

دراسة تحليلية لأهم الاصابات الرياضية الشائعة لبعض أندية محافظة واسط في الالعاب (الجميز - الاثقال - الملاكمة) للموسمين الاخيرين (٢٠١٣ - ٢٠١٥)

م.م. افاقت خيون
جامعة كوية - سكول التربية

أ.م.د. زينب عبد علي البرزنجي
جامعة كوية - سكول التربية الرياضية

وقد أستعمل المنهج الوصفي بأسلوب المسح ،وقد اجري البحث على عينة من لاعبي نادي الكوت الرياضي في الالعاب (الجميز بعدد ٨ ، الاثقال بعدد ١٠ ، الملاكمة بعدد ١٠)، ممن يعانون من الاصابات الرياضية وتم اختيارهم بالطريقة العمدية. اما أهم الاستنتاجات التي توصل اليها البحث فهي:

- ١- ظهور فروق معنوية للالعاب الرياضية الثلاث (الجميز - الاثقال - الملاكمة).
- ٢- عدم ظهور فروق معنوية في مكان الاصابات الرياضية.
- ٣- عدم ظهور فروق معنوية لنوع الاصابات الرياضية.
- ٤- عدم ظهور فروق معنوية لأسباب الاصابات الرياضية.

المخلص

يهدف البحث الى :

- ١- التعرف على عدد الاصابات الرياضية الشائعة لدى بعض اندية محافظة واسط في الالعاب (الجميز - الاثقال - الملاكمة) للموسمين الاخيرين (٢٠١٣ - ٢٠١٥)م.
- ٢- التعرف على أماكن ونوع الاصابات الرياضية الشائعة لدى بعض اندية محافظة واسط في الالعاب (الجميز - الاثقال - الملاكمة) للموسمين الاخيرين (٢٠١٣ - ٢٠١٥)م.
- ٣- تحليل أسباب بعض الاصابات الرياضية الشائعة لدى بعض اندية محافظة واسط في الالعاب (الجميز - الاثقال - الملاكمة) للموسمين (٢٠١٣ - ٢٠١٥)م.

- واهم التوصيات كانت:
- ١- الاهتمام بالرياضات (الجمباز - الانتقال - الملاكمة) لكونها ذات طبيعة رياضية مختلفة عن بقية الالعاب الرياضية.
 - ٢- الاهتمام بلاعبي الالعاب الفردية لكونهم يتعرضون الى انواع مختلفة من الاصابات الرياضية.
- ٣- الاهتمام بعلاج الاصابة الرياضية فور حدوثها بغض النظر عن مكانها - نوعها - سببها.
- ٤- اعداد اللاعبين تدريبيًا - بدنيا بشكل يمنع حدوث انواع مختلفة من الاصابات.

ABSTRACT

The research aims to:

1. Identify the number of common sports injuries among some clubs in the province of Wasit Games (Gymnastics - Weightlifting - boxing) for the last two seasons (2013 to 2015 m.
2. to identify the places and the type of common sports injuries among some clubs in the province of Wasit Games (Gymnastics - Weightlifting - boxing) for the last two seasons (2013 to 2015) m.
3. Analysis of the causes of some common sports injuries among some clubs in the province of Wasit Games

(Gymnastics - Weightlifting - boxing) for two seasons (2013-2015) m.

It has been used descriptive approach style survey, research was conducted on a sample of players in Kut Sports Club Games (Gymnastics number 8, number 10 weightlifting, boxing number 10), who suffer from sports injuries and was chosen the way intentional. The main conclusions reached are:

1. The emergence of significant differences between the three sports of the Games (Gymnastics - Weightlifting - boxing).

does not appear significant
differences in the place of sports
2.injuries
You do not receive a
significant difference to the type
3.of sports injuries
You do not receive a
significant difference to the
4.causes of sports injuries
The most important
recommendations were:
1.interest in sports (gymnastics
– weightlifting – boxing) for being

the nature of sports is different
from the rest of the sports
2.attention to individual games
my players because they are
exposed to different types of
.sports injuries
interest in treating sports injury .
as they happen regardless of the
3.place – kind – caused
Preparation of the players .
training – are physically prevent
4.different types of injuries

تتطلب اداء حركات رياضية ويشدد مختلفة
فضلا عن الى اداء حركات مفاجئة في
بعض الاحيان سواء أكان ذلك خلال اللعب
المختلفة التدريب مع تعدد اسباب حدوثها
مثل ارضية الملاعب الاحماء الخاطيء
وممارسة بعض تمارين اللعب الاختصاص
سواء تمارين القوة التي تعد عاملاً رئيساً في
تنمية قوة عضلات ومفاصل الجسم والاربطة
المحيطة بها وتمارين المرونة التي تساعد في
تمطية العضلات بشكل خاطيء مما تؤدي
حتما هذه العوامل المشتركة الى حدوث
اصابات مختلفة وغير متوقعة وفي اماكن
مختلفة من الجسم ومن الجدير بالذكر ان

الباب الاول:

١ – التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة واهمية البحث:

ويعد الطب الرياضي احد العلوم الطبية
الحديثة التي تعنى بالجانب الطبي والرياضي
في آن واحد، ومن الامور التي يعنى بها هي
الاصابات الرياضية التي اصبحت واسعة
الانتشار في المجال الرياضي سواء أكان
ذلك اثناء ممارسة النشاط التدريبي خلال
الاداء البدني، كما وان هناك زيادة ملحوظة
بعدد الاصابات الرياضية نتيجة للجهد
الرياضي المتبع او المتصاعد في تكرار
الحركات الرياضية للانشطة الرياضية التي

لبعض اندية محافظة واسط في الالعاب) الجميز - الانتقال - الملاكمة) وللموسمين الاخيرين (٢٠١٣ - ٢٠١٥)، لغرض الكشف عن نقاط القوة والضعف في اسباب هذه الاصابات مع تشخيصها ووضع سبل العلاج الملائمة لها لتجنب حدوثها مستقبلا.

٢-١ مشكلة البحث:

تعد الاصابات الرياضية من اهم المواضيع الطبية الرياضية التي باتت واسعة الانتشار بين الرياضيين في الاونه الاخيرة، وخاصة لبعض الالعاب الرياضية ذات الكفاءة البدنية العالية ومستوى عالي من الاداء مع كثرة فترات التدريب المتبعة والتي من الممكن ان تسهم في حدوث اصابات مختلفة، ومن هذه الالعاب هي (الجميز - الانتقال - الملاكمة)، للموسمين الاخيرين (٢٠١٣) - (٢٠١٥). كما ان تسليط الضوء على الاصابات الرياضية التي تحدث في تلك الالعاب الرياضية ممكن ان يسهم ويرشد إلى كيفية اتخاذ الإجراءات اللازمة للإسعافات الأولية ونقل المصاب إلى المراكز العلاجية بطرق سليمة وبدون أي مضاعفات، وكذلك يرشد الفريق الطبي إلى تحديد الطرق العلاجية الأكثر نجاحا التي تضمن شفاء الرياضي وسرعة عودته إلى ممارسة نشاطه، وهذا بفضل معرفة نوع واسباب تلك الاصابات لنفاذي حدوثها مستقبلا ومن اجل

تشخيص الاصابات الرياضية يكون على القمة الهرمية بسبب اهمية الطب الرياضي لكون له الاثر الايجابي والفعال في الكشف المبكر عن هذه الاصابات مما يفهم طبيعتها والعمل على الحماية منها والوقاية مع معرفة اسبابها ومكان حدوثها من اجل وضع سبل العلاج الملائمة لكل اصابة على حدى ومن ثم شفائها مع منع تكرار تلك الاصابات مستقبلا. وهناك الكثير من الالعاب الرياضية ذات الطبيعة البدنية (القوية والمرنه) والتي تتطلب من ممارسيها مقدار كبير من اللياقة البدنية سواء القوة المرونة صفات بدنية اخرى مع صعوبة مهاراتها الحركية والتي حتما ستؤدي الى حدوث بعض او انواع مختلفة من الاصابات الرياضية، وقد تكون اثناء التدريب او المنافسة. ومن هذه الالعاب هي:

(الجميز - الانتقال - الملاكمة) والتي تتطلب من لاعبيها اداء متميز، ومن خلال متابعة نتائج البطولات للموسمين الاخيرين (٢٠١٣ - ٢٠١٤) و (٢٠١٤ - ٢٠١٥)، لهذه الالعاب تبين ان هناك اعداد لا يستهان بها من الاصابات الرياضية لما تتضمنه هذه الالعاب من قوة ومجهود عضلي وبدني عالي متميز. لذا ترى الباحثتان ان اهمية البحث تكمن في وضع دراسة تحليلية لأهم الاصابات الرياضية الشائعة

١-٤-٢ المجال الزمني : الفترة من ٢٠١٣/١٢/١٠ ولغاية ٢٠١٥/٢/٢٥.اي فترة اتمام البحث بشكل كامل.

١-٤-٣ المجال المكاني: قاعات نادي الكوت الرياضي للالعاب (الجميز - الانتقال - الملاكمة)،مستشفى الزهراء التعليمي في محافظة واسط.

الباب الثاني:

٢- الدراسات النظرية والمشابهة:

٢-١ الدراسات النظرية:

٢-١-١ مفهوم الاصابات الرياضية:

تحدث معظم الاصابات الرياضية كنتيجة لتعرض الجسم لقوة تفوق ذروتها الفسيولوجية والطبيعية وتختلف نسبتها ونوع وقوة تلك الاصابات باختلاف نوع الرياضة التي يمارسها اللاعب (٣:١٠٧). كما انها تعرض انسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية وداخلية تؤدي الى احداث تغيرات تشريحية وفسيولوجية في مكان الاصابة مما يعطل وظيفة ذلك النسيج (١٤:٣٣٣) وايضا يمكن معرفة مفهوم الاصابة من كونها تأثير نسيجي او مجموعة من انسجة الجسم نتيجة مؤثراتها الخارجية او الداخلية مما يؤدي الى تعطيل عمل او وظيفة ذلك النسيج (٢:٨٥). كما ويكون المؤثر الخارجي هو مثلا اصطدام اللاعب بزميله او بالارض او الادوات. والمؤثر الداخلي هو تراكم

ممارسة رياضي تلك الالعاب لفعاليتهم مجددا مع تحقيق انجازات متقدمة مستقبلا.

٣-١ اهداف البحث:

٤- التعرف على عدد الاصابات الرياضية الشائعة لدى بعض اندية محافظة واسط في الالعاب (الجميز - الانتقال - الملاكمة) للموسمين الاخيرين (٢٠١٣ - ٢٠١٥)م.

٥- التعرف على امكن ونوع الاصابات الرياضية الشائعة لدى بعض اندية محافظة واسط في الالعاب (الجميز - الانتقال - الملاكمة) للموسمين الاخيرين (٢٠١٣ - ٢٠١٥)م.

٦- تحليل اسباب بعض الاصابات الرياضية الشائعة لدى بعض اندية محافظة واسط في الالعاب (الجميز - الانتقال - الملاكمة) للموسمين (٢٠١٣ - ٢٠١٥)م.

٤-١ مجالات البحث:

١-٤-١ المجال البشري : عينه من بعض لاعبي اندية محافظة واسط في لعبة (الجميز - البالغ عددهم ٨) لاعبين ،ولعبة (الانتقال - البالغ عددهم ١٠) لاعبين فقط ،ولعبة (الملاكمة - البالغ عددهم ١٠) لاعبين) فقط للموسمين الاخيرين (٢٠١٣ - ٢٠١٥)م.

- ❖ اصابات العصب المؤقتة.
- ❖ انهتك المحور العصبي.
- ❖ تهتك العصب.
- وهناك تقسيم اخر للاصابات حسب (نشوان عبد الله نشوان) "٢٣٣:٤ الى:
- ❖ الاصابات المفاجئة.
- ❖ الاصابة نتيجة العمل الشاق.
- ❖ اصابات ناتجة عن عدم التوازن.
- ٢-١-١-٢ الاسباب العامة لاصابات الرياضية "٧٢-٦٨:١":
- ❖ التدريب الخاطيء.
- ❖ اهمال الجانب الصحي.
- ❖ سوء المستلزمات الرياضية.
- ❖ مخالفة القوانين الرياضية.
- ❖ عدم مراعاة العوامل البيئية والظروف الجوية اثناء ممارسة الرياضة.
- ❖ سوء الحالة النفسية للاعب.
- ❖ عدم تجانس اللاعبين. عدم ملائمة النمط الجسمي واللعبه المختارة.
- ❖ ضعف اللياقة البدنية للاعب.
- ❖ الاداء المهاري الخاطيء.
- ٢-١-١-٣ تصنيف الأصابات الرياضية "٢٢:٥":
- ❖ الاصابات البسيطة: هي الأصابات التي لا تعوق اللاعب عن الأداء في الملعب مثال (الكدمات البسيطة ، الرضوض البسيطة ،
- حامض اللبنيك في العضلات مع التعب الشديد وفقدان الماء والاملاح المستمر من العضلة دون تعويض مسبق(٤٣:٤).
- ٢-١-١-٢ انواع الاصابات الرياضية "٧٢:٨":
- ❖ الاصابات الجلديه.
- ❖ الاصابات العضليه.
- ❖ اصابات العظام.
- ❖ اصابات المفاصل.
- ❖ اصابت الاعصاب.
- ❖ الاصابات الجلدية :تقسم على :
- ❖ الفقاعات الجلديه .
- ❖ السحجات .
- ❖ الجروح.
- ❖ النزيف.
- ❖ الكدمات.
- ❖ الاصابات العضلية :تقسم على:
- ❖ الاوعية الدموية.
- ❖ التشنج العضلي.
- ❖ السحب والتمزق العضلي.
- ❖ الاصابات العظمية :تقسم على:
- ❖ كدم العظام.
- ❖ الكسور.
- ❖ الاصابات المفصليّة:تقسم على:
- ❖ الالتواء.
- ❖ الخلع ويكون جزئي وكلي.
- ❖ اصابات الاعصاب:وتقسم الى "٢٥:١٦":

مجمّل الإصابات الرياضية وجدير بالذكر ان مهارات الجمباز تؤدي في سن مبكرة لذا فإن الغالبية العظمة من إصابات الجمباز لا تحدث أثناء المنافسات وإنما تأتي نتيجة التدريب ، وتبلغ نسبة الإصابات حوالي : ١. الكاحل والقدم ٢١% ب . المرفق والساعد ١٨% ج . رسغ اليد والأصابع ١٥% ،ومن هذه الإصابات هي (٤٥% التواء ، ٣٣% كسور ، ٥,٥% جروح ، ٤,٥% لإصابات اوتار العضلة إلى جانب هذه الإصابات هناك بعض الإصابات التي قد تحدث مثل إصابات الجذع وكذلك إصابات الأطراف للجسم .

والنسبة لإصابات الكسور لأصابع والتواء المرفق والتمزق والتواء مفصل القدم تأتي في المقدمة تليها إصابة الركبتين ، وقد تحدث إصابات ذات الجروح في منطقة الرأس والتي توصف بأنها صعبة وخطيرة ونتيجة السقوط عن الأجهزة العالية . ومن الإصابات المميزة التي تحدث عند الشباب بعض الإصابات المتعددة من الجسم مثل كسر العضد أو العظم الكعبري أو العظم الزورقي في مفصل اليد وقد تحصل بفعل السقوط على الأرض . وإلى جانب هذه الإصابات تحدث هناك أيضاً إصابات كسور لمشط القدم خاصة في أوضاع مثل القفز عن الأجهزة وكذلك كسور في اليدين . وقد يحدث بأن يتولد مزيد من

التقلص العضلي) وتحدث هذه الإصابات بنسبة ٩٠,٨٨ % .

■ ٢ الإصابات المتوسطة :هي الإصابات التي تعوق اللاعب عن الأداء في او تمنعه عن تكلمة المبارات مثال (الشدة العضلي بدرجات ، التمزق العضلي بدرجات تمزق الأربطة بدرجاته وهذه الإصابات تعوق اللاعب عن الأداء لمدة تتراوح بين اسبوع الى اربعة اسابيع).

■ الإصابات الشديدة :هي الإصابات شديدة الخطورة والتي تعيق اللاعب تماماً عن استمرار في الأداء مثال (كسور الخلع تمزق الأربطة سلييت والجانبية لركبة) وهذه الإصابات تطروح مدتها شهر وسنة وقد تجربة اللاعب على الاعتزال مبكراً .

٢-١-٢ الإصابات الشائعة في الملاكمة" ١٧:٣٣ : يختلف نوع وحجم الإصابات في نشاط الملاكمة طبقاً لدقة تطبيق وتنفيذ وتنظيم القوانين المختلفة لهذا النشاط،لهذا تقسم على:

- اصابات الراس والوجهه.
- اصابات الكتف .
- اصابات الذراع.
- اصابات الجذع.
- اصابات الرجلين.

٢-١-٣ إصابات رياضة الجمباز " ٢:١٣": وتحدث بنسبة قليلة وتشكل حوالي ٤% من

نينوى والبالغ عددهم (٤٨٥)، تراوحت اعمارهم ما بين (١٣ - ٣٢) سنة.

اما اهم الاستنتاجات فقد كانت:

١- أن إصابة التمزق العضلي هي الأكثر شيوعا في الطرف العلوي لدى لاعبي

محافظة نينوى

وكانت إصابة النفطات هي الأقل شيوعا عند مقارنتها بالإصابات الرياضية الأخرى.

٢- كانت نسبة إصابات الطرف العلوي (

٠٥.١٥%) (تليها كرة اليد) (٨.١٣%) ثم كرة السلة) (٩٩.١٢%) ومن ثم باقي الألعاب.

٣- لم تظهر النتائج علاقة واضحة بين الإصابة وطول اللاعب ووزنه، ولم يتم ذكر

ذلك في

البيانات الخاصة بالبحث.

٢-٢-٢ غفار سعد عيسى [الإصابات الأكثر شيوعا في كرة اليد - ٢٠١٢] "٩:٤"

هدفت الدراسة الى ((تحديد الإصابات الأكثر شيوعا لدى الطلبة في كرة اليد)).

وفرض البحث قد كان ((إصابة الكتف هي الأكثر شيوعا في كرة اليد)).

اما عينة البحث فقد كانت عبارة عن منتخب جامعة واسط بكرة اليد البالغ عددهم

(١٠) فقط.

اما اهم الاستنتاجات فقد كانت:

الألم خاصة في مفصل الكتف نتيجة الإرتكاز على الأجهزة كما هو في حركات جهاز العقلة وذلك ليتمكن التخلص من الألم يجب زيادة فتحة اليدين بمسافة أكبر من الكتفين .

٢-١-٤ إصابات الشائعة في الانتقال"

١٢:٨٥": من اهم الإصابات التي تحدث في

لعبة رفع الانتقال هي:

▪ التهاب اوتار العضلات.

▪ كسور العظام.

▪ خلع المفاصل.

▪ إصابة غضاريف العمود الفقري (المنطقة القطنية).

٢-٢ الدراسات المشابهة:

٢-٢-٢ دراسة عمار عبد الرحمن قبع و

فاطمة عويد [الإصابات الشائعة للطرف

العلوي لدى رياضة محافظة نينوى -

٢٠٠٩] "٥-١:٦"

هدفت الدراسة الى ((الإصابات الأكثر شيوعا

والتي تصب الطرف العلوي في الألعاب

الرياضة المختلفة ونسبتها ووفقا لأنواعها،

ومناطق حدوثها وأسبابها . والتعرف على

العلاقة بين الإصابة الرياضية والعمر

التدريبي)).

اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة

العمدية والمتمثلة بلاعبي أندية محافظة

اعلاه الى (٨ جمباز ، ١٠ اثقال ، ١٠ ملاكمة) ممن يعانون من اصابات مختلفة .
٣-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:
▪ جهاز الاشعة السينية (X-RAY).
▪ لابتوب نوع (HP).
▪ المصادر العلمية العربية والاجنبية.
▪ استمارة استبيان راي خبراء(ملحق ١).
▪ استمارة استبيان للاصابة(ملحق ٢).
٣-٤ تصميم استمارة :

قامت الباحثتان بتصميم استمارة معلومات ويتم فيها مقابلة اللاعبين المصابون وايضا الاتصال بالمدرّبون والهيئة الإدارية في نادي الكوت الرياضي وإبلاغهم بضرورة مراجعة اللاعبين المصابون إلى مستشفى الزهراء التعليمي في المحافظة، وقد تضمنت الاستمارة معلومات شخصية عن المصاب ومعلومات عن الإصابة كما في (الملاحق) وسجلت هذه المعلومات بعد التأكد من التشخيص من قبل الكادر الطبي المساعد. وقد تم الاتفاق على الاستمارة من قبل الخبراء(*) المختصين لتحقيق اعلى صدق مسجل.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية : قامت

الباحثتان باجراء تجربة استطلاعية على (٢ من المصابين من اجل التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد(ملحق)، ومدى

١-احتلت اصابة الكتف نسبة مئوية (٩٠)% من الاصابات الشائعة في كرة اليد.
٢-حصلت الاصابات الشائعة في كرة اليد على (٥٠) % او اكثر وحسب تسلسلها) المرفق-الركبة - الظهر -الكاحل - الرسغ).
اما التوصيات فقد تضمنت على:
١-التركيز على الاحماء الجيد.
٢-التركيز على التنفيذ الجيد للمهارات الاساسية في كرة اليد.
٣-الاهتمام بالعلاج والتاهيل للاصابات الرياضية.

الباب الثالث:

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث: أستعملت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها.

٣-٢ مجتمع وعينة البحث: لقد تضمن المجتمع الكلي للبحث على لاعبي نادي الكوت الرياضي في الالعاب (الجمباز - الاتقال - الملاكمة) والبالغ عددهم (١٠ جمباز ، ١٥ اثقال ، ١٧ ملاكمة) وعلى مدى موسمين متتاليين (٢٠١٣ - ٢٠١٤ و ٢٠١٤ - ٢٠١٥). في حين تراوحت عينة البحث التي تم اختيارها بالطريقة العمدية من لاعبي هذه الالعاب وللموسمين المذكورين

٣-٧ الوسائل الاحصائية: تم استعمال قانون النسبة المئوية كمعالجة احصائية وايضا تم استعمال مربع كا (٢١) .

الباب الرابع:

٤-٤ عرض وتحليل ومناقشة النتائج:
٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج قيم النسب المئوية و (٢١) للاصابة وعدم الاصابة في الالعاب (الجماز - الاثقال - الملاكمة):

ملائمه استمارة الاستبيان المعدة وايضا مدى تقبل العينة لأجراءات البحث الميدانية.
٣-٦ التجارب الرئيسية: قامت الباحثتان باجراء تجربتين رئيسيتين على عينة البحث، الاولى في عام (٢٠١٣-٢٠١٤) مع الموسم الرياضي الاول، والثانية في عام (٢٠١٤ - ٢٠١٥) مع الموسم الرياضي الثاني، لكون العينة للموسمين المذكورين اعلاه وذلك بمساعدة فريق العمل المساعد (**).

جدول (١)

يبين قيم النسب المئوية و (٢١) للاصابة وعدم الاصابة في الالعاب (الجماز - الاثقال - الملاكمة)

ت	اللعبة	الاصابة/ %	عدم الاصابة/ %	(٢١) المحسوبة	الجدولية	الدالة
١	الجماز	%٧٥	%٢٥	٢٥,٠١٧	٥,٩٩١	معنوي
٢	الاثقال	%٧٨,٥	%١٢,٥			
٣	الملاكمة	%٨١,٨	%٢٧,٢			

- معنوي عند مستوى دلالة $\leq 0,05$ ودرجة حرية (٢) .

الاصابة لدى لعبة الاثقال فقد بلغت مقدارا (٧٨,٥) % وعدم الاصابة قد بلغت (١٢,٥) %، وايضا قد بلغت نسبة الاصابة في لعبة الملاكمة (٨١,٨) % في حين عدم الاصابة قد بلغت (٢٧,٢) %، وقد كانت قيمة

يتبين من الجدول رقم (١)، والذي يبين عدد ونسبة الإصابات موزعة على نوع اللعبة الممارسة، وقد تبين ان نسب الاصابة لدى لعبة الجماز قد بلغت (٧٥) % في حين عدم الاصابة تراوحت (٢٧) %، اما نسبة

(٢١) المحسوبة (٢٥,٠١٧) ،والجدولية (٥,٩٩١) مما يدل على معنوية الفروق عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢). ونلاحظ ان عدد الاصابات في لعبة الملاكمة قد احتلت المرتبة الاولى بسبب طبيعة عمل هذه اللعبة كما ان نوع وحجم الاصابة يختلف تبعاً لدقة تنظيم واختلاف قوانين اللعبة مما تؤهل اللاعب الى تعرضه الى انواع مختلفة من الاصابات (١١:٣٣٨). اما اصابة الانتقال فقد احتلت المرتبة الثانية وذلك لان طبيعة هذه اللعبة تحتم استعمال الى دون بصورة مباشرة وبقوة قصوى وأي خطأ في التكنيك يؤدي مباشرة إلى حدوث إصابة في الجسم بصورة خاصة، كما ان الجهد المبذول في هذه اللعبة يجعل اللاعب احياناً يبذل اقصى طاقاته ومن ثم تعرضه الى انواع مختلفة من الاصابات الرياضية (١٥:٢٠). كما احتلت لعبة الجمباز المرتبة الثالثة في عدد الاصابات بسبب حاجة هذه اللعبة إلى قوة كبيرة ومرونة عالية في الأربطة والمفاصل وعضلات الجسم المختلفة اذ أن هذه العضلات مسؤولة عن اداء الجسم في وضعيات مختلفة وبأوضاع صعبة (٧:٥٢).

أسماء الخبراء والمختصين :

١- أ.د. سميرة خليل محمد - طب رياضي - متقاعدة.

٢- أ.د. خالد معارج - بورد جراحة مفاصل وتاهيل - مستشفى الكرامة التعليمي /محافظة واسط.

٣- د.مظفر عبد الله شفيق - طب راضي - طبيب استشاري - مدير الطب الرياضي سابقاً/ متقاعد.

٤- أ.د. فاطمة عبد مالح - تدريب رياضي - كلية التربية الرياضية /للبنات.

اسماء فريق العمل المساعد:

١- لؤي جليل منشد - مدرس تربية رياضية - محافظة واسط.

٢- حسام ياسين - مدرس تربية رياضية - محافظة واسط.

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشة نتائج قيم النسب المئوية و(٢١) لمكان الاصابات الرياضية في الجسم :

جدول (٢)

يبين قيم النسب المئوية و(٢كا) المحسوبة والجدولية لمكان الاصابات الرياضية في الجسم

ت	مكان الاصابة	النسبة المئوية	(٢كا) المحسوبة	(٢كا) الجدولية	الدلالة
١	الرسغ	١٧,١٤٢	٧,٢	١٢,٥٩	غير معنوي
٢	المرفق	٢٢,٨٥			
٣	الكتف	١١,٤٢			
٤	الانف	٢,٨٥			
٥	الكاحل	١٧,١٤			
٦	الركبة	٢٠			
٧	الظهر	٨,٥٧			

- معنوي عند مستوى دلالة $0,05 \leq$ ودرجة حرية (٦).

اثناء التدريب اضافة الى صعوبة المهارات الحركية المؤداة من قبل اللاعبين. وكذلك بفعل الحركة المستمرة للاعبين على امشاط القدم وبسرعة عالية مما تؤدي الى حدوث هكذا نوع من الاصابات ،اما منطقة الكتف فقد احتلت المرتبة الرابعة لكون هذا المفصل يسمح بالحركة لجميع الاتجاهات بسرعة مختلفة مما يولد جهدا على المفصل(٧:٤٥).

وقد بلغت قيمة (٢كا) المحسوبة مقدارا (٧,٢)، والجدولية (١٢,٥٩)، عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية(٦) مما يدل على عدم ظهور فروق معنوية لكون العينة هم من الرياضيين اصحاب التدريب المستمر

يتبين من الجدول (٢) مكان الاصابات الرياضية في الجسم، اذ ان اصابة المرفق قد احتلت المرتبة الاولى للاصابات الرياضية بسبب طبيعة الالعاب ذات الصفة الفردية في الاداء والمنافسة مع الخصم وجها لوجه ولكون هذا المفصل ذو حركتين (ثني ومد) فمن الممكن ان يصاب بفعل تلك الحركة التي قد تكون مبالغ فيها ،وقد احتلت اصابة الركبة المرتبة الثانية لأنه غالبا ماتحدث بسبب ضعف عضلات الفخذ الامامية وصعوبة الاداء المهاري مع عدم التمكن من الوصول الى المستوى البدني المطلوب. وقد احتلت اصابة الرسغ المرتبة الثانية مع الكاحل وهذا بفضل تمارينات القوة المستعملة

رغم ظهور اعداد من الاصابات الرياضية لديهم.

٣-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج قيم النسب المئوية و(٢ك) لنوع الاصابات الرياضية في الجسم :

جدول (٣)

ت	نوع الاصابة	النسبة المئوية	(٢ك) المحسوبة	(٢ك) الجدولية	الدلالة
١	الالتواء	١٢,٩٠	١٠,٦١	١١,٠٧	غير معنوي
٢	التمزق	٢٩,٠٣			
٣	الخلع	٦,٤٥			
٤	الرضوض	٢٢,٥٨			
٥	التشنج العضلي	٢٥,٨٠			
٦	الكسور	٣,٢٢			

يبين قيم النسب المئوية و(٢ك) المحسوبة والجدولية لنوع الاصابات الرياضية في الجسم

- معنوي عند مستوى دلالة $\leq 0,05$ ودرجة حرية (٥).

عضلاتهم الجسمية نتيجة التدريب المتكرر واحتلت الرضوض المرتبة الثالثة لكونها من الاصابات البسيطة كما رياضيي هذه الالعاب يمارسون منافساتهم باحتكاك وتماس مباشر مع الخصم .ومن ثم احتلت اصابة الالتواء المرتبة الرابعة بسبب الاحمال التدريبية والتدريبات المتبعة مع ممارسة المهارات التي تستخدم فيها جميع مفاصل الجسم بشكل اساسي بحيث توهل اللاعب للتعرض لهذا نوع من الاصابات.

يبين الجدول (٣) نوع الاصابات الرياضية التي حدثت لدى عينة البحث،أذ نلاحظ ان اصابة التمزق العضلي قد احتلت المرتبة الاولى من بين الاصابات وذلك بسبب التدريبات المتبعة مع الرياضيين والمستمرة ،كما ان طبيعة اداء مهارات الالعاب المذكوره اعلاه يتطلب مستوى متقدم من التدريب والخطط التدريبية ممكن ان يسهم في حدوث اعداد لا يستهان بها من هذه الاصابة.وقد احتلت اصابة التشنج العضلي المرتبة الثانية بسبب الاجهاد المتكرر على

دراسة تحليلية لأهم الاصابات الرياضية الشائعة لبعض اندية محافظة واسط (١٠٨)

الرياضية رغم حدوث الاصابات مع وسائل علاجية متبعة من قبل اطباءهم المعالجين .
٤-٤ عرض وتحليل ومناقشة نتائج قيم النسب المئوية و(٢كا) لأسباب الاصابات الرياضية في الجسم :

وقد بلغت قيمة (٢كا) المحسوبة (١٠,٦١) ،في حين بلغت الجدولية (١١,٠٧)، عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية(٥) مما يدل على عدم معنوية الفروق في نوع الاصابات الرياضية ،وتعزو الباحثان ذلك الى ان عينة البحث هم رياضيو نادي متقدم رياضيا بإمكانهم متابعة تدريباتهم ونشاطاتهم

جدول (٤)

ت	سبب الاصابة	النسبة المئوية	(٢كا) المحسوبة	(٢كا) الجدولية	الدلالة
١	سوء المستلزمات الرياضية	٢٠,٩٥	١,٣٣٣	٩,٨٤	غير معنوي
٢	التدريب الخاطيء	١٩,٠٤			
٣	انعدام الكادر التدريبي	٢٣,٨٠			
٤	الظروف البيئية	١٧,١٤			
٥	قلة عدد الوحدات التدريبية	١٩,٠٤			

يبين قيم النسب المئوية و(٢كا) المحسوبة والجدولية لأسباب الاصابات الرياضية في الجسم - معنوي عند مستوى دلالة $0,05 \leq$ ودرجة حرية (٤).

الشخصية التدريبية وممارسة الرياضة مسبقا من هواياتهم واهتماماتهم اليومية والمستمرة مما خلق حافز قوي لديهم بمرور الزمن لممارسة مهنة التدريب الرياضي، إذ يفتقرون الى اتباع اساليب التدريب الحديثة والمتطورة رغم انجازاتهم التي تعود الى مثابرة واهتمام

يبين الجدول (٤) اسباب الاصابات الرياضية، إذ نلاحظ ان انعدام الكادر التدريب المتخصص قد احتل المرتبة الاولى لكون اغلب المدربين ليسو من ذوي الخبرة والاختصاص في المجال الاكاديمي الرياضي وانما هم من اصحاب الخبرة

دور بارز في الفعاليات الايضية للجهاز العصبي والعضلي والذي يشكل المرتكز في العمل الرياضي، وان اي في زيادة تناول المواد الغذائية أو نقصانها تؤديان إلى أمراض التغذية بصورة خاصة مما يؤثر على مستوى الأعداد البدني ويجب هنا على المدرب واللاعب أن يلجأ إلى المتطلبات الغذائية الضرورية التي

تتناسب مع مستوى النشاط البدني الممارس (٧:٧٨).

واخيرا احتلت الظروف البيئية المرتبة الرابعة لكونها ايضا تؤثر على سير حياة اللاعب المهنية ولكن ليست بالمستوى المطلوب.

وقد بلغت قيمة (٢١) المحسوبة مقداراً (١،٣٣٣)، في حين الجدولية بلغت (٩،٨٤) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٤)، مما يدل على عدم معنوية الفروق، وتعرزو الباحثان سبب ذلك الى ان عينة البحث من الرياضيين المتميزين واصحاب اصرار على مزاوله مهاراتهم وفق العابهم رغم الصعوبات التي يتعرضون لها اثناء وخلال سير عملية التدريب او المنافسة من اجل وصولهم الى مستوى متقدم من الانجازات الرياضية التي يطمحون لها.

اللاعبين بمتابعة تقدمهم الرياضي. كما وقد احتل سوء المستلزمات الرياضية المرتبة الثانية بسبب عدم جدية اغلب الاندية الرياضية في توفير المستلزمات الرياضية للاعبين من ملابس واحذية ووسائل حماية من الخصم. هذا وقد احتل التدريب الخاطيء وقلة عدد الوحدات التدريبية المرتبة الثالثة الذي يعود الى أن الأداء الصحيح للمهارات الرياضية والذي يقوم به اللاعبون أثناء المباريات أو أثناء التدريب يكون عادة بمستوى عالي من الشدة والقوة، الأمر الذي يجعل الجزء الذي يقوم بالحركة واقعا تحت تأثير قوي ويتضاعف هذا عند أداء المهارات بصورة خاطئة الأمر الذي يؤدي إلى حدوث إصابات مختلفة في الأجزاء المؤدية والمشاركة في تنفيذ المهارات والعكس صحيح حيث أن التكنيك الجيد يؤدي إلى اقتصاد في بذل الجهد ومن ثم يقلل من حدوث الإصابة وهذا يكون بفضل توفير عدد كاف من الوحدات التدريبية واتباع طرق جديدة في التدريب المتبع (١٠:١٣٣). أن التدريب الخاطيء وعدم برمجة التدريب يؤدي إلى حدوث الإجهاد بسرعة وهو يصيب عادة النخبة الممتازة من اللاعبين لتقانيهم في اللعبة أو التمرين، وتلعب التغذية دورا مهما وايضا أن الغذاء المتوازن والذي يحتوي على كامل العناصر الغذائية بجميع أنواعها له

- ٢- الاهتمام بلاعبي الالعاب الفردية لكونهم يتعرضون الى انواع مختلفة من الاصابات الرياضية.
- ٣- الاهتمام بعلاج الاصابة الرياضية فور حدوثها بغض النظر عن مكانها - نوعها - سببها.
- ٤- اعداد اللاعبين تدريبيًا - بدنيًا بشكل يمنع حدوث انواع مختلفة من الاصابات.
- ٥- التاكيد على توفير المستلزمات الرياضية لاداء الفعاليات الرياضية.
- ٦- ضرورة توفير الكادر التدريبي المتخصص لتدريب اللاعبين في هذه الالعاب.

المصادر العربية والاجنبية:

- (١) ابراهيم البصري؛ الاصابات الرياضية: (جامعة بغداد، مطبعة جامعة بغداد للطباعة والنشر، ١٩٨٦).
- (٢) بزار علي جوكل؛ مباديء واساسيات الطب الرياضي، ط١: (عمان ،دار دجلة للطباعة والنشر، ٢٠٠٩).
- (٣) حازم النهار؛ الرياضة والصحة في حياتنا، ط١: (عمان، ٢٠١٠).
- (٤) رائد سالم النعيمي؛ اهم انواع الاصابات الرياضية الشائعة لطلبة كلية التربية الرياضية، وهم العوامل لحدوثها، مجلة التربية الرياضية، العدد الخامس، ١٩٩٧.

الباب الخامس:

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

- ١- ظهور فروق معنوية للاعبين الرياضية الثلاث (الجماز - الانتقال - الملاكمة).
- ٢- عدم ظهور فروق معنوية في مكان الاصابات الرياضية .
- ٣- عدم ظهور فروق معنوية لنوع الاصابات الرياضية.
- ٤- عدم ظهور فروق معنوية لأسباب الاصابات الرياضية.
- ٥- اصابة المرفق والركبة من اكثر الاصابات التي سجلت اعلى نسب مئوية بين اللاعبين
- ٦- سجلت اصابة التمزق العضلي والتشنج والرضوض اعلى نسب مئوية بين اللاعبين وذلك لكون الالعاب هي العاب تماس.
- ٧- سجل انعدام البرامج التدريبية وسوء المستلزمات الرياضية اعلى نسب مئوية من حيث الاسباب التي تؤدي الى الاصابات بين اللاعبين.

٥-٢ التوصيات: توصي الباحثان بما يلي:

- ١- الاهتمام بالرياضات (الجماز - الانتقال - الملاكمة) لكونها ذات طبيعة رياضية مختلفة عن بقية الالعاب الرياضية.

- ٥) سميرة خليل محمد؛ الاصابات الرياضية: (جامعة بغداد، مطبعة الجامعة، ٢٠٠٤).
- ٦) عمار عبد الرحمن قبيع، فاطمه عويد؛ الاصابات الشائعة للطرف العلوي لدى رياضيي محافظة نينوى، بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد (١٥)، (٧) عبد العظيم العوادلي؛ الجديد في العلاج الطبيعي والاصابات الرياضية: (دارالفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩).
- ٧) عادل علي) حسن؛ الرياضة والصحة، ط١: (الإسكندرية، ١٩٩٥).
- ٨) عمار عبد الرحمن قبيع؛ الطب الرياضي: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، ١٩٩٩).
- ٩) غفار سعد عيسى؛ الاصابات الأكثر شيوعا في كرة اليد، بحث منشور في مجلة واسط للعلوم الانسانية/العدد (١٩)، ٢٠١٢.
- ١٠) قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف؛ علم التدريب: (جامعة الموصل، injuries rehab works , ksc Naas gov, Common Topics ,lifting.htm, 1998.
- ١١) فرج عبد الحميد توفيق؛ الإصابات الرياضية الشائعة بين متسابقى العاب القوس بجامعة أم القرى (مكة المكرمة) نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٠.
- ١٢) محمد ابراهيم شحاته؛ التدريب بالانتقال: (منشأة المعارف بالاسكندرية، الاسكندرية، ١٩٩٧).
- ١٣) المنتدى العلمي لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الاصابات الرياضية وطرق اسعافها، ٢٠١٢.
- ١٤) نشوان عبد الله نشوان؛ فن الرياضة والصحة، ط١: (عمان، دار الحامد للنشر والتوزيع، ٢٠١٠).
- ١٥) وديع ياسين التكريتي؛ دراسة لتحديد الإصابات في رفع الأثقال وأسباب حدوثها، المؤتمر العلمي الأول لكليات التربية الرياضية في ٢٣-٢٥/٣/١٩٨٥، جامعة بغداد.
- 16)Faubel,C:NerveInjury Classifications– Seddon’s& Sunderland’s,2010.
- 17)KarenTanne.WeightTraining,g etstrong,burncalories,reduce get ,

الملاحق:

ملحق (١)

يوضح استمارة الاستبيان الخاصة بالاصابات الرياضية

ت	اسم المتغير	ت	اسم الاصابة	يصلح	لايصلح
١	مكان الاصابة	١	الراس		
٢		٢	الرقبة		
٣		٣	الرسغ		
٤		٤	المرفق		
٥		٥	الكتف		
٦		٦	الانف		
		٧	الكاحل		
		٨	الركبة		
		٩	الظهر		
		١٠	البطن		
١	نوع الاصابة	١	الالتواء		
٢		٢	التمزق		
٣		٣	الخلع		
٤		٤	الجروح		
٥		٥	التمزق العضلي		
٦		٦	الكسور		
٧		٧	الكدمات		
٨		٨	الرضوض		
٩		٩	التشنج العضلي		
١	اسباب الاصابة	١	سوء المستلزمات الرياضية		
٢		٢	التدريب الخاطيء		
٣		٣	انعدام الكادر التدريبي		
٤		٤	الظروف البيئية		
٥		٥	قلة عدد الوحدات التدريبية		
٦		٦	انعدام الوعي الثقافي للرياضي		
٧		٧	التشجيع السيء للرياضيين		