مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.138) 2026, pp.828-842

استراتيجيات الوقاية من الإصابات الرياضية للاعبي رفع الأثقال تحت إشراف المدربين في أندية بغداد من وجهة نظر المدربين

م.م. حيدر علي حسين
الجامعة المستنصرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
haidar.94@uomustansiriyah.edu.iq
07756832664

مستخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع تطبيق استراتيجيات الوقاية من الإصابات لدى مدربي رفع الأثقال في أندية بغداد، وتحديد مدى استخدامهم للبرامج الوقائية المقننة ومكوناتها الأساسية خلال الوحدات التدريبية.

منهج البحث وإجراءاته : استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الدراسة؛ تكوّن مجتمع البحث من 34 مدرباً موزعين على أندية العراق، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مدربي أندية بغداد والبالغ عددهم 14 مدرباً. ولجمع البيانات تم تصميم استبانة مكوّنة من 9 فقرات بعد عرضها على مجموعة من الخبراء للتأكد من صدقها، وحساب ثباتها باستخدام معامل ألفا كرونباخ. حيث اظهرت النتائج بوجود التزام واضح بتطبيق الأساليب الوقائية، وهو مؤشر إيجابي يعكس تطور الفكر التدريبي لدى العينة.

وكذلك أظهرت النتائج ضعفًا واضحًا في استخدام الوسائل العلمية الحديثة، حيث أن نسبة كبيرة من المدربين (71.4%) لا يقومون بقياس معدل ضربات القلب أثناء التدريب.

وجد البحث ان غالبية المدربين يعتمدون على استراتيجيات الاستشفاء إذ يطبق (85.7%) منهم التهدئة بعد الحصة التدريبية ، ويخصص (78.6%) حصصًا استشفائية بعد المنافسات.

الكلمات المفتاحية:رياضة رفع الأثقال ، مدربي اندية بغداد ، الوقاية من الإصابة

ملاحظة : هل البحث مستل من رسالة ماجستير او اطروحة دكتوراه ؟ كلا

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.138) 2026, pp.828-842

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد الإصابات الرياضية من أبرز التحديات التي تواجه المدربين والرياضيين في الأندية الرياضية لما لها من تأثير مباشر على استمرارية التدريب وتحقيق الإنجاز. إذ أن تكرار حدوث الإصابة لا يؤدي فقط إلى انقطاع الرياضي عن التدريب والمنافسة بل تترتب عليه أيضاً أعباء مالية ونفسية على اللاعب والنادي معاً **(جبار رحيمة حسن 2005،ص23)**

وتشير الأدبيات الحديثة إلى أن نسبة كبيرة من الإصابات الرياضية يمكن الوقاية منها من خلال تطبيق استراتيجيات وقائية مبنية على أسس علمية، تتضمن تحليل عوامل الخطر، وتصميم برامج الإحماء والإعداد البدني المناسب، وتقويم التقنية الحركية للرياضي **(السيد عبد المقصود 2002،ص112)**. ويقع العبء الأكبر في تطبيق هذه الاستراتيجيات على المدرب باعتباره المسؤول المباشر عن تخطيط وتنفيذ الوحدات التدريبية ومتابعة الحالة البدنية للاعب.

وفي السياق المحلي، يلاحظ أن مدربي أندية بغداد يواجهون تحديات تتعلق بقلة الموارد، وازدحام الجداول التدريبية، ومحدودية الوعي ببعض إجراءات الوقاية الحديثة. مما يستدعي دراسة واقع الممارسات الحالية وتقويمها بهدف بناء استراتيجية وقائية قابلة للتطبيق ضمن البيئة التدريبية العراقية. لذلك يسعى البحث الحالي إلى التعرف على واقع استراتيجيات الوقاية من الإصابات المتبعة لدى مدربي أندية بغداد، وتحديد المعوقات التي تحد من تطبيقها، ومن ثم اقتراح إطار عملي يسهم في تقليل معدلات الإصابة وتحسين السلامة الرياضية.

1-2 مشكلة البحث

يعاني لاعبو رفع الأثقال في أندية بغداد من ارتفاع نسب الإصابات الرياضية رغم إشراف المدربين، بسبب تباين تطبيق استراتيجيات الوقاية خلال الوحدات التدريبية. ولم تتوفر دراسة محلية سابقة تقوّم واقع هذه الاستراتيجيات من وجهة نظر المدربين. لذا تكمن مشكلة البحث في الإجابة عن السؤال: ما واقع تطبيق استراتيجيات الوقاية من الإصابات الرياضية للاعبي رفع الأثقال تحت إشراف المدربين في أندية بغداد من وجهة نظر المدربين؟

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.138) 2026, pp.828-842

3-1 هدفا البحث

1 التعرف على واقع تطبيق استراتيجيات الوقاية من الإصابات الرياضية للاعبي رفع الأثقال تحت إشراف المدربين في أندية بغداد من وجهة نظر المدربين.

2. تحديد أكثر استراتيجيات الوقاية استخداماً وأقلها استخداماً من وجهة نظر المدربين.

4-1 فرضية البحث

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في واقع تطبيق استراتيجيات الوقاية من الإصابات الرياضية للاعبي رفع الأثقال تحت إشراف المدربين تبعاً لسنوات الخبرة التدريبية من وجهة نظر المدربين.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: عينة من مدربي اندية بغداد لرفع الاثقال

2-5-1 المجال الزماني: تمت اجراءات البحث الميدانية خلال المدة من الثلاثاء 2025/9/23 ولغاية الاحد 28/12/2025

3-5-1 المجال المكاني: ملاعب وصالات اندية بغداد لرفع الاثقال

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

لتحقيق اهداف البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة الدراسة الحالية وأهدافها، حيث يهدف إلى وصف الظاهرة كما هي في الواقع والتعرف على درجة استخدام مدربي رفع الأثقال لاستراتيجيات الوقاية من الإصابات.

2-2 مجتمع البحث وعينته

بلغ مجتمع البحث 34 مدرباً موزعين على أندية بغداد لرياضة رفع الأثقال، أما عينة البحث فتألفت من 14 مدرباً، تم اختيارهم بالطريقة العمدية لملاءمتهم لطبيعة الدراسة وخبرتهم التي لا تقل عن 3 سنوات. علماً أن الاستبانة قيس فيها واقع تطبيق الاستراتيجيات على اللاعبين من وجهة نظر المدربين.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.138) 2026, pp.828-842

2- 3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في جمع البيانات:

1- الاستبانة: تم تصميم استبانة مكونة من 23 فقرة موزعة على 3 محاور: التمارين الوقائية، الاعتماد على الاستشفاء، مراقبة حمل التدريب. تم عرضها على 5 خبراء في علم النفس الرياضي والتدريب الرياضي لحساب الصدق الظاهري، وتم تعديل 3 فقرات بناءً على آرائهم.

2- المصادر والمراجع العربية والأجنبية

3- الثبات: تم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ وبلغ 0.87 وهي قيمة مقبولة إحصائياً.

الوسائل المساندة: جهاز قياس نبض يدوي، ساعة توقيت، سجل ميداني لتدوين الملاحظات.

4- المقياس (منقول من رسالة الدكتور كسوري أسامة)

4-2 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بتطبيق التجربة الاستطلاعية يوم الخميس المصادف 2025/9/25 على عينة قوامها 3 مدربين من خارج عينة البحث. وهدفت إلى التأكد من وضوح فقرات الاستبانة وحساب الزمن اللازم للإجابة وتبين أنه 12-15 دقيقة، والتعرف على المعوقات الميدانية ومعالجتها بتحديد موعد مسبق.

5-2 التجربة الرئيسة

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية وتعديل الاستبانة، تم توزيع الاستبانة النهائية على عينة البحث البالغة 14 مدرباً من مدربي أندية بغداد لرفع الأثقال، وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2025/11/25 في صالات الأندية. تم شرح هدف الدراسة للمدربين والتأكيد على سرية البيانات، ومنحهم 15 دقيقة للإجابة. تم جمع الاستبيانات يدوياً والتأكد من اكتمالها، ثم تم تفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً باستخدام برنامج SPSS لاستخراج النسب المئوية والتكرارات.

6-2 الوسائل الإحصائية

النسبة المئوية عن طريق المعادلة الاتية: عدد التكرارات / العينة 100X.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.138) 2026, pp.828-842

3- عرض النتائج وتحليلها

3-1 عرض وتحليل نتائج المحور الاول

جدول (1) المحور الأول استخدام التمارين الوقائية

ت	الفقرة	تكرارات الإجابة نعم	النسبة المئوية	تكرارات الإجابة لا	النسبة المئوية
1	هل تقوم بتطبيق الاحماء (العام- الخاص) قبل كل حصة تدريبية	14	%100	0	%0
2	هل تطبق برامج وقائية (الاحماء) مقترحة من قبل متخصصين؟	14	%100	0	%0
	برنامج اخر اذكره _____		Harmoknee		Sportsmetrics		FIFA 11+
3	هل تعتمد على تمارين التوازن خلال عملية الاحماء او خلال العملية التدريبية ؟	14	%100	0	%0
4	هل تعتمد تمارين مركز الجسم خلال الاحماء او خلال العملية التدريبية ؟	14	%100	0	%0
5	هل تعتمد على تمارين البليوميتري خلال الاحماء او خلال العملية التدريبية ؟				
6	هل تعتمد على تمارين الرشاقة خلال الاحماء او خلال العملية التدريبية ؟				
7	هل تعتمد على تمارين التمديد الديناميكي خلال الاحماء ؟	14	%100	0	%0
8	هل تقوم بأجراء بعض التمارين لعضلة الفخذ الخلفية خلال الاحماء او خلال العملية التدريبية ؟	14	%100	0	%0
9	هل تقوم بتدريبات التحمل للاعبين خلال التدريب ؟	12	%85.714	2	%14.285

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.138) 2026, pp.828-842

2-3 عرض وتحليل نتائج المحور الثاني

المحور الثاني الاعتماد على الاستشفاء

ت	الفقرة	تكرارات الإجابة نعم	النسبة المئوية	تكرارات الإجابة لا	النسبة المئوية
10	هل تطبق عملية التهدئة بعد انتهاء الحصة التدريبية ؟	12	%85.714	2	%14.285
11	هل تخصص حصة تدريبية استشفائية بعد كل منافسات او بطولات ؟	11	%78.571	3	%21.428
12	هل تقوم بتخصيص بعض الاسابيع التدريبية الاستشفائية خلال مختلف فترات الاعداد ؟	10	%71.428	4	%28.571
13	هل تنصح لاعبينك بالراحة والنوم الجيد الكافي من اجل تسهيل عملية الاستشفاء ؟	14	%100	0	%0
14	هل تقوم بالتنسيق الزمني بين التدريب وفترات استعادة الشفاء خلال الحصة التدريبية الواحدة او بين الحصص التدريبية ؟	14	%100	0	%0
15	هل تنصح لاعبيك شرب كمية كافية من الماء اثناء وبعد التدريب من اجل تسهيل عملية الاسترجاع ؟	14	%100	0	%0
16	هل تنصح لاعبيك بتناول وجبات غذائية صحية من اجل البناء العضلي الصحيح؟	14	%100	0	%0

العمل على الدراجة الثابتة		التقوية العضلية		جري خفيف		تمارين التمديد	

العمل على الدراجة الثابتة		التقوية العضلية		جري خفيف		تمارين التمديد	

17 ماهي وسائل الاستشفاء التي تعتمدون عليها في ناديكم (يمكنكم اختيار اكثر من اجابة)

حمام الثلج		الحمام البارد		الحمام الدافيء		التدليك		الساونا		العقاقير الطبية او الاعشاب	
6		4		1		2		1		0	

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.138) 2026, pp.828-842

3-3 عرض وتحليل نتائج المحور الثالث

المحور الثالث مراقبة حمل التدريب

ت	الفقرة	تكرارات الإجابة نعم	النسبة المئوية	تكرارات الإجابة لا	النسبة المئوية
18	هل تقوم بمراقبة حالة اللاعبين قبل بداية التدريبات ؟	14	%100	0	
	التوتر	%100	التعب		وقت النوم
19	كيف تقوم بذلك ؟				
	(Hooper) المقترح من طرف	عن طريق مقياس(Wellness)		عن طريق السؤال فقط	
20	هل تقوم بقياس نبضات القلب من اجل معرفة الشدة التدريبية خلال التدريب؟	4	%28.571	10	%71.428
	عن طريق اجهزة مراقبة نبضات القلب monitoring devices		عن طريق اليد		
21	هل تقوم بأستخدام مقياس الجهد المتصور RPE من اجل قياس الحمل التدريبي				
22	هل تقوم بقياس الحمل التدريبي من خلال المسافات المقطوعة وعدد المجموعات ؟				
23	هل تكون على دراية بمدة ونوع الانشطة التي يقوم بها اللاعبين خلال الحصة التدريبية ؟	14	%100	0	%0
	اجهزة تكنولوجية حديثة مثل(GPS)		عند التخطيط المسبق للحصة التدريبية		

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.138) 2026, pp.828-842

4-3 مناقشة النتائج

أولاً: استخدام التمارين الوقائية

أظهرت نتائج هذا الاستبيان أن جميع أفراد العينة 100% يطبقون الإحماء العام والخاص قبل الحص التدريبية، إضافة إلى اعتمادهم على برامج وقائية مقترحة من قبل مختصين، وكذلك الاستخدام المنتظم لتمارين التوازن، وتمارين مركز الجسم، والتمديد الديناميكي، وتمارين تقوية العضلة الخلفية. وتعكس هذه النتائج مستوى مرتفعاً من الوعي لدى المدربين بأهمية التمارين الوقائية واستراتيجية الوقاية من الإصابات.

يمكن تفسير هذا الاتفاق التام بكون الإحماء والتمارين الوقائية تمثل الأساس العلمي لأي برنامج تدريبي حديث، حيث تسهم في تحسين الجاهزية البدنية والوظيفية للاعبين وتقليل مخاطر الإصابات العضلية والمفصلية. **كما أوضح ديلافاتور (2014، p. 45)** أن انتشار البرامج الوقائية المعتمدة عالمياً أسهم في تعزيز هذا التوجه لدى المدربين.

وأشار كومي (2003، p. 67) إلى أن القوة والقدرة العضلية ترتبطان ارتباطاً مباشراً بتقليل الإصابات.وكذلك أظهر هذا المقياس نتائج منخفضة نسبياً في اعتماد تدريبات التحمل 85.7%، وهو ما قد يعكس اختلافاً في أولويات التدريب أو التركيز على الجوانب المهارية والخططية على حساب الإعداد البدني طويل المدى. وقد يؤدي هذا التباين إلى تفاوت في مستويات اللياقة العامة للاعبين، مما قد يؤثر سلباً على الأداء خلال المنافسات. **وبين ريبويت (2010، p. 89)** أهمية تدريبات القوة الأساسية.

لذا لاحظ الباحث أن نتائج هذا المحور بوجود التزام واضح بتطبيق الأساليب الوقائية، وهو مؤشر إيجابي يعكس تطور الفكر التدريبي لدى العينة.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.138) 2026, pp.828-842

ثانياً: الاعتماد على الاستشفاء

أظهرت نتائج هذا المحور أن غالبية المدربين 85.7% يعتمدون على استراتيجيات الاستشفاء، حيث يطبق 85.7% منهم التهدئة بعد الحصة التدريبية، ويخصص 78.6% حصة استشفائية بعد المنافسات، بينما يقوم 71.4% بتضمين أسابيع استشفائية ضمن البرنامج التدريبي.

تعكس هذه النتائج إدراكاً جيداً لأهمية الاستشفاء في استعادة الحالة الوظيفية للاعبين وتقليل التعب والإجهاد الناتج عن الأحمال التدريبية والمنافسات. كما أشارت المكتبة الرياضية الشاملة **(sport.ta4a.us، د.ت)** إلى أن الالتزام الكامل 100% بتقديم النصائح المتعلقة بالنوم والتغذية وشرب الماء وتنظيم فترات الراحة يؤكد تبني المدربين لمفهوم الإعداد الشامل للاعب.

أما فيما يتعلق بوسائل الاستشفاء، فقد أظهرت النتائج اعتماداً أكبر على الوسائل الطبيعية مثل حمام الثلج والحمام البارد، في حين كان استخدام الوسائل الأخرى مثل الساونا والتدليك محدوداً، مع غياب استخدام العقاقير الطبية كما موضح في الجداول أعلاه. ويمكن تفسير ذلك بتفضيل المدربين للوسائل الآمنة وقليلة التكلفة، إضافة إلى محدودية الإمكانيات أو غياب الكوادر الطبية المتخصصة في بعض الأندية.

وبرغم إيجابية هذه النتائج، إلا أن عدم اعتماد جميع المدربين على وحدات أو أسابيع استشفائية يشير إلى وجود تفاوت في تطبيق هذا الجانب، مما قد يؤثر على استمرارية الأداء ويزيد من احتمالية الإصابات الناتجة.

ثالثاً: مراقبة حمل التدريب

بينت النتائج أن جميع المدربين 100% يقومون بمراقبة حالة اللاعبين قبل التدريب، وهو مؤشر إيجابي يعكس اهتمامهم بمتابعة الحالة البدنية والنفسية للاعبين. إلا أن هذه المراقبة تعتمد في الغالب على الطرق التقليدية مثل السؤال المباشر أو الملاحظة الشخصية، وهو ما قد يحد من دقة التقييم.أما في موضوع آخر، فقد أظهرت النتائج ضعفاً واضحاً في استخدام الوسائل العلمية الحديثة، حيث إن نسبة كبيرة من المدربين 71.4% لا يقيسون معدل ضربات القلب أثناء التدريب، ويشير ذلك إلى نقص في استخدام التقنيات الحديثة التي توفر بيانات دقيقة حول شدة الحمل التدريبي واستجابة اللاعبين.

كما أوضح كريمر (2002، p. 156) أنه لم يتم توضيح مدى استخدام أدوات علمية أخرى مثل مقياس الجهد المتصور RPE أو أنظمة تتبع الأداء، مما يعز فرضية الاعتماد على الخبرة الشخصية بدلاً من القياس الموضوعي.

وبرغم ذلك، أظهرت النتائج أن جميع المدربين لديهم معرفة مسبقة بمدة ونوع الأنشطة التدريبية، سواء من خلال التخطيط أو باستخدام بعض الوسائل الحديثة، وهو ما يعكس وجود أساس تنظيمي جيد للعملية التدريبية.

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.138) 2026, pp.828-842

يرى الباحث أن هناك فجوة بين المعرفة النظرية والتطبيق العملي في مجال مراقبة الحمل التدريبي، حيث لا يزال الاعتماد الأكبر على الأساليب التقليدية بدلاً من التكنولوجية.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1. أثبتت النتائج أن درجة استخدام مدربي رفع الأثقال في أندية بغداد لاستراتيجيات الوقاية من الإصابات كانت بدرجة عالية.
2. اظهرت أن أكثر استراتيجيات الوقاية استخداماً لدى المدربين تمثلت في محور الإحماء والتهيئة، بينما كانت أقل الاستراتيجيات استخداماً هي و استخدام وسائل الاستشفاء الحديثة.
3. كشفت النتائج عن وجود اهتمام واضح من المدربين باستراتيجيات الإحماء والتدرج بالأحمال، في مقابل ضعف واضح في تطبيق استراتيجيات التثقيف الصحي للاعبين.
4. يستنتج أن مدربي رفع الأثقال في أندية بغداد يمتلكون وعياً جيداً بأهمية الوقاية أثناء الوحدة التدريبية، لكنهم يفتقرون إلى الجوانب الوقائية التي تحدث خارج الصالة كالمتابعة الطبية والتغذية.

4-2 التوصيات

1. ضرورة إقامة دورات تدريبية وورش عمل متخصصة لمدربي رفع الأثقال في أندية بغداد حول استراتيجيات الوقاية من الإصابات ، خصوصاً في مجالات وسائل الاستشفاء الحديثة التي أظهرت النتائج ضعفاً في تطبيقها.
2. توصي الدراسة اتحاد رفع الأثقال العراقي المركزي بإصدار دليل إرشادي موحد يتضمن أهم استراتيجيات الوقاية من الإصابات وتوزيعه على جميع أندية بغداد لإلزام المدربين بتطبيقه.
3. حث إدارات أندية بغداد على توفير الحد الأدنى من متطلبات السلامة والوقاية ، مثل غرفة إسعافات أولية مجهزة و التعاقد مع أخصائي علاج طبيعي للمتابعة الدورية للاعبين.
4. التأكيد على ضرورة توثيق المدربين لكل الإصابات التي تحدث أثناء التدريب في سجل خاص، لتحليل أسبابها والعمل على تجنب تكرارها مستقبلاً.
5. ضرورة الاهتمام بالمدربين وإعدادهم بدنياً للوقاية من الإصابات البدنية من خلال إشراكهم في دورات تأهيلية متخصصة.

المصادر:

Brooks, D. (2001). Effective strength training. Mammoth Lakes, CA: .Human Kinetics

Clark, M. A., & Corn, R. J. (2008). Essentials of personal fitness training. .USA: Lippincott Williams & Wilkins

.Delavier, F. (2018). Strength training anatomy (4th ed.). Human Kinetics
Everett, G. (2009). Olympic weightlifting: A complete guide for athletes .& coaches. Catalyst Athletics
Hassan, J. R. (2005). تأثير بعض طرائق تقنين الشدة في تطوير مستوى التحمل اللاهوائي وفي بعض المتغيرات الفسيولوجية لعدو 200 م [Doctoral dissertation, University of .Basrah]. University of Basrah
Hassan, J. R. (2008). الأسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي. مطابع قطر الوطنية.
Al-Azzawi, A. A. R. (2019). [رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد .
Al-Jubouri, H. K. (2021). فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني .
Komi, P. V. (2003). Strength and power in sport. Blackwell Science.
Kraemer, W. J., & Häkkinen, K. (2002). Strength training for sport. Blackwell Science.
Luhtanen, P. (1984). Development of biomechanics of in-step kicking in football players [Unpublished manuscript]. University of Helsinki.
McGuigan, M. R., & Jacobs, I. (1987). Science and practice of strength training. In T. Reilly & Others (Eds.), Science and practice of strength training (pp. 23–32). London: E & FN Spon.
Maqsoud, A. A. (2002). نظريات التدريب الرياضي – تدريب وفسيولوجيا القوة .
Rippetoe, M. (2011). Starting strength: Basic barbell training (3rd ed.). The Aasgaard Company.

مواقع إلكترونية:

Sport.ta4a.us. (n.d.). أنواع الإصابات الشائعة في رفع الأثقال. Retrieved from
Gymmawy. (n.d.). نصائح لزيادة القدرة على التحمل. sport.ta4a.us Retrieved from

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.138) 2026, pp.828-842

اسئلة الاستمارة

محور البيانات الشخصية

السن : من 20 إلى 29 ☐ من 30 إلى39 ☐ من 40 فما فوق ☐

سنوات الخبرة : من1 إلى 3 ☐ من 4 إلى 6 ☐ من 7 إلى 10 ☐ من 10 فما فوق ☐

الشهادات الأكادمية: دكتوراه ☐ ماجيستر ☐ ماستر ☐ ليسانس ☐ بكالوريا أو أقل ☐

– يمكنك إختيار أكثر من إجابة

الشهادات ا FA AFC PRO ☐ AFC C ☐

CA AFC A ☐ AFC B ☐

- يمكنك إختيار أكثر من إجابه

ت	اسئلة التمارين الوقائية	نعم	لا
1	هل تقوم بتطبيق الاحماء (العام- الخاص) قبل كل حصة تدريبية	نعم	لا
2	هل تطبق برامج وقائية (الاحماء) مقترحة من قبل متخصصين؟	نعم	لا
	اذا كانت الاجابة نعم ، فما هو البرنامج التدريبي الذي تعتمد عليه؟		

FIFA 11+	Sportsmetrics	Harmoknee	برنامج اخر اذكره ــــــــــــــــــ

3	هل تعتمد على تمارين التوازن خلال عملية الاحماء او خلال العملية التدريبية ؟	نعم	لا
4	هل تعتمد تمارين مركز الجسم خلال الاحماء او خلال العملية التدريبية ؟	نعم	لا
5	هل تعتمد على تمارين البليوميتري خلال الاحماء او خلال العملية التدريبية ؟	نعم	لا
6	هل تعتمد على تمارين الرشاقة خلال الاحماء او خلال العملية التدريبية ؟	نعم	لا
7	هل تعتمد على تمارين التمديد الديناميكي خلال الاحماء ؟	نعم	لا
8	هل تقوم بأجراء بعض التمارين لعضلة الفخذ الخلفية خلال الاحماء او خلال العملية التدريبية ؟	نعم	لا
9	هل تقوم بتدريبات التحمل للاعبين خلال التدريب ؟	نعم	لا

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.138) 2026, pp.828-842

المحور الثاني : الاعتماد على الاستشفاء.

10	هل تطبق عملية التهدئة بعد انتهاء الحصة التدريبية ؟	نعم	لا	
اذا كانت الاجابة نعم ، فما هي التمارين التي تستخدمها في ذلك يمكنك اختيار اكثر من اجابة ؟				
تمارين التمديد	جري خفيف	التقوية العضلية	العمل على الدراجة الثابتة	
11	هل تخصص حصة تدريبية استرجاعية بعد كل منافسات او بطولات ؟	نعم	لا	
12	هل تقوم بتخصيص بعض الاسابيع التدريبية الاسترجاعية خلال مختلف فترات الاعداد ؟	نعم	لا	
اذا كانت الاجابة نعم ، فما هي التمارين التي تستخدمها في ذلك يمكنك اختيار اكثر من اجابة ؟				
تمارين التمديد	جري خفيف	التقوية العضلية	العمل على الدراجة الثابتة	
13	هل تنصح لاعبينك بالراحة والنوم الجيد الكافي من اجل تسهيل عملية الاستشفاء ؟	نعم	لا	
14	هل تقوم بالتنسيق الزمني بين التدريب وفترات استعادة الشفاء خلال الحصة التدريبية الواحدة او بين الحصص التدريبية ؟	نعم	لا	
15	هل تنصح لاعبيك شرب كمية كافية من الماء اثناء وبعد التدريب من اجل تسهيل عملية الاسترجاع ؟	نعم	لا	
16	هل تنصح لاعبيك بتناول وجبات غذائية صحية من اجل البناء العضلي الصحيح؟	نعم	لا	
17	ماهي وسائل الاستشفاء التي تعتمدون عليها في ناديكم (يمكنكم اختيار اكثر من اجابة)	الحمام البارد	حمام الثلج	
		التدليك	الحمام الدافىء	
		العقاقير الطبية او الأعشاب	الساونا	

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.138) 2026, pp.828-842

المحور الثالث: مراقبة حمل التدريب

18	هل تقوم بمراقبة حالة اللاعبين قبل بداية التدريبات ؟	نعم	لا
اذا كانت الاجابة نعم ، فما هي الامور التي تراقبها (يمكنك اختيار اكثر من اجابة)			
وقت النوم	التعب	الالم العضلي	التوتر
19	كيف تقوم بذلك ؟		
عن طريق السؤال فقط	عن طريق مقياس(Wellness)	المقترح من طرف (Hooper)	
20	هل تقوم بقياس نبضات القلب من اجل معرفة الشدة التدريبية خلال التدريب؟	نعم	لا
اذا كانت الاجابة نعم ، ماهي الطريقة المستخدمة ؟			
عن طريق اليد	عن طريق اجهزة مراقبة نبضات القلب monitoring devices		
21	هل تقوم باستخدام مقياس الجهد المتصور RPE من اجل قياس الحمل التدريبي	نعم	لا
22	هل تقوم بقياس الحمل التدريبي من خلال المسافات المقطوعة وعدد المجموعات ؟	نعم	لا
23	هل تكون على دراية بمدة ونوع الانشطة التي يقوم بها اللاعبين خلال الحصة التدريبية ؟	نعم	لا
اذا كانت الاجابة نعم ، فما هي الطريقة المستخدمة لذلك؟			
عند التخطيط المسبق للحصة التدريبية	اجهزة تكنولوجية حديثة مثل(GPS)		

مجلة كلية التربية الاساسية
كلية التربية الاساسية – الجامعة المستنصرية
P- ISSN: 3007-3650 E- ISSN: 2706-8536
Journal of the College of Basic Education Vol.32 (No.138) 2026, pp.828-842

Injury prevention strategies for weightlifters under the supervision of coaches in Baghdad clubs, from the coaches' perspective

Haider Ali Hussein
Workplace: Al-Mustansiriya University / College of Physical Education and Sports Sciences
haidar.94@uomustansiriyah.edu.iq
07756832664

Abstract:
This study aimed to identify the reality of injury prevention strategies implemented by weightlifting coaches in Baghdad clubs, and to determine the extent of their use of standardized preventative programs and their basic components during training sessions.
Research Methodology and Procedures: The researcher used the descriptive approach as it was suitable for the nature of the study. The research population consisted of 34 coaches distributed across Iraqi clubs, and the research sample was selected purposively from 14 coaches in Baghdad clubs. To collect data, a questionnaire consisting of 9 items was designed and reviewed by a group of experts to ensure its validity and reliability, which was calculated using Cronbach's alpha coefficient. The results showed a clear commitment to implementing preventative methods, a positive indicator reflecting the development of training philosophy among the sample.
The results also revealed a clear weakness in the use of modern scientific methods, as a large percentage of coaches (71.4%) do not measure heart rate during training. The research found that the majority of coaches rely on recovery strategies, with (85.7%) of them applying cool-down after the training session, and (78.6%) allocating recovery sessions after competitions.