



An analytical study of the types of athletic events, including throwing and jumping, for players at the National Center Talent, Ministry of Youth and Sports, and Baghdad Clubs in Athletics

**Asst. Prof. Dr. Baidaa Razaq Jawad Kadhim
University of Baghdad
College of Physical Education and Sports Sciences -**

Abstract

Research Summary: The research included an introduction and an overview of the significant role of athletics, including track and field, and the extent of analysis of the types of injuries and their percentages in both throwing and jumping events. The study covered the types, causes, percentages, and location of injuries, whether in throwing events such as the shot put, discus throw, and javelin throw, or jumping events such as the long jump, triple jump, and high jump. The study also included the type of activity, whether high-intensity or medium-intensity, within the requirements of these sports. The study also included the causes of injuries, which covered several aspects, including the unsuitability of stadium floors, improper skill performance, unsuitable equipment and devices, technical reasons for not warming up properly, or a lack of physical abilities for players. The study also included the results, in which the researcher concluded that the majority of injuries occurred in high-intensity competitions such as jumping events. It also found that injuries were greater in the muscles and knee joints, followed by the skin and bones. The study also recommended the importance of warming up in the training process, as well as the preparation of high-efficiency stadiums, and continuous examination of players, including periodic examinations to detect injuries. At its beginning, this is to prevent injuries from throwing and jumping activities.

Keywords: Sports Injuries, Jumping and Throwing Activities, Sports Medicine.



دراسة تحليلية لنوع الإصابات الرياضية بين فعاليات الرمي والوثب للاعبي المركز الوطني لرعاية
الموهبة الرياضية وزارة الشباب والرياضة وأندية بغداد بألعاب لقوى

أ.م.د. بيدااء رزاق جواد كاظم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة بغداد

Baidaa.Kazem@cope.uobaghdad.iq

ملخص البحث

تضمن البحث المقدمة والأهمية التي تضمنت الدور الكبير للألعاب الرياضية ومنها ألعاب القوى ومدى تحليل نوع الإصابات ونسبتها المئوية فيها سواء فعاليات الرمي وفعاليات الوثب والتي تناولتها الدراسة والتي تضمن نوع الإصابات وأسبابها ونسبتها المئوية ومكان الإصابات سواء أكانت في فعاليات الرمي كرمي الثقل ورمي القرص ورمي الرمح أو فعاليات الوثب كالوثب الطويل والوثبة الثلاثية والوثب العالي، وأيضاً تضمنت الدراسة نوع لنشاط سواء كان عالي أو نشاط متوسطه ضمن متطلبات نشاط هذه الألعاب ، وكذلك تضمنت الدراسة الأسباب للإصابات والتي شملت عدة محاور منها عدم صلاحية أرضيات الملاعب وصلاحيتها أو أداء المهارات الخاطيء أو عدم صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة أو أسباب فنية لعدم الأحماء الجيد أو نقص القدرات البدنية للاعبين، وكذلك تضمنت الدراسة النتائج والتي استنتجت الباحثة فيها أكثر الإصابات كانت للمسابقات ذات الشدة العالية كفعاليات الوثب، وأيضاً أن هناك إصابات كانت أكبر للعضلات ومفاصل الركبة ومن ثم الجلد والعظام، 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 من فعاليات الرمي والوثب.

الكلمات المفتاحية: الإصابات الرياضية- فعاليات الوثب والرمي – الطب الرياضي



1-التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن التطور الكبير في كافة مجالات الحياة وخاصة المجال الرياضي ، وما للرياضة من دور فعال ومؤثر في رفع اسم الدول في المحافل هذه وخاصة ألعاب القوى لكثرة فعاليتها ودورها الحيوي في كافة نواحي الألعاب الرياضية ونوع الفعاليات في الألعاب وعلى مختلف أنواعها ونوع الملاعب واختلاف أنواعها إن كان منها رياضة فعاليات الرمي والوثب، وما يحدث فيها من إصابات ودرجاتها وأنواعها ومدى انتشارها لدى ممارسين هذه الفعاليات 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 مشاركتهم 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 علها وزارة الشباب والرياضة والاتحادات الاهتمام بها وتهيئة مركز تخصصي ، فضلاً على ما موجود في الوزارة لدائرة الطب الرياضي لكل يهتم ويؤهل 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)

ولكل هذا وما تقدم لاحظت الباحثة اللاعبين المراجعين لمديرية الطب الرياضي والعلاج الطبيعي والتأهيلي في الوزارة تبين تعرض اللاعبين لأنواع عديدة من الإصابات الرياضية، الأمر الذي استدعى الباحثة إجراء الدراسة والتعرف على أنواع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها اللاعبين المشاركين ضمن المراكز التدريبية للموهبة الرياضة أو الأندية أم المنتخبات 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



وللاعب الأندية وخاصة محور الدراسة لاعبي الرمي والوثب أو الوثب الثلاثي والطويل أو العالي ، ومن هنا برزت أهمية البحث وفق هذه الدراسة لنوع الإصابات كدراسة تحليلية رياضية للفرق الرياضية سواء فعاليات الرمي أو الوثب في مركز الموهبة الرياضية في وزارة الشباب والرياضة ولاعبي أندية بغداد كأسباب وعلاجات وتأهيل لهذه الإصابات ونوعها ونسبتها المئوية وعلاجها.

1-2 مشكلة البحث

من خلال عمل الباحثة في المجال التربية الرياضية في مجال التدريب وتأهيل الإصابات واللياقة البدنية. ومن خلال المشاهدة للكثير من المسابقات التي يخوضها اللاعبين أثناء تأدية الأنشطة الرياضية في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية وبطولات الأندية وتعرضهم للإصابات حتى بالباحثة لمعرفة إجراء الدراسة التحليلية الحالية لمعرفة أكثر هذه الإصابات حدوثاً ومكان حدوثها وأسبابها ونسبتها بين الرماة والواثبين لفعاليات رمي النقل ورمي القرص وفعاليات الوثب كالوثب الطويل والثلاثي والوثب العالي لدى اللاعبين وتوعية اللاعبين ومدربهم اكتساب المهارات الحركية وتهيئة أجزاء الجسم المختلفة للعمل البدني، وعلى الرغم من تطور الأبحاث والدراسات في علم الإصابات الرياضية والتأهيل ما زالت الإصابات الرياضية تشكل إحدى أهم المشاكل الأساسية للممارسين للأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها وخاصة فعاليات لرمي والوثب في رياضة ألعاب القوى. 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 ونوعها ونسبتها بين أجزاء الجسم ومعالجتها لأفراد العينة. ومن ذلك ترى الباحثة ما تؤدي الإصابات إلى زيادة الاحتكاك الذي يحدث بين الأنسجة وخروج الدم من الشعيرات الدموية الممزقة ثم انطلاق وسط كيميائي وهذه العملية من الممكن أن يصحبها بعض العلامات والدلالات المهمة كالآلم والورم والاحمرار والسخونة.(3: 85)

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على ما يأتي:

1. التعرف على الألعاب في فعاليات الرمي والوثب التي تكثر الإصابات فيها.
2. الإصابات الرياضية الأكثر حدوثاً، أسبابها ونسبتها المئوية وأماكنها لهذه الألعاب.



1-4 فرضا البحث

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية في النسب المئوية بين فعاليات الرمي في المتغيرات قيد الدراسة.

2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بدرجات متفاوتة للنسب المئوية في فعاليات الوثب في الإصابات الرياضية.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبو المركز الوطني لرعاية الموهبة واندية بغداد.

1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 2023/7/21 ولغاية 2025/5/21

1-5-3 المجال المكاني: ملاعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية واندية بغداد

1-6 تحديد المصطلحات

- الطب الرياضي: الطب الرياضي من العلوم التي تخدم الرياضة بصورة عامة من خلال الحفاظ على صحة اللاعب وسلامته ومنع حدوث الإصابات والحد منها لضمان استمرار اللاعب ممارسة النشاط الرياضي، فضلاً عن الضرورة في تأهيل الرياضي وعودته إلى الملاعب بنفس المستوى. (4: 11)
- فعاليات الرمي والوثب: هي الفعاليات التي تتطلب من الرياضي رمي جسم ما (مثل الرمح، القرص، الجلة، المطرقة) لأقصى مسافة ممكنة، أما فعاليات الوثب، فهي التي تعتمد على القفز لأقصى ارتفاع أو مسافة أفقية مثل (القفز الطويل، القفز العالي، القفز الثلاثي والقفز بالزانة). (5: LAAF)
- الإصابات الرياضية: هي تلف أو إعاقة تحدث بسبب خارجي وقد يكون هذا التلف مصاحباً لتلك الإصابة وغالباً ما يكون المؤثر شديد. (6: 41)

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة وأسلوب حل المشكلة. حيث يقوم المنهج الوصفي على رصد ومتابعة دقيقة 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 وتعميمات تساعد على فهم الواقع وتطويره. (7: 66)



2-2 مجتمع البحث وعينته

تمثل مجتمع البحث وعينته بلاعبي الرماة والواثبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية وأندية بغداد ضمن نشاطات الوزارة والاتحاد للبطولات المتمثلة ألعاب القوى للفعاليات المذكورة وعددهم (120) لاعباً تراوحت أعمارهم (13-17) سنة، حيث تم تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين تبعاً لفعاليات الرمي (القرص، الثقل، الرمح) وفعاليات الوثب (الثلاثي والطويل والعالي) وتعتي بذلك (الألعاب التي تكون ذات نشاط متميز كفعاليات الوثب وألعاب ذات بمستوى متوسط كفعاليات الرمي)

الجدول (1)

يبين فعاليات الرمي والوثب لأفراد العينة

فعاليات الرمي	فعاليات الوثب
فعالية رمي القرص	فعالية الوثب الثلاثي
فعالية رمي الرمح	فعالية الوثب العالي
فعالية رمي الثقل	فعالية الوثب الطويل

2-3 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
- استمارة تسجيل

2-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

تم اعداد استمارة خاصة والتي استخدمتها الباحثة والمتضمنة معلومات عن اللاعبين المصابين وأنواع الإصابات وشدها، أسبابها ونسبتها المئوية، مواقعها بالجسم، الوقت التي حدثت الإصابة فيه، نوع اللعبة، شدة المنافسة) فضلاً عن الحالات الصعبة التي تتطلب تحويلها إلى العيادة الاستشارية الخارجية لغرض التشخيص الدقيق بواسطة الأشعة، أو السونار، وتم عرضها على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص^(*) (خبراء الطب الرياضي وتأهيل الإصابات الرياضية).

2-4 المعالجات الإحصائية

استخدمت الباحثة قانون النسبة المئوية في معالجة البيانات واستخراج نتائج البحث. (8: 101)

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – الجامعة المستنصرية

تأهيل كرة قدم
تأهيل وإصابات ألعاب القوى
تأهيل وإصابات كرة اليد

(*) أ.د. حسن هادي الهلالي
أ.م.د. فريال سامي خليل
أ.م.د. علاء محمد جاسم



3- عرض ومناقشة النتائج

3-1 عرض ومناقشة نتائج الدراسة التحليلية للإصابات الرياضية للاعبين ألعاب القوى فعاليات الرمي والوثب

الجدول (2)

يبين العدد الكلي للاعبين المصابين بالمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية وأندية بغداد ذات المستوى العالي كفعاليات الوثب والمتوسط كفعاليات الرمي في الأنشطة الرياضية والنسب المئوية للمصابين

عدد اللاعبين في المركز والأندية ذات الأنشطة الرياضية العالية (الوثب)	النسبة المئوية للمصابين	عدد اللاعبين المصابين	النسبة المئوية
80	66,66%	25	31,25%
عدد اللاعبين في المركز والأندية ذات الأنشطة الرياضية المتوسطة (الرمي)	النسبة المئوية للمصابين	عدد اللاعبين المصابين	النسبة المئوية
40	33,33%	15	3,75%

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

الجدول (3)

يبين أسباب الإصابة لدى اللاعبين ذات المستوى العالي فعاليات الوثب والمتوسط فعاليات الرمي في الأنشطة الرياضية والبطولات

سبب الإصابة للاعبين	عدد المصابين في ألعاب المستوى العالي (الوثب)	النسبة المئوية للمصابين	عدد اللاعبين المصابين ذات المستوى المتوسط (الرمي)	النسبة المئوية
عدم كفاية الإحماء التام والجيد ونقص اللياقة البدنية والاستعداد للمنافسة والبطولات	12	48%	6	40%



شدة المنافسة الشديد والأداء الخاطئ للمهارات الخاصة بالفعاليات	8	%32	4	%33,33
عدم جاهزية الملاعب ورداءة التجهيزات والمعدات والمستلزمات والأدوات الرياضية المستخدمة	5	%20	5	%26,66
المجموع الكلي للإصابات افراد العينة	25	%100	15	%100

من خلال ملاحظة الجدول (3) يتبين 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 فعاليات الوثب بسبب الإحماء (12) لاعباً ونسبتهم (48%) ، وبسبب التدريبات الشديد (8) والمنافسات ونسبتهم (32%) وبسبب عدم جاهزية الملاعب وسوء الملاعب (5) ونسبتهم (20%)، أما بالنسبة للاعبين ذات المستوى المتوسط فعاليات الرمي فظهر عدد المصابين فيها بسبب الإحماء (6) لاعباً ونسبتهم (40%) وبسبب شدة المنافسة (5) ونسبتهم (33,33%) وبسبب سوء ارضيات الملاعب (5) ونسبتهم (26,66%) من الأرقام التي ظهرت يتبين لنا أهمية الإحماء للاعبين بشكل سليم ومؤثر وفق المهارات وطريقة ادائها المهاري وأمور مهمة أخرى تتعلق بشروط السلامة والأمان للاعبين أي تكون مفاصل وعضلات الجسم المرنة والتمطية الجيدة للنشاط البدني والمهاري المطلوب وفق شدة المنافسة والبطولة، ولأن الجهد الذي تتعرض له أجزاء الجسم كبير فأن ذلك يتطلب إحماء جيد وخاصة بالألعاب التي تحتاج إلى قدرات بدنية عالية.(9: 17)

ومن ذلك كله أكدت الدراسة هذه النتائج ، أما فيما يخص السبب الثاني من أسباب الإصابة فالكثير من اللاعبين المشاركين في الأنشطة الرياضية للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية ولاعبى الأندية لألعاب القوى فعاليات الوثب والرمي يكون عامل الحماس والاندفاع والقوة هو المسيطر بغض النظر عما قد يحدث وهذا يأتي دور المدرب في توعية اللاعبين من الموهوبين وفق الأداء كونهم مختلفي الاعمار ومندفعين للعمل الإبداعي للظهور والبروز لمواهبهم للأسلوب الصحيح والأداء الفني الجميل، والابتعاد عن السلوك الذي لا ينم عن الرياضة بشيء، وفيما يخص جاهزية الملاعب والارضيات، فهذا سبب رئيسي أيضاً لبعض الإصابات ولكن هذه هي الملاعب المتوفرة لدى المركز الوطني لرعاية الموهبة والأندية والعاملين عليها لا يملكون الخبرة في تهيتها بصورة جيدة وبالتالي تحدث الإصابات.



الجدول (4)

يبين أسم الإصابة ونوعها ومكانها للاعبين ذات المستوى العالي فعاليات الوثب والمستوى المتوسط فعاليات الرمي بالأنشطة الرياضية ونسبها المئوية بين اللاعبين

اسم ونوع الإصابة عند اللاعبين		مكان الإصابة عند اللاعبين	الألعاب ذات المستوى العالي الوثب	النسبة المئوية للاصابات	الألعاب ذات المستوى المتوسط الرمي	النسبة المئوية للاصابات
إصابات 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%
المفاصل والأوتار	التواء رضوض تمزق	الكاحل وأجزاءه كعب القدم وفروعه الاربطة والمفاصل عامة	5	20%	4	26,66%
العظام	كدمات كسور خلع	عظام الأطراف السفلى والعليا عظام الساق والركبة والرسخ لوح الكتف	2	8%	3	20%

من ذلك أظهر الجدول (4) يتبين أن هذه الأماكن الأكثر عرضة للإصابة وأن أكثر أجزاء الجسم عرضة للإصابة سواء أكانت لنوع الإصابة ومكانها سواء أكانت للألعاب المستوى العالي فعاليات الوثب ونسبتها المئوية والألعاب ذات المستوى المتوسط فعاليات الرمي ونسبتها المئوية، وكذلك مكان الإصابة هي العضلات بسبب الجهد العالي عليها والسبب في ذلك يعود إلى قلة الفترة المخصص للإحماء وبالتالي تكون العضلة غير مهينة للجهد البدني وغير قادرة على الأداء المهاري المثالي والأنموذج، فضلاً عن ذلك تراكم الأنشطة في المركز الوطني والأندية في البطولات وتقاربها يفرض جهد إضافي غير معد له من قبل اللاعب وبالتالي يتعرض اللاعبون للكثير من التشنجات وإصابات 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 أتت الإصابات للجلد وهي كثير نتيجة أرضية



الملاعب أو الاستخدام الخاطئ للأجهزة والأدوات وعدم الإلمام بالحد من الإصابة أما إصابات العظام هي آخر أجزاء الجسم وجاءت نسبتها منخفض قليلاً وسبب ذلك طبيعة المنافسات غير قوية والتي 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)

يبين الإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية لفعاليات الوثب والرمي ذات الجهد المستوى العالي والجهد ذات المستوى المتوسط لأفراد العينة

الفعاليات	الألعاب ذات المستوى العالي	النسبة المئوية	الألعاب ذات المستوى المتوسط	النسبة المئوية
الوثب الطويل	15 إصابة	18,75%	12 إصابة	48%
الوثبة الثلاثية	5 إصابات	5,25%	7 إصابات	28%
الوثب العالي	5 إصابات	6,25%	6 إصابات	37,5%
رمي الثقل	2 إصابة	2,16%	2 إصابة	8%
رمي القرص	4 إصابات	5%	3 إصابات	20%
رمي الرمح	3 أصابات	7,5%	3 أصابت	20%

من خلال الأداء والوصول للملاحظات في الجدول (5) إن الدور لمعظم النشاطات التي حدثت فيها الإصابات وقد تصدرها فعاليات الوثب ما عدا نشاطي (الوثب العالي والثلاثية). وتغزو الباحثة سبب ذلك إلى اختلاف الأحمال التدريبية باختلاف الأنشطة الرياضية والبطولات في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية وبطولات الاندية، فضلاً عن اختلاف المستويات بين الفنية بين اللاعبين ، كذلك عدم التدريب المستمر ونوعه وصيغته وعدم توافر الملاعب المناسبة لأجراء الوحدات التدريبية المناسبة لهذه الفئة العمرية كونها أعمار مختلفة وحديثة التدريب، لذلك كان للحد من الإصابات التي تحدث جراء قلة التدريب والتمارين البدنية والمهارية للاعبين ، فضلاً عن مشاركة كثير من اللاعبين في أكثر من نشاط رياضي وتداخل الأنشطة واختلاف الأداء والأزمنة لكل نشاط وبالتالي حدوث الإصابة وتفاقمها، وبهذه المعرفة الدقيقة لنوع الإصابة وسهولة معالجتها تم الحصول على النتائج. ومن ذلك أوجدت الباحثة أن الدور لفعاليات الوثب والرمي للألعاب القوى كونها ألعاب ذات نشاطات قوية قد ترتبط بعدة اشكال من التمزقات الحادة نتيجة شدة الأداء بحيث تصل إلى مرحلة التعب العضلي في بعض الأوقات.(10):

(200)



وكذلك أظهرت متغيرات نوع الإصابات أخذ مكانة بارزة ضمن الإصابات المفصلية سواء كانت في الأجزاء للطرف العلوي أو السفلي.(11: 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 البسطة السجعات الجلدية الخفيفة مثل الألتواء البسيط الذي لا ينتج عنه أي مضاعفات كونها إصابات بسيطة، وهذا ما تحدد في الألعاب الوثب بصورة خاصة.(12: 37)

لذلك من الضروريات وأهتمام المدربين واللاعبين في الأسس العلمية الصحيحة لتنفيذ الاحماء العام والخاص وضرورة مراعاة الاحمال التدريبية التي يتعرض لها اللاعبين أثناء التدريب والتي خلصت مع دراسة عويد"ان الاحماء يعد أحد أسباب الإصابات الرياضية التي يتعرض لها اللاعبون في حين كل السبب الأكثر تأثيراً هو سوء الحالة النفسية للاعبين"(13: 13)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

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

1. هناك نسبة عالية من الإصابات في الوثب ذات المستوى العالي مقارنة بفعاليات الرمي ذات المستوى المتوسط وذلك لخصوصية الألعاب. هذه.
2. أن نسبة الإصابة في فعاليات الوثب كانت أكبر من نسبة الإصابة في فعاليات الرمي .
3. أن أكثر أجزاء تعرضاً للإصابة كانت العضلات تليها المفاصل ومن ثم الجلد والعظام.
4. أن أسباب الإصابة تباينت لدى اللاعبين ذات المستوى العالي فعاليات الوثب والمتوسط فعاليات الرمي

4-2 التوصيات

1. أهمية الإحماء الجيد للاعبين من الموهوبين ولاعبين الأندية وضرورة إجراء تدريبات ومباريات تجريبية قبل الخوض في النشاطات للمسابقات أو المباريات للمركز أو بطولات الأندية.
2. العمل على تهيئة الملاعب وكادر طبي متخصص من أجل العلاج السريع للإصابات الخطرة التي تحدث وضرورة الفحص الطبي للفرق المشاركة في التدريبات أو المسابقات الدورية للمركز والأندية.



3. ضرورة توعية المدربين واللاعبين في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية والأندية وتفعيل دور الاعلام في الحد من أخطار الإصابات الرياضية وكيفية الوقاية والعلاج والتأهيل لمختلف الإصابات التي تحدث لدى الرياضيين في كافة الألعاب سواء كانت رمي أو وثب أو ركض.

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 الراافدين للعلوم الرياضية، المجلد 4، العدد 10، 1998.
4. التكريتي، وديع ياسين؛ والعبدي، حسن محمد عبد: التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر في الموصل، 1996.
5. LAAF
6. عبدالعظيم العوادلي: الجديد في العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
7. عليان ربحي مصطفى غنيم؛ عثمان محمد: مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، 2000م.
8. سالم، المختار: إصابات الملاعب، ط1، مؤسسة المريح للنشر، الرياض، 1987.
9. الشرنوبى، سعد الدين أبو الفتوح: الإصابات الرياضية للاعبين الوثب العالي كهدف للوقاية منها، بحث منشور، بحوث ودراسات المؤتمر العلمي الأول في كليات التربية الرياضية في العراق، بغداد، 1985.
10. قبع، عمار عبدالرحمن: الطب الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل، 1989.
11. فايز، ماجد ؛ وخويلة، قاسم: دراسة تحليلية لأسباب الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي ألعاب القوى في الأردن، مجلة دراسات للعلوم الإنمائية، المجلد 4، العدد 2، الأردن، 1997.
12. حميد عبدالنبي عبد الكاظم؛ وفاطمة حاشوش عبود: دليل الإصابات في المجال الرياضي، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة، 2018م.
13. عويد، فاطمة حسن: الإصابات الشائعة للطرف العلوي لدى رياضي اندية محافظة نينوى وعلاقتها بالمتغيرات الانثرومترية (الطول، الوزن، العمر التدريبي) ، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2005.



ملحق (1)

أنموذج استمارة تحليلية للإصابات الرياضية في الأنشطة الرياضية المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية واندية
بغداد

ذات المستوى العالي الوثب والمتوسط الرمي في ألعاب القوى

عدد الإصابات	لاعبين ذات المستوى المتوسط (رمي)	عدد الإصابات	لاعبين ذات المستوى العالي (وثب)	مكان الإصابة للاعبين	اسم ونوع الإصابة	
				الساقين وأجزاءها اليدين وأجزاءها	كدمات خدوش جروح	الجلد
				الأطراف العليا والسفلى لجسم اللاعب	تمزق تشنج	العضلات
				الكاحل وأجزاءه كعب القدم وتفرعاته الأربطة والمفاصل	التواء رضوض تمزق	المفاصل
				عظام الأطراف السفلى والعليا عظام الساق والركبة والرسخ لوح الكتف	كدمات كسور خلع	العظام