



The Physical Literacy and its Role in Managing Sports Injuries among Football Players in Kirkuk Governorate Clubs

Amer Bakr Rasool

amerrasool77@gmail.com

General Directorate of Education in Kirkuk

Abstract

The research aimed to identify the extent to which football players in Kirkuk Governorate football clubs possess the components of Physical literacy, and identify the extent to which football players in Kirkuk Governorate football clubs can manage sports injuries that they may be exposed to, as well as to identify the role that football players may play if they possess the components of physical culture in managing sports injuries that they may be exposed to. The researcher identified the research community as football players in Kirkuk Governorate clubs active in the leagues held by the Iraqi Football Association, numbering (440) players. The researcher chose (206) players to form the main research sample. Then this sample was divided into three sub-samples: the exploratory study sample with (6) players, the preparation sample with (120) players, and the final application sample with (80) players. To collect the required data, the researcher prepared two scales to measure the research variables. The first scale measures the level of physical literacy among football players with several paragraphs amounting to (15) paragraphs, and the second scale measures the level of sports injury management for football players with several paragraphs amounting to (15) paragraphs. After completing the application of the scales and processing them statistically, the results were extracted, through which the researcher reached a set of conclusions, which are:

- Football players in Kirkuk Governorate clubs have an average level of physical literacy components necessary to develop their physical abilities from their point of view.
- Football players in Kirkuk Governorate clubs' ability to manage the sports injuries they are exposed to during matches or training was at an average level from their personal point of view,
- Football players in Kirkuk Governorate clubs' possession of the components of physical literacy plays an acceptable positive role in their ability to manage the sports injuries that they are exposed to.

Keywords: Physical culture, sports injury management



الثقافة البدنية ودورها إدارة الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في أندية محافظة كركوك

عامر بكر رسول

amerrasool77@gmail.com

المديرة العامة لتربية كركوك

ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على مدى امتلاك لاعبي كرة القدم في أندية محافظة كركوك بكرة القدم لمقومات الثقافة البدنية، والتعرف على مدى قدرة لاعبي كرة القدم في أندية محافظة كركوك بكرة القدم لإدارة الإصابات الرياضية التي قد يتعرضون لها، فضلاً عن التعرف على الدور الذي قد يؤديه امتلاك لاعبي كرة القدم لمقومات الثقافة البدنية في إدارة الإصابات الرياضية التي قد يتعرضون لها، وقد حدد الباحث مجتمع البحث بلاعبي كرة القدم في أندية محافظة كركوك الناشطة في الدوريات التي يقيمها الاتحاد العراقي بكرة القدم والبالغ عددهم (440) لاعباً، وقد اختار الباحث (206) لاعباً منهم ليشكلو عينة البحث الرئيسية، وبعدها تم تقسيم هذه العينة إلى ثلاث عينات فرعية هي عينة الدراسة الاستطلاعية بعدد أفراد بلغ (6) لاعبين، وعينة البناء بعدد أفراد بلغ (120) لاعباً، وعينة التطبيق النهائي بعدد أفراد بلغ (80) لاعباً، وبهدف جمع البيانات المطلوبة قام الباحث ببناء مقياسين لقياس متغيرات البحث، المقياس الأول لقياس مستوى الثقافة البدنية لدى لاعبي كرة القدم بعدد فقرات بلغ (15) فقرة، والمقياس الثاني لقياس مستوى إدارة الإصابات الرياضية للاعبي كرة القدم بعدد فقرات بلغ (15) فقرة، وبعد الانتهاء من تطبيق المقياسين ومعالجتها إحصائياً، تم استخراج النتائج والتي توصل اليها الباحث من خلالها إلى مجموعة استنتاجات هي:

- إن لاعبي كرة القدم في أندية محافظة كركوك يمتلكون مستوى متوسط من مقومات الثقافة البدنية اللازمة لتنمية قدراتهم الجسدية من وجهة نظرهم الشخصية.
 - إن قدرة لاعبي كرة القدم في أندية محافظة كركوك على إدارة إصاباتهم الرياضية التي يتعرضون لها خلال المباريات أو التدريبات كانت ذات مستوى متوسط من وجهة نظرهم الشخصية.
- الكلمات المفتاحية: الإصابات الرياضية ، الثقافة الرياضية، كرة القدم



1-التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعدّ لعبة كرة القدم إحدى أهم الرياضات الجماعية التي تجمع بين البراعة البدنية والمهارة المعقدة، فهي تمثل اختباراً لقدرة اللاعب على التحمل وخفة الحركة والتنسيق، إذ يتوجب على اللاعبين إظهار مزيج من السمات التي تشكل معاً فعاليتهم التي لا بدّ أن يظهرها على أرضية الملعب، كما تعدّ اللياقة البدنية للاعب كرة القدم أمراً بالغ الأهمية، فهذه اللعبة تتطلب امتلاك اللاعبين مستويات عالية من اللياقة البدنية، إذ يحتاج اللاعبون عند تأديتها إلى امتلاك قاعدة قلبية وعائية قوية تساعدهم على تحمل قسوة المباريات، فضلاً عن القدرة على التحمل عبر الحفاظ على عناصر اللياقة البدنية في أعلى مستوياتها، ويمثل عنصر القوة أحد العناصر الحاسمة التي لا بدّ أن يمتلكها لاعب كرة القدم جنباً إلى جنب مع امتلاكه للبراعة، لإن القدرة على صد المدافعين، وتحمل التدخلات، والانخراط في المباريات الهوائية تتطلب تمتع اللاعب بقوة عضلية كبيرة، ولا يخفى أن المرونة وخفة الحركة يعدّان عنصران مهمان بنفس القدر، إذ يتمكن اللاعبون عبرهما من التنقل في المساحات الضيقة والتهرب من الخصوم، وعند مزجهما بعنصر السرعة فإن اللاعب يصبح قادراً على القيام بمنعطفات حادة، وتوقفات مفاجئة دون فقدان السيطرة على جسده أثناء اللعب.

وللنجاح في الحفاظ على عناصر اللياقة البدنية من قبل اللاعبين لا بدّ من أن يكون لديهم نهج شامل للمهارات والمعرفة والخبرات التي تمكنهم من المشاركة بثقة وكفاءة في مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية، وأن يصبح هذا النهج أساساً يرتكز عليه بنيان حياتهم المهنية الرياضية، فضلاً عن أن هذا النهج لا يقتصر على تزويدهم بمهاراتهم الفنية ولياقتهم البدنية فحسب، إنّما يعزز فهمهم الشامل للحركة والروح الرياضية، ومن هنا فإنه يتوجب على الرياضيين إتقان مهارات الحركة الأساسية والتقنيات الرياضية المحددة، والتي تبدأ باتقان المهارات الأساسية للجري والقفز والتوازن، بوصفها أحجار بناء لمناورات أكثر تعقيداً، مثل المراوغة والتمرير والتسديد، لذا فإن تطوير الكفاءة القوية في هذه المهارات الأساسية يسمح للاعبين بالتنقل بين متطلبات اللعبة بخفة وثقة، وبالتالي فإن اللاعب الذي يتمتع بالقدرة على فهم كيفية تشكيل وضعية جسمه أثناء المباراة، وكيفية التحكم في الكرة بدقة، وتوقع حركات زملائه في الفريق، وحركات خصومه يصبح أكثر إنتاجاً وفاعلية في الملعب، وإذا ما أضفنا لذلك قدرته على فهم التكتيكات والاستراتيجية وقواعد اللعبة، والتي تشجع اللاعبين على التفكير النقدي في تصرفاتهم على أرض الملعب،



والتعرف على أنماط اللعب المختلفة، واتخاذ قرارات مستنيرة في خضم المنافسة، من هنا فإن اللاعب المتعلم بدنياً لا يقتصر دوره على تنفيذ المهارات فحسب، بل يفهم أيضاً لماذا تكون بعض التصرفات فعالة في مواقف معينة، مما يؤدي إلى لعب أكثر ذكاءً واستراتيجية، كل ما تقدم من المعرفة التي لا بد أن يمتلكها الرياضيون بشكل عام ولاعبو كرة القدم بشكل خاص يمكن تسميتها بمصطلح الثقافة البدنية، وأن تنمية هذه الثقافة بين لاعبي كرة القدم يعدّ أمراً بالغ الأهمية لتعزيز المهارة والشمولية لديهم، فضلاً عن أنها تغرس فيهم مشاعر احترام اللعبة، وفهم اللعب النظيف، والالتزام بالنمو المستمر، فعندما يتبنى اللاعبون مبادئ الثقافة البدنية، فإنهم سيتمكنون من المشاركة في الرياضة والأنشطة البدنية طوال حياتهم بسلاسة وأمان كبيرين، مما يساهم في بناء ثقافة الصحة والرفاهية والروح الرياضية التي تمتد إلى ما هو أبعد من حدود ملعب كرة القدم، إذ يشير (Carl et al., 2023) إلى مفهوم الثقافة البدنية بوصفه إطاراً شاملاً يشمل المهارات والمعرفة والمواقف اللازمة للأفراد لضمان المشاركة في الأنشطة البدنية طوال حياتهم، وتساهم في تعزيز النشاط البدني والرياضة كجزء أساسي من نمط الحياة، وتعدّ الثقافة البدنية ضرورية لتطوير الأفراد، إذ تشمل عدة جوانب رئيسية أهمها الرغبة الداخلية للأفراد في المشاركة في الأنشطة البدنية، والإيمان بقدرتهم على أداء الأنشطة البدنية بشكل فعال، من هنا فإن الثقافة البدنية تتجلى في السلوك، إذ يتم من خلالها إشجع الأفراد على الانخراط الفعلي في الأنشطة البدنية كجزء من حياتهم اليومية. (Carl et al., 2023, p. 166)

وتمثل الإصابات الرياضية جانباً مهماً وحيوياً من جوانب التدريب الرياضي والرعاية الصحية، ويعدّ التعامل الصحيح مع هذه الإصابات منهجاً علمياً متعدد التخصصات يستمد عوامله ومعانيه من مجالات مختلفة، بما في ذلك الطب الرياضي، والعلاج الطبيعي، والتدريب الرياضي، وعلوم التمارين الرياضية، وأن هذا التعاون متعدد التخصصات لا يضمن حصول الرياضيين المصابين على الرعاية الطبية المناسبة فحسب، ولكن يمنحهم فهماً كاملاً لطبيعة إصاباتهم، ويكسبهم أفضل الممارسات للتعافي منها، لذا يعدّ هذا النهج ضرورياً لتقليل التأثيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية التي يمكن أن تفرضها الإصابات على الرياضيين، ومن العوامل المهمة في التعامل مع الإصابات الرياضية هو التعرف على طبيعة الإصابة وتقييم مدى خطورتها، إذ إن الإلمام بالإصابات الرياضية الشائعة مثل الالتواءات والإجهادات والكسور والتهاب الأوتار والارتجاجات يسمح للمدربين والمعالجين والعاملين في المجال الطبي بتحديد علامات وأعراض الإصابات على الفور، كما لا بدّ أن يتضمن التقييم الشامل تاريخاً شاملاً



للإصابة، وفضلاً بدنياً متوالياً، وتعدّ هذه العملية حاسمة في التمييز بين الإصابات البسيطة التي يمكن إدارتها بالرعاية المحافظة وبين الإصابات الأكثر شدة والتي قد تتطلب تدخلاً جراحياً أو إحالات إلى جهات طبية أكثر تخصصاً، ومن الضرورة بمكان أنه وبمجرد تحديد الإصابة لابدّ أن يتم تنفيذ أساليب الرعاية الفورية، والتي يتم تضمينها في عدّة خطوات منها توفير الراحة، ووضع الثلج، وتطبيق الضغط والرفع بهدف تخفيف الألم ومنع حدوث المزيد من الضرر، فالرعاية الأولية الفورية الصحيحة تؤثر بشكل كبير على عملية الشفاء، وعلى الجدول الزمني الشامل لتعافي الرياضي، إذ تؤكد هذه المرحلة على أهمية التدخل في الوقت المناسب لتثبيت الإصابة وتقليل الالتهاب وبدء عملية الشفاء، ولا يخفى أنه حدوث الإصابات يمكن ان يقود إلى مواجهة تحديات نفسية، بما في ذلك ظهور حالات القلق والاكتئاب لدى الرياضي المصاب، وخاصة بين الرياضيين الذين يخشون فقدان مكانهم في الفريق أو يعانون من الإحباط بسبب تقدم تعافيتهم، وبالتالي فإن دمج الدعم النفسي والاستشارة في إدارة الإصابات أمر ضروري لتعزيز المرونة وتسهيل عقلية إيجابية طوال رحلة إعادة التأهيل، بشكل عام فإن إدارة الإصابات الرياضية هي مجال ديناميكي ومتعدد الأوجه يؤدي دوراً حاسماً في رفاهية وأداء الرياضيين، إذ إنه عبر دمج الرعاية الفورية، وإعادة التأهيل الشامل، والدعم النفسي، والتعليم في إطار متماسك، فإن إدارة الإصابات الفعالة لا تسهل التعافي فحسب، إنما تعزز كذلك ثقافة الصحة والسلامة في الرياضة، ويذكر (Yadava & Awasthi, 2016) إدارة الإصابات الرياضية بأنها عملية شاملة تهدف إلى التعامل مع الإصابات الرياضية، وتعدّ جزءاً أساسياً من عالم الرياضة، وتتضمن هذه الإدارة مجموعة من الاستراتيجيات والتقنيات التي تركز على الوقاية، التشخيص، العلاج، والتأهيل، فإدارة الإصابات الرياضية تبدأ بتقييم شامل لحالة الرياضي، إذ يتم التعرف على نوع الإصابة ومدى خطورتها، وبعد التشخيص تأتي مرحلة العلاج، والتي قد تشمل استخدام الأدوية، العلاج الطبيعي، أو حتى الجراحة في بعض الحالات، والهدف من ذلك هو تخفيف الألم واستعادة وظيفة المنطقة المصابة، بشكل عام تتطلب إدارة الإصابات الرياضية نهجاً متكاملاً يجمع بين جوانب الطب وعلم النفس وعلم الاجتماع، لضمان عودة الرياضيين إلى المنافسة بأمان وكفاءة. (Yadava & Awasthi, 2016, pp. 114–115)

1-2 مشكلة البحث

على الرغم من أهمية امتلاك لاعبي كرة القدم للمعارف والمعلومات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية التي يتمتعون بها كونها إحدى العوامل التي تسهم في نموهم الرياضي، وتبعدهم عن خطر الوقوع في بئر



الإصابات الرياضية المظلم، إلا ان الباحث وبحكم قربه من ملاعب كرة القدم في محافظة كركوك ولاعبها، وبحكم عمله في مجال العلاج الرياضي فقد لاحظ بأن هناك مجموعة من التحديات التي تواجه هؤلاء اللاعبين ومنها محدودية امتلاك اللاعبين للمعرفة والمهارات الأساسية المتعلقة بالتدريب والتغذية واللياقة البدنية، والتي تقودنا إلى دراسة مدى امتلاكهم لفهم كافٍ لماهية لياقتهم البدنية، وتعدّ الإصابات المتكررة الناجمة عن نقص الوعي بأساليب الوقاية والتقنيات الصحيحة للتدريب إحدى المشكلات الرئيسية التي تواجه اللاعبين، كما أن نقص المعرفة حول برامج التغذية قد يعيق اللاعبين عن تحقيق أقصى أداء، وفهم الأنظمة الغذائية المناسبة التي تعزز الأداء وتعجل بالشفاء، كما قد يعاني البعض منهم من التدريب غير المهيكّل بصورة علمية، والذي قد يؤدي إلى عدم تحقيق تحسينات ملحوظة في أدائهم، فضلاً عن دور الضغط النفسي الناتج عن المنافسة على صحة اللاعبين النفسية، مما يستدعي تطوير مهاراتهم في التحمل النفسي، وكذلك فقد لاحظ الباحث وجود حالة من نقص الوعي والمعرفة لدى اللاعبين من حيث كيفية التعامل مع الإصابات، إذ إن كثير من اللاعبين قد لا يكون لديهم فهم كافٍ للعلامات التحذيرية للإصابة، وكيفية اتخاذ التدابير اللازمة للشفاء، وكذلك كيفية مواجهة الضغوط التي تطالبهم للعودة إلى اللعب بسرعة، مما قد يؤثر على قراراتهم بشأن التعامل مع الإصابات، مما قد يدفعهم إلى تجاهل علامات الإصابة، مما يزيد خطر تفاقم الحالة، وقد حاول الباحث حصر هذه المشكلات التي يعاني منها لاعبو كرة القدم في مجموعة تساؤلات من شأن الإجابة عنها تحديد أساليب معالجتها، وهذه التساؤلات هي:

- هل يمتلك لاعبو كرة القدم في أندية محافظة كركوك لمقومات الثقافة البدنية الضرورية لنجاحهم في اللعبة؟ وما مستوى تلك الثقافة؟
- هل يمتلك لاعبو كرة القدم في أندية محافظة كركوك القدرة على إدارة إصاباتهم الرياضية التي قد تحدث لهم؟ وما مستوى تلك القدرة؟
- هل يؤدي امتلاك لاعبي كرة القدم لمقومات الثقافة البدنية دوراً في إدارة إصاباتهم الرياضية التي قد يتعرضون لها؟ وما طبيعة ذلك الدور؟

1-3 أهداف البحث

1. بناء مقياس مقومات الثقافة البدنية لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظرهم الشخصية.



2. بناء مقياس إدارة الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظرهم الشخصية.
3. الكشف عن مدى امتلاك لاعبي كرة القدم في أندية محافظة كركوك بكرة القدم لمقومات الثقافة البدنية من وجهة نظرهم الشخصية.
4. الكشف عن مدى قدرة لاعبي كرة القدم في أندية محافظة كركوك في إدارة الإصابات الرياضية التي قد يتعرضون لها من وجهة نظرهم الشخصية.
5. الكشف عن الدور الذي قد يؤديه امتلاك لاعبي كرة القدم لمقومات الثقافة البدنية في إدارة الإصابات الرياضية التي قد يتعرضون لها.

1-4 مجالات البحث

- **المجال البشري:** لاعبو أندية كرة القدم في محافظة كركوك للدرجات (الممتازة، والأولى، والثانية) الناشطة في درويات اتحاد كرة القدم في العراق للموسم الرياضي (2024-2025).
- **المجال الزمني:** المدة الزمنية الممتدة بين (2024/9/15) و (2024/11/15).
- **المجال المكاني:** بعض ملاعب كرة القدم التابعة لأندية محافظة كركوك.

1-5 مصطلحات البحث

- الثقافة البدنية

هي القدرة والثقة والرغبة في النشاط البدني مدى الحياة، وتشمل مجموعة من المهارات والمعارف التي يحتاجها الأفراد للمشاركة في النشاطات البدنية بشكل فعال وممتع، فضلاً عن أنه يمثل أسلوب تعلم شامل في سياقات الحركة والنشاط البدني مدى الحياة.

(Jerebine et al., 2024, p. 2)

- إدارة الإصابات الرياضية

هي عملية شاملة تهدف إلى الوقاية من الإصابات، وتشخيصها، وعلاجها، وإعادة تأهيل الرياضيين الذين يتعرضون لها أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية، وتشمل هذه الإدارة عدة مراحل، بدءاً من الوقاية من الإصابات عبر التدريب السليم، واستخدام المعدات الواقية، وصولاً إلى تلقي الرعاية الفورية عند حدوث



الإصابة، وتحديد نوعها ودرجة خطورتها، ثم استخدام العلاج المناسب، سواء كان دوائياً أو عبر العلاج الطبيعي أو الجراحة. (Lenjani et al., 2021, p. 777)

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث

منهج البحث هو إطار عمل أو خطة شاملة تحدد كيفية إجراء الدراسة، ويتضمن منهج البحث مجموعة من الخطوات والإجراءات التي يتبعها الباحث لجمع البيانات، وتحليلها، وتفسير النتائج. (Taherdoost, 2021, p. 11)، ولملائمته طبيعة هذا البحث وتساؤلاته قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي بكل من أسلوب المسح وأسلوب العلاقات الارتباطية.

2-2 مجتمع البحث وعيناته

يتكون مجتمع البحث مجموعة الأفراد أو الكيانات الذين يشكلون النطاق الذي يركز عليه البحث، ويشير هذا المصطلح إلى الأشخاص أو الجماعات التي يتم دراستها أو تحليلها في سياق البحث العلمي، وقد حدد الباحث مجتمع هذا البحث بلاعبين أندية محافظة كركوك بكرة القدم، والواردة تفاصيلهم في الجدول (1)، وقد اختار الباحث وبالاعتماد على قانون ثومسون لتحديد حجوم العينات (206) لاعباً منهم ليمثلو العينة الرئيسية للبحث، وبعدها تم تقسيم العينة الرئيسية إلى مجموعة عينات فرعية، والجدول (2) يبين تفاصيل عينة البحث الرئيسية.

الجدول (1) تفاصيل مجتمع البحث

ت	النادي	الدرجة	عدد اللاعبين	ت	النادي	الدرجة	عدد اللاعبين
1	سولاف	ممتازة	26	11	دبس	ثانية	21
2	غاز الشمال	أولى	24	12	شباب الدبس	ثانية	22
3	الحويجة	أولى	23	13	الرياض	ثانية	22
4	نفظ الشمال	أولى	23	14	الباب	ثانية	21
5	خاك	ثانية	22	15	المصلا	ثانية	22
6	شورجة	ثانية	22	16	ترجمان	ثانية	22
7	بابا كركر	ثانية	20	17	الآخاء	ثانية	21
8	سولاف الجديد	ثانية	22	18	تاره	ثانية	21



22	ثانية	1 حزيران	19	21	ثانية	كيوان	9
22	ثانية	الثورة	20	21	ثانية	ألتون كوبري	10
		عدد اللاعبين		20		عدد الاندية	
		440					

الجدول (2) تفاصيل مجتمع البحث

النسبة المئوية	عدد اللاعبين	العينة
2.9%	6	الدراسة الاستطلاعية
58.3%	120	البناء
38.8%	80	التطبيق النهائي
100%	206	الرئيسية

3-2 القياس

يشير مصطلح القياس إلى العملية التي يتم من خلالها تحديد وتقدير الخصائص أو الظواهر المراد دراستها، ويتضمن مجموعة من الإجراءات، وأساليب جمع البيانات الكمية أو النوعية التي تساعد في فهم طبيعة الظاهرة المراد دراستها، وذلك عبر اختيار أو تطوير أدوات لجمع البيانات، وبهدف جمع البيانات المطلوبة في هذا البحث قام الباحث ببناء مقياسين، المقياس الأول يقيس مستوى الثقافة البدنية لدى لاعبي كرة القدم، والثاني يقيس مستوى إدارة إصابات لاعبي كرة القدم، وكلا المقياسين يتم الإجابة عنهما من وجهة نظر اللاعبين أنفسهم، وتتضمن عملية بناء المقياسين المرور بمجموعة من الخطوات العلمية.

- صياغة فقرات المقياسين وبدائل الإجابة

قام الباحث وبغرض التعرف على مفهوم كل متغير من متغيرات البحث، ومن أجل الشروع بعملية البناء بالاطلاع على مجموعة من المصادر العلمية والأدبيات التي تناولت كل من مفهوم الثقافة البدنية، ومفهوم إدارة الإصابات الرياضية، وقد استفاد الباحث من هذه المصادر العلمية في تحديد تعريف لمفهومي المتغيرين، فضلاً عن الاستفادة منها في صياغة فقرات المقياسين، والجدول (3) يبين المصادر العلمية التي تم الاطلاع عليها.

الجدول (3) المصادر العلمية المرتبطة بمتغيرات البحث

المصادر العلمية	المتغير
(Alamsyah et al., 2024)	الثقافة البدنية



المصادر العلمية	المتغير
(Jerebine et al., 2024) (Christodoulides et al., 2024) (Chaeroni et al., 2024) (Mayordomo-Pinilla et al., 2024) (Yang & Dacanay, 2024) (Gao et al., 2024) (Van Wyk et al., 2024) (Carl et al., 2023) (Boldovskaia et al., 2023) (Apriliyanto & Sulaiman, 2023) (Young et al., 2021) (Hernaiz-Sánchez et al., 2021)	
(Zeng et al., 2024) (Grover et al., 2024) (Tokas & Rathore, 2024) (Walshe et al., 2024) (Simamora & Saptro, 2024) (Qi, 2024) (Jacobsson et al., 2023) (Wang et al., 2023) (Putra & Anggiat, 2023) (Rosadi & Wardoyo, 2022) (Meend & Kumar, 2021) (Lenjani et al., 2021) (Meend & Kumar, 2021)	إدارة الإصابات الرياضية

وقد قام الباحث بصياغة (15) فقرة لكلّ مقياس من المقياسين، وبعد الانتهاء من صياغة فقرات المقياسين وبهدف وضع صيغة للإجابة عن فقرات المقياسين، قام الباحث بوضع بدائل إجابة على وفق مقياس ليكرت خماسي الأوزان، وهذه البدائل مع أوزانها مبينة في الجدول (4).

الجدول (4) بدائل الإجابة عن الفقرات

الوزن	البديل
5	اتفق كثيراً
4	اتفق
3	اتفق إلى حد ما
2	لا أتفق
1	لا أتفق كثيراً



2-4 الدراسة الاستطلاعية

قام الباحث بتطبيق كل من مقياس الثقافة البدنية لدى لاعبي كرة اقدم، ومقياس إدارة الإصابات الرياضية للاعبي كرة القدم بصورتها الأولية المكونة من (15) فقرة لكل مقياس على عينة عشوائية من ضمن عينة البحث الرئيسة يبلغ عددها (6) لاعبين، وهي تمثل عينة الدراسة الاستطلاعية، وذلك بهدف التأكد من وضوح فقرات المقياسين ومناسبتها لأفراد عينة البحث، فضلاً عن التعرف على أي مشكلات أو تحديات قد تواجه الباحث عند تطبيق المقياسين، وكذلك تحديد الوقت اللازم لإجابة عن فقرات المقياسين والذي ظهر في المتوسط (20) دقيقة.

2-5 التحليل الإحصائي

بغرض التأكد من امتلاك كل من مقياس الثقافة البدنية لدى لاعبي كرة اقدم، ومقياس إدارة الإصابات الرياضية للاعبي كرة القدم للخصائص العلمية والسيكومترية، قام الباحث بتطبيقها على عينة البناء المكونة من (120) لاعباً، والذين تم اختيارهم بشكل عشوائي من ضمن عينة البحث الرئيسة، وقد جرت عملية التطبيق خلال المدة الزمنية الممتدة بين (10-2024/10/13)، وبعد الانتهاء من التطبيق وجع البيانات وتحليلها تمت معالجتها إحصائياً عبر الوسائل الإحصائية اللازمة لاستخراج صدقهما وثباتهما.

صدق المقياسين وثباتهما

يعد كل من الصدق والثبات ضروريين لضمان أن النتائج التي يتم الحصول عليها من البحث تعكس الواقع بشكل دقيق، مما يساعد في اتخاذ قرارات مستندة إلى بيانات موثوقة. (Nanjundeswaraswamy & Divakar, 2021, p. 326)، لذا لجأ الباحث إلى استخراج كل من صدق المقياسين وثباتهما، ولإستخراج صدق كل من مقياس الثقافة البدنية لدى لاعبي كرة القدم، ومقياس إدارة الإصابات الرياضية للاعبي كرة القدم اعتمد الباحث على طريقة الاتساق الداخلي، إذ تقوم هذه الطريقة على ايجاد معاملات ارتباط (بيرسون) بين كل من درجات الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول (5) يبين صدق التساق الداخلي للمقياسين.

الجدول (5) صدق الاتساق الداخلي للمقياسين

مقياس إدارة الإصابات الرياضية			مقياس الثقافة البدنية		
مستوى الدلالة	درجة الارتباط	الفقرة	مستوى الدلالة	درجة الارتباط	الفقرة
0.000	0.479	1	0.000	0.528	1
0.000	0.633	2	0.000	0.623	2



مقياس إدارة الإصابات الرياضية			مقياس الثقافة البدنية		
0.000	0.627	3	0.000	0.639	3
0.000	0.474	4	0.000	0.664	4
0.000	0.623	5	0.000	0.570	5
0.000	0.412	6	0.000	0.685	6
0.000	0.613	7	0.009	0.314	7
0.000	0.542	8	0.000	0.407	8
0.000	0.673	9	0.000	0.754	9
0.000	0.505	10	0.000	0.640	10
0.000	0.534	11	0.000	0.635	11
0.000	0.800	12	0.000	0.671	12
0.000	0.698	13	0.000	0.707	13
0.000	0.403	14	0.000	0.720	14
0.000	0.649	15	0.000	0.704	15

يتبين من الجدول (5) ان فقرات كلا المقياسين كانت متسقة مع الدرجة الكلية لهما، إذ اقتربت معاملات اتساق فقرات مقياس الثقافة البدنية مع الدرجة الكلية لمقياس بين (0.314-0.754) عند مستويات دلالة اقتربت بين (0.000-0.009)، واقتربت معاملات اتساق فقرات مقياس إدارة الإصابات الرياضية مع الدرجة الكلية بين (0.403-0.800).

ولإيجاد ثبات المقياسين استخدام الباحث طريقة التجزئة النصفية التي تقوم على تقسيم فقرات المقياس إلى قسمين، الأول لفقرات الفردية والثاني لفقرات الزوجية، ومن ثم إيجاد علاقة الارتباط بين القسمين للحصول على نصف درجة الصبات، وبعدها معالجة النتيجة بمعادلة (جتمان) للتوصل إلى درجة الثبات الكلي للمقياس، والجدول (6) يبين معاملات الثبات.

الجدول (6) ثبات مقياسي البحث

مقياس الثقافة البدنية	
الثبات	نصف الثبات
0.818	0.693
مقياس إدارة الإصابات الرياضية	
الثبات	نصف الثبات
0.778	0.651



وبعد أن أنهى الباحث من بناء كلّ من مقياس الثقافة البدنية لدى لاعبي كرة القدم، ومقياس إدارة الإصابات الرياضية للاعبين وتأكّد من امتلاكهما للصدق والثبات، استقر كلا المقياسين على عدد فقرات بلغ (15) فقرة لكلّ مقياس، وتتم الإجابة عنهما عبر بدائل إجابة على وفق مقياس ليكرت الخماسي (أنفق كثيراً، أنفق، أنفق إلى حدّ ما، لا أنفق، لا أنفق كثيراً) ذات الأوزان (5، 4، 3، 2، 1)، وبذلك تكون أعلى درجة يمكن الحصول عليها عند الإجابة عن المقياسين (75) درجة، بينما تبلغ أدنى درجة (15) درجة.

2-6 التطبيق النهائي للمقياسين

للحصول على النتائج النهائية لكلّ من مقياس الثقافة البدنية لدى لاعبي كرة القدم ومقياس إدارة الإصابات الرياضية للاعبين ومعالجتها إحصائياً وتحليلها لتحديد مستويات فقرات المقياسين، قام الباحث بتطبيقهما على عينة التطبيق النهائي المكونة من (80) لاعباً والمختارة عشوائياً من عينة البحث الرئيسة، وقد جرت عملية التطبيق خلال المدة الزمنية الممتدة بين (20-2024/10/23)، وبعد الانتهاء من التطبيق، واستخراج النتائج، تمّ تحديد مستويات كلّ من مقياسي البحث وفقراتهما عبر الاعتماد على الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسط الفرضي، اختبار (ت) لعينة مستقلة واحدة) ومن خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS).

عرض النتائج ومناقشتها

الجدول (7) مستويات فقرات ومقياس الثقافة البدنية لدى لاعبي كرة القدم

الفقرة	المحتوى	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	المستوى
1	أمتلك فهم عميق لكيفية تحرك جسدي ووظائفه مما يسمح لي باتخاذ قرارات سريعة وتنفيذ حركات دقيقة أثناء اللعب	3	2.50	0.782	5.271	0.000	منخفض
2	أتمكن من التكيف مع مواقف اللعبة المختلفة والتفوق على الخصوم وإظهار إمكاناتي الرياضية	3	3.12	0.553	1.819	0.073	متوسط
3	أمتلك الاستعداد العقلي والقدرة على التركيز وتوقع حالات اللعب والحفاظ على عقلية قوية طوال المباراة	3	3.71	0.575	10.131	0.000	مرتفع
4	أدرك أهمية أنماط الحركة الوظيفية والميكانيكا	3	3.15	0.653	1.858	0.068	متوسط



الفقرة	المحتوى	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	المستوى
	الحيوية في كرة القدم ودورها في تعزيز كفاءتي وفعاليتي في الملعب						
5	أمتلك فهماً جيداً لمبادئ الوقاية من الإصابات والتعافي للحد من مخاطر الانتكاسات البدنية	3	2.56	0.920	3.952	0.000	منخفض
6	إدراك الإشارات التي يعطيها جسدي كحالات التعب والألم وانخفاض مستويات الطاقة	3	2.82	0.929	1.566	0.122	متوسط
7	أتمكن من تكييف مهاراتي البدنية مع مواقف وأساليب اللعب المختلفة وإظهار التنوع والإتقان في مختلف جوانب الرياضة	3	3.38	0.547	5.762	0.000	مرتفع
8	أحرص على التواصل والتعاون بشكل فعال مع زملائي في الفريق لمزامنة تحركاتنا واستراتيجياتنا لتحقيق أسلوب لعب موحد وديناميكي	3	3.09	0.566	1.285	0.203	متوسط
9	أمتلك الوعي المكاني من حيث التنقل وتقييم المسافات خلال اللعب وأضع نفسي في الموقع الأمثل فيما يتعلق بالكرة والخصوم والزملاء	3	2.59	0.918	3.699	0.000	منخفض
10	أسعى إلى صقل مهاراتي واستكشاف تقنيات جديدة لتطوير كلاعب كرة قدم	3	2.38	0.734	6.943	0.000	منخفض
11	أفهم المتطلبات الفسيولوجية للعبة كرة القدم بما في ذلك تأثير التغذية والتدريب والتعافي	3	3.79	0.475	13.786	0.000	مرتفع
12	أؤمن بأن الثقافة البدنية في كرة القدم تتجاوز حدود الملعب لتصل إلى اختيارات نمط حياتي وعاداتي التي تدعم صحتي البدنية والعقلية	3	3.18	0.455	3.197	0.002	مرتفع
13	أحرص على تحسين مرونتي وحركتي لمنع الإصابات والحفاظ على نطاق الحركة الأمثل	3	3.12	0.474	2.046	0.045	مرتفع
14	أعمل على تكييف أنظمة الطاقة في جسدي لتحقيق أداء مستدام طوال فترات التدريب والمسابقات	3	2.44	0.817	5.638	0.000	منخفض
15	استخدم التمرينات التي تعزز من مهاراتي الحركية والتحكم العصبي العضلي لتنفيذ حركات معقدة ومنسقة	3	2.38	0.692	7.363	0.000	منخفض
	الدرجة الكلية للمقياس	45	44.21	3.869	1.629	0.095	متوسط



يتبين الجدول (7) بأن فقرات مقياس الثقافة البدنية لدى لاعبي كرة القدم قد اقتربت مستوياتها بين (منخفض، ومتوسط، ومرتفع)، إذ حصلت الفقرات (1، 5، 9، 10، 14، 15) على مستويات منخفضة بامتلاكها أوساط حسابية بلغت (2.50، 2.56، 2.59، 2.38، 2.44، 2.38)، وهي أدنى من قيمة الوسط الفرضي متبوعة بقيم (ت) معنوية، وحصلت الفقرات (2، 4، 6، 8) على مستويات متوسط بأوساط حسابية بلغت (3.12، 3.15، 2.82، 3.09) وهي مقاربة لقيمة الوسط الفرضي ومتبوعة بقيم (ت) غير معنوية، أما الفقرات (3، 7، 11، 12، 13) فقد كانت مستوياتها مرتفعة لامتلاكها أوساط حسابية بلغت (3.71، 3.38، 3.79، 3.18، 3.12)، وهي أعلى من قيمة الوسط الفرضي ومتبوعة بقيم (ت) معنوية، وحصل المقياس بشكله الكلي على مستوى متوسط بوسط حسابي بلغ (44.21)، وهو مقارب لقيمة الوسط الفرضي ومتبوع بقيمة (ت) غير معنوية.

النتيجة المتوسطة الظاهرة في الجدول السابق يمكن ان يعزوها الباحث إلى القصور المعرفي لدى لاعبي كرة القدم حول ماهية وطبيعة تكوين أجسادهم، ومدى فهمهم لوظائف أجهزة الجسم الحيوية، وكيفية تكييف أنظمة الطاقة الخاصة بهم لتحقيق أداء مستقر ومستدام طوال فترات التدريب والمباريات، والذي يؤثر بشكل أو بآخر على قدرتهم في اتخاذ القرارات الصحيحة والسريعة أثناء تأدية حالات اللعب المختلفة، وبالتالي عدم تمكنهم من التكيف مع مواقف اللعب المتغيرة بالشكل الكافي لإظهار إمكاناتهم وقدرتهم في التفوق على المنافسين، ويمكن أن يكون لمستوى الفهم المحدود الذي يمتلكه هؤلاء اللاعبين لأساليب وطرق تجنب الإصابات الرياضية والوقاية منها للتخلص من آثارها المستقبلية دور في ظهور هذه النتيجة، يضاف لها محدودية فرص التعاون الفاعل مع الزملاء ضمن الفريق الواحد للوصول إلى هيكليّة ثابتة وموحدة لتحركاتهم عبر استراتيجيات لعب وخطط علمية، من جانب آخر قد يكون لبعض العوامل النفسية والمهارية التي يعاني منها هؤلاء اللاعبون دور في ظهور هذه النتيجة، ومنها عدم امتلاكهم للوعي والإدراك الكافيين لتواجدهم ضمن مساحات اللعب المختلفة، وكيفية تقييم تحركاتهم ضمن أوقات اللعب واختيار المكان الصحيح للوقوف في الملعب بالشكل الصحيح، والتي تعود إلى تجاهل استخدام حالات التحكم العصبي العضلي عند أداء المهارات الرياضية المعقدة والتي تتطلب التناسق، الأمر الذي أثر على قدرتهم في صقل مهاراتهم الحالية، والتعرف على الأساليب والتقنيات الحديثة لتطورهم الكروي والجسدي.



يذكر (Quennerstedt et al., 2020) بأن امتلاك الفرد للثقافة البدنية يتطلب مجموعة أمور أساسية يمكن أن تسهم في تطويره وتمكينه من الاستفادة من الفوائد الصحية والنفسية والاجتماعية المرتبطة بالنشاط البدني، ومنها امتلاكهم لفهم جيد لمفاهيم الصحة واللياقة البدنية، بما في ذلك أهمية النشاط البدني، وأنواع التمارين المختلفة، وكيفية تطبيقها بشكل صحيح، كما يجب أن يكون لدى الأفراد رغبة قوية في ممارسة النشاط البدني، إذ أن الدافع الشخصي يعزز من الالتزام والمثابرة في ممارسة الرياضة، وإن امتلاك الفرد لمقومات الثقافة البدنية يعزز من الأداء الرياضي، والصحة العامة، والثقة بالنفس، مما يسهم في نجاحه على المستويين الشخصي والمهني. (Quennerstedt et al., 2020, p. 851)

الجدول (8) مستويات فقرات ومقياس إدارة الإصابات الرياضية للاعبين

الفقرة	المحتوى	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	المستوى
1	أسعى إلى طلب الرعاية الطبية الفورية عندما أتعرض لإصابة رياضية	3	2.21	0.534	12.259	0.000	منخفض
2	أتبع خطة العلاج التي يصفها لي المتخصصون في الرعاية الصحية بعناية لتسهيل عملية التعافي	3	2.94	0.667	0.728	0.469	متوسط
3	أتواصل بشكل صريح مع فريق الرعاية الصحية الخاص بالفريق حول التقدم والتحديات التي أواجهها أثناء فترة إصابتي الرياضية	3	2.85	0.675	1.796	0.077	متوسط
4	أشارك بنشاط في تمارين إعادة التأهيل العلاجي لاستعادة القوة والقدرة على الحركة بعد الإصابة	3	3.12	0.474	2.046	0.045	مرتفع
5	ألتزم بفترات الراحة الموصى بها للسماح لجسدي للشفاء والتعافي من الإصابة الرياضية	3	3.09	0.566	1.285	0.203	متوسط
6	أتحمل مسؤولية عملية التعافي من الإصابة عبر الالتزام بالأدوية والعلاجات الموصوفة وحسب التوجيهات	3	2.82	0.929	1.566	0.122	متوسط
7	أطلب النصيحة والتوجيه من المتخصصين في الطب الرياضي بشأن استراتيجيات منع تكرار الإصابة على المدى الطويل	3	2.54	0.836	4.495	0.000	منخفض
8	أستمع إلى جسدي وأضبط أنشطتي بناءً على مستويات الألم والقيود الجسدية الناجمة عن الإصابة الرياضية	3	2.62	0.847	3.723	0.000	منخفض



الفقرة	المحتوى	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) الدلالة	مستوى الدلالة	المستوى
9	أعطي الأولوية لممارسات الرعاية الذاتية واتباع التغذية السليمة والنوم الكافي لدعم عملية الشفاء	3	3.24	0.550	3.531	0.001	مرتفع
10	أشارك في ممارسات الصحة العقلية كتقنيات إدارة الإجهاد للتعامل مع التحديات العاطفية التي تصاحب الإصابة الرياضية	3	3.62	0.692	7.363	0.000	مرتفع
11	أتواصل بشكل فعال مع المدربين والمعالجين وزملائي في الفريق حول حالة إصابتي لضمان الصول بيئة داعمة ومتفهمة	3	4.29	0.830	12.863	0.000	مرتفع
12	أبحث عن الموارد والمواد التعليمية التي تعزز فهمي للإصابات الرياضية وعملية التعافي	3	3.68	0.584	9.545	0.000	مرتفع
13	أحرص على المشاركة في برامج إعادة التأهيل لمنع ضمور العضلات والحفاظ على مستويات اللياقة البدنية العامة خلال فترة التعافي	3	3.06	1.381	0.351	0.726	متوسط
14	أستخدم استراتيجيات إدارة الألم مثل الثلج والتمدد والربط لتخفيف الانزعاج وتسهيل الشفاء	3	2.62	0.881	3.577	0.001	منخفض
15	أظهر الصبر والمثابرة خلال فترة التعافي من الإصابة الرياضية بما تتضمنه من انتكاسات وتحديات مما يتطلب نهجاً مرناً وقابلاً للتكيف	3	3.21	0.407	4.168	0.000	مرتفع
	الدرجة الكلية للمقياس	45	45.90	3.706	1.996	0.051	متوسط

يتبين من الجدول (8) أن مقياس إدارة الإصابات الرياضية قد حصل على مستوى متوسط لامتلاكه وسطاً حسابياً يبلغ (45.90) هو مقارب لقيمة الوسط الفرضي الكلي ومتبوع بقيمة (ت) غير معنوية، وهذا يعود لحصول فقرات المقياس على مستويات اقتربت بين (منخفض، ومتوسط، ومرتفع)، فالفقرات (1، 7، 8، 14) حصلت على مستويات منخفضة بأوساط حسابية بلغت (2.21، 2.54، 2.62، 2.62)، وهي ذات قيم أقل من قيمة الوسط الفرضي ومتبوعة بقيم (ت) معنوية، فيما حصلت الفقرات (2، 3، 5، 6، 13) على مستويات متوسطة بأوساط حسابية بلغت (2.94، 2.85، 3.09، 2.82، 3.06)، وهي مقاربة لقيمة الوسط الفرضي ومتبوعة بقيم (ت) غير معنوية، أما الفقرات (4، 9، 10، 11، 12، 15) فقد حصلت على مستويات مرتفعة بأوساط حسابية بلغت (3.12، 3.24، 3.62، 4.29، 3.68، 3.21)، وهي أعلى من قيمة الوسط الفرضي ومتبوعة بقيم (ت) معنوية.



يمكن أن يعزو الباحث هذه النتيجة المتوسطة لمقياس إدارة الإصابات الرياضية إلى مجموعة عوامل أهمها عدم تكرار هؤلاء اللاعبين لأمر علاجية هامة لا بد أن يتبعوها عند تعرضهم لإصابة ما، وتجاهلهم لأهمية الرعاية الطبية الآنية فور وقوع الإصابة وعدم السعي لها بشكل جاد، ومحاولة الحد من تفاقمها عبر استخدام وسائل العلاج الفورية كالتبريد والربط، فضلاً عن إهمال خطط العلاج والتعافي التي يضعها المختصون بعد الانتهاء من تشخيص الإصابة وتأكيد طبيعتها، وعدم الالتزام بفترات الراحة التي تسمح لهم بالعودة إلى الراحة الطبيعية، وبالتالي تسهيل عملية الشفاء والإسراع بها، ومن العوامل الأخرى التي أسهمت بظهور النتيجة المتوسطة هو اغفال اللاعبين لعامل مهم من عوامل الشفاء من الإصابات الرياضية وهو التواصل الصريح والمستمر مع المسؤولين عن الرعاية الصحية في فرق كرة القدم لمواصلة المتابعة حول تطورات الإصابة، والتحديات الأخرى التي قد تزامن الإصابة، وكذلك عدم تحمل اللاعبين الجاد لمسؤولياتهم العلاجية عبر تناول الأدوية والعلاجات التي يتم وصفها من قبل الأطباء، يضاف لذلك انفرادهم بمتابعة بعملية التعافي باجتهادات شخصية وعدم طلب النصائح والتوجيهات الطبية من أصحاب التخصص في الطب الرياضي للتأكد من الشفاء التام، وعدم احتمالية عودة الإصابة في المستقبل، وذلك لن يتم بالتأكيد ما لم يحرص هؤلاء اللاعبون على الانخراط في برامج التدريب والتقوية والتأهيل بعد الإصابات لمنع حدوث مضاعفات جانبية أو تلف وضمور في العضلات والأربطة المحيطة بمنطقة الإصابة.

يذكر (Nurhasan et al., 2024) بأن إدارة الإصابات الرياضية تتطلب مجموعة من الأساليب الفعالة لضمان التعافي السريع، إذ يجب تقييم الإصابة فور حدوثها لتحديد مدى خطورتها، وكذلك يُنصح بالراحة لتجنب تفاقم الحالة، واستخدام التبريد والضغط، فضلاً عن أهمية اتباع برنامج إعادة تأهيل يتضمن تمارين تقوية ومرونة لاستعادة القدرة على الحركة، مع ضرورة أن يتمتع الرياضيون والمدربون بمعرفة أصول الوقاية من الإصابات، مما قد يساهم في تحسين إدارة الإصابات وتعزيز الأداء الرياضي.

(Nurhasan et al., 2024, p. 194)



الجدول (9) معادلة الانحدار الخطي البسيط بين الثقافة البدنية وإدارة الإصابات الرياضية

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	نسبة المساهمة (ر ²)	معامل الارتباط (ر)	متغيرات البحث	
0.000	13.460	0.169	0.412	إدارة الإصابات الرياضية	الثقافة البدنية

يتبين من الجدول (9) أن هناك علاقة ارتباط معنوية إيجابية بين كلٍّ من مقياس الثقافة البدنية لدى اللاعبين وبين مقياس إدارة الإصابات الرياضية للاعبين بدرجة بلغت (0.412)، مع وجود نسبة مساهمة بلغت (0.169) مع قيمة (ف) بلغت (13.460) وعند مستوى دلالة بلغت (0.000)، لذا فإن ما يقارب من (17%) من التباين الحاصل في إداة اللاعبين لإصاباتهم الرياضية يعود إلى امتلاكهم للثقافة البدنية والباقي يعود لعوامل أخرى.

يعزو الباحث المساهمة الإيجابية للثقافة البدنية بين لاعبي كرة القدم في إدارة الإصابات الرياضية إلى أن التدريب المنظم يعزز من قوة اللاعبين ومرونتهم وقدرتهم على التحمل، مما يقلل من خطر الإصابات مثل الإجهاد والالتواءات، فضلاً عن أنه وعبر التركيز على أنماط الحركة المثلى فإن اللاعبين يتعلمون كيفية تنفيذ التقنيات بشكل صحيح، وبالتالي تقليل الإجهاد البدني أثناء اللعب، كما أن الانخراط في برامج اللياقة البدنية المنتظمة يعزز من المرونة النفسية لدى اللاعبين، ويمكنهم من الالتزام ببروتوكولات وبرامج إعادة التأهيل، والحفاظ على نظرة إيجابية أثناء التعافي، لذا فإن الرياضيين المستعدون جسدياً نراهم يتعافون بشكل أسرع من الإصابات، كذلك فإن دمج المعرفة العلمية في روتين التدريب يسهم في تعزيز الوعي بأساليب الوقاية من الإصابات، وممارسات التعافي، من هنا فإن امتلاك لاعبي كرة القدم للثقافة البدنية لا يعمل على تقوية أجسادهم وقدراتهم البدنية فحسب، وإنما يخلق لديهم عقلية مرنة تسهم في الحصول على الأداء الرياضي الأكثر أماناً وفعالية في كرة القدم.

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1الاستنتاجات

1. إن لاعبي كرة القدم في أندية محافظة كركوك يمتلكون مستوى متوسط من مقومات الثقافة البدنية اللازمة لتنمية قدراتهم الجسدية من وجهة نظرهم الشخصية.



2. إن قدرة لاعبي كرة القدم في أندية محافظة كركوك على إدارة إصاباتهم الرياضية التي يتعرضون لها خلال المباريات أو التدريبات كانت ذات مستوى متوسط من وجهة نظرهم الشخصية.
3. إن امتلاك لاعبي كرة القدم في أندية محافظة كركوك لمقومات الثقافة البدنية يؤدي دوراً إيجابياً مقبولاً في قدرتهم على إدارة إصاباتهم الرياضية التي يتعرضون لها.

4-2 التوصيات

1. يوصي الباحث لاعبي كرة القدم في أندية محافظة كركوك بأهمية الانخراط في برنامج تدريبي متنوع يجمع بين تطوير المهارات واللياقة البدنية والفهم التكتيكي، ويشمل ذلك التدريب المنتظم على المهارات الأساسية، وتمارين القوة والرشاقة، والتثقيف حول أساليب الوقاية من الإصابات وأساليب التعافي منها، للوصول إلى أداء أفضل وإدارة أفضل للإصابات في الملعب.
2. يوصي الباحث لاعبي كرة القدم بضرورة تبني نهج استباقي يركز على الوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل الفعالة، وأن يشمل ذلك الالتزام ببرامج القوة واللياقة البدنية المخصصة التي تسهم في مواجهة اختلالات العضلات، وتعزز من عنصر المرونة، وبالتالي تقليل خطر الإصابات في المقام الأول، فضلاً عن أهمية إعطاء الأولوية للتواصل المستمر مع المختصين الطبيين، وأخصائيي العلاج الطبيعي والمدربين لفهم مخاطر الإصابة وبرامج إعادة التأهيل.
3. يوصي الباحث المسؤولين عن أندية كرة القدم والقائمين عليها بأهمية وضع نهج شامل ومتعدد التخصصات يدمج التدريب والعلوم الرياضية والرعاية الطبية داخل تلك الأندية، وهذا يتضمن تنفيذ برامج تدريبية تركز على اللياقة البدنية، وتنمية أساليب الوقاية من الإصابات، مع تعزيز ثقافة التواصل بين المدربين والمعالجين الطبيعيين واللاعبين، وضرورة إعطاء الأولوية لمراقبة الحالات البدنية للاعبين والالتزام ببرامج التعافي، مما يضمن اطلاع الرياضيين بشكل جيد على أساليب الحفاظ على صحتهم وضمان رفايتهم.



المصادر

Alamsyah, A., Bayu, W. I., Yusfi, H., & Nanda, F. A. (2024). Description of the Health Literacy and Physical Literacy Levels of Children Aged 12-15 Years. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 23(2), 111. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v23i2.17437>

Apriliyanto, R., & Sulaiman, A. (2023). Understanding Physical Literacy of Physical Education Teachers. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 7(1), 131–141. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v7i1.2443>

Boldovskaia, A., Dias, N. M. G., Silva, M. N., & Carraça, E. V. (2023). Physical literacy assessment in adults: A systematic review. *PLoS ONE*, 18(7 July), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288541>

Carl, J., Bryant, A. S., Edwards, L. C., Bartle, G., Birch, J. E., Christodoulides, E., Emeljanovas, A., Fröberg, A., Gandrieau, J., Gilic, B., van Hilvoorde, I., Holler, P., Iconomescu, T. M., Jaunig, J., Laudanska-Krzeminska, I., Lundvall, S., De Martelaer, K., Martins, J., Mieziene, B., ... Elsborg, P. (2023). Physical literacy in Europe: The current state of implementation in research, practice, and policy. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 21(1), 165–176. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.12.003>

Chaeroni, A., Al Ardha, M. A., Nur, L., Ahmed, M., Talib, K., Orhan, B. E., Syswianti, D., Kurnaz, M., & Nizam, M. N. (2024). Gender comparison in physical literacy: a systematic review and meta-analysis of children and adolescents. *Retos*, 60, 850–864. <https://doi.org/10.47197/retos.v60.108312>

Christodoulides, E., Tsvitanidou, O., Grecic, D., Adamakis, M., & Green, N. (2024). University students' perceptions and understanding of physical literacy: An exploratory study in Cyprus. *18th FIEPS European Congress and 6th Scientific Conference RPESH*, 1–10.

Gao, M., Che, W., & Qi, S. (2024). *The Construction of a Physical Literacy Assessment Index System for Junior High School Students: A Chinese Study* (Vol. 14, pp. 1–14). <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4008032/v1>

Grover, P., Nobari, H., Bhardwaj, M., Mehta, L., Kapoor, G., Chawla, P. A., & Ardigò, L. P. (2024). An overview of sports-mediated brain injuries and their management approaches: a narrative review. *Human Movement*, 25(2), 12–35. <https://doi.org/10.5114/hm/186753>

Hernaiz-Sánchez, A., Villaverde-Caramés, E. J., González-Valeiro, M., & Fernández-Villarino, M. A. (2021). Physical literacy and teacher training: Pilot study. *Education Sciences*, 11(2), 1–9. <https://doi.org/10.3390/educsci11020042>

Jacobsson, J., Mirkovic, D., Hansson, P.-O., Lundqvist, C., Mann, R. H., & Tranaeus, U. (2023). Youth athletes at Swedish sports high schools with an athletics specialism emphasise environmental support for injury risk management: a focus group study. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 9(2), 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2022-001527>

Jerebine, A., Arundell, L., Watson-Mackie, K., Keegan, R., Jurić, P., Dudley, D., Ridgers, N. D., Salmon, J., & Barnett, L. M. (2024). Effects of Holistically Conceptualised School-Based Interventions on Children's Physical Literacy, Physical Activity, and Other Outcomes: A Systematic Review. *Sports Medicine - Open*, 10(105), 1–23. <https://doi.org/10.1186/s40798->



024-00766-w

Lenjani, B., Rashiti, P., Shabani, G., Demiri, A., Pelaj, B., Demi, A., Sylaj, R., Voca Mulaj, E., & Lenjani, D. (2021). Emergency Medical Care and Management of Sports Injuries on the Football Court. *Albanian Journal of Trauma and Emergency Surgery*, 5(1), 773–777. <https://doi.org/10.32391/ajtes.v5i1.172>

Mayordomo-Pinilla, N., Castillo-Paredes, A., Galán-Arroyo, C., & Rojo-Ramos, J. (2024). Importance of physical fitness in physical literacy and life satisfaction of Physical Education students. *Retos*, 61, 1153–1161. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.107311>

Meend, S., & Kumar, S. (2021). Sport Injuries and Its Management Through Ayurveda. *International Ayurvedic Medical Journal*, 9(5), 1116–1120. <https://doi.org/10.46607/iamj2909052021>

Nanjundeswaraswamy, T. S., & Divakar, S. (2021). DETERMINATION OF SAMPLE SIZE AND SAMPLING METHODS IN APPLIED RESEARCH. *Proceedings on Engineering Sciences*, 3(1), 25–32. <https://doi.org/10.24874/PES03.01.003>

Nurhasan, N., Al Ardha, M. A., Pembayun, N. S. R., Fanani, E., Yang, C. B., & Bikalawan, S. S. (2024). The communities' knowledge, perception, and expectations toward sports injury management and sports achievements. *Retos*, 57, 188–196. <https://doi.org/10.47197/retos.v57.105461>

Putra, S. J., & Anggiat, L. (2023). Physiotherapy management on sprain medial collateral ligament in sports injury: a literature study. *Physical Therapy Journal of Indonesia*, 4(1), 12–18. <https://doi.org/10.51559/ptji.v4i1.67>

Qi, Y. (2024). The causes of sports injuries of fencers and the coping strategies. *Theoretical and Natural Science*, 54(1), 28–36. <https://doi.org/10.54254/2753-8818/54/2024AU0110>

Quennerstedt, M., McCuaig, L., & Mårdh, A. (2020). The fantasmatic logics of physical literacy. *Sport, Education and Society*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1791065>

Rosadi, R., & Wardoyo, S. S. I. (2022). Management of sport injury using the concept of “do rice, don't harm.” *Journal of Community Service and Empowerment*, 3(1), 32–37. <https://doi.org/10.22219/jcse.v3i1.16509>

Simamora, W. S. D., & Saptro, Y. A. (2024). Level of Understanding of Sports Injury Management With T.O.T.A.P.S METHOD Among Members of the Student Activity Unit Futsal at Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Education Achievement: Journal of Science and Research*, 5(1), 112–124. <https://doi.org/10.51178/jsr.v5i1.1771>

Taherdoost, H. (2021). Data Collection Methods and Tools for Research; A Step-by-Step Guide to Choose Data Collection Technique for Academic and Business Research Projects. *International Journal of Academic Research in Management (IJARM)*, 2021(1), 10–38. <https://hal.science/hal-03741847>

Tokas, D. K., & Rathore, D. M. S. (2024). Embracing the ‘digital athlete’: How AI and digital technology can improve sports injury management: A Thematic review. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 11(4), 560–568. <https://doi.org/10.22271/kheljournal.2024.v11.i4i.3476>

Van Wyk, N., Lafave, M., Lafave, L., Eubank, B., Clark, M., & Christiansen, E. (2024).



Understanding the social and emotional domains of physical literacy in post-secondary education: A scoping review. *The Curriculum Journal*, September, 1–18. <https://doi.org/10.1002/curj.300>

Walshe, A., Daly, E., & Ryan, L. (2024). A qualitative exploration of perceived challenges and opportunities in the implementation of injury prevention and management in amateur female sport. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6(July). <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1430287>

Wang, Z., Zhang, W., & Wang, J. (2023). Muscle Injury and Sports Rehabilitation Management in Endurance Training Oriented To Winter Sports. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 29, 1–4. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0169

Yadava, V., & Awasthi, P. (2016). Role of psychological factors in management of sport injuries: An overview. *Purushartha*, 9(1), 111–117.

Yang, L., & Dacanay, M. L. D. (2024). Socio-Ecological Factors and Physical Literacy that Shapes the Physical Activities of Chinese Students. *International Journal of Education and Humanities*, 16(1), 254–258.

Young, L., O'Connor, J., Alfrey, L., & Penney, D. (2021). Assessing physical literacy in health and physical education. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 12(2), 156–179. <https://doi.org/10.1080/25742981.2020.1810582>

Zeng, T., Lv, H., Ashraf, M. A., Ling, M., Chen, Y., Liu, Y., Chen, X., Li, Y., & Huang, J. (2024). Management of sports injury treatment and radiological data analysis based on enhanced MRI image retrieval using autoencoder-based deep learning. *Journal of Radiation Research and Applied Sciences*, 17(3), 101022. <https://doi.org/10.1016/j.jrras.2024.101022>