسط حسابي عال جداً (4.72)، وانحراف معياري (0.46) يشير إلى تقارب الآراء وتجانسها حول الفقرة، وبوزن نسبي عال جداً (94.40%)، ويفسر الباحث ذلك الارتفاع في استجابات المدربين حول أن الإصابات تقل عند انتظام التدريب يشير إلى إدراك المدربين لأهمية الانتظام في الحمل التدريبي، وهذا يتفق ما توصلت إليه دراسة داوودي (2022م) على أن الحمل غير المنظم يرتبط بظهور إصابات، ومع ذلك قد تختلف

ذلك الارتفاع بمتوسطات الإجابات في عبارات المحور الثاني، إشارة إلى إدراك المدربين لأهمية المبادئ المرتبطة بالسلامة وتقليل الإصابات مثل (انتظام التدريب، والتوافق بين الحمل والراحة) ومع ذلك وكما في المحور الأول قد لا يترجم هذا الإدراك إلى التطبيق العملي بشكل كامل بسبب عوامل ميدانية مثل ضيق الوقت، ضغط المباريات، محدودية الإمكانيات مما يخلق فجوة بين المعرفة النظرية والممارسة الواقعية.

السؤال الثالث: أهمية تقنين الأحمال التدريبية في تقليل الإصابات لدى لاعبي كرة القدم ؟
للتعرف على أهمية تقنين الأحمال التدريبية وتقليل الإصابات تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات المحور الثالث (أهمية تقنين الأحمال والإصابات) لكل فقرات المحور (بصورة منفردة)، ولجميع فقرات المحور بصورة مجتمعة. وكانت النتائج كما يوضحها الجدول رقم (8):

جدول رقم (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لإجابات أفراد العينة حول فقرات محور أهمية تقنين الأحمال والإصابات

م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي %	الرتبة	مستوى التوافر
9.	تنظيم الحمل التدريبي يقلل من تكرار الإصابات.	4.61	0.50	92.20	2	عال جدًا
10.	القرارات التدريبية المدروسة تقلل فرص الإصابة.	4.39	0.92	87.80	3	عال جدًا
11.	هناك حاجة ماسة لتأهيل المدربين في مجال تقنين الحمل.	4.78	0.43	95.60	1	عال جدًا
12.	تقنين الحمل التدريبي الجيد يحد من تكرار الإصابات.	4.22	1.00	84.40	4	عال جدًا
	المتوسط الحسابي العام	4.50	0.58	90.00		عال جدًا

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على التحليل الإحصائي لبيانات الدراسة الميدانية 2025م، ن = 18

تبين نتائج الجدول رقم (8) أنَّ متوسط درجات التوافر لجميع فقرات محور العلاقة بين تقنين الأحمال والإصابات تراوحت ما بين (4.22 - 4.78) والتي تعكس درجة توافر عالية جدًا، حيث كانت أعلى تلك الفقرات توافراً الفقرة (11): " هناك حاجة ماسة لتأهيل المدربين في مجال تقنين الأحمال." بوسط حسابي عال جداً (4.78)، وانحراف معياري (0.43) يشير إلى تقارب الآراء وتجانسها حول الفقرة، وبوزن نسبي عال جداً (95.60%)، حيث يرى الباحث بالرغم من ارتفاع وعي المدربين في المحورين الأول والثاني بمبادئ تقنين الأحمال التدريبية وأثرها في الإصابات، إلا أن متوسط المحور الثالث تشير إلى شعورهم

بالحاجة لتأهيل عملي إضافي، مما يبرز وجود فجوة بين المعرفة النظرية والتطبيق الفعلي ويؤكد دعم مهاراتهم العملية لتقليل الإصابات بشكل ملموس، وهذا ما أكد عليه أحمد (2008م) لا بد من تواجد المدرب المؤهل علمياً لأن جهل المدرب يتسبب في إصابة اللاعب سواء إن كان ذلك بقصد أو بدون قصد، بينما أدنى تلك الفقرات توافراً الفقرة (12): " تقنين الحمل التدريبي الجيد يحد من تكرار الإصابات." بوسط حسابي عال جداً بلغ (4.22)، وانحراف معياري (1.00) يشير إلى تقارب الآراء وتجانسها حول الفقرة، وبوزن نسبي عال جداً (84.40%). كما يلاحظ من بيانات الجدول أنَّ المتوسط العام

لإجابات أفراد العينة حول أهمية تقنين الأحمال والإصابات كان عالياً جداً بوسط حسابي بلغ (4.50)، وبانحراف معياري بلغت قيمته (0.58) يدل على أن آراء الأفراد كانت متسقة ومتقاربة ومتجانسة تجاه فقرات المحور، وبوزن نسبي عام عال جداً بلغ (90%).

وعليه فإن جميع متوسطات المحاور تشير إلى وعي نظري مرتفع لدى المدربين بأهمية تقنين الأحمال التدريبية وتقليل الإصابات، بينما تكشف ملاحظات الباحث على أرض الواقع أن التطبيق العملي لا يتطابق دائماً مع هذا الوعي، مما يؤكد الحاجة لتعزيز المهارات العملية وربط المعرفة النظرية بالتنفيذ الفعلي.

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

1- المدربون يبدون وعياً جيداً بأهمية تقنين الحمل التدريبي ومراعاة الفروق الفردية.

2- انتظام التدريب والتوازن بين الحمل والراحة يسهم في تقليل الإصابات.
3- هناك إدراك واضح بأن ضعف تقنين الحمل يؤدي إلى تكرار الإصابات.
4- المدربون بحاجة إلى تأهيل إضافي في مجال تقنين الحمل التدريبي.

ثانياً: التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج يوصي الباحث بما يلي:

1- ضرورة تأهيل المدربين في مجال تقنين الأحمال التدريبية ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
2- عقد دورات وورش عمل مستمرة من قبل الأندية والاتحاد لرفع كفاية الأجهزة الفنية.
3- توفير الدعم الطبي والتأهيلي داخل الأندية للحد من تقليل الإصابات.
4- إنشاء نظام متابعة وتوثيق للإصابات يساعد في تعديل البرامج التدريبية.
5- تعزيز التنسيق المستمر بين المدربين والجهاز الطبي لتحقيق التوازن بين الحمل والراحة.

المراجع:

- 1- أحمد، محمود حمدي (2008م): الإستراتيجية العلمية في التأهيل العلاجي للإصابات الرياضية، المكتبة الأكاديمية، الدقي، القاهرة، مصر.
- 2- البساطي، أمر الله أحمد (1998م): أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف الإسكندرية، مصر.
- 3- أبوبكر، رضوان (2018م): تقييم الحمل التدريبي خلال الحصص التدريبية لدى أندية كرة القدم المحترفة الجزائرية أطروحة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3
- 4- حبيب، داؤودي ، ومختار شبناني (2022م): تكميم الحمل التدريبي وعلاقته بالإصابات العضلية للأسفل عند لاعبي كرة القدم أكابر أطروحة ماجستير جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم - الجزائر.
- 5- حماد، مفتي إبراهيم (2001م): التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 6- رياض، أسامة (2002م): الطب الرياضي وإصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 7- علوش، محمد (2019م): بعنوان تقييم حمل التدريب عند الفئات العمرية لفئة أقل من 16 - 19 سنة في أندية كرة القدم الجزائرية أطروحة دكتوراه، التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
- 8- ملحم، عائد فضل (1999م): الطب الرياضي والسيولوجي قضايا ومشكلات معاصرة، مؤسسة حمادة للخدمات والدراسات الجامعية، أريد ، الأردن.
- 9- نطاح، كمال وصغيري، رايح (2012م): بعنوان الحمل التدريبي وعلاقته بالاستمتاع الرياضي لدى لاعبي كرة القدم (16 - 18 سنة) مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة، العدد 7، نوفمبر 2012م، صفحة 326 - 338.
- 10- وكوك، مجدي محمود (2013م): الإصابات والإسعافات الأولية، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر.
- 11- Gabbett, T. J.(2016): The training- injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? British journal of sports Medicine, 50,(5),273-280.

مرفق (1) قائمة بأسماء السادة الخبراء

م	الاسم	التخصص
1	إيهاب محمد محمود إسماعيل	أستاذ فسيولوجيا الرياضة قسم علوم الصحة كلية علوم الرياضة للبنين بالقاهرة جامعة حلوان
2	رحاب حسن محمود عزت	أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل البدني قسم علوم الصحة الرياضية كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان.
3	فايز سعيد أبو عريضة	أستاذ التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة اليرموك الأردن
4	محمد عبدالرحمن محمد باعباد	استاذ التدريب الرياضي بقسم التربية الرياضية كلية التربية جامعة حضرموت اليمن
5	مدحت قاسم عبدالرزاق عبد اللطيف	أستاذ الإصابات الرياضية والتأهيل البدني قسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة مصر

تم الترتيب حسب الحروف الهجائية

The Importance of Regulating Training Loads in Reducing Injuries among Football Players, from the Coaches' Perspective.

Omer Abdullah Mahroos

Abstract

This study aims to identify the importance of regulating training loads for football coaches, the contribution of load regulation to reducing player injuries, and the relationship between regulating training load and injury recurrence among football players. The researcher used a descriptive survey methodology, deemed suitable for the nature of the research. The study sample consisted of (18) football coaches from the coastal region of Hadhramaut Governorate, selected purposively. The most important findings include: coaches demonstrate a good awareness of the importance of regulating training loads; a balanced training system and rest contribute to reducing injuries; there is a clear understanding that inadequate load regulation leads to injury recurrence; and coaches require additional training in the area of load regulation. The researcher recommends: the necessity of training coaches in load regulation and considering individual differences among players; providing medical and rehabilitation support within clubs to reduce injury recurrence; and establishing an injury monitoring and documentation system to contribute to modifying training programs.

Keywords: Training loads, sports injuries.