

دراسة تحليلية لأوجه تشابه الإصابات الرياضية لدى اللاعبين

المتقدمين بألعاب القوى

سيف محمد بشير يوسف

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة دهوك

البريد الإلكتروني: saif.yousif@uod.ac

رائد سالم النعيمي

كلية الطب/جامعة دهوك

البريد الإلكتروني: read.salim@uod.ac

تاريخ تسليم البحث ٢٠٢١/٤/١٢ تاريخ قبول النشر ٢٠٢١/٥/٢٥

DOI:

الملخص

هدفت الدراسة الى التعرف على اوجه التشابه بين فعاليات العاب القوى في الإصابات الرياضية على وفق أجزاء الجسم لدى اللاعبين واللاعبات في بطولة أندية ومؤسسات العراق الفدرالي التي أقيمت في بغداد بتاريخ (٤-٢٠٢٠١١١٧)، وأعتمد الباحثان على المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من (١٣٩) لاعباً ولاعبةً. شارك بالدراسة (١٠٠) لاعب و(٣٩) لاعبة من معظم محافظات العراق، وأعتمد البحث على استمارة الاستبيان التي أعدها الباحثان بعناية والتي تم عرضها على العديد من الخبراء ومدربي ألعاب الساحة والميدان، وقد تضمن الاستبيان تحديد أماكن الإصابات الرياضية وأنواعها وأهم أسباب حدوثها، وتمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام النسبة المئوية ومعامل ارتباط الرتب بين الإصابات على وفق أجزاء الجسم لفعاليات العاب القوى.

أظهرت نتائج البحث النسب المئوية للإصابات الرياضية الشائعة لدى فئة المتقدمين المشاركين في بطولة ألعاب الساحة والميدان حسب نوع اللعبة ومكان الإصابة، كذلك أظهرت الدراسة اوجه التشابه بين فعاليات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة بالنسبة للرجال، أما بالنسبة للنساء فأظهرت النتائج هناك اوجه تشابه بين ركض المسافات القصيرة وركض المسافات الطويلة والوثب والقفز، وهناك اوجه تشابه بين إصابات ركض المسافات المتوسطة والرمي، وهناك اوجه تشابه بين أصابات القفز والوثب والسباعي، وفي ضوء هذه النتائج تم تقديم عدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: (الإصابة، الإصابات الرياضية، العاب القوى).

Analytical Study of Sport Injuries Similarities for Advanced Players in Athletics

Saif M. Bashir Yousif

College of Physical Education & Sport Sciences / University of Duhok

e-mail: saif.yousif@uod.ac

Raed Salm Al-Nuaimi

College of Medicine / University of Duhok

e-mail: read.salim@uod.ac

Received Date: 12/04/2021 Accepted Date 25/05/2021

DOI:

ABSTRACT

The study aimed to identify the similarities between the activities of athletics in sport injuries according to the body parts for males and females players in clubs and institutions of federal Iraq championship which is established in Baghdad (4-7 / 11 / 2020). The researcher depended on descriptive method where the research sample consists of 139 male and female players. 100 male players and 39 female players where participated in the study from most of Iraq provinces and the research depends on the questionnaire form which is prepared accurately by the researcher which was presented to many experts and coaches of the track and field games where the questionnaire included specifying the locations, types and the most important causes of its occurrence for sport injuries, the data processed statically by using the percentage and the grade correlation coefficient between injuries according to parts of the body for athletics activities.

The results of the research shown that the percentage of common sport injuries for the advanced participants in the track and field games championship according to the type of the game and the location of the injury, also the study shown the similarities between the activities of running for short, medium and long distances concerning the male players while for the female players the results shown the similarities in running for short and medium distances, also there is similarities between the injuries of running for medium distances, throwing, jumping and heptathlon, where a number of recommended and suggestions are presented.

Keywords: (Injury, Sport Injuries, Athletics).

المقدمة وأهمية البحث

يتزايد اعداد الممارسين للانشطة الرياضيه في العالم كل يوم بصفتها الترويحية أو التنافسية لما لهذه الأنشطة من فوائد إيجابية تتحقق في حياة الانسان والمجتمع بشكل عام، وتعد الإصابات الرياضية من أهم المشكلات التي تواجه المختصين في مجال الرياضة والتربية البدنية بغض النظر عن تخصصاتهم، وهذه المشكلة لا تتعلق فقط بمعاناة فريق التدريب المكون من المدرب ومساعديه والمختصين بعلم النفس والفسولوجي والطب الرياضي والمعالجين واختصاصيي، بل إداريي الفريق والأندية والجمهور والمجتمع، وذلك لما لها من تأثيرات بالغة على الارتقاء بالمستوى الرياضي وفي تحسين الانجاز وتحقيق الفوز. (makarov, ٢٠٠٤، b.p).

كما تعد ألعاب القوى أم الألعاب وذات اهمية بالغة في كافة المحافل العالمية والدولية وذلك لكثرة فعاليتها وعدد الرياضيين المشاركين بها ، حيث تقوم العديد من الدول بالمشاركة في بالدورات الاولمبية لحصد عدد كبير من الميداليات والتي بدورها تعمل على رفع اسم الدولة عاليا بين باقي الدول، وهذا مانراه في بعض الدول كالولايات المتحدة الامريكية والصين في معظم الدورات الاولمبية والتي شهدنها في آخر دورة اولمبية في البرازيل (ري ودي جانيروا) (٢٠١٦) ، كما انها واحدة من افضل الرياضات من حيث الاثارة والمتعة والمنافسة ، ولان رياضة ألعاب القوى رياضة فردية تضم (٤٨) فعالية للذكور والاناث فقد اهتمت الدول الكبرى كالولايات المتحدة الامريكية واوروبا وحتى بعض الدول الفقيرة في افريقيا بالحصول على أوسمة اولمبية في الدورات الاولمبية (الشطناوي ، ٢٠١٨ ، ١)

ومن هذا المنطلق يرى الباحثان ان أهمية هذا البحث تتلخص في قلة الدراسات التي تناولت اوجه تشابه الإصابات الرياضية لدى اللاعبين المتقدمين في فعاليات العاب القوى المختلفة

مشكلة البحث

على الرغم من التقدم العلمي في العلوم الطبية المختلفة وإتباع الأساليب الحديثة في التدريب، والتشخيص والعلاج وتوفر الأجهزة و المتخصصين في المجالات الطبية والعلاجية، لكن الإصاباتالرياضية مازالت في تزايد وتشكل خطورة كبيرة على مستوى أداء الرياضيين في فعاليات ألعاب القوى المختلفة (محمد، ٢٠٠٨، ٨). ان ألعاب القوى واحدة من الرياضات التي شملتها حركة النهوض والتطور العلمي وأخذت بالانتشار السريع، لما تمتاز به من عناصر تشويق و متعة لممارسيها و تعد العاب القوى من الألعاب الفردية التي وصلت حديثاً إلى مستوى متقدم نتيجة الاهتمام المتزايد بها من قبل اغلب بلدان العالم ،حيث لاحظ الباحثان ان هناك الكثير من الإصابات التي يتعرض لها اللاعبون نتيجة لتعدد الفعاليات ومن هنا خطرت فكرة هذا البحث وارتأينا الى اجراء دراسته للتعرف على أوجه تشابه الإصاباتالرياضية في العاب القوى وهل هناك تشابه في ذلك أم لا .

هدف البحث

التعرف على اوجه التشابه بين فعاليات العاب القوى في الإصابات الرياضية لدى فئة المتقدمين على وفق أجزاء الجسم لدى اللاعبين واللاعبات.

مجالات البحث

- ١- المجال البشري : اللاعبون واللاعبات المشاركين في بطولة أندية ومؤسسات محافظات العراق.
- ٢- المجال الزمني: المدة من ٤-٢٠٢٠/١١/١٧
- ٣- المجال المكاني : ملعب الجادرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة بغداد.

تحديد المصطلحات

١-الإصابة :

يعرفها بأنها تعطيل لسلامة أنسجة و أعضاء الجسم، ونادراً ما تؤدي الحركة المكررة إلى حدوث الإصابة، و في حالة الإصابة تحدث تغييرات تشريحية أو فسيولوجية لبعض الوظائف الجسمانية (محمود، ٢٠١٦، ١٠).

٢-الإصابة الرياضية :

تعرفها الباحثة (سميعة خليل محمد) بأنها تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي إلى أحداث تغييرات تشريحية أو فسيولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك النسيج (محمد، ٢٠٠٧، ٥).

٣- ألعاب القوى :

فيعرفها (مدادة) بأنها نشاط بدني يتضمن حركات طبيعية كالمشي والجري والوثب والرمي ولألعاب القوى مسابقاتها التي تعتمد على الأرقام المنجزة التي تقاس بالزمن أو بالمسافة ،وتختلف هذه المسابقات عن بعضها البعض وما تتطلبه من مهارات فنية ،وصفات بدنية وفسولوجية ونفسية متباينة لتحقيق اعلى الانجازات الرياضية.(مدادة،٢٠١٩،٢٠٢٠).

الإطار النظري

الإصابات الرياضية

من المعروف أن الإصابات تترافق في أغلب الأحيان مع النشاط الرياضي. ان معدل الإصابات في بعض أنواع الرياضة هو أعلى من غيرها، ولاسيما في أنواع الرياضات التي تتطلب إحتكاك وإصطدام اللاعبين ببعضهم ببعض وبقدر تفهم طبيعة الإصابات الرياضية يمكن العمل على الحماية والوقاية منها، ومعظم إصابات الرياضيين تكون بسبب الضربات المباشرة، الإحتكاك، الضغط البدني نتيجة الجهد الزائد، تنفيذ الحركة الزائدة والمفرطة وبشكل خاطئ، فعندما تكون هذه القوى أكبر وأقوى من القدرة الفسيولوجية للاعب تحدث الإصابات، وغالبا ما تحدث على مستوى واحد او اكثر فمثلا قد تحدث في الجلد، العضلات، الأوتار والأربطة، المفاصل والعظام وحتى الأعصاب. والرياضي أكثر ما يخشاه هو التعرض للإصابة ولاسيما لدى لاعب المستوى الهام، لما تخلفه من خسائر في كافة المستويات الشخصية (البدنية والنفسية) ، الإجتماعية، المادية...فهي تؤثر بصورة مباشرة على مهاراته وأدائه الرياضي، قد تخلف لديه تشوهات وجروح وعجز وظيفي، ينعكس على حياته المهنية، وأيضا كرياضي قد يمتد إلى حياته النفسية والشخصية. وللعمل على الحد من هذه المشكلة التي تترافق جميع الممارسين الرياضيين وبدرجات متفاوتة (ايوب، ٢٠١٦، ٢٩)

فقد أورد(مجلي،١٩٩٤) مفهوماً للإصابات الرياضية بأنها الخلل أو الضرر الذي يصيب الأنسجة ويؤدي الى تعطيل عمل وظيفة النسيج بصورة مؤقتة او دائمة، والناتج عن ممارسة الأنشطة الرياضية (الاقرع ، ٢٠١٧ ، ٩) كما عرفها (LITTON، ١٩٧٦) أن الإصابة الرياضية هي تغيير فسيولوجي أو تشريحي يحدث في بعض اجهزة الجسم أو اعضاءه (الجاف وطه ،٢٠٠٢، ١٢٥).(litton،1976، 16) والإصابة الرياضية هي تعرض الأنسجة الجسمية المختلفة الى تأثيرات وعوامل خارجية او داخلية تسبب خللاً تشريحياً ووظيفياً مؤقتاً او دائماً وفقاً لشدة الإصابة (محمد، ٢٠٠٤، ٥).

تقسيم الإصابات الرياضية

تصنف الإصابات الرياضية لمجموعة من التقسيمات وفقاً للعديد من جهات النظر المختلفة،وتساعد هذه التقسيمات على الفهم الجيد للجوانب المختلفة للإصابات، مثل أسبابها و طرق الوقاية والعلاج ومن هذه التقسيمات ما يأتي:

أ- التقسيم حسب شدة الإصابة

أُتفق كل من أسامة رياض وزينب العالم (١٩٩٨) على تقسيم الإصابة إلى:

١. إصابات بسيطة: ونسبتها (٩٠%)، مثل التصلب العضلي والشد العضلي والملخ الخفيف ولا تمنع اللاعب من التدريب.

٢. إصابات متوسطة الشدة: و نسبتها (٩%) وتمنع اللاعب من التدريب من (٤-٨) أسابيع مثل التمزق غير المصحوب بكسور.

٣. أصابات شديدة: و نسبتها (١%) تمنع اللاعب من مزاولة النشاط لفترات طويلة وتحتاج لعلاج معقد، مثل الكسور والخلع والتمزق المصحوب بكسر أو بخلع (رياض، ١٩٩٨، ٢٢)، (العالم، ١٩٩٨، ٨١)

ب- التقسيم حسب درجة الإصابة: و يذكر أسامة رياض بأن تصنيف الإصابة من حيث الدرجة إلى:

١- إصابات الدرجة الأولى: هي إصابات بسيطة من حيث الخطورة وهي لاتعوق اللاعب من إكمال المباراة و تمثل (٨٠-٩٠%) مثل الكدمات و التقلصات العضلية.

٢- إصابات من الدرجة الثانية: يقصد بها الإصابات متوسطة الشدة، وهي التي تعيق اللاعب عن

الأداء لمدة من أسبوع إلى إسبوعين و تمثل (٨%) مثل التمزق العضلي و تمزق الأربطة والمفاصل.

٣- إصابات من الدرجة الثالثة: هي إصابات شديدة الخطورة وتمنع اللاعب تماماً من الإستمرار في الأداء و تمثل (١-٢%) مثل الكسور و تمزق غضروف الركبة (رياض، ١٩٩٨، ٢٣)

مدخل لمسابقات ألعاب القوى:

ألعاب القوى واحدة من الألعاب الرياضية القديمة، اذ تمتاز بنشاط بدني نشأ مع الحياة الفطرية للإنسان لضرورته في تلك العصور القديمة، وكان مستعداً للصراع مع رفاقه ومع الحيوانات في سبيل العيش والبقاء وسكن البراري وتسلق الجبال وهبط إلى الوديان واتخذ من الحجارة والعصا سلاحاً له، هذا كله يتطلب من الإنسان أن يكون قوي البنية وسريع الجري ليتمكن من اللحاق بفريسته وقدرته على الرمي لاقتناصها، كما انه كان قادراً على القفز لاجتيازه الحواجز والقنوات التي تعترضه، ونظراً لكثرة الحروب القديمة إضافة لممارسة الصيد كان لابد من أن تكون هناك تدريبات خاصة في استعمال الأسلحة وإصابة الهدف (درويش، ١٩٧٠، ١٥).

أنواع سباقات ألعاب القوى

١- سباقات الجري (العدو)

يعد العدو والجري من الأنشطة الرياضية الفطرية البسيطة، وهي ضمن المهارات الحركية الأساسية حيث لا تحتاج في ادائها الى تكنيك صعب أو معقد كباقي فعاليات ألعاب القوى، وبذلك يمكن لكلا الجنسين من مزاومتها والاستمتاع بها كباراً وصغاراً، كما لها تأثيراً كبيراً على الصحة والانتاج ولاسيما في مراحل العمر

المختلفة، اذا ما حققت تقنياً مناسباً، وتعد حركات العدو والجري والحواجز من الحركات المتكررة من وجهة نظر علم الحركة وتقسّم سباقات العدو الجري الى السباقات الآتية :

أ- سباقات عدو المسافات القصيرة:- التي تقسم الى

١- عدو المسافات القصيرة (١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م رجال وسيدات).

٢- سباقات التتابع (البريد) (١٠٠×٤م و٤٠٠×٤م)

٣- سباقات الحواجز (١٠٠م حواجز سيدات و ١١٠ م حواجز رجال و٤٠٠م حواجز سيدات ورجال)

وعدو المسافات القصيرة لاتعد سباقات تنافسية اولمبية ،دولية أو قارية أو وطنية قائمة بذاتها فقط ، بل تعتبر وسيلة للتقدم بمستوى كثير من الالعاب والسباقات الرياضية المختلفة ،حيث يعتبر عنصر السرعة كعنصر بدني حركي وفسولوجي مهم بمستوى ونتائج تلك الالعاب أو مسابقات ،فضلاً عن كونها وسيلة من الوسائل الايجابية في تحسين مستوى متسابقى المسافات المتوسطة والطويلة.(مادة، ٢٠١٩، ٦)

ب-سباقات عدو المسافات المتوسطة والطويلة

يعد عدو المسافات المتوسطة والطويلة من السباقات التي ترتبط بعنصر الجلد (التحمل) ارتباطاً كبيراً، ولذلك سميت بسباقات الجلد أو سباقات التحمل ، أماسباقات عدو المسافات المتوسطة والطويلة فهي كثيرة ومتعددة حيث تبدأ بسباق (٨٠٠م) وتنتهي بسباق الماراثون (١٩٥ , ٤١ كم)، كما أنها متباينة المستوى إما تصنف حسب العمر أو الجنس أو العمر التدريبي، وعلى ذلك يمكن أن تزاو من قبل المتسابقين إما في المضمار أو على الطريق أو بين السهول والجبال أو على شكل سباقات اختراق الضاحية والتي تزاو بين المروج أو المزارع، هذا فضلاً عن سباقات المشي حيث يمكن مزاولتها والتدريب عليها إبتداءً من كيلومتر واحد حتى (٥٠) كيلومتر، وتمثل سباقات المسافات المتوسطة والطويلة وضعاً خاصاً ومميزاً في الجدول الأولمبي والعالمي لألعاب القوى حيث تتمثل في السباقات الآتية للرجال والنساء .

رجال وسيدات	٨٠٠م
رجال وسيدات	١٥٠٠م
رجال وسيدات	3000م جري
رجال	3000م موانع
رجال وسيدات	5000م ، ١٠٠٠م
رجال وسيدات	جري الماراثون ٤١,١٩٥ كم
رجال	20كم ، ٥٠كم مشي
سيدات (الاقرع، ٢٠١٧، ٢٢)	5كم ، ١٠كم مشي

٢- سباقات الوثب والقفز

مسابقات الوثب والقفز فرع من فروع مسابقات الميدان والمضمار حيث ان مسابقات الميدان تتكون من مسابقات الرمي والدفع والوثب والقفز، وقد دخلت مسابقات الوثب في التمثيل الأولمبي منذ أول دورة أولمبية حديثة باليونان سنة (١٨٩٦) وتشمل على اربع مسابقات هي:

- أ- مسابقة الوثب الطويل
- ب- مسابقة الوثب الثلاثي
- ج- مسابقة الوثب العالي
- د- مسابقة القفز بالزانة (حسن، ٢٠١٥، ٩)

٣- سباقات الرمي

الرمي أحد الحركات الأصلية الطبيعية للإنسان، وفي مقدور كل إنسان أن يرمي، كما إن مسابقات الرمي من مسابقات الميدان والمضمار التي تنمي عند الممارس لها عدد كبير من الصفات البدنية أهمها القدرة على المرونة التوافق العضلي العصبي، كما أن ممارس الرمي يضمن لجسمه الشكل الجميل المتناسق للعضلات، فضلاً عن القوة والثقة بالنفس والتي تنمي من خلال الإعتماد تماما على الخبرات (الغالي، ٢٠٠٧، ١٣٧).

يتم الرمي بيد واحدة أو باليدين معاً ففي حالة الرمي بيد واحدة يكون الوقوف مواجه لإتجاه الرمي (حسانين و عبدالمجيد، ١٩٩٧، ٧٦).

وتشمل مسابقات الرمي والدفع على اربعة انواع هي:

- أ- رمي الرمح.
- ب- دفع (قذف) الثقل.
- ج- رمي القرص.
- د- أطاحة المطرقة.

الإصابات في ألعاب القوى

أسهمت الإصابات الرياضية في إبعاد الكثير من الرياضيين بشكل عام ، ولاعبي ألعاب القوى بشكل خاص عن الرياضة و أعتزلهم الملاعب ،لذا لا بد من الإهتمام باللاعب والعمل على وقايته وعلاجه لضمان عودة لياقته البدنية وكفاءته الحركية قبل الإصابة وأعزى كثير من الباحثين أسباب حدوث الإصابة بألعاب القوى إلى الآتي: القصور النسبي في الإحماء اللازم للاعب، والإختلال في التوازن التدريبي، وعدم وضع جرعات، والتدريب بطريقة علمية متخصصة، وعدم إعطاء الوقت الكافي للراحة والإرهاق الوظيفي لاجهزة الجسم الفسيولوجية، ومشاركة اللاعب وهو غير مستعد فنياً ونفسياً (الصافي وآخرين، ٢٠١٥، ١٤٧)

الإصابات الأكثر شيوعاً في ألعاب القوى

- ١- تمزق العضلات نتيجة لقوة غالبية على المجهود العضلي والعضلات التي تصاب غالباً: العضلات الظهرية، الصدرية العظمى، وتر ذات الراسين، العضدية لرامي الرمح، والعضلة المبعدة للفخذ، و ذلك في الوثب العالي، أو كسر في المنطقة العنقية في العمود الفقري في حالة الهبوط.
- ٢- رضوض وتمزق بالعضلة الدالية ورضوض بالعضلة المنحرفة المربعة.
- ٣- إصابات الكتف كالكسور والملخ، وتمزق الأربطة والرضوض.
- ٤- كسر بالترقوة وكسر لولبي في عظمة العضد.
- ٥- إصابات الركبة، والوتر عند عظمة الرضفة و ذلك للحمل الكبير عليها.

الدراسات المرتبطة

هنالك مجموعة من الدراسات والأبحاث التي تناولت موضوع الإصابات الرياضية بشكل عام ومشكلة الدراسة بشكل خاص وفيما يلي ذكر لبعض هذه الدراسات :

الدراسات العربية

اجرى (مجلي، حلاوه، الرحاحله، ٢٠٠٨) دراسة هدفت للتعرف إلى الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي ألعاب القوى العرب تبعاً لمتغير الجنس ونوع الفعالية (رمي، ومضمار، ووثب)، كذلك التعرف إلى أكثر الأجزاء عرضة للإصابة ووقت حدوث الإصابة، وأكثر الأسباب المؤدية لحدوثها، وتكونت عينة الدراسة من (٨٤) لاعباً ولاعبة من مختلف الدول العربية المشاركين في البطولة العربية الخامسة عشرة لألعاب القوى للعموم، منهم (٤٩) ذكور و (٣٥) إناث، استخدم الباحثون استمارة خاصة بالإصابات الرياضية تم استخدامها في العديد من الدراسات السابقة، وأشارت نتائج الدراسة إلى انتشار الإصابات الرياضية بين لاعبي ألعاب القوى العرب، وان أكثر أنواع المسابقات عرضة للإصابة هي فعاليات الرمي يليها الوثب، أما بالنسبة لمتغير الجنس فلا يوجد فروق بين الذكور والإناث، وان أكثر الإصابات حدوثاً كانت في أوقات التدريب عنها في المنافسات، كما اظهرت نتائج الدراسة ان اكثر الاسباب المؤدية للإصابات هي عدم الاحماء الجيد والافراط في التدريب، وأوصى الباحثون بضرورة الاهتمام بنتائج الدراسة من قبل المدربين وخاصةً في إعطاء الإحماء الكافي للاعب والاهتمام بسلامة الأداء الفني للمهارات الحركية المركبة.

واجرى (الاقرع، ٢٠١٧) دراسة هدفت الى التعرف الى اكثر الإصابات الرياضية شيوعاً لدى ناشئات ألعاب القوى في فعاليات المسافات المتوسطة والطويلة في اندية غور الاردن، والتعرف الى اكثر الاسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى افراد العينة، فضلاً عن التعرف الى الفروق في الإصابات الرياضية لدى اللاعبات تبعاً لمتغيرات الدراسة (العمر التدريبي، والفعالية، والمنطقة، والنادي)، استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لجمع البيانات، كما استخدم الاستمارة كأداة لجمع البيانات، تكونت عينة الدراسة من (٥٠) لاعبة تم اختيارهن بطريقة الحصر الشامل، وتم استخدام برنامج الرزم الاحصائي (spss) لتحليل البيانات الخاصة بمتغيرات

الدراسة، وأظهرت النتائج ان اكثر انواع الإصابات شيوعاً لدى عينة البحث هي التقلصات يليها الالتواءات، وان اكثر مواقع الجسم عرضة للإصابة هي الكاحل يليها الفخذ، وان اكثر الاسباب المؤدية لحدوث الإصابة لديهن هو عدم الاحماء الجيد يليها عدم التزويد الكافي بالادوات والمعدات، يليها الافراط في التدريب، كما وظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير النادي الرياضي، وقد اوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالاحماء الجيد والاهتمام بالتزويد الكافي بالادوات والمعدات والتدرج في الحمل التدريبي وتقنيته.

التعليق على الدراسات المترابطة

من خلال العرض السابق للدراسات والبحوث المرتبطة والمشابهة سواء أكانت عربية أم اجنبية استخلص الباحث ما يأتي :

الاهداف :

تتوعت أهداف الدراسات ويمكن إجمالها بان معظم الدراسات هدفت للتعرف إلى اكثر الإصابات الرياضية شيوعاً واسباب حدوثها كدراسة (مجلي، حلاوه، الرحاحله، ٢٠٠٨) و(الاقرع، ٢٠١٧)

المنهجية :

استخدم المنهج الوصفي في دراسات كل من (مجلي، حلاوه، الرحاحله، ٢٠٠٨) و(الاقرع، ٢٠١٧) كانت العينات في الدراسات المترابطة التي تم تطبيق الدراسات عليها، فكانت عينة دراسة (مجلي، حلاوه، الرحاحله، ٢٠٠٨) جميع فعاليات ألعاب القوى (جرى- وثب وقفز- رمي وقذف) في حين كانت عينة دراسة (الاقرع، ٢٠١٧) على لاعبات الناشئات للمسافات المتوسطة والطويلة.

اداة جمع البيانات :

استخدمت الدراسات الاستبانة كاداة لجمع البيانات .

مدى الاستفادة من الدراسات المترابطة :

١. تطبيق الخطوات التي يجب اتباعها في الدراسة .
٢. اختيار المنهج المناسب لإجراء الدراسة .
٣. تحديد العينة بما يتناسب وطبيعة الدراسة .
٤. معرفة طرائق عرض الجداول الاحصائية وتفسيرها .
٥. استخدام المعالجات الاحصائية المناسبة لاهداف الدراسة وفرضياتها .

منهجية إجراءات البحث

منهج البحث

أستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث وكونه الأمثل لحل طبيعة المشكلة المراد حلها ،حيث ان المنهج الوصفي هو مجموعة من الإجراءات البحثية التي يقوم بها الباحثان بشكل متكامل لوصف الظاهرة المبحوثة معتمداً على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلاً كافياً

دقيقاً لاستخلاص دلالتها والوصول الى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة التي يراد دراستها (عطية ، ٢٠٠٩ ، ١٣٨).

مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من اللاعبين المتقدمين المشاركين في بطولة اندية ومؤسسات العراق لألعاب القوى للمدة من (٤-٢٠٢٠/١١/١٧) والبالغ عددهم (378) متضمن (291) من الرجال و(87) من النساء حسب الكتاب الذي تم تزويدنا به من قبل الاتحاد العراقي المركزي لألعاب القوى وتم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية لما تقتضيه متطلبات الدراسة والجدول (١) يبين ذلك .

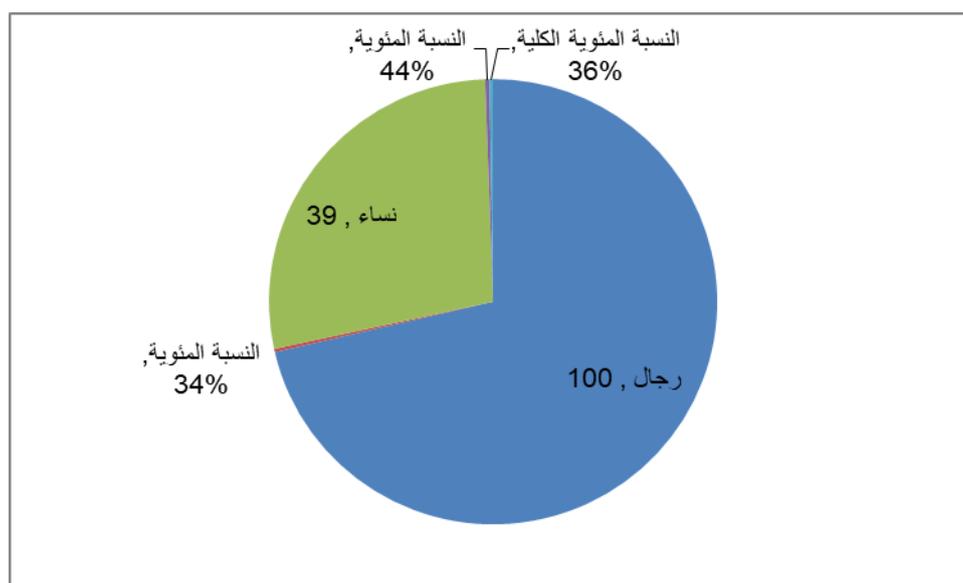
جدول (١) يبين مجتمع البحث

عدد اللاعبين	رجال	نساء
٣٧٨	٢٩١	٨٧

عينة البحث

بسبب الاوضاع الحالية التي تمر بها البلاد والعالم اجمع من تفشي فايروس كورونا قام الباحث بتوزيع (١٣٩) استمارة أستبيان على اللاعبين المتقدمين المشاركين في بطولة اندية ومؤسسات العراق المشمولين بالدراسة، وبذلك تكونت عينة البحث من (١٣٩) لاعباً ولاعبةً ممثلة (٣٦%) من المجتمع الكلي والشكل (١) يبين ذلك .

شكل (١) يوضح عينة البحث



أدوات الدراسة : لقد استخدمنا في دراستنا الميدانية التي أجريناها على فئة المتقدمين (لاعبين ولاعبات) في ألعاب القوى الاستبيان :

تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر والمعلومات التي يتحصل عليها كل الباحث والتي لا يمكن إيجادها في الكتب، إلا أن هذا الأسلوب الخاص بجمع المعلومات يتطلب إجراءات دقيقة منذ البداية وهي:

- ١- تحديد الهدف من الاستبيان.
 - ٢- تحديد و تنظيم الوقت المخصص للاستبيان.
 - ٣- اختبار العينة التي يتم استجوابها.
 - ٤- وضع العدد الكافي من الخيارات لكل سؤال.
 - ٥- وضع خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان.
- يتطلب الأسلوب المثالي في وجود الباحثان بنفسهم ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تثير البحث والاستبيان يتضمن نوعين كوسيلة لجمع المعلومات بوفرة وأكثر دقة.

و كونه تقنية شائعة الاستعمال ،ووسيلة علمية لجمع البيانات و المعلومات المباشرة من مصدرها الأصلي، وكذلك باعتباره مناسباً للاعب والمدرّب ، والأسئلة هي استجابة للمحاور وبالتالي استجابة للفرضيات ، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات (عبدالحفيظ وباهر، ٢٠٠٠، ٨٣)

نوع الأسئلة المستخدم في الدراسة

هي الأسئلة ذات الاجابة المحددة بنعم أو لا

استمارة الاستبيان بصورتها الاولية:

- قام الباحثان باعداد استبيان مكون من محور واحد، إذ تم إعداد الاستبيان على وفق الخطوات الآتية:
- ١- مراجعة الأبحاث والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، في ضوء الاطلاع على الادبيات السابقة ذات الصلة بموضوع الإصابات الرياضية واسبابها منها دراسة (الأقرع، ٢٠١٧، مجلي، خويلة، الرحالة، ٢٠٠٨)
 - ٢- بعد الاطلاع على الدراسات والأبحاث اعدت الصيغة الأولية للاستبيان وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمحكمين وذلك للتأكد من مناسبة الفقرات لكل محور.
- اشتمل الاستبيان بصورته الأولية بيانات عامة اشتملت على :
- أسم اللاعب او اللاعبة ،والمحافظة ،والطول ،والوزن ، والعمر التدريبي، وكذلك نوع الفعالية وعدد الفعاليات فضلاً عن انه اشتمل الأستمارة على محور واحد حيث تم تخصيصه لقياس ومعرفة موقع الإصابة المشخصة التي تعرض لها اللاعب او اللاعبة .

صدق المحتوى

يشير (Allen & Yen, 1979) الى ان عرض الفقرات على مجموعة من المحكمين للحكم على مدى صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها تعد أفضل طريقة في استخراج الصدق الظاهري. وعليه قام الباحثان بعرض استمارة الاستبيان بتاريخ (2022/11/20) على مجموعة من المحكمين البالغ عددهم (١٥) خبيراً في مجال الفسلجة، والتدريب، والطب الرياضي، وذلك لإبداء آرائهم في الاستبيان، وكان الهدف منها هو معرفة مدى تطابق كل سؤال مع محوره، وكذلك مدى صحة صياغة الفقرات، وبعد الأخذ بالآراء التي اقترحها المحكمون تم تعديل الاستبيان ليوزع على عينة البحث في شكله النهائي.

وقد تم اجراء التغييرات على وفق تطابق آراء الخبراء، فقد تم الإبقاء على الفقرات التي أخذت نسبة الموافقة (٨٠%) فأكثر، وحذف الفقرات التي حصلت على أقل من النسبة التي تم تحديدها كمعيار لقبول الفقرة. وجدير بالذكر أن الباحث حدد نسبة (٨٠%) فأكثر للاتفاق بين الخبراء معياراً لقبول الفقرة.

ثبات الأداة

تم إيجاد ثبات الاستبيان بطريقة إعادة الاختبار (Test-Retest)، إذ تم توزيع الاستمارة على (14) من اللاعبين المتقدمين المشاركين في بطولة أندية ومؤسسات العراق من مجتمع البحث، وبعد مرور (١٤) يوماً من توزيع الاستبيان تم إعادة تطبيقه على نفس العينة مرة ثانية، وباستخدام معامل الارتباط سبيرمان بين أفراد عينة الثبات في الاختبارين تم حساب قيمة معاملات الثبات بحسب الأبعاد بالنسبة للمحورين والتي كانت (٩٠%) وهي قيم تشير إلى ثبات عالي يمكن الاعتماد على الأداة لأغراض البحث العلمي.

التجربة الاستطلاعية

للتحقق من مدى ملائمة فقرات الاستبيان قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة استطلاعية بلغ عددها (١٠) أفراد تم اختيارهم من مجتمع البحث، وذلك بتاريخ (2022/11/20) والتجربة الاستطلاعية هي دراسة أولية أجراها الباحثان على عينة صغيرة قبل قيامهما بتطبيق هذه الأداة على عينة البحث، وذلك لاختبارها، وعليه استهدفت هذه التجربة التحقق من:

١. مدى وضوح الفقرات لأفراد عينة البحث.
 ٢. المدة الزمنية التي يتطلبها أفراد عينة البحث للإجابة عن فقرات المقياس.
 ٣. التعرف على الصعوبات التي تواجه العينة في اثناء التطبيق.
- وتبين من نتائج التجربة أن الفقرات الواردة في الأداة واضحة ومفهومة، والوقت المطلوب للإجابة يقترب بين (١٠-١٥) دقيقة.

التجربة الرئيسية

تم تطبيق أداة البحث على عينة البحث وذلك بتاريخ (2022/11/17-٤) حيث تم توزيع الأستبيان على اللاعبين واللاعبات المشاركين في بطولة أندية ومؤسسات محافظات العراق.

الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية الملائمة لطبيعة بيانات البحث، وذلك من خلال استخدام برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS اصدار ٢٥) حيث أستخدم اختبار معامل ارتباط الرتب.

عرض نتائج البحث ومناقشتها

لما كان الهدف هو التعرف على اوجه التشابه بين فعاليات العاب القوى في الإصابات الرياضية على وفق أجزاء الجسم لدى اللاعبين واللاعبات في بطولة أندية ومؤسسات محافظات العراق، ولأجل تحقيق هذا الهدف تمت معالجة البيانات الواردة في البحث بأستخدام اختبار معامل ارتباط الرتب، وذلك لأستخراج اوجه التشابه في الإصابات الرياضية في جميع الفعاليات والجدول (٢).

من نتائج البحث تبين وجود ارتباط معنوي بين ركض المسافات القصيرة والمتوسطة وركض المسافات القصيرة والطويلة وكذلك ركض المسافات المتوسطة والطويلة

الجدول (٢) يبين معامل ارتباط الرتب بين الإصابات على وفق أجزاء الجسم لفعاليات العاب القوى بالنسبة للاعبين

العشاري	الرمي	الوثب والقفز	ركض المسافات الطويلة	ركض المسافات المتوسطة		الفعاليات
٠.٢١١ (٠.٠٧٩) NS	٠.٤ (٠.٦٢) NS	٠.٨ (٠.٢) NS	٠.٩٤٩ *	١ ***	R-value Sig.	ركض المسافات القصيرة
٠.٢١١ (٠.٠٧) NS	٠.٤ (٠.٦٢) NS	٠.٨ (٠.٢) NS	٠.٩٤٩ *		R-value Sig.	ركض المسافات المتوسطة
٠.٥ (٠.٠٥) NS	٠.٦٣٢ (٠.٣٧) NS	٠.٦٣٢ (٠.٣٧) NS			R-value Sig.	ركض المسافات الطويلة
٠.١٠٥- (٠.٠٩) NS	٠.٢- (٠.٨) NS				R-value Sig.	الوثب والقفز
٠.٧٣٨ (٠.٢٦) NS					R-value Sig.	الرمي

0.001 ≥ P-value: ***

0.01 ≥ P-value: **

0.05 ≥ P-value: * = درجة المعنوية

من خلال ماتقدم نلاحظ انه هناك تشابه بين أصابات ركض المسافات القصيرة والمتوسطة والقصيرة والطويلة وركض المسافات المتوسطة والطويلة، ويعزو الباحثان ذلك الى طبيعة تقارب الأداء الفني بين الفعاليات المذكورة فضلاً عن استخدام المجاميع العضلية المختلفة بالأداء، وانه لا يوجد تشابه بين أصابات الركض والوثب والرمي والعشاري، يعزو الباحثان سبب ذلك الى اختلاف التكنيك وطبيعة الأداء بين هذه الفعاليات في رياضة العاب القوى نتيجة لتعدد وكثرتها فمن الصعب ايجاد تشابه فيما بينها.

أما بالنسبة للاعبات ألعاب القوى فقد أستخدم الباحثان أيضا معامل ارتباط الرتب للتعرف على اوجه التشابه بين فعاليات ألعاب القوى في الإصابات الرياضية على وفق اجزاء الجسم والجدول (٣) حيث من نتائج البحث تبين وجود ارتباط معنوي بين تشابه أصابات ركض المسافات القصيرة والطويلة والوثب والقفز وكذلك السباعي

الجدول (٣) يبين معامل ارتباط الرتب بين الإصابات على وفق أجزاء الجسم لفعاليات ألعاب القوى بالنسبة للاعبات

السباعي	الرمي	الوثب والقفز	ركض المسافات الطويلة	ركض المسافات المتوسطة		الفعاليات
٠.٩٤٩ *	٠.٨ (٠.٢)NS	١ ***	٠.٨ (٠.٢)NS	٠.٨ (٠.٢)NS	R-value Sig.	ركض المسافات القصيرة
٠.٦٣٢ (٠.٣٧)NS	١ ***	٠.٨ (٠.٢)NS	٠.٤ (٠.٦٢)NS		R-value Sig.	ركض المسافات المتوسطة
٠.٧٣٨ (٠.٢٦)NS	٠.٤ (٠.٦٢)NS	٠.٨ (٠.٢)NS			R-value Sig.	ركض المسافات الطويلة
٠.٩٤٩ *	٠.٨ (٠.٢)NS				R-value Sig.	الوثب والقفز
٠.٧٣٨ (٠.٢٦)NS					R-value Sig.	الرمي

0.001 ≥ P-value: ***

0.01 ≥ P-value: **

0.05 ≥ P-value: * = درجة المعنوية

من خلال ماتقدم نلاحظ انه هناك تشابه في أغلب أصابات ألعاب القوى حيث هناك تشابه بين أصابات ركض المسافات القصيرة والطويلة والوثب والقفز والسباعي أيضا، ويعزو الباحثان سبب هذا التقارب الى طبيعة وامكانيات التي تتمتع بيها اللاعبات على المستوى المهاري و البدني، وكذلك النفسي حيث هذا يدل على انه هناك ضعف في الأمكانيات المذكورة وبالتالي كانت هناك اوجه تشابه في الإصابات الرياضية في أغلب فعاليات ألعاب القوى، وهذه نتيجة جديد التي ظهرت في هذه الدراسة والتي لم تتفق معها اي دراسة أجريت قبل الآن.

التوصيات والمقترحات

من خلال نتائج البحث تبين أن الإصابات الرياضية عند اللاعبات كان هناك تشابه في أصابات جميع الفعاليات على الرغم من عدم من تخصص اللاعبات الدقيق في كل فعالية فلذلك يوصي ويقترح الباحثان الآتي:
١- العمل على رفع مستوى اللياقة البدنية والمهارية وكذلك النفسية لدى اللاعبات والتركيز عليها.

٢- يقترح الباحثان على أجزاء المزيد من الدراسات والبحوث عن أوجه التشابه في الإصابات الرياضية على بقية الألعاب كالسلة والطائرة واليد وكرة القدم لكلا الجنسين.

المصادر

١- الاقرع ، محمد صالح ، (٢٠١٧):رسالة ماجستير بعنوان (دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الشائعة لدى اللاعبين الناشئات في فعاليات المسافات المتوسطة والطويلة في غور الاردن)،جامعة مؤتة كلية التربية الرياضية، الاردن.

٢- ايوب ،قادة بن سلطان ،(٢٠١٦)، رسالة ماجستير بعنوان (دراسة تحليلية للإصابات الرياضية في كرة القدم لدى لاعبي أندية ولاية عين الدفلى)، جامعة الجليلي بونعامة بخميس مليانة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

٣- الجاف وطه ،حمة نجم و صفاء الدين ،(٢٠٠٢):الطب الرياضي والتدريب ،مطبعة جامعة صلاح الدين ،اربيل

٤- حسن، رامي محمد الطاهر سالم (٢٠١٥):موسوعة العاب القوى (الوثب والقفز)،مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء للطباعة، الاسنكدرية.

٥- درويش و عبد الحافظ ،زكي وعادل (١٩٧٠): ألعاب القوى في فن الرمي والألعاب المركبة ،ج ٥ ،ج ٦ ،دار المعارف، مصر.

٦- رياض ، اسامة (١٩٩٨) :الطب الرياضي والعلاج الطبيعي ، القاهرة دار الفكر العربي.

٧- رياض ، اسامة مصطفى (١٩٩٩): العلاج الطبيعي وتأهيل الرياضيين ، دار الفكر العربي ،القاهرة.

٨- الشطناوي ،معنص محمود (٢٠١٨):رسالة ماجستير بعنوان (دراسة تحليلية لاكثر الإصابات الرياضية شيوعا لدى لاعبي العاب القوى في الاردن)جامعة مؤتة.

٩- الصافي ،محمد عبدالوهاب واخرين(٢٠١٥): الإصابات الرياضية لفعاليات الميدان و المضمار في ألعاب القوى (دراسة مقارنة)، كلية التربية البدنية والرياضية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، مجلة العلوم التربوية ،السودان.

١٠-العالم ، زينب عبد الحميد (١٩٩٨): التديك الرياضي واصابات الملاعب ، القاهرة دار الفكر العربي.

١١- عبدالحفيظ وباهر، اخلاص محمد ومصطفى (٢٠٠٠):طرق الحث العلمي والتحليل الأحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١٢- عبدالحميد وحسانين، كمال ومحمد صبحي(١٩٩٧): ،أسس التدريب الرياضي ،،دار الفكر العربي،ط ١ ،القاهرة ، مصر.

١٣- عطية ،محسن علي(٢٠٠٩):الدراسة العلمي في التربية، مناهجه ،أدواته، وسائله الأحصائية، المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

١٤- الغالي، الاحاج محمد (٢٠٠٧): اساسيات التربية البدنية والرياضة، ط ١، منشورات جامعة السودان المفتوحة.

١٥- محمد ، خليل سميعه (٢٠٠٤):الإصابات الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات ،وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، العراق.

١٦- محمد، سميرة خليل (٢٠٠٨): إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد

١٧- محمود، أشرف(٢٠١٦):الإصابات الرياضية(الأنواع-العلاج والتأهيل)،ط١، دارمن الخليج للمحيط للنشر والتوزيع، عمان.

١٨-مدادة، نوار(٢٠١٩): العاب القوى ،كلية التربية الرياضية ،جامعة حماه ،سوريا.

19-Litton , G . Lyun Peltierl (1976): Athletic injuries, (Charchill ltd) London , P.16.

20-Makarov.G .(2004): SPORT Medicine. Moscow .Russia

المرفق رقم ١

استمارة الاستبيان

اقليم كوردستان العراق
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



استبيان خاص بدراسة الماجستير

جمهورية العراق
جامعة دهوك

عزيزي اللاعب المحترم

عزيزتي اللاعبة المحترمة

في نية الباحث القيام بأجراء دراسة علمية تهدف الى تحديد دراسة تحليلية لأوجه تشابه الإصابات الرياضية لدى اللاعبين المتقدمين بألعاب القوى متمنيا ان تحقق الفائدة المرجوة منها .علما بأن جميع البيانات ستعامل بسرية تامة وتستخدم لغرض الدراسة فقط ، ولذلك نرجو من حضراتكم التكرم بالإجابة بصراحة ودقة قدر الامكان على جميع الاسئلة .

شاكرين لكم حسن تعاونكم

الباحث

سيف محمد بشير

بيانات عامة

المحافظة:

اسم اللاعب الثلاثي:

انثى

ذكر

الجنس:

الوزن: كغم

الطول: سم

العمر التدريبي: سنة

عمر اللاعب: سنة

نوع الفعالية:

العدو:

عدو المسافات القصيرة:

١٠٠ حواجز

١١٠ حواجز

٤٠٠ م

٢٠٠ م

١٠٠

٤٠٠ م حواجز

جري المسافات المتوسطة:

١٥٠٠ م

٨٠٠ م

جري المسافات الطويلة:

المارثون

٣٠٠٠ م موانع

١٠٠٠٠ م

٥٠٠٠ م

٣٠٠٠ م

الوثب والقفز:

القفز بالزانة

القفز العالي

الوثب الثلاثي

الطفر الطويل

الرمي والقذف:

اطاحة المطرقة

قذف النقل

رمي الرمح

رمي القرص

العشاري للرجال

السباعي للنساء

المشي

مجلة الرافدين للعلوم الرياضية - المجلد (٢٥) - العدد (٧٦) - ٢٠٢٢

دراسة تحليلية لأوجه تشابه الإصابات الرياضية لدى اللاعبين المتقدمين بألعاب القوى

محور موقع الإصابات الرياضية التي تعرض لها اللاعب او اللاعبة

اعصاب		الاربطة (لوي) درجة الإصابة			المفاصل		العظام			العضلات			الجلد			مناطق الإصابة		
قطع	كدم	ثالثة	ثانية	اولي	اصابات اخرى	خلع	كدم	كسر	كدم	تمزق			كدم	جرح	سحج	كدم		
										درجة ثالثة	درجة ثانية	درجة اولي						
																		اصابات الرأس
																		اصابات العنق
																		اصابات الصدر
																		اصابات الاطراف العليا
																		اصابات البطن
																		اصابات الظهر
																		اصابات الحوض
																		اصابات الاطراف السفلى
																		المجموع