

دراسة تحليلية للإصابات الرياضية في كرة القدم للاعبين اندية محافظة الانبار

الباحثون م.د. زيد كريم عجيل¹، أ.م.د. ايوب عبود محمد²

1. المديرية العامة لتربية الانبار-العراق/الانبار

2. مستشفى سبيتار للطب الرياضي - قطر / الدوحة

م 2024

1445 هـ

ملخص البحث

بعد انتهاء الدوري التأهيلي في محافظة الانبار عمد الباحث على اجراء استبيان للاعبين اندية محافظة الانبار لمعرفة الاصابات الرياضية التي حدثت وماهي تلك الاصابات وموقعها في أجزاء الجسم، وسبب الإصابات الحاصلة مما يعطي فكرة كاملة لمدربي الأندية الرياضية في تجنب الاصابات في البطولات القادمة عند الخروج من هذه الدراسة بتوصيات مهمة تؤخذ بعين الاعتبار لتساهم في عدم تكرار حدوث الاصابات. وللبحث هدفان الاول معرفة هل هنالك إصابات لدى لاعبي اندية محافظة الانبار بكرة القدم وماهي أسباب هذه الإصابات ودرجاتها، والثاني هو معرفة أنواع الإصابات الرياضية التي تعرض لها لاعبي اندية محافظة الانبار بكرة القدم . اجراءات البحث اشتملت توزيع استمارة استبيان الكترونية بواسطة الكوكل درايف على لاعبي اندية محافظة الانبار بكرة القدم وهي اندية الرمادي ، هيت، الفهد، عنه، الصوفية وتمت الاجابة على الاستبانة التي اشتملت على خمسة عشر سؤال التي كانت بخصوص الاصابات الرياضية . كانت اهم الاستنتاجات التي ظهرت بعد اجراءات البحث ان هنالك إصابات في صفوف لاعبي اندية محافظة الانبار بكرة القدم وان عدم الاستعداد الجيد للموسم الرياضي من اهم أسباب حدوث الإصابات . ولسوء ارضية الملاعب ساهم في حدوث الإصابات للاعبين اندية محافظة الانبار .

An analytical study of sport injuries among professional football players in Anbar Governorate

Researchers: Dr. Zaid Karim Ajeel¹, Associate Prof. Dr. Ayyoub Al-Dolaymi²

1. General Directorate of Anbar Education; IRAQ \ Anbar.

2. Aspetar Sports Medicine Hospital; QATAR \ Doha.

1445 AH

2024AD

This great competition between football sport clubs contributed to the increase in the number of injuries among professional players of Anbar Governorate clubs, especially since the preparation period was not sufficient for all participating teams due to the ongoing closure because of the emergence of the Corona virus.. After the end of league season in Anbar Governorate, the researchers conducted a questionnaire google form and distribute among the players of clubs in Anbar Governorate to find out what sports injuries had occurred, what those injuries were, their location in parts of the body, and the cause of the injuries that occurred, which gives a complete idea to sports club coaches to avoid injuries in upcoming tournaments upon exiting this study. Important recommendations are taken into consideration to help prevent recurrence of injuries. The research has two objectives: the first is to find out whether there are injuries among players of Anbar Governorate football clubs and what are the causes and degrees of these injuries. The second is to know the types of sport injuries suffered by players of Anbar Governorate football clubs.

The research procedures included distributing an electronic questionnaire form via Google Drive to the players of the Anbar Governorate football clubs (Ramadi FC, Heet FC, Al-Fahd FC, Anah FC, and Sufia FC). The questionnaire includes fifteen questions that were related to type of sport and injuries. The most important conclusion that appear after completion of this research; was that the injuries among players of Anbar Governorate football clubs, are due to lack of good preparation period before the sports season and the poor playing fields ground that contribute to the occurrence of injuries to players of Anbar Governorate clubs.

الكلمات المفتاحية :

Sports injuries

الاصابات الرياضية

FOOTBALL

كرة القدم

1. مقدمة البحث

ان لظهور فايروس كورونا اثر كبير على الرياضة فقد ساهم في توقف المباريات والتدريبات وتغير تقويم البطولات الرياضية خصوصا ان معظم دول العالم اصابتها هذه الجائحة مما أدى الى غلق تام لكل مفاصل الحياة العامة . هذا الغلق الحاصل انعكس بالأثر السلبي على مستوى اللياقة البدنية وبالتالي ازدادت عدد الاصابات لدى الرياضيين بصورة عامة . ومن اكثر الرياضات التي يتعرض فيها الرياضيين للإصابات الرياضية هي لعبة كرة القدم . وتعتبر لعبة كرة القدم اللعبة الشعبية الاولى في العراق وتنتشر انتشارا كبيرا في محافظة الانبار ، حيث هنالك فريق رياضي في كل قضاء من اضية محافظة الانبار ، وهذه الاندية تتنافس بينها في دوري بمجموعتين ليخرج منها فريق واحد يصعد للعب مع الفرق الصاعدة من بقية المحافظات لأجل التأهل للدوري الممتاز العراقي بكرة القدم . هذه المنافسة بين الاندية الرياضية ساهم في ازدياد اعداد الاصابات لدى لاعبي اندية محافظة الانبار خاصة ان فترة الاعداد لم تكن كافية لدى جميع الفرق المشاركة بسبب الغلق المستمر نتيجة ظهور فايروس كورونا ، ولخصوصية لعبة كرة القدم التي تحتاج الى مهارات كثيرة ومستوى عالي من اللياقة البدنية ولسوء ارضية الملاعب.

2. مشكلة البحث:

عمد الباحثان على اجراء استبيان للاعبي اندية محافظة الانبار لمعرفة الاصابات الرياضية التي حدثت وماهي تلك الاصابات وموقعها في أجزاء الجسم، وسبب الإصابات الحاصلة مما يعطي فكرة كاملة لمدربي الأندية الرياضية في تجنب الاصابات في البطولات القادمة عند الخروج من هذا البحث بتوصيات مهمة تؤخذ بعين الاعتبار لتساهم في عدم تكرار حدوث الاصابات.

3. اهداف البحث:

1. معرفة هل هنالك إصابات لدى لاعبي اندية محافظة الانبار بكرة القدم وماهي أسباب هذه الإصابات ودرجاتها.

2. معرفة أنواع الإصابات الرياضية التي تعرض لها لاعبي اندية محافظة الانبار بكرة القدم .

4. فروض البحث:

1. قلة فترة الاعداد هي سبب حدوث الإصابات.

2. الاصابات العضلية هي أكثر الإصابات حدوثا.

5. منهج البحث: تم اختيار المنهج الوصفي لملائمته طبيعة المشكلة

6. مجتمع البحث وعينته: تمثلت عينة البحث من لاعبي اندية محافظة الانبار بكرة القدم المشاركين في الدوري التأهيلي المؤهل الى دوري الدرجة الأولى وهي اندية الرماحي ،هيت،الفهد،عنه،الصوفية واشتملت عينة البحث 48 لاعبا توزعوا على الأندية المذكورة

7. عرض النتائج وتحليلها:

عرض نتائج السؤال الأول : كيف كان البرنامج التدريبي

الغرض من السؤال : معرفة رضا اللاعبين عن البرنامج التدريبي

جدول (1)

الاجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
مجهد	30	62%	15.5	50991	0.05	2	دال
بمستوى المنافسة	8	16.17					
اقل من المنافسة	19	20.38					
المجموع	48	100%					

بالعودة للجدول نجد ان اللاعبين كانت اجابتهم بالسؤال الأول مجهد بنسبة عالية (62.5) وهذا يفسر ظهور الإصابات الرياضية لدى الرياضيين.

السؤال الثاني : هل كان سوء التحضير السبب الرئيسي لأصابتك

الهدف من السؤال: المعرفة الدقيقة لسبب الإصابة

جدول (2)

الاجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	33	68.75	6.75	4.841	0.05	1	دال
لا	15	31.25					
المجموع	48	100%					

ونلاحظ ان أجوبة اللاعبين بنعم تمثل (68.75) وهي النسبة الأكبر التي تعتقد ان سوء التحضير للموسم الرياضي هو سبب حدوث الإصابة، بينما كانت نسبة (31.25) الذين صوتوا ان ليس للبرنامج التحضيري دخلا في حدوث الإصابة انما لأسباب أخرى .

السؤال الثالث : سبب الإصابة يعود الى سوء أرضية الملاعب .

الغرض من السؤال : معرفة هل لسوء أرضية الملعب سبب في الاصابات.

جدول (3)

الاجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا 2 المحسوبة	كا 2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	35	72.92	10.08	3.841	0.05	1	دال
لا	13	27.08					
المجموع	48	100%					

وبالعودة للجدول أعلاه نلاحظ ان (72.92) كانت اجوبتهم بنعم بقناعتهم بأن سوء أرضية الملاعب كانت سبب لاصابهم ، أما (27.08) اجابوا ب لا بقناعتهم ان سبب الإصابة يعود الى سبب اخر .

السؤال الرابع :هل سبب الإصابة يعود الى اهمال فترة الاحماء

الغرض من السؤال: التركيز على أهمية الاحماء العام والخاص وخاصة في فترة المنافسات.

جدول (4)

الاجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	14	%29,17	8,34	3,841	0.05	1	دال
لا	34	%70,38					
المجموع	48	%100					

بالعودة للجدول رقم (4) نلاحظ ان نسبة (%29,17) اجابوا بنعم بينما (70,38) كانت اجابتهم ب لا وهذا يدل على ان الاحماء لم يكن سبب مباشر لإصاباتهم.

السؤال الخامس : هل التدخلات المباشرة العنيفة هي سبب اصابتك .

الغرض من السؤال : معرفة طبيعة لعبة كرة القدم وعلاقتها بحدوث الإصابات .

جدول (5)

الاجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	39	%81,25	18,75	3,841	0.05	1	دال
لا	09	%18,75					
المجموع	48	%100					

ويظهر في الجدول أعلاه ان نسبة (81,25) كانت اجابتهم بنعم وهي النسبة الأكبر بينما كانت نسبة (%18,75) مما كانت اجابتهم ب لا وهذا مؤشر على دور التدخلات العنيفة في حدوث الإصابات للاعبين كرة القدم في اندية محافظة الانبار .

- السؤال السادس : هل يوجد في النادي اختصاصي لتأهيل الإصابات .
الغرض من السؤال : معرفة اهتمام الأندية بوجود اختصاصي للتأهيل في الأندية .

جدول (6)

الاجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	14	29,17%	8,34	3.841	0.05	1	دال
لا	34	70,83%					
المجموع	48	100%					

ظهر في الجدول رقم (6) ان (29,17%) كانت اجابتهم بنعم و(70,83%) لا وهذا يشير ان اغلب الاندية لا يوجد فيها اختصاصي لتأهيل الاصابات

- السؤال السابع : برأيك هل في الحالة الجوية دور في اصابتك .
الغرض من السؤال : معرفة دور المناخ في تعرض اللاعبين للإصابات .

جدول (7) لعلوم التربية البدنية

الاجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	32	66,67%	5,33	3.841	0.05	1	دال
لا	16	33,33%					
المجموع	48	100%					

بالعودة للجدول رقم (7) نجد ان نسبة الأجوبة بنعم (67,66%) ونسبة الإجابات ب لا (33,33%) ويعود سبب الإجابة بنعم لعدم التخطيط الجيد للموسم الرياضي مما جعل المباريات تنتهي في موسم الصيف الحار السؤال الثامن : هل الضغط النفسي المسلط من قبل الجماهير والمدرّب سبب في حدوث الإصابة

الغرض من السؤال : هل للضغوطات النفسية المسطرة على اللاعبين سبب في حدوث الإصابات .

جدول (8)

الاجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	33	68,75%	6,75	3.841	0.05	1	دال
لا	15	31,25%					
المجموع	48	100%					

وعند النظر الى نفس الجدول نجد ان النسبة المئوية للإجابة بنعم (68,75%) ونسبة الإجابات ب لا (31,25%) وهذا يفسر تأثير الضغوطات النفسية على حدوث الإصابات للاعبين.

لعلوم التربية البدنية

السؤال التاسع : ماهي نوعية الإصابة التي تعرضت لها .

الغرض من السؤال : ماهي الإصابات التي حدثت للرياضيين في الموسم الرياضي .

جدول (9)

الاجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
عضلية	25	52,98%	8,37	50991	0.05	2	دال

					14	29,16%
					09	18,75%
					48	100%

نلاحظ ان الاجابة عن الاصابات العضلية نسبتها (52,98%) والمفصلية (29,16%) والعظمية (18,75%) نستنتج ان اغلب الاصابات كانت عضلية .

السؤال العاشر : ماهي درجة الإصابة التي تعرضت لها .

الغرض من السؤال : معرفة شدة الإصابة التي تعرض لها اللاعبين .

جدول (10)

الاجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
الدرجة الاولى	27	56,25%	13,87	5,991	0.05	2	دال
الدرجة الثانية	15	31,25%					
الدرجة الثالثة	6	12,05%					
المجموع	48	100%					

تظهر نتائج نسبة (56,25%) للإجابة بإصابة من الدرجة الاولى ونسبة (31,25%) للإجابة بالدرجة الثانية بينما نسبة (12,05%) للذين كانت اجابتهم الدرجة الثالثة وهذا يظهر ان معظم الإصابات التي حدثت هي خفيفة للاعبين .

السؤال الحادي عشر : هل الإصابة التي حدثت لك خلال ؟

الغرض من السؤال : معرفة مكان وزمان حدوث الإصابة .

جدول (11)

مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية
المؤتمر العلمي الدولي الثامن لعلوم الرياضة

الاجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
المنافسة	31	64,06%	21,12	5,991	0.05	2	دال
التدريب	08	16,07%					
دون ممارسة النشاط	9	18,75%					
المجموع	48	100%					

وكانت نسبة الإجابة على سؤال المنافسة (64,06%) ونسبة الإجابات على جواب التدريب (16,07%) بينما نسبة (18,75%) للإجابة الثالثة وبهذا نجد ان اغلب الإصابات كانت في فترة المنافسة بسبب قوة المنافسة في المباريات للظفر في الفوز .

السؤال الثاني عشر : الإصابات العضلية التي تعرضت لها هي إصابات ؟

الغرض من السؤال : نوعية الإصابة العضلية التي تعرض لها الرياضيين

جدول (12)

الاجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
التشنج العضلي	34	70,83%	8,34	3,841	0.05	1	دال
التمزق العضلي	14	29,17%					
المجموع	48	100%					

يبين الجدول أعلاه ان النسبة المئوية للجواب بالتشنج العضلي كانت (70,83%) بينما نسبة التمزق العضلي (29,17%) وهذا يشير الى ان نسبة الإصابات بالتشنج العضلي اكثر من التمزق العضلي وهذا ما يعزز كلامنا حول سوء البرنامج التحضيري للموسم.

السؤال الثالث عشر : في حالة الإصابات العظمية تعرضت الى ؟
الغرض من السؤال : معرفة نوعية الإصابة العظمية التي تعرض لها اللاعب .

جدول (13)

الاجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
كسر العظم	16	33,33%	5,33	3,841	0.05	1	دال
كدم العظم	32	66,67%					
المجموع	48						

وكانت نسبة الإجابة على كسر العظم (33,33%) وكدم العظم (66,67%) وهذا يبين ان الإصابات التي تعرض لها معظم اللاعبين في العظام لم تكن قوية .

السؤال الرابع عشر : بإصابات المفاصل هل تعرضت الى ؟
الغرض من السؤال : استبيان نوعية الإصابة المفصالية التي حدثت للاعبين .

جدول (14)

الاجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
التواء	35	72,92	10,08	3,841	0.05	1	دال
خلع	13	27,08					
المجموع	48	100%					

بالعودة لنفس الجدول تظهر نسبة الإجابة الأولى (72,92%) ونسبة الإجابة الثانية (27,08%) وهذا يشير ان معظم الإصابات كانت خفيفة لم تصل الى درجة خلع المفصل .

السؤال الخامس عشر : هل تكررت لديك نفس الإصابة في الموسم؟

الغرض من السؤال : معرفة هل تكررت الإصابات نفسها للاعبين .

جدول (15)

الاجوبة	التكرارات	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	35	72,92%	10,08	3,841	0.05	1	دال
لا	13	27,08%					
المجموع	48	100%					

النسبة المئوية للإجابة بنعم كانت (72,92%) ونسبة الإجابة ب لا (27,08%) بذلك فأن نسبة كبيرة من اللاعبين تكررت لديهم نفس الإصابة وهذا يدل على ضعف البرنامج التأهيلي الذي تم استخدامه عند تعرضهم للإصابة الأولى.

8. مناقشة النتائج:

ظهر لدينا في نتائج البحث في الاسالة المتعلقة بأسباب حدوث الإصابات ، ان هنالك أسباب عديدة لحدوث الإصابات ولا تقتصر على سبب واحد وهذا يفسر كثرة الإصابات الرياضية التي تحدث نتيجة للأسباب العديدة التي تؤدي الى حدوثها والتي من الصعب تجنبها .

ومن اهم هذه الأسباب التدريب الغير مقنن وعدم استخدام التدريب الفردي للاعبين وبالرغم من التطور في علم التدريب الرياضي الى انه لحد هذا الوقت توجد عشوائية كبيرة في عملية التدريب والاحمال التدريبية وشدها . وهذا ما تشير اليه (سميعة خليل محمد) تحميل اللاعبين جهدا بدنيا اكبر من مستوى اللياقة

البدنية التي يمتلكها وعدم تكامل هذه العناصر فيما بينها يؤدي الى ظهور الإصابات الرياضية (محمد، 1990، ص6) .

اهمال الاحماء يؤدي أيضا الى ظهور الإصابات الرياضية ونسبة كبيرة من الإصابات تعود الى قلة فترة الاحماء وهذا ماكدته (حياة عياد رفائيل) ان للاحماء أهمية كبيرة في الحصول على الأرقام القياسية والفوز في المباريات كما انه يعد من اهم الوسائل للوقاية من الإصابات (رفائيل، 2008، ص30)

ولشدة المنافسة والضغط على اللاعبين من اجل الفوز بالإضافة الى ضغوطات الجماهير عاملا مساعدا لحدوث الإصابات لأنها تشكل ضغط نفسي يضاف الى الضغط البدني المسلط على اللاعبين . وهذا ما يتفق معه (أشرف محمود) ان الضغط والجهد المفاجئ او خطأ في التطبيق يساهم في حدوث الإصابة لدى الرياضيين (محمود، 2016، ص5).

أما بالنسبة للأسئلة المتعلقة بخصوص أنواع الإصابات التي تعرض لها لاعبي كرة القدم في اندية محافظة الانبار فكانت متنوعة واختلفت شدتها ومكان حدوثها فتوزعت بكل أجزاء الجسم فكانت إصابات عظمية عضلية مفصلية ورغم ان معظم الإصابات كانت عضلية وهذا تنوع اعتيادي لطبيعة لعبة كرة القدم التي تحدث فيها تدخلات كثيرة نتيجة المنافسة بين الفريقين وتطلب تدخلات كثيرة للاستحواذ على الكرة.

وهذا ما ظهر لنا بتفاوت درجات الإصابة لدى اللاعبين وهذا ما يشير اليه (مدحت قاسم) بأن الإصابات الرياضية تقسم الى ثلاثة اقسام هي الدرجة الأولى وهي الدرجات البسيطة والتي تمثل (80-90%) بالإصابات والدرجة الثانية وتسمى المتوسطة وتتمثل اغلبها في التمزق والشد العضلي والدرجة الثالثة والتي يطلق عليها الخطيرة والتي تعيق ممارسة النشاط البدني ومن هذه الإصابات الكسور والاربطة المتصلبة (قاسم، 2017، ص9)

بينما يؤكد (أسامة رياض) ان هنالك ثلاثة أنواع من الإصابات العضلية والعظمية والمفصلية . (رياض، 1989، ص41).

9. الاستنتاجات:

1. هنالك إصابات في صفوف لاعبي اندية محافظة الانبار .

2. ان عدم الاستعداد الجيد للموسم الرياضي من اهم أسباب حدوث الإصابات .
3. سوء ارضية الملاعب ساهم في حدوث الإصابات للاعبين اندية محافظة الانبار .
4. هنالك تفاوت في درجة الإصابة لدى لاعبي كرة القدم .
5. الإصابات العضلية تمثل النسبة الأكبر من باقي الإصابات الرياضية .

10. التوصيات:

1. الاهتمام بالأعداد التدريبية المقنن العلمي لأعداد اللاعبين .
2. العمل على تحسين المنشأة الرياضية لتقلل الإصابات .
3. اجراء بحوث في تأهيل الإصابات الرياضية العضلية لحاجة الأندية الرياضية لذلك .

المصادر العربية

1. أسامة رياض ، الطب الرياضي واصابات الملاعب، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1989.
2. اسماعيل الحسيني، موسوعة طب العظام والمفاصل ، عمان ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، 2004 ، .
3. أشرف محمود ، الإصابات الرياضية الأنواع العلاج التأهيل، الطبعة الأولى ، 2016.
4. اقبال رسمي محمد ومحمد امجد سويدان ، علم التشريح الرياضي ، القاهرة ، دار الفجر للنشر والتوزيع، 2006.
5. حياة عياد رفائيل ، إصابات الملاعب ، جامعة حلوان ، معارف الإسكندرية.
6. سمعية خليل محمد ، الإصابات الرياضية ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات.
7. عمار عبد الرحمن ، الطب الرياضي، ط2، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1991.
8. مدحت قاسم ، الإصابات الرياضية والتأهيل الحركي ، جامعة ام القرى ، كلية التربية.