

دراسة تحليلية لأنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها للاعبين الألعاب الفردية

أ.م.د. سكيمة كامل حمزة الجار الله

العراق. جامعة بابل . كلية التربية الرياضية

E.mail:ishtar.2020@yahoo.com

الملخص

هدف البحث إلى التعرف على أنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها للاعبين الألعاب الفردية وكذلك إيجاد الفروق في أنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها بين لاعبي الألعاب الفردية وافترضت الباحثة وجود فروق معنوية دالة إحصائياً في أنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها بين لاعبي الألعاب الفردية، وتطرقت الباحثة إلى الدراسات النظرية ذات العلاقة بموضوع البحث منها الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها، فضلاً عن الألعاب الفردية واستعملت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات المقارنة وتحدد مجتمع البحث بلاعبي منتخبات الألعاب الفردية (التنس والسكواش والريشة والطاولة) في جامعات الفرات الأوسط

(بابل والكوفة والقادسية وواسط وكربلاء) البالغ عددهم (125) لاعباً، وتم اختيار عينة البحث من اللاعبين الذين تعرضوا إلى إصابات رياضية في منتخبات الألعاب الفردية لهذه الجامعات وقد بلغ عددهم (80) لاعباً بنسبة مئوية مقدارها (64%)، واستعانت الباحثة بالأدوات والأجهزة ووسائل جمع المعلومات ومنها (استبانة الإصابات الرياضية والمقابلات الشخصية والملاحظة)، وقد أجرت الباحثة تجربة استطلاعية لهذه الاستبانة على عينة استطلاعية عددها (20) لاعباً ومن ثم إيجاد الأسس العلمية، هذه الاستبانة وبعد بيان صلاحيتها تم توزيعها على عينة البحث الرئيسية البالغ عددها (80) لاعباً، ومن ثم قامت الباحثة بجمع استمارات الاستبانة وفرز بياناتها ومعالجتها بالوسائل الإحصائية المناسبة ومناقشتها بصيغة علمية معتمدة على المصادر العلمية ذات العلاقة

الكلمات المفتاحية : دراسة تحليلية ، الإصابات الرياضية ، الألعاب الفردية

An analytical study of types of sports injuries and the reasons behind their occurrence to the individual games

players

A. M. D. Sakina Kamel Hamza al - Jarallah

Iraq. Babylon University. Faculty of Sports Education

E. mail:ishtar.2020@yahoo.com

Abstract

The goal of research is to identify the types of sports injuries and the reasons behind their occurrence to the players of individual games as well as to find the differences in the types of sports injuries and the reasons the reasons behind their occurrence between the players of individual games. The researcher assumed that there was statistical differences in types of sports injuries and why they occur between the individual games players. The researcher studied the theoretical studies, which were related to the research such as sports injuries and their causes and the individual games as well. The researcher used the descriptive method with the survey style and the comparative studies and research society was identified by the players of individual games teams (tennis, squash, badminton and table) in middle Euphrates universities. (Babylon, Kufah, Al Qadisiya, Wasit, and Karbala) of (125) players, and the research sample were chosen from the players who had been subjected to Sports Injuries in teams of individual games of the universities, they were (80) players with a percentage of 64 % , and the researcher used tools and devices and information collection instruments such as (a questionnaire for sports injuries, interviews and observation), and the researcher conducted a pretest for this questionnaire on a sample of (20) players and then found a scientific basis; this questionnaire, after being validated, had been distributed to the main research sample of (80) players, and then the researcher collected the questionnaire forms to enter the data and process it with a proper statistical means and interpret it with an appropriate scientific formula depending on the related scientific sources.

Keywords: Analytical study, Sports injuries, Individual games.

1- المقدمة

تتضمن الألعاب الفردية مهارات عدة منها سهلة الأداء ومنها الصعبة والمعقدة، فهي تمتاز بمجهود عال يبذله اللاعب في إثناء التدريب أو المباراة، ولكن يرافق هذا المجهود احتمال حدوث الإصابات بسبب ما يفرضه ضغط كبير على أجهزة الجسم ولاسيما الجهاز الحركي الذي تمثله أجهزة الجسم المختلفة (العظام والمفاصل والعضلات والأوتار)، وتتحمل المجموعات العضلية العاملة الكبيرة بشكل رئيس النسبة الأكبر من هذه الجهود مما يجعلها أن تكون أكثر عرضة للإصابة من غيرها من المجموعات العضلية، وتختلف الجهود المبذولة باختلاف نوع المهارات وطبيعة اللعبة الممارسة وبذلك تختلف الإصابات من لعبة لأخرى ومن مهارة لأخرى، ومما لا شك فيه أن حدوث تراكم بالخبرات الرياضية لدى اللاعبين في مختلف الألعاب الرياضية الفردية سنة بعد أخرى تعمل على اتساع مداركهم في كيفية تجنب الإصابة الرياضية وأساليب الوقاية والحماية منها، إلا أن الأمر هنا قد يكون مختلفاً في حدوث الإصابة لدى اللاعبين إذ قد يكون في تراكم هذه الخبرات بات سبباً في انخفاض نسب الإصابات الرياضية، وقد لا يتم الاستفادة منها بالشكل المطلوب فتزداد بذلك نسب الإصابة لديهم.

وللإصابات الرياضية أثارها السلبية على مسيرة اللاعب الرياضية وحالته الصحية فهي تلقي بظلالها عليه بدنياً وفسولوجياً ونفسياً، فضلاً عن مستوى أدائه المهاري، لأنها تمنع وتحد من أداء الحركات والمهارات الجديدة وإتقانها أو تحد من تطوير قدراته البدنية والحركية والعقلية التي تتطلبها مهارات اللعبة الرياضية التي يمارسها، ومن البديهي أن اللاعبين كلما انتقلوا من مرحلة تدريبية إلى مرحلة أخرى تتراكم لديهم الخبرات الرياضية ومنها أساليب الوقاية من الإصابات الرياضية والحماية من خلال التزامه بإجراء الإحماء الجيد وأداء المهارات بانسيابية وتوافق حركي ورشاقة أكبر وكذلك يؤدي تطور القدرات البدنية والحركية له لاسيما القوة العضلية دوراً في هذه الوقاية وكذلك زيادة عمليات التعلم نتيجة الممارسة المستمرة لديهم فيتجنبوا الحركات والسلوكيات الخاطئة التي قد يكون لها الحصة الأكبر في حدوث الإصابات الرياضية.

ومن خلال ما تقدم يتبين أن اللاعبين الألعاب الفردية يتعرضون للعديد من الإصابات الرياضية التي قد تعمل على ضعف الأداء المهاري لديهم سواء كانت تحدث نتيجة أسباب خارجية مثل سوء الأرضيات أو داخلية مثل الشعور بالتعب والإحماء الغير جيد وأخطاء في

الأداء الفني، والتفكير في هذه الأخطاء وذلك من خلال أدائهم لمختلف المهارات بالنسبة للعبة الواحدة في الألعاب الفردية، ومن هنا تكمن أهمية البحث في معرفة أنواع الإصابات الرياضية وطبيعتها لدى لاعبي الألعاب الفردية مع التعرف على أسباب حدوثها في هذه الألعاب.

تمثل الإصابات الرياضية من الحالات المهمة في المجال الرياضي كونها ترتبط بطبيعة الأداء المهاري، ويبرز ذلك واضحاً في الألعاب الفردية خلال التدريب والمباريات، وبما أن اللاعبين يتباينون في درجة امتلاكهم لأساليب الوقاية من الإصابات الرياضية وهذا يؤدي إلى ظهور تفاوت في الأداء المهاري، ونظراً لضعف تشخيص المدربين ومعرفتهم بأهمية واثار حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي الألعاب الفردية، ومن خلال تواجد الباحثة مع أكثر من لعبة فردية ومراقبتها لحالات الإصابات الرياضية التي تحدث في أثناء التدريب والمباريات وجدت أن هذه الحالة قد لا تحظى بالاهتمام الذي تستحقه والدليل على ذلك هو قلة وجود دراسات بهذا الخصوص، لهذا ارتأت الباحثة إجراء دراسة مسحية مقارنة لأنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها لدى لاعبي الألعاب الرياضية الفردية لقياس هذه الحالة وتشخيصها بدقة، محاولةً في الإسهام بمساعدة المدربين واللاعبين في التعرف على ما يمتلكه اللاعبون من أساليب الوقاية ومن ثم اتخاذ الإجراءات اللازمة واستعمال الوسائل الملائمة لتلافي أي إصابة في أثناء التدريب والمباراة. ويهدف البحث الى

- 1- التعرف على أنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها للاعبين الألعاب الفردية.
- 2- إيجاد الفروق في أنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها بين لاعبي الألعاب الفردية (تنس، ريشة، سكواش، طاولة).

2- إجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استعملت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوبين المسحي والمقارنة.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي الألعاب الفردية الذين يمثلون منتخبات جامعات الفرات الأوسط البالغ عددهم (125) لاعباً يمثلون الألعاب الفردية (التنس والريشة والسكواش والطاولة)، ومن أجل تحقيق أهداف البحث وفروضة يجب اختيار عينة تمثل المجتمع تمثيل صادق، عليه اختارت الباحثة عينة البحث من اللاعبين الذين تعرضوا إلى إصابات متنوعة والبالغ عددهم

(80) لاعباً، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (64%)، وقد تم استبعاد (25) لاعباً لوجود إصابات حادة لديهم، وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين عدد أفراد عينة البحث وتفاصيلها

ت	التفاصيل	العدد	النسبة المئوية
1	المجتمع الكلي	125	%100
2	عينة البحث المصابين	80	%64
3	العينة الاستطلاعية	20	%16

2-3 أدوات البحث :

استعانة الباحثة بأدوات البحث الآتية:

- المصادر والمراجع

- المقابلات الشخصية (الملحق 1)

- الاستبانة

- الملاحظة

- الاختبار والقياس

2-4 إجراءات البحث :

2-4-1 إعداد استبانة أنواع الإصابات الرياضية :

قامت الباحثة بإعداد استبانة خاصة للتعرف على أنواع الإصابات الرياضية (ملحق 2) وتم عرضها على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (ملحق 1).

2-4-2 التجربة الاستطلاعية :

قد لا تكون فقرات المقياس واضحة للاعبين (عينة البحث مثلما هي واضحة للباحثين، لذا تم إجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2013/9/25 على عينة مكونة من (20) لاعباً يمثلون

الألعاب الفردية الأربعة من كل لعبة (5) لاعبين تم اختيارهم بصورة عشوائية وكان الهدف من إجراء هذه التجربة هو التعرف على :

1- الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس.

2- كفاية فريق العمل المساعد. (ملحق 3).

3- تشخيص الفقرات الغامضة والصعبة أو عدم وضوح الطباعة لغرض إعادة طبعتها أو صياغتها.

2-4-3 الأسس العلمية للاستبانة :

الصدق يعني "أن الاختبار يقيس ما وضع لأجل قاسه ولا يقيس شيئاً آخر" (مصطفى باهي, 1999, ص23) ولإيجاد صدق الاستبانة, قامت الباحثة بعرض الاستبانة الأولية (ملحق 4) على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين (ملحق 1), وذلك للتأكد من صلاحيتها ومطابقتها لما تريد الباحثة أن تقيس, وبذلك حققت الاستبانة صدق المحتوى بعد أن حصلت على موافقة جميع السادة الخبراء والمختصين, والبالغ عددهم (8) خبراء ومختصين في مجالات (الطب الرياضي والإصابات الرياضية والاختبارات والقياس والألعاب الفردية) وكما هو مبين في الجدول (2)

جدول (2)

يبين نتيجة صدق الاستبانة قيد البحث

قيمة (كا ²) المحسوبة	الخبراء والمختصين		الاستبانة قيد البحث
	غير الموافقون	الموافقون	
8	صفر	8	

يبين الجدول (2) أن قيمة (كا²) المحسوبة البالغ (5) هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (1,83) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (1) وهذا يدل على تمتع الاستبانة بمعامل صدق عالي.

2-4-3-2 الثبات :

استعملت الباحثة طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، وذلك بعرض الاستبانة على مجموعة من اللاعبين المصابين وعددهم (20) لاعباً بتاريخ 2013/10/25 ثم عرضت الاستبانة نفسها على المجموعة ذاتها بعد مرور سبعة أيام أي بتاريخ 2013/11/2 وتم استخراج معامل الارتباط للاختبارين وكان (0,97) وهو ارتباط عال ويؤكد تمتع الاستبانة بثبات عال.

2-4-4 التجربة الرئيسية :

بعد إعداد أداة استبانة البحث بصورتها النهائية (الملحق 3)، تم تطبيق الاستبانة على عينة البحث البالغة (80) لاعباً يمثلون الألعاب الفردية الأربعة (التنس والسكواش والريشة والطاوله)، وقد وزعت الاستبانة الخاصة بالمقياس بأسلوب الاتصال المباشر من الباحثة وبمساعدة فريق العمل المساعد إذ قامت الباحثة بشرح أهداف البحث لأفراد العينة مع التأكيد على ضرورة الإجابة عن جميع فقرات الاستبانة بصدق.

2-5 الوسائل الإحصائية :

استعانة الباحثة بالوسائل الإحصائية الآتية :

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- قانون الارتباط البسيط (بيرسون)
- قانون (كا²)، حسن المطابقة)

3- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج أنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1 عرض نتائج التعرف على عدد الإصابات الرياضية وأنواعها وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3)

يبين عدد الإصابات الرياضية ونسبها المئوية وقيمة (كا²) المحسوبة لدى لاعبي الألعاب الفردية.

اللعبة	عدد الإصابات الرياضية	النسبة المئوية	قيمة كا ²	قيمة كا ² الجدولية
--------	-----------------------	----------------	----------------------	-------------------------------

	المحسوبة			
7,81	14,81	15,13%	36	طاولة
		24,79%	59	ريشة
		28,15%	67	سكواش
		31,93%	76	تنس
		100%	238	المجموع

• قيمة (كا²) الجدولية = (7,81) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (3).

يبين الجدول (3) نتائج عدد الإصابات الرياضية ونسبها المئوية وقيمة (كا²) المحسوبة لدى لاعبي الألعاب الفردية، إذ نجد أن عددها ونسبها المئوية تختلف من لعبة لأخرى، فضلاً عن ذلك نجد أن قيمة (كا²) المحسوبة البالغة (14,81) هي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (7,81) عند درجة حرية (3) عند مستوى دلالة (0,05)، وهذا يدل على معنوية الفروق، ولصالح لاعبي التنس وذلك لأن تكرارها تسجل (76) تكرار وهي أعلى قيمة وهذا يدل على كثرة حدوث الإصابات في هذه اللعبة بعدها تأتي لعبة السكواش والريشة ومن ثم الطاولة، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى لعبة التنس من الألعاب الرياضية التي توجد فيها أنشطة مختلفة يقوم بها اللاعب في إنشاء التدريب أو المباريات تتطلب منه بذل طاقة عالية وكبيرة مثل المحاورة والقفز والتسارع والدوران والالتفاف، فضلاً عن احتياجه إلى الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت السرعة والحركة والأداء بأقصى سرعة بمسافات قصيرة وفترات طويلة، كل هذه الأمور تجعل لاعب التنس أن يكون معرضاً للإصابة الرياضية أكثر من غيره من اللاعبين في ألعاب رياضية أخرى وهذا يتفق مع ما تم ذكره في أن "الجوانب التطبيقية في التنس فيها مواقف متغيرة كثيرة ومختلفة تتطلب من اللاعب الأداء بسرعة متعددة ومتغيرة كتحمل الأداء المهاري والسرعة القصوى والمتوسطة والمتغيرة. (ظافر هاشم الكاظمي، ومازن هادي الطائي، 2014)

الجدول (4)

يبين أنواع الإصابات الرياضية وتكراراتها ونسبها المئوية وقيمة (كا²) المحسوبة لدى لاعبي الألعاب الفردية

نوع الإصابة	التكرار	النسبة المئوية	قيمة كا ² المحسوبة	نوع الدلالة
الكدمات	86	36,13%	180,29	معنوي
التشنج العضلي	68	28,57%		
التمزق العضلي	38	15,97%		

الكسور	5	2,10%
الخلع	24	10,08%
مفصل المرفق (الالبو)	11	4,62%
إصابة الركبة	6	2,52%
المجموع	238	100%

- قيمة (كا²) الجدولية = (12,59) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (6).

يبين الجدول (4) نتائج أنواع الإصابات الرياضية وتكراراتها ونسبها المئوية وقيمة (كا²) المحسوبة لدى لاعبي الألعاب الفردية، إذ نجد أن عددها ونسبها المئوية تختلف من نوع لآخر، فضلاً عن ذلك نجد أن قيمة (كا²) المحسوبة البالغة (180,29) هي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (12,59) عند درجة حرية (6) عند مستوى دلالة (0,05)، وهذا يدل على معنوية الفروق، ولصالح إصابة الكدمات وذلك لان تكراراتها هي (86) تكرار وهي أعلى قيمة وهذا يدل على كثرة حدوث هذه الإصابة لدى لاعبي الألعاب الفردية، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى هذه الإصابة تحدث تلك الإصابة كنتيجة لفعل أو لقوى خارجية مباشرة فوق العضلات.

اذ (تعرف الكدمات بأنها تعرض الأنسجة وأعضاء الجسم المختلفة كالجلد والعضلات والعظام والمفاصل نتيجة لإصابتها مباشرة بمؤثر خارجي يصاحبها تغيير في لون الجلد وقد يتورم أحياناً والم خفيف)، وبهذا فأن اغلب لاعبي الألعاب الفردية معرضون لهذا النوع من الإصابات الرياضية.

الجدول (5)

يبين أنواع الإصابات الرياضية وتكراراتها ونسبها المئوية وقيمة (كا²) المحسوبة بين لاعبي الألعاب الفردية.

نوع الدلالة	قيمة كا ² المحسوبة	المجموع	التنس		السكواش		الريشة		الطاولة		اللعبة
			النسبة المئوية %	العدد	النسبة المئوية %	العدد	النسبة المئوية %	العدد	النسبة المئوية %	العدد	نوع الإصابة
معنوي	15,30	89	38,37	33	29,07	25	23,26	20	9,30	8	الكدمات
غير معنوي	6,71	68	35,29	24	26,47	18	25	17	13,24	9	التشنج العضلي
غير معنوي	4,32	38	18,42	7	28,95	11	36,84	14	15,89	6	التمزق العضلي
غير	2,90	5	40	2	60	3	0	0	0	0	الكسور

معنوي											
معنوي	9,33	24	8,33	2	25	6	16,67	4	50	12	الخلع
غير معنوي	2,07	11	45,45	5	27,27	3	18,18	2	0	0	انزلاق الغضروف
غير معنوي	1,99	6	50	3	16,67	1	16,67	1	16,67	1	غضروف الركبة
-	-	238	-	76	-	67	-	59	-	36	المجموع

• قيمة (كا²) الجدولية = (7,81) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (3).

يبين الجدول (5) نتائج أنواع الإصابات الرياضية وتكراراتها ونسبها المئوية وقيمة (كا²) المحسوبة بين لاعبي الألعاب الفردية، إذ نجد أن عددها ونسبها المئوية تختلف من نوع لآخر زمن لعبة لأخرى، ففي إصابة الكدمات نجد أن قيمة (كا²) المحسوبة البالغة (15,30) هي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (7,81) عند درجة حرية (3) ومستوى دلالة (0,05)، وهذا يدل على معنوية الفروق، ولصالح لاعبي التنس وذلك لان تكراراتها هي (33) تكرار وهي أعلى قيمة وهذا يدل على كثرة حدوث هذه الإصابة لدى لاعبي التنس، وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن التنس لعبة لها إصابات التي تتكرر بها كثيراً بحكم طبيعة المهارات والحركات التي يقوم بتأديتها لاعبي هذه اللعبة، والغالبية العظمى من إصابات التنس تكون طفيفة إلى متوسطة، مع انتشار رضوض العضلات (الكدمات) فيها.

إما في إصابة الخلع نجد أن قيمة (كا²) المحسوبة البالغة (9,33) هي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (7,81) عند درجة حرية (3) ومستوى دلالة (0,05)، وهذا يدل على معنوية الفروق ولصالح لاعبي الطاولة وذلك لان تكراراتها هي (12) تكرار يليهم لاعبي السكواش وبـ(6) تكرارات وهما أعلى قيمتين وهذا يدل على كثرة حدوث هذه الإصابة لدى لاعبي الطاولة ومن ثم لاعبي السكواش، وتعزو الباحثة سبب كثرة إصابة الخلع لدى لاعبي الطاولة ومن ثم لاعبي السكواش إلى زيادة الجهد الناتج على العضلات العاملة للذراع الضاربة في كرة الطاولة والذراع الضاربة في السكواش نتيجة تكرارات الأداء الحركي في إثناء التدريب والمنافسة، فضلاً عن قلة مراعاة البناء الميكانيكي للمهارات الحركية لاسيما الصعبة منها الإرسال في الكرة والضربات الأمامية والخلفية في السكواش، كذلك قلة التنفيذ المنطقي للتدريبات على العضلات العاملة للذراع المستعملة وقلة مراعاة اتجاه الحركة بسبب نقص توافر الخبرة الميدانية للاعبين في إنتاج القوة الدافعة لأداء المهارة الحركية نتيجة التغير الطارئ فيها كل ذلك يؤدي إلى حدوث الإصابة في مفصل الكتف، إذ أن إصابة الخلع هي عبارة عن "انتقال

المكونات العظمية من مكانها داخل المفصل يصاحبها تمزقات بالأربطة والمحفظة الزلالية مصحوبة بتغير شكل المفصل.

(سليمان علي حسن, 1983, ص294)

إما في نتائج بقية أنواع الإصابات الرياضية نجد أن قيمة (χ^2) المحسوبة هي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (7,81) عند درجة حرية (3) ومستوى دلالة (0,05), وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوي بين لاعبي الألعاب الفردية في هذه الإصابات.

3-1-2 عرض نتائج التعرف على أسباب حدوث الإصابات الرياضية وتكراراتها ونسبها المئوية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (6)

يبين أسباب حدوث الإصابات الرياضية وتكراراتها ونسبها المئوية وقيمة (χ^2) المحسوبة لدى لاعبي الألعاب الفردية.

أسباب حدوث الإصابة	التكرار	النسبة المئوية	قيمة χ^2 المحسوبة	نوع الدلالة
خارجي سوء ارضيات الملاعب	48	25%	6,78	معنوي
داخلي (ذاتي) أخطاء الإحماء والأداء الفني	77	40,10%		
سوء الأجهزة وأدوات التدريب واللعب	67	34,89%		
المجموع	192	100%		

• قيمة (χ^2) الجدولية = (5,99) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (2).

يبين الجدول (6) نتائج أسباب حدوث الإصابات الرياضية وتكراراتها ونسبها المئوية لدى لاعبي الألعاب الفردية, إذ نجد أن تكراراتها ونسبها المئوية تختلف من سبب لآخر, فضلاً عن ذلك نجد أن قيمة (χ^2) المحسوبة البالغة (6,78) هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (5,99) عند درجة حرية (2) عند مستوى دلالة (0,05), وهذا يدل على معنوية الفروق, ولصالح سبب (داخلي (ذاتي) أخطاء الإحماء والأداء الفني) وذلك لان تكراراته هي (39) تكرار وهي أعلى قيمة وهذا يدل على كثرة حدوث هذه الإصابات الرياضية لدى لاعبي الألعاب الفردية نتيجة أسباب داخلية تتمثل في أخطاء الإحماء والأداء الفني للمهارات الحركية في هذه الألعاب, وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق إلى قلة اهتمام اللاعبين في هذه الألعاب بالإحماء الذي يساهم في التغلب على خمول العمليات الفسيولوجية ورفع الإمكانات الوظيفية لجسم

الإنسان إلى درجة أعلى من القدرة على العمل وتحقيق النهج العام للوظائف وتدفئة الجسم وتخفيض مدى لزوجة العضلات وجذب الجسم إلى العمل" (رياض، 1987، ص411)

فضلاً عن قلة اهتمام المدرب مراعاته للفروق الفردية بين اللاعبين في عملية الإحماء في إنشاء التدريب، لأن الإحماء يعد مطلباً أساسياً في كل من التدريب والمنافسة، إذ لا بد من قيام اللاعبين بالإحماء قبل عملية التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية وذلك بسبب الوقاية من الإصابات الرياضية وعلى وجه الخصوص الألعاب ذات الشدة العالية والتي يتم أدائها لمرة واحدة مثل فعاليات الرمي والوثب (عبد الناصر القدومي، 2003، ص80)

وهذا ما يتم فعلاً في أداء مهارات التنس والسكواش، كما تعزو الباحثة هذه النتائج في سبب حدوث الإصابات الرياضية في هذه الألعاب إلى قلة اهتمام المدرب بتصحيح الأخطاء الفنية في أداء اللاعبين وعدم قيامه بشرح كيفية تحاشي الأداء الخاطئ وتجنبه من قبل اللاعبين وقلة إرشادهم في الوقاية من الإصابات.

الجدول (7)

يبين أنواع الإصابات الرياضية وتكراراتها ونسبها المئوية وقيمة (كا²) المحسوبة بين لاعبي الألعاب الفردية.

نوع الدلالة	قيمة كا ² المحسوبة	المجموع	التنس		السكواش		الريشة		الطاولة		اللعبة أسباب حدوث الإصابات الرياضية
			النسبة المئوية %	العدد	النسبة المئوية %	العدد	النسبة المئوية %	العدد	النسبة المئوية %	العدد	
معنوي	15,32	48	41,66	20	33,33	16	20,83	10	4,17	2	خارجي سوء ارضيات الملاعب
غير معنوي	2,53	77	19,48	15	27,27	21	22,08	17	31,12	24	داخلي (ذاتي) أخطاء الإحماء والأداء الفني

سوء الأجهزة وأدوات التدريب واللعبة	20	29,85	16	23,88	18	26,86	13	19,40	67	1,60	غير معنوي
المجموع	46	=	43	-	55	-	48	-	192	-	-

• قيمة (كا²) الجدولية = (7,81) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (3).

يبين الجدول (7) نتائج أسباب حدوث الإصابات الرياضية ونسبها المئوية وقيمة (كا²) المحسوبة بين لاعبي الألعاب الفردية، إذ نجد أن التكرارات والنسب المئوية تختلف من سبب لآخر ومن لعبة لأخرى، ففي حدوث الإصابات الرياضية بين لاعبي الألعاب الفردية نتيجة (سبب خارجي سوء ارضيات الملاعب) نجد أن قيمة (كا²) المحسوبة البالغة (15,32) هي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (7,81) عند درجة حرية (3) عند مستوى دلالة (0,05)، وهذا يدل على معنوية الفروق بين لاعبي الألعاب الفردية ولصالح لاعبي التنس ومن ثم السكواش، وتعزو الباحثة وقوع هذه الإصابات نتيجة الجهد الزائد وكذلك الحركات المتنوعة والمختلفة واختلاف مكان سقوط الكرة في الملعب مما يؤدي إلى حركة سريعة ومفاجئة. فتقل سرعة الجسم المتحرك وان مقدار القوة هو سرعة الحركة ورد الفعل وكذلك قوة ضرب الريشة الطائرة أثناء اللعب ولان اللعبة تحتاج إلى تركيز عالي الدقة.

(محمد جاسم محمد الخالدي، 2011، ص335)

بينما جاء لاعبي الريشة في المرتبة الثالثة في وقوع الإصابات الرياضية بينهم نتيجة هذا السبب، بينما تعد إصابات الطاولة من الإصابات التي تحدث بمعدلات منخفضة جداً نتيجة هذا السبب كونها لعبة تكون عديمة الاحتكاك بين اللاعبين المتنافسين بسبب وجود شبكة قانونية تفصل بينهما في أثناء المباراة والتدريب.

إما بقية النتائج فظهرت عدم وجود فروق معنوية بين لاعبي الألعاب الفردية نتيجة الأسباب الأخرى قيد البحث وذلك لأن قيم (كا²) المحسوبة جاءت اصغر من قيمتها الجدولية البالغة

(7,81) عند درجة حرية (3) عند مستوى دلالة (0,05), وهذا يدل على أن الإصابات الرياضية بين لاعبي الألعاب الفردية تحد بشكل متقارب نتيجة حدوثها (بسبب داخلي ذاتي) أخطاء الإحماء والأداء الفني وسوء الأجهزة وأدوات التدريب واللعب), وتعزو الباحثة سبب هذه النتائج إلى نوعية الأجهزة الرياضية والمعدات التي تكون غير جيدة وقلة توافر عنصر السلامة والكفاءة للأدوات والمنشآت التي تمارس فيها الألعاب مع قلة الاهتمام بتوفير الملابس والأحذية التي تتناسب مع أرضيات الملاعب التي تجري عليها التدريبات والمنافسات, فضلاً عن عدم ملائمتها إلى طبيعة المناخ واللعبة المناسبة, فضلاً عن إجراء في بعض الأحيان تدريبات الفرق الرياضية للجامعات العراقية قيد البحث في الملاعب الخارجية وعدم استثمار القاعة الرياضية المغلقة الأمر الذي يؤدي إلى زيادة احتمالات الإصابات الرياضية لديهم.

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- أكثر الإصابات الرياضية حدوثاً لدى لاعبي التنس ومن ثم لاعبي السكواش.
- 2- أكثر الإصابات الرياضية لدى لاعبي الألعاب الفردية هي إصابة الكدمات ومن ثم التشنج العضلي.
- 3- كثرة حدوث إصابة الكدمات لدى لاعبي الطاولة.
- 4- كثرة حدوث إصابة الخلع لدى لاعبي التنس.
- 5- كثرة حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي الألعاب الفردية نتيجة أسباب داخلية (ذاتية) تتمثل في أخطاء الإحماء والأداء الفني.
- 6- كثرة حدوث الإصابات الرياضية نتيجة (سبب خارجي سوء أرضيات الملاعب) كان لدى لاعبي التنس ومن ثم لاعبي السكواش.
- 7- أن الإصابات الرياضية بين لاعبي الألعاب الفردية تحدث بشكل متقارب نتيجة سبب داخلي (ذاتي) أخطاء الإحماء والأداء الفني وسبب سوء الأجهزة وأدوات التدريب واللعب, وسوء الأرضيات.

4-2 التوصيات :

- 1- الاهتمام بالملاعب والصالات المغلقة المخصصة لتدريب لاعبي الألعاب الفردية والعمل على إعادة صيانتها وتوسيعها.

- 2- التأكيد على توفير الأجهزة والأدوات الجيدة النوعية الخاصة بالألعاب الفردية لضمان استمرار الأداء وعدم التوقف في إنشاء الوحدات التدريبية لمدة طويلة.
- 3- التأكيد على توفير الملاعب الرياضية النظامية ذات المواصفات الجيدة من حيث الأرضية والسقوف ومستلزماتها الخاصة من حيث التهوية ودرجة الحرارة والإضاءة.
- 4- ضرورة اهتمام المدربين واللاعبين بالأسس الصحيحة بتنفيذ الإحماء العام والخاص مع مراعاة الاحمال التدريبية التي يتبعها المدربون.
- 5- ضرورة وجود طبيب رياضي ومعالج طبيعي في كل الألعاب الفردية.
- 6- التأكيد على ضرورة الاهتمام بالجانب البدني للاعبين لاسيما القوة العضلية والمرونة للإقلال من إمكانية حدوث الإصابات الرياضية في مختلف أجزاء الجسم العليا.
- 7- ضرورة توعية وارشادهم عن طريق البرامج الوقائية للحد من الاصابات الرياضية.
- 8- إجراء اختبارات عملية في بداية كل موسم تدريبي لمعرفة مستوى اللياقة البدنية للاعبين ومقدار جاهزيتهم للتدريب والمنافسة.

المصادر

- أسامة رياض، الطب الرياضي والاعاب القوى، ط1، المملكة العربية السعودية، مطابع دار الهلال، 1987.
- سليمان علي حسن، المدخل إلى التدريب الرياضي (الأسس المنهجية في برامج التدريب)، مطابع جامعة الموصل، 1983.
- ظافر هاشم الكاظمي، ومازن هادي الطائي، التنس الاعداد الفني والاداء الخططي (تعليم - تطوير - تدريب - قواعد)، تحديث مفردات منهج التنس، 2014 .
- عبد الناصر القدومي، تأثير أساليب مختلفة للإحماء في مسافة الوثب العمودي، مجلة العلوم التربوية النفسية، جامعة البحرين، كلية التربية، العدد3، 2003.
- محمد جاسم محمد الخالدي، دراسة تأثير معامل الاحتكاك بين أقدام رامي القرص وأرضية دائرة الرمي على الانجاز، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الرابع، 2011.
- مصطفى باهي، المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1991.

الملحق (1)

يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين أجريت معهم مقابلات شخصية وعرضت عليهم استبانة أنواع الإصابات الرياضية لدى لاعبي الألعاب الفردية.

ت	الاسم	التخصص	مكان العمل
1.	أ.د. محمود داود	طرائق تدريس	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
2.	أ.د. محمد جاسم الياسري	اختبار وقياس	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
3.	أ.د. مازن عبد الهادي	تعلم حركي - ألعاب مضرب	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
4.	أ.د. ناهدة عبد زيد	تعلم حركي - الكرة الطائرة	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
5.	أ.د. محمد جاسم الحلبي	تعلم حركي - ألعاب القوى	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
6.	أ.م.د. عباس حسين عبيد	طب رياضي - ائقال	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية

7. أ.د. مؤيد عبد علي	فلسفة رياضية	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
8. أ.م.د. مازن هادي كرار	تعلم حركي - ألعاب مضرب	جامعة بابل - كلية التربية الرياضية

الملحق (2)

يبين استبانة أنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها لدى لاعبي الألعاب الفردية.

الأستاذ الدكتور.....المحترم

تروم الباحثة القيام بدراسة علمية عنوانها (دراسة مقارنة في أنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها بين لاعبي الألعاب الفردية)، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية وعملية في مجال اختصاصكم يرجى تفضلكم بالتأشير على أنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها

لدى لاعبي الألعاب الفردية، وذلك بوضع علامة صح () نوع الإصابة الرياضية وسبب حدوثها، الذي تروونه مناسباً، مع وضع أو إضافة أي نوع وسبب آخر بهذا الخصوص.

مع الشكر والتقدير...

الباحثة

سكينة كامل حمزة

ت	نوع الإصابة	التأشير		أسباب حدوث الإصابة الرياضية				التأشير	
		تصلح	لا تصلح	الإصابات الخارجية وغيرها	داخلية (ذاتي)	سوء الأجهزة وأدوات التدريب واللعب	تصلح	لا تصلح	التأشير
1.	الكدمات								
2.	التشنج العضلي								
3.	التمزق العضلي								
4.	الكسور								
5.	الخلع								
6.	غضروف الركبة								
7.	إصابة أخرى								

الملحق (3)

يبين استبانة أنواع الإصابات الرياضية لدى لاعبي الألعاب الفردية

عزيزي اللاعب: تروم الباحثة القيام بدراسة علمية الموسومة عنوانها (دراسة مقارنة في أنواع الإصابات الرياضية لاعبي الألعاب الفردية)، لذا نضع بين يديك مجموعة من الفقرات المطلوب قراءتها إلى أي حـ_____ تعد معبرة عن إصابتك وذلك من خلال التأشير

بوضع علامة () إما نوع الإصابة وسبب حدوثها، إذا كانت قد حدثت إصابة لديك.

شاكرين تعاونكم معاً...

اللعبة : الجامعة :

ت	نوع الإصابة	التأثير	أسباب حدوث الإصابة الرياضية			الملاحظات
			خارجي	داخلي	سوء	
			سوء	(ذاتي)	الأجهزة	
			ارضيات	أخطاء	وأدوات	
			الملاعب	الإحماء	التدريب	
				والأداء	واللعب	
				الفني		
1.	الكدمات					
2.	التشنج العضلي					
3.	التمزق العضلي					
4.	الكسور					
5.	الخلع					
6.	غضروف الركبة					
7.	إصابة أخرى					

ملاحظة : يمكنك إضافة أي إصابة أخرى، فضلاً عن ذكر أي سبب حدوث الإصابة لم ترد في هذه الاستبانة.

الباحثة

سكينة كامل حمزة