

دراسة اسباب حدوث الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي اندية الدوري الممتاز في محافظة الأنبار
للموسم (2023-2024) بكرة القدم
وعد محمد عطاالله حمادي

المديرية العامة لتربية الأنبار, mwd48273@gmail.com

This open-access article is available under the Creative Commons Attribution 4.0 (CC BY 4.0) International License, which allows for unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original work is properly cited

DOI: <https://doi.org/10.37655/uaspesj.2024.148417.1125>

Submission Date 2024-04-01

Accept Date 2024-05-11

Conflict of Interests: The author have no conflict of interest to declare.

المستخلص

يهدف البحث الحالي إلى معرفة الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبو كرة القدم في أندية الدرجة الممتازة في محافظة الأنبار ، استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي باعتباره أفضل طريقة لتحقيق أهداف البحث تكوّن مجتمع البحث من لاعبي أندية الدوري الممتاز بكرة القدم والبالغ عددهم (100) لاعب، أما عينة البحث فهم اللاعبون المصابون والبالغ عددهم (47) لاعبا وهم يمثلون نسبة (47%) من عينة البحث ، وتم أخذ (7) لاعبين للتجربة الاستطلاعية ولم يتم استبعادهم من التجربة الرئيسية وكانت أهم النتائج :

- نقص الإحماء كان من أهم أسباب حدوث الإصابات الرياضية .
 - إن استخدام التدريب العشوائي المتبع من قبل بعض المدربين له تأثير سلبي على أغلب اللاعبين . وقد أوصى الباحث :
 - عدم إهمال الإصابة مهما كانت بسيطة والوقوف عند التشخيص الصحيح وإكمال العلاج قبل العودة لممارسة النشاط البدني وإعطاء الإحماء الوقت الكافي والجيد .
 - الاهتمام بالملاعب المفتوحة المخصصة لتدريب الفرق الرياضية والعمل على إعادة صيانتها وتوسيعها.
- الكلمات المفتاحية: الإصابات الرياضية , لاعبي كرة القدم , اندية الدوري الممتاز.

A Study of the Causes for Sports Injuries with Footballers of Premier League Clubs in Anbar for the year (2023-2024)

Wa'ad Mohammed Attallah Hummadi

General Directorate of Education in Anbar, mwd48273@gmail.com

Abstract

The present paper aims to find out the sports injuries suffered by football players in the Premier League Clubs in Anbar governorate. The researcher has used the descriptive approach as it is the best way to achieve the research objectives. The research community consisted of players from Premier League football Clubs that included (100) players. The research sample included injured players (47) players representing (47%) of the research sample. (7) players were taken for the exploratory experiment and were not excluded from the main experiment and the most important results are:

*lack of warm-up is one of the most important causes of sports injuries. The use of random training followed by some coaches has a negative impact on most players.

The researcher has recommended:

*Not neglecting the injury even if it was minor and determine the correct diagnosis and complete treatment before returning to physical activity and to give sufficient and good time to warm-up.

*Paying attention to the open stadiums designated for training sports teams and working to remaintain and expand them.

Keywords: sports injuries, football players, Premier League clubs.

1- التعريف بالبحث

1- المقدمة وأهمية البحث

إن الوصول إلى المستويات العليا للاعبين لا يتوقف على الخطط التدريبية وكيفية الارتقاء بها فقط، ولكن يعتمد أيضاً على كيفية وقاية اللاعبين من الإصابات التي يتعرضون لها، والجدير بالذكر أنه لا يمكن أن توجد رياضة تخلو من الإصابات سواء كانت هذه الإصابات سببها عوامل تدريبية أو تنافسية أو خارجية، لذلك تعد دراسة الإصابات الرياضية من حيث الأسباب والاسعافات الأولية من أهم الجوانب الأساسية التي لا غنى عنها داخل العملية التدريبية؛ لأنها تؤمن بسلامة وصول اللاعب للمنافسة وكذلك تؤمن بوصول الرياضي لأفضل حالاته بل لما هو أخطر من ذلك وهو المحافظة على صحة وحياة اللاعب.

وتعد الإصابات الرياضية نوعاً من أنواع المشاكل التي يتعرض لها لاعبو ولاعبات الكرة من خلال ممارستهم للنشاط الرياضي؛ لأن حدوث الإصابة أثناء التدريبات أو البطولات التي يشاركون فيها أمراً شائعاً ولا سيما الأنشطة التي يبذل فيها اللاعبون الكثير من الجهد والطاقة والاحتكاك باللاعبين المنافسين، وهذه الإصابات الرياضية التي يتعرض لها اللاعبون تتفاوت من حيث درجة شدتها وقوتها، فمنها إصابات بسيطة، ومنها إصابات شديدة، وبعضها تشمل الطرف العلوي من الجسم، وبعضها تشمل الطرف السفلي من الجسم، ومما ذكرناه سابقاً يتضح لنا الزيادة في ظاهرة الإصابات الرياضية مع انتشارها نوعاً وكما بين اللاعبين الذين يمارسون الرياضة، وهذه الزيادة والانتشار بمعدل إصابات اللاعبين له أثر كبير وواضح على تندي مستواهم الأدائي.

وتتميز كرة القدم عن بقية الألعاب الرياضية بكثرة مها ارتها الأساسية وتنوعها وهذا الأمر أدى إلى زيادة إقبال اللاعبين بممارستها والتعلق بها، ولهذا تحتاج كرة القدم إلى أساليب تدريبية عالية وتمييزة وإلى خطط اللعب الجيدة للخروج بنتائج إيجابية لا سلبية، فيجب على كل لاعب كرة قدم أن يكون أدائه متميزاً بالدقة، ولهذا يتطلب منه الإعداد الشامل لجوانب اللعبة المختلفة، لأن لاعب كرة القدم الذي لم يكن متميزاً ولم يكن إعداده شاملاً فهذا الأمر يعرضه إلى إصابات كثيرة قد تحرم اللاعب من مشاركة فريقه في اللعب، فيجب على لاعب الكرة أن يمتلك قوة مهارية خاصة تساعده على اتخاذ التصرف الصحيح والحلول المفيدة والمؤثرة في المنافسات، وعلى الرغم من التنوع الحاصل في أساليب الكرة الشاملة في أثناء اللعب إلا أن للتخصص دور مهم وكبير وفعال أثناء العملية التدريبية لكرة القدم، إذ أن اللاعبين يحتاجون لياقة بدنية عالية وإعداد بدني كبير، لأن هذا الأمر يجنب اللاعبين الإصابات الرياضية المختلفة.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في معرفة أنواع الإصابات الرياضية لدى لاعبي اندية الدوري الممتاز في محافظة الأنبار وأماكن حدوثها وأسبابها وشدتها.

1-2 مشكلة البحث

تعد الإصابات الرياضية المختلفة من المشاكل التي يعاني منها لاعبو كرة القدم، مما أدى ذلك إلى حرمان العديد منهم من المشاركة، ومن خلال متابعة الباحث لمباريات دوري الدرجة الممتازة في محافظة الأنبار والاندية المشاركة فيه (الرمادي، الفهد، الجولان، الكرمة) وجد أن هناك بعض الإصابات الرياضية التي حرمت الكثير من اللاعبين وعددهم (47) لاعبا من المشاركة مع انديتهم في التنافس؛ مما جعل الباحث أن يلجأ إلى عمل دراسة لمعرفة نوع الإصابات الرياضية وأسبابها من أجل وضع الحلول اللازمة والمناسبة لها.

1-3 أهداف البحث

1. التعرف على الإصابات الشائعة التي يتعرض لها اللاعبون في اندية الدرجة الممتازة في محافظة الأنبار.

2. التعرف على الأسباب التي تنتج عنها إصابة اللاعبين بكرة القدم في اندية الدرجة الممتازة في محافظة الأنبار.

1-4 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري: لاعبو اندية محافظة الأنبار لدوري الدرجة الممتازة لموسم 2023-2024.

1-4-2 المجال الزمني/ من 2024/ 1/15 ولغاية 2024/2/15.

1-4-2 المجال المكاني/ ملعب الرمادي، الفهد، الجولان، الكرمة.

1-5 تحديد المصطلحات

- الإصابات الرياضية: إعاقة المؤثر الخارجي لعمل أنسجة وأعضاء جسم اللاعب الرياضي المختلفة، وفي الغالب يكون هذا المؤثر الخارجي مفاجئاً وكذلك شديداً مما ينتج عن هذا المؤثر تغيرات وظيفية فسيولوجية مثل الكدوم والورم في مكان الإصابة مع التغير في لون الجلد وكذلك تغيرات تشريحية التي تؤدي إلى الحد من عمل حركة العضلة أو حركة المفصل⁽¹⁾.

2- منهج البحث وجراءته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث في منهجه المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لمناسبته لذلك مع تحقيق أهداف البحث التي ذكرناها آنفاً.

2-2 مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من لاعبي أندية الدوري الممتاز لكرة القدم في المحافظة، والذي بلغ عددهم (100) لاعب، وأما عينة البحث فهم اللاعبون المصابون والذي بلغ عددهم (47) لاعبا وقد مثلوا نسبة (47%) من مجتمع البحث.

2-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث

1-3-2 الأجهزة الثلاثة هي

- جهاز لابتوب

- ساعة توقيت

- كامرة تصوير

2-3-2 الأدوات اثنتان هي

- أفلام

- استبانة

2-3-3 وسائل جمع المعلومات أربع هي

- المصادر والمراجع

- استمارة استبيان ملحق (1)

- المقابلات الشخصية

2-4 مقياس للإصابات الرياضية⁽²⁾

لقد تم عرض هذا المقياس ملحق (1) على الخبراء وترشيحه من أجل قياس نسبة الإصابات الرياضية التي تعرض إليها اللاعبون وعرض هذا المقياس على عينة البحث للإجابة على كل فقرة من فقراته.

1-4-2 كيفية حساب المقياس

أعلى درجات هذا المقياس تساوي (60) درجة.

أقل درجة للمقياس تساوي (20) درجة.

أعلى درجة للمقياس تساوي (3) درجات في عدد فقرات المقياس (20)

أقل درجة للمقياس تساوي (درجة واحدة) في عدد فقرات المقياس (20)

¹ أسامة مصطفى رياض : الطب الرياضي واصابات الملاعب , دار الفكر العربي , 2005, ص13

² وائل صبحي : دراسة تحليلية للإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية , رسالة ماجستير , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة بنها , 2022 , ص 184- 185

2-5 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء هذه التجربة الاستطلاعية في يوم الاحد الموافق 2024/1/21 على عينة البحث والذي بلغ عددهم (7) لاعبي ، وتم اختيار هؤلاء اللاعبين عشوائيا، ولم يتم استبعاد هؤلاء اللاعبين من التجربة الرئيسية وكان الغرض من هذه التجربة هو:

التعرف على مدة الوقت المطلوب في الاجابة على فقرات الاستبانة .
وللتعرف أيضا على مدى وضوح التعليمات للاعبي ومدى تفاعلهم معها .
للتعرف أيضا على الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث أثناء توزيع الاستبانة .

2-6 التجربة الرئيسية

بعد عرض هذه الاستبانة على عدد من الخبراء لغرض التعرف على مدى ملائمة هذه الاستبانة مع مشكلة البحث كما موضح في ملحق رقم (2) في يوم الاحد الموافق 2024/1/28 شرع الباحث في تطبيق هذه التجربة الرئيسية عن طريق توزيع هذه الاستبانة على عينة البحث وهم اللاعبون المصابون والتي تمثلت بأربعة أندية وهي (الرمادي ، الفهد ، الجولان ، الكرمة) للإجابة عليها .

2-7 الوسائل الإحصائية

– النسبة المئوية

– الوسط الحسابي

– الانحراف المعياري

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج نوع الاصابة وتحليلها

جدول (1) يبين نوع الاصابة وعددها والنسبة المئوية

نوع الإصابة لدى اللاعبين	عدد الإصابة	النسبة المئوية للإصابة
التمزق	20	42,5%
الشد	11	32,40%
الالتواء	9	19,14%
الخلع	7	14,89%

يعد التمزق العضلي لدى اللاعبين من الاصابات المنتشرة والشائعة في مجال كرة القدم والتمزق العضلي هو عبارة عن تمزق ألياف العضلة أو الأوتار بسبب تعرض العضلة أو الأوتار على جهد شديد ومفاجئ، أما الشد العضلي فيحدث نتيجة التمزقات المجهولة في ألياف العضلية وهذه العضلة التي أصيبت بهذا الشد والتمزقات تبقى بأداء المد الحركي الوظيفي لها مصاحبة بألم محددة في منطقة الإصابة من خلال الحركتين الإيجابية والسلبية .⁽³⁾

أما الالتواء لدى لاعبي كرة القدم فيحدث عن طريق تعرض أحد مفاصل القدمين لإجهاد شديد، ويحدث هذا الالتواء غالبًا في منطقة الركبة ومنطقة الكاحل، أو من خلال أداء التمرينات الرياضية على أرض غير مستوية وكذلك من خلال الهبوط بشكل غير صحيح أثناء القفز، أما الخلع لدى اللاعبين فيحدث نتيجة لتعرضهم إلى قوة مباشرة، كما أن السقوط العنيف يسبب التآكل المتكرر للعظام.⁽⁴⁾

جدول (2) يوضح مكان وقوع الاصابة وعددها والنسبة المئوية

مكان وقوع الإصابة	عدد الإصابة	النسبة المئوية
الركبة	19	40,42%
الكاحل	15	31,91%
الظهر	8	17,02%
الكتف	5	10,63%

³ زينب عبدالحميد العالم : التديك الرياضي واصابات الملاعب, دار الفكر العربي, 1998 , ص 198- 199.

⁴ خالد أحمد : اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات ووسائل العلاج الطبيعي للرياضيين المصابين بالالتواء مفصل

الكاحل , رسالة ماجستير , كلية التربية البدنية والريضة , جامعة السودان , 2014 , ص 76.

يعد مفصل الركبة من أكثر الأماكن تعرضاً للإصابة سواء كانت الإصابة حادة، أو نتجت عنها هشاشة في العظم، وتعد الركبة من أكبر المفاصل التي تربط الفخذ مع الساق لكي تضمن سهولة حركة القدم، أما إصابة الكاحل فتحدث عندما يقوم اللاعب بلف أو إدارة الكاحل بطريقة غير صحيحة مما يؤدي ذلك إلى حدوث الشد أو التمزق في الأربطة وتحدث هذه الإصابة عادة أثناء الركض والمشي.⁽⁵⁾ أما إصابة الظهر فتحدث عند الجلوس أو القيام بشكل غير صحيح، فتسبب هذه الإصابات الكسور، ومشكلات في أقرص الفقرات، وتضييق العمود الفقري، وانحناءات العمود الفقري، أما بالنسبة للكتف فيحدث بعض الإصابات كالخلع الأمامي والخلع السفلي وهما الأكثر شيوعاً لدى اللاعبين، ويحدث هذا الخلع عن طريق السقوط المباشر على اليد وهي ممدودة أو عن طريق السقوط المباشر على الكتف، كما يوجد هناك خلع خلفي للكتف.⁽⁶⁾

جدول (3) يبين عدد الفقرات والوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية والتسلسل حسب الأهمية لكل فقرة

ت	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	التسلسل حسب الأهمية
1	عدم الاحماء الجيد	2.802	0.457	7.79%	1
2	عدم التدرج في زيادة حمل التدريب	2.659	0.473	7.44%	2
3	سوء اختيار التمارين للمجاميع العضلية	2.638	0.522	7.31%	3
4	ارضية التدريب غير جيدة	2.512	0.680	6.99%	4
5	الاستمرارية في التدريب عند حدوث الإصابة	2.063	0.605	5.73%	5
6	عدم التقيد ببرنامج غذائي	1.978	0.862	5.48%	6
7	عدم مراعاة الفروق الفردية	1.914	0.678	5.31%	7
8	عدم التزويد الكافي بالأدوات والمعدات للتدريب	1.808	0.866	5%	8
9	عدم القيام بالفحوصات الدورية الشاملة	1.659	0.806	4.59%	9
10	عدم اعطاء الراحة الكافية بين التمارين وبعدها	1.595	0.762	4.44%	10
11	السماح للاعب بالعودة للتدريب قبل الشفاء	1.595	0.607	4.44%	11
12	التوقف غير الصحيح للمباراة والجولات	1.531	0.767	4.25%	12
13	غياب توجيه المدرب للاعب وتوعيته	1.425	0.574	3.95%	13
14	عدم صلاحية الاجهزة الرياضية المستخدمة	1.425	0.610	3.95%	14
15	الأفراط في التدريب	1.425	0.610	3.95%	15
16	عدم الاسترخاء الجيد بعد التمرين	1.425	0.676	3.95%	16
17	عدم اعطاء الراحة الكافية بين التمارين وبعدها	1.404	0.667	3.89%	17
18	سوء الاعداد المهاري	1.509	0.509	3.64%	18
19	عدم استخدام وسائل التدريب الرياضي	1.213	0.502	3.37%	19
20	سوء الاحوال الجوية	1.106	0.308	3.06%	20

⁵ مدحت قاسم : الاصابات الرياضية والتأهيل الحركي, 2019 , ص 22- 23.

⁶ لؤي كاظم : تأثير منهج تأهيلي في علاج تمزقات الأربطة وتقوية العضلات بمفصل للكتف, رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة القادسية , 2013 , ص 33.

الجدول رقم (3) يوضح عدد الفقرات وكذلك الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسبة المئوية، والتسلسل حسب الأهمية لكل فقرة ، فقد ارتأى الباحث إلى مناقشة الفقرات الأولية (1،2،3) وفقرتين في نهاية التسلسل (19،20) فبلغ الوسط الحسابي للفقرة الأولى بنسبة (2.802) وبانحراف معياري بنسبة (0.457) أما الفقرة الثانية فجاءت بوسط حسابي بنسبة (2.659) وبانحراف معياري بنسبة (0.473) أما الفقرة الثالثة فجاءت بوسط حسابي بنسبة (2.638) وبانحراف معياري بنسبة (0.522) أما الفقرة الرابعة فجاءت بوسط حسابي بنسبة (2.512) وبانحراف معياري بنسبة (0.680) أما الفقرات التي جاءت في آخر الترتيب فهي الفقرة رقم (14) وجاءت بوسط حسابي بنسبة (1.213) وبانحراف معياري بنسبة (0.502) ، أما آخر فقرة في الترتيب فجاءت الفقرة رقم (8) اذ جاءت بوسط حسابي بنسبة (1.106) وبانحراف معياري بنسبة (0:308)

3-2 مناقشة نتائج نوع الإصابة وتحليلها

جدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للفقرات التي حصلت على أعلى ترتيب

الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	التسلسل حسب الأهمية
عدم الإحماء الجيد	2.802	0.457	7.79%	1
عدم التدرج في زيادة حمل التدريب	2.659	0.473	7.44%	2
سوء اختيار التمارين للمجموع العضلية	2.638	0.522	7.31%	3

عدم الإحماء الجيد وجاءت بالمرتبة الأولى إن أغلب الإصابات التي يصاب بها اللاعب في الملاعب تكون نتيجة تخلف اللاعبين عن التمارين الرياضية، فالإحماء قبل بداية المباراة مهم جدا للاعبين، لأن هذا الإحماء يعمل على إفراس الأنزيمات التي تساعد على انقباض عضلات اللاعب بشكل كامل، وهذا الإفراس يقلل من قلة تعرض العضلات للإصابة والتقلصات، وكذلك تكون نتيجة الإصابات عدم خضوع اللاعبين لتمرين الإطالة ؛ لأن هذه التمارين مهمة بالنسبة لهم فهي تساعدهم على إعادة ترتيب ألياف الأربطة والأوتار لوضعها الطبيعي وهذا مما يقلل من فرص الإصابة بالتمزق أو بقطع الأربطة خاصة الرباط الصليبي وأربطة الركبة⁽⁷⁾

ومن النتائج التي بينتها البحوث العلمية أن عمل الإحماء الجيد قبل المباريات طوال السنة يقلل من التعرض للإصابة، فضلا أن هذا الإحماء يؤدي إلى تهيئة اللاعب ذهنية مما يزيد من فاعليته في الأداء الحركي، ولهذا يجب على المدرب الفريق تشجيع لاعبيه على الإلزام بأداء الإحماء لأنه يؤدي إلى استرخاء العضلات وتهيئة المفاصل للحركة وعدم الانقباض، وقد أثبتت دراسة أمريكية أن أداء تمرينات الإحماء قبل البدء بالمباراة أو الأنشطة الرياضية الأخرى يؤدي إلى التقليل من معدل التعرض للإصابات مثل إصابة الركبة وإصابة الكاحل وغيرها من الإصابات⁽⁸⁾.

ويرى الباحث من الضروري على اللاعبين عمل الإحماء لأنه يعد عاملا أساسيا في استرخاء العضلات ، وكذلك يساعده على تسريع مرحلة عمل وظائف الجسم وكذلك تهيئة أجهزة الجسم ونقلها بسرعة من حالة الهدوء الى حالة العمل وايضا تنظيم العلاقة بين نشاط الجهاز الحركي والجهاز العصبي. وترك الإحماء يعرض اللاعب إلى الإصابات التي قد تحرمه عن اللعب نهائيا، والاحماء في كرة القدم يختلف عن الاحماء في الألعاب الأخرى نتيجة لكثرة التدريبات التي يتلقاها لاعب كرة القدم والذي يتراوح بين (5 دقائق الى 30 دقيقة) و أحيانا أكثر من ذلك، ولطول فترة اللعب و استمراره.

ولهذا فإن الاحماء يشكل موضع جدال عند بعض الباحثين إلا أنه اتفق معظمهم بأنه يسهل للاعب من إعداد نفسه بدنيا وعقليا ، لأن الإحماء هو المفتاح الرئيسي عند إجراء التدريب فيقوم بتحفيز الطاقة ويعمل على رفع كفاية الرياضي وينقله من حالة الراحة إلى حالة بذل الجهد. فالإحماء يعد قاعدة رصينة

⁷ خالد عبد هادي : ،فسيولوجيا الاحماء والجهد البدني. اطروحة دكتوراه , كلية التربية الاساسية , الجامعة المستنصرية 2020, ص4.

⁸ امر الله أحمد البساطي: اسس وقواعد التدريب الرياضي. الطبعة الاولى , 1998 , ص 32.

متقدمة يزود اللاعبين بالكفاية البدنية العالية، ومما لا شك فيه أن لكل رياضة طرق خاصة بها لممارستها، وكذلك أماكن خاصة لتأديتها تتناسب ونوع هذه الرياضة، وهذه الطرق والأماكن ضرورية بالنسبة للاعبين حتى تجنبهم من الإصابة وخاصة بالنسبة للرياضيين.⁽⁹⁾

عدم التدرج في زيادة حمل التدريب وجاءت بالمرتبة الثانية المقصود بالتدرج في هو التدريب الواقع على كاهل اللاعب الرياضي، وإن أي نشاط بدني يقوم به اللاعب الرياضي يؤدي إلى حصول تغييرات تشريحية فسيولوجية، كيميائية، نفسية داخل جسم اللاعب الرياضي، ومثل هذا التغيير في النشاط البدني هو ناتج عن طريق دوامه وتدرجه في هذا التدريب، فالمدرّب عندما يضع آلية وخطة للتدريب يجب عليه أن يحرص على مكونات حمل التدريب الرياضي بحيث تكون هذه المكونات منظمة ومراعيا فيها للمميزات النفسية والوظيفية التي تسبق السباق، وكذلك يجب على المدرّب أن يركز تركيزا تامة وبدقة على المكونات التي يراها مهمة في تحقيق الأهداف المخطط له، وكقاعدة شاملة وعامة وهي إن ألعاب الفعالية الرياضية التي تتطلب تحفيز السرعة والقوة الانفجارية في أثناء تدريبها يكون من الأفضل التركيز فيها على استعمال الشدة والقوة بصورة أكثر من أجل تحسين مستوى الإنجاز في مثل هذه الألعاب الرياضية، في حين أن الأصل فيها أن يكون التركيز على استخدام الحجم وليس القوة بصورة أكثر في تحسين مستوى إنجاز الألعاب والفعاليات الرياضية.⁽¹⁰⁾

ويرى الباحث أن زيادة الأحمال التدريبية بصورة مستمرة قد تؤدي إلى نتائج عكسية، ولهذا يجب عدم مجاوزة الحدود الطبيعية لمستوى الحمل والذي أطلق عليها (القيمة الحرجة لحمل التدريب) وإن هذه القيمة تقل نسبتها كلما قل مستوى الحالة التدريبية لدى للاعبين.

وعلى هذا يجب التدرج بالحمل فمثلا في المرحلة التحضيرية يجب أن يكون استعمال الشدة أقل من الحد المطلوب وهذه المرحلة تضمن للاعب الحصول على التكيف التدريجي على هذه الأحمال التدريبية ويكون هذا التدرج واضحا مع اللاعبين البدائيين في التدريب وعملية التدريب وتأثيرها، تختلف تأثيرها على اللاعبين بحسب نوع الفعاليات الرياضية وبحسب قدرات اللاعبين واستعدادهم على تحمل هذه التمارين وعلى هذا فالزيادة تحدث في حمل التدريب في وقت الاعداد والمنافسات، وتكون الزيادة في البداية في حجم الحمل ثم بعدها تكون في الشدة مع التقليل من مستوى الحجم في بعض مراحل التدريب.⁽¹¹⁾

سوء اختيار التمارين للمجموعات العضلية وجاءت بالمرتبة الثالثة لا شك أن هناك علاقة كبيرة بين القوة العضلية والحركة، فالقوة العضلية هي المؤثر الذي تنتج عنه الحركة وهي العامل الأول لإنتاج هذه الحركة التي من خلالها يستطيع الانسان من تحريك جسمه، أو تحريك أي شيء خارجي، وأهمية القوة العضلية يكمن ارتباطها بالأداء الفني أو المهاري لبعض الفعاليات الرياضية وخاصة مع فعاليات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، وتعد القوة العضلية نوع من أنواع الصفات البدنية في الألعاب والمهارات التي لها ارتباط مباشر بالحركة والتي يتوقف عليها الإنجاز وما يتطلبه، ونعني بها القدرة التي تستطيع عضلة واحدة أو مجموعة عضلات ان تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي.⁽¹²⁾

⁹ حفصاوي نسيبه، فرج جبهان : دور الأحماء في التقليل من الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير

كلية التربية الرياضية، جامعة جبل، 2020، ص 77.

¹⁰ مشتاق صلال عبد : تأثير التدريب الوظيفي عالي الكثافة في تطوير قدرات التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، 2023، ص 86.

¹¹ اشرف محمد موسي : اثر توجيه التدريب بالتشكيل التصاعدي والتنازلي لدورة الحمل علي مستوى القدرة الهوائية واللاهوائية للاعبين لكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية العلوم الرياضية وتطبيقات التربية البدنية، جامعة جنوب الوادي، 2021، ص 23.

¹² صالح مجيد العزاوي : تأثير تمارين القوة الوظيفية في تطوير بعض قدرات العضلات العاملة في رياضة الجمناستيك الفني للاعبين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد، 2015، ص 65.

إن أداء التمارين أو المهارات في الأصل ينتج من خلال اشتراك قابليتين أو أكثر معا، لأنه لا يمكن الوصول الى قمة أي انجاز في معظم الالعاب الرياضية إلا عن طريق قابليتان أو أكثر من القابليات المرتبطة بين القوة والسرعة والتحمل، مثل اشتراك القوة مع التحمل العضلي ، وقد تولد القدرة أداء حركات انفجارية بأقل زمن ممكن من خلال إدماج القوة العالية مع السرعة ، وإن اشتراك التحمل مع السرعة يدعى بتحمل السرعة، وإن الرشاقة ناتجة عن اشتراك كل من السرعة والتوافق والمرونة والقدرة والتوضيح العملي لها، وعند اشتراك الرشاقة والمرونة فإنها تنتج عنهما تلك القابلية الحركية، فضلا عن أن القابلية لتنشيطه مساوية للعب وبسرعة وبتوقيت وتوافق جيد. (13)

ويرى الباحث أن القوة العضلية لها التأثير الأساس في تغير شكل الجسم بمقدار معين، وكذلك حركة الجسم باتجاه معين ، بل القوة العضلية هي الصفة الأساسية التي تقوم بتحديد مستوى الأداء المهاري، وتعد مقدرة الفرد في مواجهة جميع المقاومات المختلفة والتغلب عليها، وهي أكبر قدر من القوة التي يبذلها الجهاز العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة .

جدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية للفقرات التي حصلت اقل الدرجات

ت	الفقرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	التسلسل حسب الاهمية
19	عدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي	1.213	0.502	3.37%	19
20	سوء الاحوال الجوية	1.106	0.308	3.06	20

عدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي وجات بمرتبة التاسع عشر

يعد التأهيل الرياضي من المحاور المهمة والأساسية في معالجة الكثير من الاصابات؛ لأن الهدف منه إزالة جميع حالات الخلل الوظيفي للعضو المصاب من خلال اعتنائه بمظاهر الضعف التي تكون في بعض عضلات الجسم وأربطته ومفاصله، وكذلك يهدف إلى تعويض الفرد عما فقد من عناصر اللياقة البدنية والوصول به إلى المستوى الأقصى لحالته الطبيعية من خلال استخدام العلاج الطبيعي مثل وسائل التدفئة والتدليك ووسائل كهربائية والشد وغيرها من العلاجات الطبيعية، ولكن قبل البدء في هذا البرنامج العلاجي الطبيعي لا بد من إجراء تقييم لحالة الجزء المصاب وظيفياً وتشريحياً لمعرفة درجة إصابته من أجل الحصول على نتيجة مرضية. (14)

وكذلك يعد التأهيل من الوسائل المهمة في علاج الإصابات المختلفة، فهو يعمل على زيادة معدل التئام الانسجة العضلية والاربطة وكذلك يعمل على إلتئام العظام، كما يساعد على سرعة التخلص من التجمعات والتراكمات الدموية، كما يساعد على السرعة في استعادة العضلات والمفاصل المصابة لوظائفها في وقت قصير، كما أنه يساعد على إعادة الكفاءة البدنية والوظيفية للجزء المصاب، ومن هذا كله يتضح لنا بأن التأهيل الرياضي يقوم على تدريب المصابين من أجل استعادة القدرة الوظيفية لهم في أقل وقت ممكن من خلال استعمال الوسائل التدريبية والتمرينات المناسبة للشخص المصاب. (15)

ومن هنا يرى الباحث أن التأهيل الرياضي مهم جدا لإعادة الكفاءة للعضلات بالسرعة الممكنة وبوقت قصير من أجل مجابهة التغيرات التي يمكن ان تحدث داخل المباراة .

سوء الاحوال الجوية جاءت بالمرتبة الأخيرة إن تغير الأحوال الجوية لها تأثيرا كبيرا على أداء اللاعبين، فمثلا ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف من الأمور التي لها تأثير في أداء الرياضيين في وقت تأدية التمرين، ولهذا يجب على اللاعبين أخذ الحذر عند ازدياد درجات الحرارة، وعليهم تأجيل

¹³ احمد حميد بكيع: أثر التدريب المعلق في بعض القدرات البيو حركيه ومهارة التهديف للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة , رسالة ماجستير , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية , جامعة كربلاء , 2023 , ص 73.

¹⁴ لشير محمد الحارثي : موقوفات أعداد وتنفيذ برامج إعادة التأهيل الحركي للرياضيين من وجهة نظر المعالج الطبيعي , رسالة ماجستير , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة الزاوية , 2019 , ص 11.

¹⁵ زهير ناظم؛ لفته داخل، واخرون : دراسة واقع تاهيل الاصابات الرياضية للاعبين الدوري الممتاز بكرة القدم , رسالة ماجستير , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة البصرة , 2012 , ص 114.

تمارينهم إلى وقت تكون فيه درجة الحرارة قليلة، أو التدريب في صالات التدريب المكيفة، لأن ممارسة التدريب في الأماكن التي ترتفع فيها درجات الحرارة يؤدي إلى فقدان اللاعب للسوائل فيشعر بالعطش وهذا يؤثر سلبيًا على كفاءة التدريب وأداء الجسم، لأن الخلايا بحاجة إلى الماء، وهذا مما يؤدي إلى تعب وإرهاق اللاعب، ومن ثم حدوث الإصابات. ويرى الباحث أنه برودة الطقس السبب الرئيسي لإلام الشد العضلي في فصل الشتاء نتيجة انخفاض درجات الحرارة ولهذا تتعرض الاوعية الدموية مما يؤدي الى عدم وصول الدم بشكل كافي الى العضلة فيحدث تقلص للعضلات مما يسبب الأما حادة .

4 الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- من خلال دراستنا لموضوع الإصابات الرياضية عند لاعبي كرة القدم ، وتحليل وعرض نتائج الإصابات توصلنا إلى بعض النتائج وهي كالآتي:
1. تعد مرحلة الإحماء من المراحل الضرورية قبل بدء التدريبات أو قبل المنافسة؛ من أجل تهيئة اللاعبين تهيئة بدنية ونفسية لبذل الجهد.
 2. عدم الإحماء كان من أحد الأسباب في حدوث الإصابات لدى اللاعبين .
 3. أرضية التدريب غير الجيدة تعرض اللاعبين لإصابات متعددة .
 4. يجب أن تكون التمارين للمجموعات العضلية متناسبة مع قدرة اللاعبين وتكون التمارين بحسب خصوصية اللعبة.
 5. ان استخدام التدريب العشوائي وغير المنظمة من قبل بعض المدربين لها تأثير كبير وسلبي على مستوى أغلب اللاعبين
 6. اختيار الجو المناسب للتدريبات، لأن ارتفاع درجات الحرارة وبرودة الطقس له تأثير سلبي على مستوى أكثر اللاعبين.

2-4 التوصيات

1. عدم إهمال الإصابات لدى اللاعبين وإن كانت هذه الإصابات بسيطة، وتشخيص هذه الإصابات تشخيصا صحيحا، وإكمال العلاج وإعطائه للمصابين قبل العودة للممارسة النشاط البدني وإعطاء الإحماء الوقت الكافي و الجيد .
2. التدرج في توزيع الحصص التدريبية بشكل مرتب بحيث يمكن التدرج في شدة الحمل.
3. الاطلاع على ما هو جديد في مجال الطب الرياضي والإسعافات الأولية، من أجل الاهتمام بالمصابين وتأهيلهم تأهيلا صحيحا.
4. التشجيع على الدراسات المشتركة بين رياضة كرة القدم والرياضات الأخرى مع فتح دورات خاصة لذلك وإشراك المدربين فيها لتكون لديهم خلفية في هذا المجال.
5. الاهتمام بالملاعب ولا سيما الملاعب المفتوحة المخصصة لتدريب الفرق الرياضية، من خلال صيانتها والعمل على توسيعها.
6. يجب اهتمام المدربين و اللاعبين بالأسس الصحيحة لتنفيذ الإحماء بنوعيه العام والخاص.
7. التأكيد على الاهتمام بالجانب البدني للاعبين ولاسيما الجانب العضلي والمرونة لأن هذا الاهتمام يقلل من حدوث الإصابة الرياضية في مختلف أجزاء الجسم.

المراجع

- احمد حميد بكيع: أثر التدريب المعلق في بعض القدرات البيو حركيه ومهارة التهديف للاعبي كرة القدم تحت ١٩ سنة، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة كربلاء ، 2023
- أسامة مصطفى رياض : الطب الرياضي واصابات الملاعب ، دار الفكر العربي ، 2005.
- اشرف محمد موسى : اثر توجيه التدريب بالتشكيل التصاعدي والتنازلي لدورة الحمل علي مستوي القدرة الهوائية واللاهوائية للاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الرياضية وتطبيقات التربية البدنية ، جامعة جنوب الوادي، 2021.
- امر الله أحمد البساطي: اسس وقواعد التدريب الرياضي، الطبعة الاولى ، 1998.
- بشير محمد الحارثي : معوقات أعداد وتنفيذ برامج إعادة التأهيل الحركي للرياضيين من وجهة نظر المعالج الطبيعي، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الزاوية ، 2019.
- حفصاوي نسبيه، فرج جبهان : دور الاحماء في التقليل من الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة جيجل ، 2020.
- خالد أحمد : اثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات ووسائل العلاج الطبيعي للرياضيين المصابين بالتواء مفصل الكاحل ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية والرياضة ، جامعة السودان ، 2014.
- خالد عبد هادي : ،فسيولوجيا الاحماء والجهد البدني، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الاساسية ، الجامعة المستنصرية ، 2020.

- زهير ناظم؛ لفته داخل، واخرون : دراسة واقع تاهيل الاصابات الرياضية للاعبين اندية الدوري الممتاز بكرة القدم, رسالة ماجستير , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة البصرة , 2012.
- زينب عبدالحميد العالم : التديك الرياضي واصابات الملاعب, دار الفكر العربي , 1998.
- صالح مجيد العزاوي : تأثير تمرينات للقوة الوظيفية في تطوير بعض قدرات العضلات العاملة في رياضة الجمناستك الفني للاعبين, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد , 2015.
- لوي كاظم : تأثير منهج تاهيلي في علاج تمزقات الأربطة وتقوية العضلات بمفصل للكتف, رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة القادسية , 2013.
- مدحت قاسم : الاصابات الرياضية والتاهيل الحركي, 2019.
- مشتاق صلال عبد : تأثير التدريب الوظيفي عالي الكثافة في تطوير قدرات التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم, رسالة ماجستير , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة كربلاء , 2023.
- وائل صبحي : دراسة تحليلية للإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية , رسالة ماجستير , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة , جامعة بنها , 2022.

الملاحق

ملحق (1) يبين مقياس الإصابات الرياضية

ت	العبارات	نعم	الى حد ما	لا
1	عدم الاحماء الجيد			
2	الأفراط في التدريب			
3	ارضية التدريب غير جيدة			
4	سوء الاعداد المهارى			
5	الاستمرارية على التدريب عند حدوث الاصابة			
6	عدم صلاحية الاجهزة الرياضية المستخدمة			
7	غياب توجيه المدرب للاعب وتوعيته			
8	سوء الاحوال الجوية			
9	سوء اختيار التمارين للمجموعات العضلية			
10	عدم اعطاء الراحة الكافية بين التمارين وبعدها			
11	السماح للاعب بالعودة للتدريب قبل الشفاء			
12	عدم الاسترخاء الجيد بعد التمرين			
13	عدم التزويد الكافي بالأدوات والمعدات للتدريب			
14	عدم استخدام وسائل التاهيل الرياضي			
15	التوقف غير الصحيح للمباراة والجولات			
16	عدم القيام بالفحوصات الدورية الشاملة			
17	عدم التقيد ببرنامج غذائي			
18	سوء الاعداد النفسي			
19	عدم مراعاة الفروق الفردية			
20	عدم التدرج في زيادة حمل التدريب			

ملحق رقم (2) يبين اسماء الخبراء الذين عرضت عليهم الاستبانة

ت	اسم الخبير	لقبه العلمي	اختصاصه	مكان عمله
1	عارف عبدالجبار	استاذ دكتور	تاهيل رياضي	جامعة الانبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	بلال حاتم عبدالغفور	استاذ مساعد دكتور	الطب الرياضي	المديرية العامة لتربية الانبار
3	زيد كريم معجل	مدرس دكتور	تاهيل الاصابات الرياضية	المديرية العامة لتربية الانبار