

دراسة تحليلية لأهم الإصابات الرياضية الشائعة في كرة القدم لدى لاعبي المشارك في الدوري كوردستان 2015-2016

د. گۆران معروف قادر د. سعيد صالح حمد امين جامعة كويه - العراق -

الملخص :

تعد الإصابات الرياضية من المشكلات الأساسية التي تواجه الرياضي حيث تؤدي إلى التوقف عن التدريب والمنافسات لفترة قد تكون طويلة مما يؤدي إلى تعرض اللاعب إلى آثار ومردودات سلبية جسدية ونفسية تمنع تطوير الانجاز لديه، وهذا ما يدفع العاملين في حقل الطب الرياضي إلى العمل على معرفة أنواع وأسباب كيفية حدوث مثل هذه الإصابات ومن ثم كيفية والوقاية منها.

تختلف نسبة ومحل حدوث الإصابات الرياضية باختلاف عوامل عديدة منها نوع الرياضة وعمر اللاعب والمستوى التدريبي، إذا لا تعتبر الإصابات على مستوى معين من اللاعبين وعلى فترة المنافسات بل تحدث في التمرين وممارسة النشاطات الترويحية الأخرى. بما أهداف البحث هو التعرف على الإصابات الرياضية الشائعة وأسباب حدوثها ومكانها لدى لاعبي كرة القدم.

فرضية البحث هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أنواع وأسباب ومكان بعض إصابات الرياضية لدى بعض لاعبي كرة القدم مشارك في دوري كوردستان 2015-2016.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته مع طبيعة البحث. تم تحدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي أندية الكردستان المشارك في دوري إقليم كوردستان سنة 2015-2016 البالغ عددهم (228) لاعب، وتم اختيارهم بشكل العمدية، إذ اختير من المجتمع الكلي (60) لاعب فقط كعينة البحث. وقد قام الباحثان بإجراء تجانس وتكافؤ لعينة البحث في المتغيرات (الوزن - الطول - العمر والعمرى التدريبي). و استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية (وسط الحسابي، نسبة مئوية (ك²) لعرض و التحليل و مناقشة النتائج البحث. وأستنتج الباحثون عدم ظهور فروق معنوية لعينة البحث في نوع ومكان حدوث الإصابة.

الكلمات المفتاحية: الإصابات الرياضية، عمر اللاعب، مستوى التدريبي، كرة القدم.

ABSTRACT

Sports injuries are one of the main problems facing the athlete, which leads to the cessation of training and competitions for a period that may be long, which leads to the exposure of the player to the effects of adverse physical and psychological consequences prevent the development of achievement, which drives the workers in the field of sports medicine to work to know the reasons and reasons How such injuries occur and then how to prevent them.

The percentage and location of sports injuries varies depending on the type of sports, age of the player and level of training, if injuries are not considered at a certain level of players and during the competition, but rather in exercise and other recreational activities. Including the objectives of research is to identify common sports injuries and their causes and place in the players of football.

The hypothesis of research There are differences of statistical significance in the types and causes and place of some sports injuries in some football players participating in the Kurdistan League 2015–2016.

The researchers used the descriptive method in the survey method to suit the nature of the research. The research community was determined by the intentional way of the players of the Kurdistan clubs participating in the league of Kurdistan Region in the year 2015–2016 of (228) players, and were selected in a deliberate manner, selected from the total community (60) player only as a sample search. The researchers conducted a homogeneity and equivalence of the research sample in the variables (weight – length – age and age training). The researchers used statistical means (arithmetic mean, percentage, Ka^2) to display, analyze and discuss the research results. The researchers found no significant differences in the type and location of the study.

Keywords: Sports injuries, age of the player and level of training, Football.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة وأهمية البحث

يسعى مدربوا أندية وبالتعاون مع اختصاصي الطب الرياضي والفلسفة لتطوير القابلية البدنية والوظيفية للاعب من اجل انجاز افضل وبشكل لا يهمل بالنظام البيولوجي الطبيعي⁽¹⁾.

تعد الاصابات الرياضية من المشكلات الاساسية التي تواجه الرياضي حيث تؤدي الى التوقف عن التدريب والمنافسات لفترة قد تكون طويلة مما يؤدي الى تعرض اللاعب الى اثار ومردودات سلبية جسمية ونفسية تمنع تطوير الانجاز لديه، وهذا ما يدفع العاملين في حقل الطب الرياضي الى العمل على معرفة انواع واسباب كيفية حدوث مثل هذه الاصابات ومن ثم كيفية والوقاية منها⁽²⁾.

تختلف نسبة ومحل حدوث الإصابات الرياضية باختلاف عوامل عديدة منها نوع الرياضة وعمر اللاعب والمستوى التدريبي، اذا لاتعتبر الإصابات على مستوى معين من اللاعبين وعلى فترة المنافسات بل تحدث في التمرين وممارسة النشاطات الترويحية الأخرى⁽³⁾.

أي نوع من الرياضيات الاحتكاك البدني تحدث الاصابة نتيجة الاحتكاك المباشرة وهذا يتوقف على ميكانيكية الحركة، وكرة القدم لاتسمح للاعبين بلمس الكرة بالذراعين (ماعدى الحارس المرمى)، لذلك كانت معظم الاصابات مرتبطة بالجزء السفلى من الجسم، من جهة ومساحة ملعب كرة القدم الكبيرة واللاعب في مختلف الظروف والاحوال الجوية مساعدة أيضاً في وقوع الاصابات من جهة الأخرى، ومن هذا نرى مدى أهمية معرفة الاصابات الرياضية الشائعة في لعبة كرة القدم وخاصةً الاصابات الشائعة بالطرف السفلى⁽⁴⁾.

1-2 مشكلة البحث

من المعروف ان كرة القدم احد أهم الالعاب الجماعية الشعبية العالمية وتزداد أهمية يوماً بعد يوم لدى اغلب افراد المجتمع لاسيما الرياضيين منهم، كما أن الأصابات بدورها تشكل جانباً مهماً من هذه الرياضة اذ لا بد من الاهتمام بها للممارسة اللعبة بشكل السليم وعليه تتركز مشكلة البحث في اجراء دراسة تحليلية لاهم الأصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم وابرار اسبابها وانواعه واكثرها شيوعاً لدى هؤلاء اللاعبين وهذا من اجل ان نساهم في تجنب الوقوع في تلك الإصابات والحد منها قدر الامكان وممارسة اللعبة بكافة مهاراتها كما ينبغي. من هذا تكمن مشكلة البحث في اجراء دراسة تحليلية لبعض الاصابات الشائعة لدى لاعبي كرة القدم.

1 (مصطفى السيد طاهر وزكريا احمد، الاصابات الرياضية والاسعافات الاولية، جامعة الاسكندرية، 2011) ص 31.

2 (محمد عادل روشدي؛ علم الاصابات الرياضيين، ط 1، دار قتيبة للطباعة والنشر والتوزيع، 1992).

3 (سميرة خليل محمد؛ الاصابات الرياضية: اكااديمية العراقية (نسخة الكترونية، 2004).

4 (عمار عبدالرحمن قبيع؛ الطب الرياضي، الموصل، مديرية دارالكتب للطباعة والنشر، 1989).

1-3 أهداف البحث

- التعرف على اسباب الحدوث اصابات الرياضية الشائعة لدى بعض لاعبي كرة القدم المشارك في دوري كوردستان 2015-2016.
- التعرف على مكان اصابات الرياضية الشائعة لدى
- التعرف على الاصابات الرياضية الشائعة
- بعض لاعبي كرة القدم المشارك في دوري كوردستان 2015-2016.

1-4 فرض البحث

- هناك فروق ذات دلالة احصائية في انواع واسباب ومكان بعض اصابات الرياضية لدى بعض لاعبي كرة القدم مشارك في دوري كوردستان 2015-2016.

1-5 مجالات البحث

- المجال البشري: لاعبي كرة القدم المشارك في دوري كوردستان 2015-2016.
- المجال الزمني: 2016/12/21 لغاية 2016/12/29
- المجال المكاني: ملاعب أندية كوردستان / سكول التربية الرياضية بجامعة كويه.

2- الدراسات النظرية والمشابهة**2-1 الدراسات النظرية****2-1-1 الاصابات الرياضية**

يتعرض الرياضيون للأصابة نتيجة الجهد المستمر على اعضاء واجهزة الجسم وخاصة عندما لاتراعي الشروط الفنية أثناء التدريب، فأن الجهد المفاجيء لجزء معين من الجسم قد يكون اكثر من قوة احتمال انسجة وبذلك يؤدي الى الاصابة، تحدث الأصابات في جميع الاعمار ولكن هناك اصابات شائعة في اعمار معينة دول الاخرى، ومثل كثيرا في سنوات المراهمة الاصابات (الكسور، اصابات العضلات، المفاصلن اصابة مراكز نمو في نهايات العظام طويلة) في سنة ونضوج يمارس اللاعب تدريبات شديدة بسبب طموحة العالي المنافسة مما يد يسبب اصابة عضلات أما في سنة ما فوق الثلاثين وعندما يكون اللاعب مستمر في ممارسة والنشاطات لصعوبة الوصول الى المستوى الثلاث في هذا السن فأن اللاعبي يبذل جهداً شديداً(1).

تعد الاصابات الرياضية (اصابات اللاعب جانث مهم في موضوع الطب الرياضي وقد تطورة الشخصي وسائل العلاج ويعتبر على الاصابات اساساً في تطوير قابلية الرياضي ووقاية من الاصابات كذلك ارشاده الى

(1) بسام هاروت واخرون؛ الرياضة والصحة، ط1،: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).

افضل الوسائل العلاجية التي تضم الشفاء التام وسرعة العودة الى النشاط الرياضي الممارس من قبل اللاعب. وأن اصابات اللاعب هي التي يتعرض فيها الرياضيون الى الاصابة نتيجة الجهد المستمر على اعضاء واجهزة الجسم وعندما لا تراعى الضرورة العلمية والفنية اثناء التدريب.

2-1-1-1 اسباب الاصابات الرياضية⁽¹⁾

- 1- الاجهاد العضلي لفترة طويلة مما يؤدي لفقدان السوائل وترسب حامض اللاكتيك.
- 2- فقدان كميات كبيرة في الاملاح، العرق الكثير.
- 3- عدم الاحماء العضلات بدرجة كافية.
- 4- تعرض العضلات لبرودة المفاجئة.
- 5- التراب النظام العصبي أو عدم تكامل الدورة الدموية للعضلات.
- 6- تشوهات قوس القدم.

2-1-1-2 انواع الاصابات الرياضية⁽²⁾

2-1-1-2-1 اصابات الجلدية وتشمل:

أ. الفقاعات الجلدية.

ب. الجروح.

2-1-1-2-2 الاصابات العضلية

أ. اصابات الاوعية الدموية.

ب. اصابات السحب والتمزق.

2-1-1-2-3 اصابات العظام

أ. الكسور.

ب. اللشاشة.

ج. التيبس.

د. التهابات.

ومن هذا الاصابات اكثر شيوعاً في هذه اللعبة هي (الشد والتمزق العضلي) التي هي عبارة عن شدة و تمزق الالياف او الاوتار العضلية نتيجة جهد العضلي مفاجيء بدرجة شدة اكبر من قدرة العضلة على تحمل هذا الجهد⁽³⁾.

1 (سالم المختار؛ اصابات الملاعب ، دار المريخ للنشر الرياضي ، 1987ص (53).

2 (إبراهيم البصري ، الطب الرياضي ، جامعة بغداد ، بغداد ، 1983 ص(76).

3 (أحمد بدر؛ اصول البحث العلمي ومناهجه، ط3،(الكوت، وكالة مطبعة الكوت، 1988)ص33.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته مع طبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين أندية الكردستان المشارك في دوري اقليم كردستان سنة 2015-2016 البالغ عددهم (228) لاعب، وتم اختيارهم بشكل العمدية، اذ اختير من المجتمع الكلي (60) لاعب فقط كعينة البحث. وقد قام الباحثان باجراء تجانس وتكافؤ لعينة البحث في المتغيرات (الوزن - الطول - العمر والعمرى التدريبي) وفق الجدول(1).

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في المتغيرات (الوزن، الطول، العمر، العمر التدريبي)

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدلالة الاحصائية
الوزن	71.63	9.429	89.751
الطول	174.17	5.311	32.712
العمر	24.10	1.68.	42.724
العمر التدريبي	7.2	1.87	30.61

3-3 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

3-3-1 الادوات المستخدمة

- الانترنت

- مصادر العربية والاجنبية.

- استمارة الاستبيان.

3-3-2 الاجهزة المستخدمة

- ميزان نوع شارب (SHARP).

- لابتوب نوع توشيبا (TOSHIBA).

- شريط قياس.

- ملعب كرة القدم.

3-4 إجراءات البحث**3-4-1 استمارة تحديد وكشف الاصابات الرياضية في لعبة كرة القدم**

تم وضع استمارة خاصة للكشف عن الاصابات الرياضية وذلك وبعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين لمعرفة انواع الاصابات الرياضية أكثر شيوعاً في كرة القدم.

3-4-2 تحديد الاصابات

لقد تم تحديد اصابة وذلك بعد الفحص السريري لكل مصاب من قبل الطبيب المختص للتأكد من (درجة اصابة- نوع الاصابة، سبب اصابة).

3-4-3 التجربة الاستطلاعية

قام الباحثون باجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2016/12/21) على عينة من مجتمع البحث وعددهم (7) لاعبي وذلك (8) ايام قبل بدء التجربة الرئيسية.

3-4-4 التجربة الرئيسية

قام الباحثان باجراء التجربة الرئيسية في يوم (2016/12/29) اذ تم توزيع استمارات الاستبيان الخاصة بالاصابات الرياضية لكل فرد من افراد العينة ومساعدة الفريق المساعد.

5-3 الوسائل الاحصائية

- الوسط الحسابي.
- انحراف المعياري.
- معامل الاختلاف.
- كا²
- النسبة المئوية.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل نتائج مكان الاصابات الرياضية

الجدول (2)

يبين النسبة المئوية و (كا2) لمكان الاصابات

مكان الاصابة	النسبة المئوية	كا2	الاحتمالية	الدلالة
اسفل الظهر	17.4	3	0.297	غير معنوي
الركبة	29.5	3	0.297	غير معنوي
الكاحل	53.1	3	0.297	غير معنوي

يبين الجدول رقم (2) نتائج مكان الاصابات اسفل الظهر حيث بلغت النسبة المئوية (17.4) ومربع كاي بلغت (3) بقيمة الاحتمالية (0.297) واصابة الركبة بلغت النسبة المئوية (29.5) ومربع كاي (3) بقيمة الاحتمالية (0.297) واصابة الكاحل بلغت النسبة المئوية (53.1) ومربع كاي (3) بقيمة الاحتمالية (0.297) وكل المتغيرات البحث الغير المعنوي. يدل دلالة احصائية غير معنوية، ويعزو الباحث سبب عدم معنوية الفروق تلك الى ان العينة هم المتدربين على كافة مهارات كرة القدم بسبب كونهم لاعبي في الاندية الدرجة الاولى ومستوى التدريبي والالتزام بالتدريب في هذه الأندية مهم جداً وتعد هذه النتائج للاهتمام الاندية بالتدريب السليم والاكاديمي.

4-2 عرض وتحليل نتائج نوع الاصابات الرياضية

الجدول (3)

يبين النسبة المئوية و كا2 لنوع الاصابات

نوع الاصابة	نسبة المئوية	كا2	الاحتمالية	الدلالة
انزلاق الغضروفي	13.60	16	301%	غير معنوي
التشنج العضلي	45.37	16	301%	غير معنوي
التمزق العضلي	27.80	16	301%	غير معنوي
الالتواء	13.80	16	301%	غير معنوي

يبين من الجدول (3) نوع الاصابات الرياضية حيث بلغت النسبة المئوية للاصابات اسفل الظهر (13.60) لمربع كاي (16) بقيمة الاحتمالية (301%)، وبلغت النسبة المئوية للتشنج العضلي (45.37) بمربع كاي (16) والاحتمالية (301%)، بلغت النسبة المئوية للتمزق العضلي (27.23) بمربع كاي (16) بقيمة الاحتمالية (301%) وبلغت النسبة المئوية للألتواء (13.80) بمربع كاي (16) بقيمة الاحتمالية (301%) وكل المتغيرات بدلالة الغير المعنوية، ويعزو الباحثان سبب ذلك الى ان عينة البحث لديهم اللياقة البدنية الكافية لتجنبهم الوقوع في الاصابات الرياضية المختلفة بسبب تمتع بالتدريب على مهارات هذه اللعبة على مدى اربع اعوام المتتالية.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- عدم ظهور فروق معنوية لعينة البحث في مكان حدوث الاصابة.
- عدم ظهور فروق معنوية لعينة البحث في نوع الاصابة.

5-2 التوصيات

- اجراء البحوث المشابهة ولكافة الالعاب الرياضية الاخرى.
- مقارنة في الاصابات الرياضية بين الذكور والاناث ولكافة الالعاب.
- مقارنة في الاصابات الاطراف السفلي والعلوي لكافة الالعاب الرياضية.