

دراسة تحليلية لنوع الإصابات الرياضية بين الألعاب الجماعية والفردية للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية وزارة الشباب والرياضة العراقية

م.م.شيماء حبيب علي

م.م.رؤى اكرم اكبر

shaima.h@cope.uobaghdad.edu.iq

Roaa.A@cope.uobaghdad.edu.iq

جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث باللغة العربية

تضمن البحث المقدمة والأهمية التي تضمنت الدور الكبير للألعاب الرياضية ومدى تحليل نوع الإصابات فيها سواء كانت العاب فرقية ككرة القدم والطائرة والسلة واليد و العاب فردية كالألعاب القوى والمصارعة والملاكمه والسباحة والتي تناولتها الدراسة والتي ضمن نوع الإصابات وأسبابها ومكان الإصابات سواء أكانت في الألعاب الفرقية أو الألعاب الفردية وأيضاً تضمنت الدراسة نوع لنشاط سواء كان عالي أو نشاط متوسطة ضمن متطلبات نشاط هذه الألعاب ، وكذلك تضمنت الدراسة الأسباب للإصابات والتي شملت عدة محاور منها عدم صلاحية الملاعب وشدة الاحتكاك أو أداء المهارات الخاطئة أو عدم صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة أو أسباب فنية لعدم الأحماء الجيد أو نقص القدرات البدنية للاعبين، وكذلك تضمنت الدراسة النتائج والتي استنتجت الباحثتان فيها أكثر الإصابات كانت للمسابقات ذات الشدة العالية وخاصة العاب الاحتكاك في الألعاب الجماعية ولاسيما كرة القدم وكرة اليد والسلة وأيضاً أن هناك إصابات كانت أكبر للعضلات ومفاصيل الركبة ومن ثم الجلد و العظام ، وكما أوصت الدراسة أهمية الأحماء في العملية التدريبية ، وكذلك تهيئة الملاعب ذات الكفاءة العالية ، وكذلك الفحص المستمر للاعبين والذي يشمل الفحص الدوري لاكتشاف الإصابات في بدايتها وذلك للوقاية منها سواء أكانت للألعاب الفرقية أو الفردية.

الكلمات المفتاحية: الإصابات الرياضية- الألعاب الجماعية والفردية - الطب الرياضي

Analytical study of the type of sports injuries between group and individual games for players of the National Center for Sports Talent Care, Ministry of Youth and Sports

Assist. Lec.Roaa Akram Akbar

Assist. Lec.Shaima Habib Ali

Abstract

The research included the introduction and importance that included the major role of sports and the extent of analysis of the type of injuries in them, whether they were team games such as football, volleyball, basketball, handball, and individual games such as track andfield, wrestling,

boxing, and swimming, which were addressed by the study, which included the type of injuries, their causes, and the location of the injuries, whether in team games or individual games. The study also included the type of activity, whether it was high or medium activity within the requirements of the activity of these games. The study also included the reasons for the injuries, which included several axes, including the unsuitability of the fields, the intensity of friction, or incorrect performance of skills, or the unsuitability of the tools and devices used, or technical reasons for not warming up well or the lack of physical capabilities of the players. The study also included the results, in which the researcher concluded that most of the injuries were for high-intensity competitions, especially friction games in team games, especially football, handball, and basketball, and also that there were injuries that were greater for the muscles and knee joints, and then the skin and bones. The study also recommended the importance of warming up in the training process, as well as preparing the fields with high efficiency, as well as continuous examination of the players, which includes periodic examination to detect injuries at their beginning in order to prevent them, whether for team or individual games.

Keywords: Sports injuries, team and individual games - Sports medicine

١-١ المقدمة وأهمية البحث

إن الرياضة ودورها الحيوي في كافة نواحي الحياة نوع الفعاليات في الألعاب وعلى مختلف أنواعها ونوع الملاعب والقاعات لممارستها وخاصة إن كان منها الألعاب الجماعية كرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة وكرة اليد والألعاب الفردية العاب القوى والملائكة والمصارعة والسباحة وما يحدث فيها من أصابات ودرجتها وأنواعها ومدى انتشارها لدى ممارسي هذه الألعاب من المشاكل المهمة التي تحد من العملية التعليمية ونتائج اللاعبين وحصولهم على البطولات والدور للنشاطات التحصيلية فيها ، إذ تعمل على الحد من انتظام تدريباتهم ، وكذلك من مشاركاتهم في البطولات الرياضية والمحلية أو العربية أو الدولية ، فضلاً عن تأثيرها السلبي على الجانب النفسي للاعب وما يترتب عليها من أعباء مادية تصرف على العلاج والتأهيل لهذه الإصابات ونوعها ، ومما لا شك فيه إن الإصابات الرياضية من الواجب والمهمة والتي على وزارة الشباب والرياضة والاتحادات الاهتمام بها وتهيئة مركز تخصصي ، فضلاً على ما موجود في الوزارة لدائرة الطب الرياضي لكل يهتم ويوهل اللاعبين المصابين من أجل الاستمرار في نشاطاتهم الرياضية ، وعلى الرغم من كل التدابير المستخدمة في المجال الرياضي للحد من وقوع الإصابات سواء جراء التدريب أو المنافسة ، إلا أننا نلاحظ ارتفاع معدل الإصابة بشكل مستمر جراء شدة المنافسات والحماس الزائد .(1: 44)

إذ تعد الإصابات الرياضية من أهم المشاكل التي تواجه الرياضيين والتي عرفها المختصين والخبراء في مجال الطب الرياضي أنها تأثير نسيج أو مجموعة من الأنسجة نتيجة مؤثر خارجي ذاتي مما يؤدي إلى تعطيل عمل وظيفة النسيج "(2: 133)

وقد لاحظوا الباحثان اللاعبين المراجعين لمديرية الطب الرياضي والعلاج الطبيعي و التأهيلي في الوزارة تبين تعرض اللاعبين لأنواع عديدة من الإصابات الرياضية ، الأمر الذي أستدعي الباحثان إجراء الدراسة والتعرف على أنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها اللاعبين المشاركون ضمن منتخبات فرقهم وأسباب حدوثها للمساهمة في الحد من انتشارها بهدف الحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين وتركيز الجهود للحد من حدوثها لديهم واستمرار العملية التعليمية والأنشطة الرياضية بنجاح

ضمن نشاطات المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية ، ومن هنا برزت أهمية البحث وفق هذه الدراسة لنوع الإصابات كدراسة تحليلية رياضية لفرق الرياضية سواء للألعاب الجماعية أو الألعاب الفردية في مركز الموهبة الرياضية في وزارة الشباب والرياضة كأسباب وعلاجات وتأهيل لهذه الإصابات.

1-2 مشكلة البحث

من خلال عمل الباحثان في المجال التربوية الرياضية في مجال التدريب واللياقة البدنية ومن خلال المشاهدة للكثير من المسابقات التي يخوضها اللاعبين أثناء تأدية الأنشطة الرياضية في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية وتعرضهم للإصابات أحدى بالباحثان لمعرفة إجراء الدراسة التحليلية الحالية لمعرفة أكثر هذه الإصابات حدوثاً لدى اللاعبين من اللاعبين الفرق الألعاب الجماعية والفرق للألعاب الفردية بغية الحد منها وتوعية اللاعبين ومدربيهم اكتساب المهارات الحركية وتهيئة أجزاء الجسم المختلفة للعمل البدني ، وعلى الرغم من تطور الأبحاث والدراسات في علم الإصابات الرياضية والتأنهيل ما زالت الإصابات الرياضية تشكل أحدى أهم المشاكل الأساسية للممارسين للأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها وخاصة الألعاب الفرقية أو الألعاب الفردية. ومن هنا تبلورت فكرة البحث من أجل الحد من المعاناة الجسدية والنفسية والمادية المترتبة للإصابة والتي قد تحدث للاعب جراء مشاركته في الأنشطة الرياضية التي تقيمها الوزارة أو الاتحادات الرياضية ، لذلك جاءت هذه الدراسة لمعرفة نوع الإصابات ومعالجتها لأفراد العينة وكذلك تؤدي الإصابات إلى زيادة الاحتكاك الذي يحدث بين الأنسجة وخروج الدم من الشعيرات الدموية الممزقة ثم انطلاق وسط كيميائي وهذه العملية من الممكن أن يصاحبها بعض العلامات والدلائل المهمة كالألم والورم والاحمرار و السخونة. (3: 85)

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على ما يأتي:

1. التعرف على الفرق الرياضية للألعاب الجماعية والفردية التي تكثر الإصابات فيها.
2. الإصابات الرياضية الأكثر حدوثاً، أسبابها وأماكنها لهذه الفرق.

1-4 فرض البحث

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في النسب المئوية في المتغيرات البحث.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بدرجات متفاوتة للنسب المئوية للألعاب الفرقية والفردية في الإصابات الرياضية.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو المركز الوطني لرعاية الموهبة من ممارسي الألعاب الفرقية أو الفردية الرياضية وزارة الشباب والرياضة العراقية.

1-5-2 المجال الزمني : للمرة من 21/11/2024 ولغاية 21/2/2025

1-5-3 المجال المكاني : ملاعب وقاعات المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية وزارة الشباب والرياضة العراقية.

1-6 تحديد المصطلحات

- **الطب الرياضي :** الطب الرياضي من العلوم التي تخدم الرياضة بصورة عامة من خلال الحفاظ على صحة اللاعب وسلامته ومنع حدوث الإصابة والحد منها لضمان استمرار اللاعب ممارسة النشاط الرياضي ، فضلاً عن الضرورة في تأهيل الرياضي وعودته إلى الملاعب بنفس المستوى . (11: 4)

- **الألعاب الفردية أو الجماعية :** هي الألعاب فردية أو جماعية يوجد التناقض بين اللاعبين فيها ومن ذلك يؤدي إلى حدوث الإصابات وتزايدتها يوماً بعد يوم ، إذ أن الإصابات الرياضية تشكل تهديداً كبيراً للرياضيين في الفرق ذات المستوى العالمي والمستوى المتوسط نتيجة الاحتكاك بين اللاعبين أو نقص اللياقة أو عدم سلامة الأجهزة والأدوات والملاعب ، إذ تشير أكثر الإحصائيات إلى تزايدتها في النصف الثاني من هذا القرن . (43: 5) وأيضاً أن الإصابات الرياضية هي محور من محاور الأجزاء المهمة للطب الرياضي الحديث ، فهي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمجموعة من العلوم الرياضية . (183: 6)

- **الإصابات الرياضية :** هي تلف أو إعاقة تحدث بسبب خارجي وقد يكون هذا التلف مصاحباً لتلك الإصابة وغالباً ما يكون المؤثر شديد . (41: 7)

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدمت الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة وأسلوب حل المشكلة. حيث يقوم المنهج الوصفي على رصد ومتابعة دقة لظاهرة أو حدث معين بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية معينة أو عدة فترات من أجل التعرف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى والمضمون والوصول إلى النتائج وتعيميات تساعد على فهم الواقع وتطويره . (66: 8)

2-2 مجتمع البحث وعينته

تمثل مجتمع البحث وعينته بلاعبين الألعاب الفردية والفردية المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية ضمن نشاطات الوزارة للبطولات لهذه الألعاب المتمثلة بكرة القدم وكرة اليد وكرة السلة وكرة الطائرة و العاب القوى والمصارعة والسباحة والملاكمة وعددهم (120) لاعباً تراوحت أعمارهم (12-16) سنة ، حيث تم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين تبعاً للألعاب الفردية والجماعية التي ينتمي إليها وتعني بذلك (الألعاب التي تكون ذات نشاط متميز و العاب ولتي تكون بمستوى متوسط مجموعة)

الجدول (1) يبين الألعاب الفرقية والألعاب الفردية لأفراد العينة

المجموعة للألعاب الفردية	الألعاب الفرقية
فعالية العاب القوى	لعبة كرة القدم
لعبة الملاكمة	لعبة كرة السلة
لعبة المصارعة	لعبة كرة اليد
لعبة السباحة	لعبة كرة الطائرة

2-3 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية
- شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)
- استماراة تسجيل

2-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

اعدت الباحثتان استماراة خاصة متضمنة معلومات عن اللاعبين المصابين وأنواع الإصابات و شدتها ، أسبابها ، موقعها بالجسم ، الوقت التي حدثت الإصابة فيه ، نوع اللعبة ، شدة المنافسة) فضلاً عن الحالات الصعبة التي تتطلب تحويلها إلى العيادة الاستشارية الخارجية لغرض التخخيص الدقيق بواسطة الأشعة ، أو السونار ، وتم عرضها على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص^(*) (خبراء الطب الرياضي وتأهيل الإصابات الرياضية).

2-4 المعالجات الإحصائية

استخدمت الباحثتان قانون النسبة المئوية في معالجة البيانات واستخراج نتائج البحث .¹ (101: 9)

3- عرض ومناقشة النتائج

1-3 عرض ومناقشة نتائج الدراسة التحليلية للإصابات الرياضية للاعبين لفرق الألعاب الجماعية والألعاب الفردية

الجدول (2) يبين العدد الكلي للاعبين المصابين بالمركز ذات المستوى العالي والمتوسط في الأنشطة الرياضية والنسب المئوية للمصابين

النسبة المئوية	عدد اللاعبين المصابين	النسبة المئوية	عدد اللاعبين في المركز ذات الأنشطة الرياضية العالية
%31,25	25	66,66	80
النسبة المئوية	عدد اللاعبين المصابين	النسبة المئوية	عدد اللاعبين في المركز ذات الأنشطة الرياضية المتوسط
%3,75	15	%33,33	40

من خلال ملاحظتنا للجدول (2) أن عدد اللاعبين في المركز ذات المستوى العالي المشاركون في الأنشطة الرياضية بلغ عددهم (80) لاعباً ونسبتهم (66,66%) والمصابين بلغ عددهم (25) لاعباً ونسبتهم (31,5%) ، أما بالنسبة للاعبين ذات المستوى المتوسط فبلغ عددهم (40) لاعباً ونسبة (33,33%) وعدد المصابين بلغ (15) لاعباً ونسبة (3,75%)، أن الأرقام التي ظهرت تبين كثرة الإصابات عند اللاعبين ذات المستوى العالي بغض النظر عن كون أن اللاعبين ذات المستوى العالي أكثر من اللاعبين ذات المستوى المتوسط لشدة أداء المهارات وخصوصية الألعاب فضلاً عن الجهد البدني و المهاري والمسابقات لهذه الألعاب ودور البطولات فيها.

الجدول (3) يبين أسباب الإصابة لدى اللاعبين ذات المستوى العالي والمتوسط في الأنشطة الرياضية والبطولات

النسبة المئوية	العدد الكلي للاعبين المصابين في المجموعة ذات المستوى المتوسط	النسبة المئوية	العدد الكلي للمصابين في العاب المستوى العالي	سبب الإصابة للاعبين
%40	6	%48	12	عدم كفاية الإحماء التام والجيد ونقص اللياقة البدنية والاستعداد للمنافسة والبطولات
%33,33	4	%32	8	شدة الاحتكاك الشديد والأداء الخاطئ للمهارات
%26,66	5	%20	5	عدم جاهزية الملعب ورداعه التجهيزات والمعدات والمستلزمات والأدوات الرياضية المستخدمة
%100	15	%100	25	المجموع الكلي للإصابات

من خلال ملاحظة الجدول (3) يتبيّن أن المتطلبات لهذا التقسيم بالجدول أظهر أن الجدول الذي أمامنا يرجع السبب الرئيسي لحدوث الإصابة إلى التصنيفات المبين أعلاه ، حيث ظهر عدد المصابين للاعبين ذات المستوى العالي بسبب الإحماء (12) لاعباً ونسبتهم (48%) ، ويسبب شدة الاحتكاك الشديد (8) ونسبتهم (32%) ويسبب عدم جاهزية الملاعب وسوء الملاعب (5) ونسبتهم (20%)، أما بالنسبة للاعبين ذات المستوى المتوسط فظهر عدد المصابين فيها بسبب الإحماء (6) لاعباً ونسبة ونسبتهم (40%) ويسبب شدة الاحتكاك الشديد (5) ونسبة (33,33%) ويسبب سوء الملاعب (5) ونسبة (26,66%) من الأرقام التي ظهرت يتبيّن لنا أهمية الإحماء للاعبين بشكل سليم ومؤثر وفق المهارات والأداء المهاري وأمور مهمة أخرى تتعلق بشروط السلامة والأمام للاعبين أي تكون مفاصل وعضلات الجسم المرنة و التمعطية الجيدة للنشاط البدني و المهاري المطلوب وفق شدة المنافسة والبطولة ، ولأن الجهد الذي تتعرض له أجزاء الجسم كبير فإن ذلك يتطلب إحماء جيد وخاصة بالألعاب التي تحتاج إلى قدرات بدنية عالية ومنافسة مع الخصم.(17: 10)

ومن ذلك كله أكدت الدراسة هذه النتائج ، أما فيما يخص السبب الثاني من أسباب الإصابة فالكثير من اللاعبين المشاركون في الأنشطة الرياضية للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية يكون عامل الحماس والاندفاع والقوة هو المسيطر بغض النظر عما قد يحدث جراء هذه التصادم أو الاحتكاك وهذا يأتي دور المدرب في توعية اللاعبين من الموهوبين وفق الأداء كونهم ص0020غار ومندفعين للعمل الإبداعي للظهور والبروز لمواهبهم للأسلوب الصحيح والأداء الفني الجميل ، والابتعاد عن السلوك الذي لا ينم عن الرياضة بشيء ، وفيما يخص جاهزية الملاعب فهذا سبب رئيسي أيضاً لبعض الإصابات ولكن هذه هي الملاعب المتوفرة لدى مركز الموهبة وبعض مشاكل الملاعب و الأرضيات لها والعاملين عليها لا يملكون الخبرة في تهيئتها بصورة جيدة وبالتالي تحدث الإصابات.

الجدول (4) يبيّن اسم الإصابة ونوعها ومكانها للاعبين ذات المستوى العالمي والمتوسط بالأنشطة الرياضية ونسبة المئوية بين اللاعبين

اسم ونوع الإصابة	مكان الإصابة	الأسباب ذات المستوى العالمي	الأسباب ذات المستوى المتوسط	النسبة المئوية المئوية	النسبة المئوية	الألعاب ذات المستوى العالمي	الألعاب ذات المستوى المتوسط	النسبة المئوية
الجلد الخارجي	كدمات خدوش جروح	الساقين واجزاءها اليدين وتفرعاتها	10	%40	5	%33,33		
العضلات في الجسم	تمزق تشنج	الأطراف العليا والسفلى للجسم	8	%32	3	%20		

%26,66	4	%20	5	الكاحل وأجزاءه كعب القدم وفروعه الاربطة والمفاصل عامة	التواء رضوض تمزق	المفاصل والأوتار
%20	3	%8	2	عظام الأطراف السفلية والعلوية عظام الساق والركبة والرسخ لوح الكتف	كدمات كسور خلع	العظم

لذلك ظهر من خلال الجدول (4) يتبيّن أن هذه الأماكن الأكثر عرضة للإصابة وأن أكثر أجزاء الجسم عرضة للإصابة سواء كانت لنوع الإصابة ومكانتها سواءً أكانت للألعاب المستوى العالمي ونسبتها والألعاب ذات المستوى المتوسط ونسبة المؤدية وكذلك مكان الإصابة هي العضلات بسبب الجهد العالي عليها والسبب في ذلك يعود إلى قلة الفترة المخصصة للإحماء وبالتالي تكون العضلة غير مهيأة للجهد البدني وغير قادرة على الأداء المهاري المثالي و النموذج ، فضلاً عن ذلك تراكم الأنشطة في المركز الوطني والبطولات وتقاربها يفرض جهد أضافي غير معد له من قبل اللاعب وبالتالي يتعرض لكثير من التشنجات واصابات العضلات جراء الجهد البدني المتراكم ، وبعد العضلات جاءت إصابات المفاصل ، والمفصل هو المسؤول بشكل مباشر وفي الكثير من الحركات التي يقوم بها اللاعبون حيث يجب توعية اللاعب على طبيعة الأداء والحمل الواقع على المفاصل جراء تنفيذ هذه الحركات. ومن ذلك أنت الإصابات للجلد وهي كثيرة نتيجة الاحتكاك الشديد مع المنافس وجراء السقوط على أرضية الملاعب وعدم الإلمام بالحد من الإصابة جراء السقوط بوضعية أمانة تمنع الإصابة ، وكانت إصابات العظام هي آخر أجزاء الجسم وجاءت نسبتها منخفض قليلاً وسبب ذلك طبيعة المنافسات غير قوية وطبيعة الاحتكاكات غير قوية بالدرجة التي تسبب كثرة إصابات العظام ومن ذلك يتعرض اللاعب لعدة أنواع من الإصابات والتي تكون بسيطة أو معقدة أو إصابات مركبة تؤدي به إلى ترك التمارين لمدة زمنية ليست بالقصيرة.

الجدول (5) يبيّن الإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية للألعاب الفردية والجماعية ذات الجهد والمستوى العالمي والجهد ذات المستوى المتوسط لأفراد العينة

الألعاب الرياضية	الألعاب ذات المستوى العالمي	النسبة المئوية	الألعاب ذات المستوى المتوسط	النسبة المئوية	النسبة المئوية	الألعاب ذات المقاومة
لعبة كرة القدم	15 إصابة	%18,75	12 إصابة	%48	%48	
لعبة كرة السلة	5 إصابات	%5,25	7 إصابات	%28	%28	
لعبة الكرة الطائرة	3 إصابات	%3,75	3 إصابات	%12	%12	

%8	لعبة كرة السلة	2 إصابة	2,16	
%20	فعالية العاب قوى	4 إصابات	%5	3 إصابات
%20	لعبة ملاكمة	3 إصابات	%7,5	3 إصابات
%26,6	لعبة مصارعة	3 إصابات	%7,5	4 إصابات
%33	لعبة سباحة	5 إصابات	%6,25	5 إصابات

من خلال الأداء والوصول للملحوظات في الجدول (5) إن الدور لمعظم النشاطات التي حدثت فيها الإصابات وقد تصدرها الألعاب الفرقية ما عدا نشاطي (العب الساحة والميدان والمصارعة) وتزعم الباحثتان سبب ذلك إلى اختلاف الأحمال التدريبية باختلاف الأنشطة الرياضية والبطولات في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية ، فضلاً عن اختلاف المستويات بين الفرق المتباعدة ، كذلك عدم التدريب المستمر ونوعه وصيغته وعدم توافر الملاعب المناسبة لأجراء الوحدات التدريبية المناسبة لهذه الفئة العمرية كونها أعمار صغيرة وحديثة التدريب لذلك كان للحد من الإصابات التي تحدث جراء قلة التدريب والتمارين البدنية ومهارات للاعبين ، فضلاً عن مشاركة كثير من اللاعبين في أكثر من نشاط رياضي وتدخل الأنشطة واختلاف الأداء والأ زمنة لكل نشاط وبالتالي حدوث الإصابة وتفاقمها ، وبهذه المعرفة الدقيقة لنوع الإصابة وسهولة معالجتها تم الحصول على النتائج. ومن ذلك أوجدت أن الدور لوقف الألعاب الجماعية والفردية ومن ذلك نشر الإصابات للألعاب الفرقية كونها العاب ذات نشاطات قد ترتبط بعدة اشكال من التمزقات الحادة نتيجة شدة الأداء بحيث تصل إلى مرحلة التعب العضلي في بعض الأوقات.(11: 200)

وكذلك أظهرت أن الآلتواء أخذ مكانة بارزة ضمن الإصابات المفصلية سواء كانت وقت الأجزاء للطرف العلوي أو السفلي. (12: 126)

ومن ذلك أن كانت الإصابات بسيطة قد لا تنتج عنها تهتكات كما لا تؤدي أيضاً إلى نقصان في الكفاءة الرياضية للشخص ومن مثلها الكدمات الخفيفة والتقلصات البسيطة السجعات الجلدية الخفيفة مثل الآلتواء البسيط الذي لا ينتج عنه أي مضاعفات كونها إصابات بسيطة ، وهذا ما تحدد في الألعاب الفردية.(13: 37)

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

في ضوء نتائج الدراسة وتحليلها يمكن الحصول على النتائج وفق مايلي:

1. هناك نسبة عالية من الإصابات في الألعاب الجماعية ذات المستوى العالي مقارنة بفرق الكليات ذات المستوى المتوسط وذلك لخصوصية الألعاب الفرقية.

2. أن نسبة الإصابة في الألعاب الفرقية كانت أكبر من نسبة الإصابة في الألعاب الفردية ما عدا (الألعاب القوى والمصارعة) ظهرت أيضاً نسبة إصابات فيها .

3. أن أكثر أجزاء تعرضها للإصابة كانت العضلات تليها المفاصل ومن ثم الجلد والعظم.

4. أن أسباب الإصابة تبأنت لدى اللاعبين ذات المستوى العالمي والمتوسط فظهرت عند لاعبي ذات المستوى العالمي نتيجة الاحتكاك الشديد السبب الأول للإصابة تليها عدم جاهزية الملاعب ومن ثم نقص ذات المستوى المتوسط فكان السبب الأول للإصابة نقص الإحماء وتليها الاحتكاك الشديد ومن ثم عدم جاهزية الملاعب للمسابقة أو التمرن.

2-4 التوصيات

1. أهمية الإحماء الجيد للاعبين من الموهوبين وضرورة أجراء تدريبات ومسابقات تجريبية قبل الخوض في النشاطات للمسابقات أو المباريات للمركز.

2. العمل على تهيئة الملاعب وكادر طبي متخصص من أجل العلاج السريع للإصابات الخطيرة التي تحدث وضرورة الفحص الطبي لفرق المشاركة في التدريبات أو المسابقات الدورية للمركز.

3. ضرورة توعية المدربين واللاعبين في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية وتفعيل دور الاعلام في الحد من أخطار الإصابات الرياضية وكيفية الوقاية والعلاج والتأهيل لمختلف الإصابات التي تحدث لدى الرياضيين في كلية الألعاب سواء فرقية وفردية.

المصادر

1. البصري، إبراهيم: الطب الرياضي، إصابات كرة القدم، ط3، ط2، بيروت، دار النضال للطباعة والنشر والتوزيع، 1984.

2. فريق كمونة: موسوعة الإصابات وكيفية التعامل معها، ط2، اليمن 2002.

3. التكريتي، وديع ياسين؛ والصفار، نشوان محمد: الإصابات الرياضية التي تعرض لها طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل، بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 4، العدد 10، 1998.

4. التكريتي، وديع ياسين؛ والعبيدي، حسن محمد عبد: التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر في الموصل، 1996.

5. بهي الدين، إبراهيم: علاقة بعض المتغيرات المورفولوجية والبدنية والنمط الجسمي بالإصابات الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، 1997.

6. حياة مصطفى جوهر: الإصابات الشائعة لبعض لاعبي أندية دولة الكويت، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، العدد العاشر، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية، 1996.
7. عبدالعظيم العوادلي: الجديد في العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
8. عليان ربحي مصطفى غنيم؛ عثمان محمد: مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، 2000م.
9. سالم، المختار: إصابات الملاعب، ط1، مؤسسة المریخ للنشر، الرياض، 1987.
10. الشرنوبی، سعد الدين أبو الفتوح: الإصابات الرياضية للاعبی الوثب العالی کهدف للوقایة منها، بحث منشور، بحوث ودراسات المؤتمر العلمي الأول في كليات التربية الرياضية في العراق، بغداد، 1985.
11. قبع، عمار عبدالرحمن: الطب الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل، 1989.
12. فايز، ماجد ؛ وخويلة، قاسم: دراسة تحليلية لأسباب الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي العاب القوى في الأردن، مجلة دراسات للعلوم الإنسانية، المجلد 4، العدد 2، الأردن، 1997.
13. حميد عبدالنبي عبد الكاظم؛ وفاطمة حاشوش عبود: دليل الإصابات في المجال الرياضي، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة، 2018م.

(1) ملحق

أنموذج استمارية تحليلية للإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية

ذات المستوى العالمي والمتوسط

اسم ونوع الإصابة	مكان الإصابة للاعبين	لاعبين ذات المستوى العالمي	عدد الإصابات	لاعبين ذات المستوى المتوسط	عدد الإصابات	عدد الإصابات
الجلد	كدمات خدوش جروح	الساقين وأجزاءها اليدين وأجزاءها				
العضلات	تمزق تشنج	الاطراف العليا والسفلى لجسم اللاعب				
المفاصل	التواء رضوض	الكاحل وأجزاءه كعب القدم وتفرعاته الأربطة والمفاصل				
العظم	كدمات كسور خلع	ظام الأطراف السفلي والعلوي ظام الساق والركبة والرسخ لوح الكتف				