

الإصابات الأكثر شيوعاً في ملاعب أندية محافظة ذي قار وطرق الوقاية منها لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين

أ.م.د. عزيز كريم وناس. العراق. جامعة كربلاء. كلية التربية الرياضية

م.د. صالح جويد هليل. العراق. جامعة ذي قار. كلية التربية الرياضية

م.د. رشاد طارق يوسف. العراق. جامعة ذي قار. كلية التربية الرياضية

الملخص

هدف البحث التعرف على الإصابات الأكثر شيوعاً في ملاعب أندية محافظة ذي قار وطرق الوقاية منها لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين .

وقد استعمل الباحثين المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته مشكلة البحث ، واختار الباحثين عينة بحثهما بالطريقة العمدية وهم مجموعة من مدربي كرة القدم في محافظة ذي قار لعام 2013م والبالغ عددهم (11) مدرباً . وتم توزيع استمارة استبيان على عينة البحث لمعرفة الإصابات الأكثر شيوعاً في ملاعب أندية محافظة ذي قار وأهم طرق الوقاية منها من وجهة نظر المدربين ، وبعد جمع استمارة الاستبيان تم استعمال المعالجات الإحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج بعدها تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وقد توصل الباحثان إلى أن إصابات مفصل الكاحل هي الأكثر شيوعاً في ملاعب كرة القدم في محافظة ذي قار من وجهة نظر المدربين يليها إصابات مفصل الركبة . كما تم التوصل إلى أن التدريب الرياضي هو أهم الطرق للوقاية من الإصابات في ملاعب أندية محافظة ذي قار لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين يليه الإحماء الجيد قبل التدريب أو المباراة .

أما أهم التوصيات فكانت الاهتمام بأرضيات ملاعب كرة القدم في محافظة ذي قار وتجهيزها بصورة صحيحة لتجنب الإصابات والاهتمام بالتدريب الرياضي والإحماء الجيد قبل التدريب أو المباراة والذي يستند على أسس علمية دقيقة لغرض تهيئة المجاميع العضلية العامة والخاصة اللازمة لأداء الفعالية المطلوبة .

كما أوصى الباحثين بضرورة إتباع المدربين أساليب حديثة وعلمية في التدريب للحد من الإصابات الرياضية.

الكلمات المفتاحية : الإصابات ، محافظة ذي قار ، طرق الوقاية ، كرة القدم

1- المقدمة :

أصبحت الرياضة اليوم تمثل التطور الحاصل في البلدان بكل مدياته الاجتماعية والحضارية والثقافية ، إذ إن الفعاليات الرياضية إحدى أهم أساليب التعبير عن الذات فضلا عن استقطابها اهتمام الجماهير لما تحتويه من إثارة ، ونتيجة لذلك فقد تطورت هذه الفعاليات مع تطور متطلبات الحياة بشكل خاص .

إذ تمثل ممارسة الفعاليات الرياضية ضغوطا مختلفة على العضلات والمفاصل والأربطة مما يؤدي إلى احتمال وقوع إصابات مختلفة الشدة وفي مختلف أجزاء الجسم وحسب متطلبات وتأثير الفعالية الرياضية الممارسة وكنتيجة للاحتكاك المباشر بين اللاعبين والذي من شأنه أن يزيد من احتمال وقوع الإصابات . وتعد كرة القدم من الرياضات التي تتمتع بخصوصية تختلف عن كثير من الفعاليات الرياضية الأخرى من حيث طبيعة متطلبات الأداء ذلك كونها تشتمل على مجموعة مركبة من الحركات والمهارات التي تتطلب بذل الجهد طوال مدة المباراة فضلا عن الطبيعة التنافسية وما تتطلب من احتكاك مباشر ومتكرر بين اللاعبين الأمر الذي يؤدي إلى زيادة احتمال وقوع الإصابة في أجزاء الجسم المختلفة ، إضافة إلى وجود إصابات أخرى تحدث بدون تدخل الخصم ولها أسباب متعددة يتعلق قسم منها بنوع الإعداد العام والخاص للاعب وأخرى بسبب نوع أرضية الملاعب التي تزاوّل عليها المنافسات . ومن هنا ظهرت أهمية البحث في التعرف على الإصابات الأكثر شيوعا في ملاعب أندية محافظة ذي قار وطرق الوقاية منها لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر مدربي المحافظة من أجل تفاديها .

ونظرا "للخصوصية التي تمتلكها كرة القدم ولطبيعة متطلباتها والمتضمنة لحركات بدنية مختلفة فضلا عن الاحتكاك المباشر وكنتيجة لذلك تزداد احتمالية وقوع إصابات مختلفة ومن خلال الملاحظة المباشرة للباحثون لفعالية كرة القدم وجدا أن هناك الكثير من الإصابات التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم سواء أثناء المباراة أو التمرين والتي كثيرا ما تبعد اللاعبين عن الملاعب وتنتهي حياتهم الرياضية ، لذلك ارتأى الباحثين إجراء دراسة مسحية للتعرف على أكثر الإصابات شيوعا في ملاعب محافظة ذي قار وطرق الوقاية منها من وجهة نظر المدربين . ويهدف البحث إلى :

- 1- التعرف على الإصابات الأكثر شيوعا في ملاعب أندية محافظة ذي قار من وجهة نظر المدربين .
- 2- التعرف على أهم طرق الوقاية من الإصابات في ملاعب أندية محافظة ذي قار من وجهة نظر المدربين .

2- إجراءات البحث :

2-1 عينة البحث :

اختار الباحثين عينة بحثهما بالطريقة العمدية وهم مجموعة من مدربي كرة القدم في محافظة ذي قار لعام 2013م والبالغ عددهم (11) مدربا .

2-2 الوسائل والأدوات المساعدة

1- المصادر العربية .

2- استمارة الاستبيان لمعرفة الإصابات الأكثر شيوعا في ملاعب أندية محافظة ذي قار وطرق الوقاية منها لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين ملحق (1) .

3- الملاحظة .

4- الاختبارات والقياس .

2-3 الإجراءات العلمية لبناء الاستبيان

2-3-1 صياغة أسئلة الاستمارة

إذ تم صياغة أسئلة من النوع المفتوح الذي يسمح بإضافة أي خبرة أو معلومة إضافية من قبل الخبراء .

2-3-2 عرض استمارة الاستبيان على الخبراء

إذ تم عرض استمارة الاستبيان على مجموعة من الأساتذة والخبراء وذلك من أجل تثبيت آرائهم حول كفاية الأسئلة في استمارة الاستبيان وقدرتها على الحصول للمعلومات المطلوبة إضافة إلى إجراء التعديلات المطلوبة من أجل ذلك وبعد أن حصل الباحثان على إجابات الخبراء حول فقرات الاستبيان وتعديل ما هو مطلوب تم وضع استمارة الاستبيان بشكلها النهائي وكما موضح في الملحق (1) .

2-4 الوسائل الإحصائية

1- النسبة المئوية = الجزء / الكل $100 \times$ (وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي ، 1999، ص 102)

2- الأهمية النسبية.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض النتائج وتحليلها

3-1-1 عرض نتائج الإصابات الأكثر شيوعاً في ملاعب كرة القدم في محافظة ذي قار من وجهة نظر المدربين وتحليلها.

جدول (1)

يبين الأهمية النسبية والنسبة المئوية للإصابات الأكثر شيوعاً في ملاعب كرة القدم في محافظة ذي قار من وجهة نظر المدربين

ت	الإصابات	المدى (صفر - 10)		التسلسل حسب الأهمية
		الأهمية النسبية	النسبة المئوية	
1	مفصل الركبة	97	88,18%	2
2	إصابات مفصل الكاحل	104	94,54%	1
3	تمزق الوتر الأخيلي العرقوبي	59	53,63%	8
4	إصابات العمود الفقري	47	42,72%	9
5	التمزق العضلي	74	67,27%	5
6	كدم العظام	86	78,18%	4
7	إصابات الأربطة (اللي والخلع)	92	83,63%	3
8	التشنج العضلي	65	59,09%	7
9	الرضوض (الكدمات)	72	65,45%	6
10	إصابات المفاصل الأخرى	46	41,81%	10
11	الإجهاد والتعب	38	34,54%	11

* علماً أن عدد المدربين = 11

يتبين من خلال الجدول (1) أن أكثر الإصابات شيوعاً في ملاعب كرة القدم في محافظة ذي قار من وجهة نظر المدربين هي إصابات مفصل الكاحل حيث حصلت على أهمية نسبية بلغت (104) ونسبة مئوية (94,54%) ، ثم إصابات مفصل الركبة إذ حصلت على أهمية نسبية بلغت (97) ونسبة مئوية (88,18%) ، ثم إصابات الأربطة (اللوي والخلع) إذ حصلت على أهمية نسبية بلغت (92) ونسبة مئوية (83,63%) ، ثم إصابات كدم العظام إذ حصلت على أهمية نسبية بلغت (86) ونسبة مئوية (78,18%) ثم إصابات التمزق العضلي إذ حصلت على أهمية نسبية بلغت (74) ونسبة مئوية (67,27%) ، ثم إصابات الرضوض (الكدمات) إذ حصلت على أهمية نسبية بلغت (72) ونسبة مئوية (65,45%) ، ثم إصابات التشنج العضلي إذ حصلت على أهمية نسبية بلغت (65) ونسبة مئوية (59,09%) ، ثم إصابات تمزق الوتر الإخيلي العرقوبي إذ حصلت على أهمية نسبية بلغت (59) ونسبة مئوية (53,63%) ، ثم إصابات العمود الفقري إذ حصلت على أهمية نسبية بلغت (47) ونسبة مئوية (42,72%) ، ثم إصابات المفاصل الأخرى إذ حصلت على أهمية نسبية بلغت (46) ونسبة مئوية (41,81%) ، وأخيراً إصابات الإجهاد والتعب إذ حصلت على أهمية نسبية بلغت (38) ونسبة مئوية (34,54%) .

3-1-2 عرض نتائج أهم الطرق للوقاية من الإصابات في ملاعب أندية محافظة ذي قار لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين وتحليلها

جدول (2)

يبين الأهمية النسبية والنسبة المئوية لأهم الطرق للوقاية من الإصابات في ملاعب أندية محافظة ذي قار لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين

ت	طرق الوقاية	المدى (صفر - 10)		التسلسل حسب الأهمية
		الأهمية النسبية	النسبة المئوية	
1	التدريب الرياضي	98	89,09%	1
2	الإحماء الجيد قبل التدريب أو المباراة	91	82,72%	2
3	المحاضرات النظرية	64	58,18%	5
4	ارتداء الواقيات أثناء المباريات	86	78,18%	3
5	الأداء المهاري الصحيح	67	60,90%	4

* علماً أن عدد المدربين = 11

يتبين من خلال الجدول (2) أن أهم الطرق للوقاية من الإصابات في ملاعب أندية محافظة ذي قار لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين هي التدريب الرياضي حيث حصلت على أهمية نسبية بلغت (98) ونسبة مئوية (89,09%) ، ثم الإحماء الجيد قبل التدريب أو المباراة إذ حصل على أهمية نسبية بلغت (91) ونسبة مئوية (82,72%) ، ثم ارتداء الواقيات أثناء المباريات إذ حصلت على أهمية نسبية بلغت (86) ونسبة مئوية (78,18%) ، ثم الأداء المهاري الصحيح إذ حصل على أهمية نسبية بلغت (67) ونسبة مئوية (60,90%) ، وأخيراً المحاضرات النظرية إذ حصلت على أهمية نسبية بلغت (64) ونسبة مئوية (58,18%) .

3-2 مناقشة النتائج

يظهر من خلال الجدول (1) أن إصابات مفصل الكاحل هي الأكثر شيوعاً في ملاعب كرة القدم في محافظة ذي قار من وجهة نظر المدربين يليها إصابات مفصل الركبة ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى رداءة أراضي الملاعب الأمر الذي يتسبب في إصابة هذان المفصلان المهمان والذي يقع عليهما عبء كبير أثناء المباريات أو التدريب ، إذ أن أراضي الملاعب وأماكن التدريب تعد من الشروط الواجب توافرها في الأماكن التي يزاول فيها اللاعبون نشاطاتهم الرياضية لأثرها الواضح على نوع النشاط أو اللعبة وتأثيراتها الصحية المباشرة على اللاعب وهذا ما أكدته فالج فرنسيس (1997) بأن "الأرضيات وأماكن التدريب وساحات الملاعب من العوامل المسببة للإصابات الرياضية وكونها أحد الأسباب المهمة لإصابات الأطراف السفلى"

(فالج فرنسيس ، 1997 ، ص53)

ومن خلال ذلك نلاحظ أن إصابة الأطراف السفلى هي الأكثر شيوعاً في ملاعب كرة القدم في محافظة ذي قار من وجهة نظر المدربين كونها حصلت على أعلى نسبة من وجهة نظرهم وهذا يتفق مع ما أشار إليه إبراهيم البصري إلى أن "لاعب كرة القدم يتعرضون للعديد من الإصابات المختلفة وبالدرجة الأولى في الأطراف السفلى"

(ص11)

كما يظهر من خلال الجدول (2) أن التدريب الرياضي هو أهم الطرق للوقاية من الإصابات في ملاعب أندية محافظة ذي قار لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين ، يليه الإحماء الجيد قبل التدريب أو المباراة ، ويعزو الباحثان سبب ذلك أن التدريب الرياضي الجيد والذي يستند على أسس علمية دقيقة يعمل على تهيئة أجهزة الجسم المختلفة لأداء العمل الرياضي بأقل جهد ممكن ، وهذا ما أكدته نادية رشاد (2000) بأن "التدريب الرياضي الجيد والمبني على أسس علمية دقيقة يعمل على تنمية أجهزة الجسم المختلفة مثل الأجهزة العضلية والمفصالية ورفع كفاءة الأجهزة الحيوية إلى المستوى الذي يؤهل صاحبه القيام بالعمل الجسماني المطلوب بأقل مما يمكن من الجهد وبالتالي يقلل من الإصابة"

(نادية محمد رشاد ، 2000 ، ص158)

كما يرى مدربي محافظة ذي قار بكرة القدم بأن من أهم الطرق للوقاية من الإصابات في ملاعب أندية محافظة ذي قار إضافة إلى التدريب الرياضي هو الإحماء الجيد قبل التدريب أو المباراة وعلى وجه الخصوص الأجزاء المساهمة بشكل فعال في عملية أداء المهارة ، ومدى أهمية الإحماء وارتباطه بالمستوى البدني والمهاري لأداء الحركات الرياضية ويتفق مع هذا سامي الصفار وآخرون إذ يذكر " أن غرض الإحماء هو تهيئة عضلات ومفاصل الجسم وذلك بإيصال الدم الكافي للعضلات وزيادة مرونة مفاصل اللاعب وبذلك يتمكن من أداء الحركات والواجبات المطلوبة الصعبة دون إصابة"

(سامي الصفار وآخرون ، 1981 ،

ص181)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث توصل الباحثين إلى الاستنتاجات الآتية :

1- أن إصابات مفصل الكاحل هي الأكثر شيوعاً في ملاعب كرة القدم في محافظة ذي قار من وجهة نظر المدربين يليها إصابات مفصل الركبة .

2- أن التدريب الرياضي هو أهم الطرق للوقاية من الإصابات في ملاعب أندية محافظة ذي قار لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين ، يليه الإحماء الجيد قبل التدريب أو المباراة .

4-2 التوصيات :

بناء على نتائج البحث يوصي الباحثين بما يأتي :

1- الاهتمام بأرضيات ملاعب كرة القدم في محافظة ذي قار وتجهيزها بصورة صحيحة لتجنب الإصابات .

2- الاهتمام بالتدريب الرياضي والإحماء الجيد قبل التدريب أو المباراة والذي يستند على أسس علمية دقيقة لغرض تهيئة المجاميع العضلية العامة والخاصة اللازمة لأداء الفعالية المطلوبة .

3- ضرورة إتباع المدربين أساليب حديثة وعلمية في التدريب للحد من الإصابات الرياضية .

4- إجراء بحوث مشابهة للتعرف على الإصابات الأكثر شيوعاً وطرق الوقاية منها من وجهة نظر الأطباء أو اللاعبين أو الإداريين أو بحوث على فعاليات رياضية أخرى .

المصادر

- إبراهيم البصري : إصابات كرة القدم ، دار النضال للطباعة والنشر ، بغداد ، 1986 .

- سامي الصفار وآخرون : كرة القدم ، ج2 ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1981 .

- فالخ فرنسيس : الإصابات الصغيرة المتكررة في الكرة الطائرة ، البصرة ، مقالة منشورة ، النشرة الفصلية الرياضية العدد 3 ، مكتبة كلية التربية الرياضية ، 1997

- نادية محمد رشاد : التربية الصحية والأمان ، الإسكندرية ، منشأة دار المعارف ، 2000 .

- وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، جامعة الموصل ، 1999 .

ملحق (1)

استمارة الاستبيان بشكلها النهائي

السيد المدرب المحترم

م/استمارة استبيان

تحية طيبة :

يروم الباحثين إجراء بحثهم الموسوم (الإصابات الأكثر شيوعاً في ملاعب أندية محافظة ذي قار وطرق الوقاية منها لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين) ، وبحكم خبرتكم العملية في هذا المجال يرجى الإجابة على الأسئلة الآتية بالتأشير على درجة الإصابة حسب أكثرية حدوثها من وجهة نظرك .

س/ ما هي الإصابات الأكثر شيوعاً في ملاعب أندية محافظة ذي قار لدى لاعبي كرة القدم ؟

ملاحظة :

- تعبر القيمة صفر عن لا أهمية للإصابة أو طريقة الوقاية والقيمة (10) عن الإصابة الأكثر حدوثاً وعن الطريقة الأكثر أهمية للوقاية .
- من الممكن إيداء أي ملاحظة ضرورية لم يرد ذكرها في الاستمارة .

الاسم :

النادي :

ت	الإصابات	الدرجة حسب أكثرية الحدوث										
		صفر	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	مفصل الركبة											
2	إصابات مفصل الكاحل											
3	تمزق الوتر الاخلي العرقوبي											
4	إصابات العمود الفقري											
5	التمزق العضلي											
6	كدم العظام											
7	إصابات الأربطة (اللوي والخلع)											
8	التشنج العضلي											
9	الرضوض (الكدمات)											
10	إصابات المفاصل الأخرى											
11	الإجهاد والتعب											
12												
13												

يرجى إضافة أي إصابة أخرى لم تذكر

س/ ما هي أهم الطرق للوقاية من الإصابات في ملاعب أندية محافظة ذي قار لدى لاعبي كرة القدم ؟

ت	طرق الوقاية	الدرجة حسب الأهمية										
		صفر	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	التدريب											
3	الإحماء الجيد قبل التدريب أو المباراة											
4	المحاضرات النظرية											
5	ارتداء الواقيات أثناء المباريات											
6	الأداء المهاري الصحيح											
7												
8												

يرجى إضافة أي طريقة أخرى لم تذكر

ملحق (2)

اسماء السادة الخبراء

1- أ.د. ميثاق غازي محمد / اختبارات وقياس / كلية التربية الرياضية – جامعة ذي قار .

- 2- أ.م.د. عادل عودة الغزي / تعلم حركي / كلية التربية الرياضية – جامعة ذي قار .
- 3- أ.م.د. عبد العباس عبدالرزاق / علم النفس الرياضي / كلية التربية الرياضية – جامعة ذي قار .
- 4- أ.م.د. صادق يوسف محمد / فلسجة تدريب / كلية التربية الرياضية – جامعة ذي قار .
- 5- أ.م.د. أمين خزعل عبد / فلسجة تدريب- كرة قدم / كلية التربية الرياضية – جامعة ذي قار .