

الإصابات الأكثر شيوعاً لدى لاعبي كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز لعام
(2019-2018)

*The most common injuries among football players in the Iraqi
Premier League for (2018-2019)*

م.د. علاء الدين عبد الله طه المؤذني

المديرية العامة لتربية محافظة الانبار

M.D. Aladdin Abdallah Taha Al-Muezzini

Directorate General of Education of Anbar Province

Aladdinaldossary62@gmail.com

الكلمات الدالة المفتاحية: الإصابات الرياضية ، كرة القدم ، الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم.

Keywords: Sports injuries, football, Iraqi Premier League football.

ملخص البحث

يهدف البحث الى : التعرف على الإصابات الرياضية الأكثر انتشاراً التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز للعام (2018-2019)، من حيث طبيعة الإصابة ومكان الإصابة ونوع الإصابة وشدة الإصابة وعدد مرات الإصابة وحدث الإصابة ووقت حدوث الإصابة والسبب في حدوث الإصابة كما نهدف من خلال هذا البحث الى معرفة ملئ الفراغ الموجود في مكتبتنا، وتوفير المصادر والموارد قصد إطلاع الطلبة والتعرف على الإصابات الرياضية وكيفية العمل في الوقاية منها وطرق علاجها، استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث. و قد قمت بتحديد مجتمع البحث و المتمثل في جميع لاعبي كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز لعام (2018-2019) والبالغ عددهم (440) لاعبا.

و قد قمت باختيار عينة البحث بطريقة عمدية و تتمثل في فرق كرة القدم والتي تقدر ب 200 لاعب، و في هذا البحث اعتمدنا اسلوب العينات ، حيث تم انجاز استمارة الاستبيان بها مجموعة من الأسئلة موجه إلى لاعبي فرق لاعبي كرة القدم المشارك في الدوري العراقي الممتاز لعام (2018-2019).، متعلقة بالإصابات الرياضية الشائعة الأكثر انتشارا من حيث طبيعة الإصابة ومكان الإصابة ونوع الإصابة وشدّة الإصابة وعدد مرات الإصابة وحدوث الإصابة ووقت حدوث الأصابة والسبب في حدوث الإصابة .

وقد تم تصميم الاستبيان حسب الخلفية النظرية من الكتب العلمية والمذكرات وأراء بعض الأساتذة والخبراء المختصين في المجال و، يحتوي الاستبيان على 8 ثمان أسئلة في مجملها على موضوع البحث .

أستنتج الباحث أن الاصابات الأكثر انتشارا هي أصابه العضلات والخذ والتمزق والشدة العضلي والشدة المتوسطة وإصابة اللاعب لمرة واحدة وأصابه اللاعب في المنافسة واصابة اللاعب نصف فترة المنافسة وأصابه اللاعب الحركات المفاجئة. يوصي الباحث المدربين واللاعبين بالاهتمام بتطبيق مناهج التدريب وفق اسس علمة و الفحص الطبي الدوري للاعبين والابتعاد عن الخشونة والأحماء وفترات الراحة للاعبين .

Search Summary

The research aims to: identify the most common sports injuries suffered by football players in the Iraqi Premier League for the year (2018-2019), in terms of the nature of the injury, the location of the injury, the type of injury, the severity of the injury, the number of times of injury and the occurrence of the injury. At the time of the occurrence of guardianship and the cause of the injury as we aim through this study to know the filling of the void in our libraries, and provide resources and resources in order to inform students and learn about injuries and how to work in preventing them and ways to treat them, the researcher used the descriptive curriculum to suit the nature of the research problem. I have identified the research community of all 440 players in the Iraqi Premier League (2018-2019).

And I've deliberately selected the research sample, which is about 200 football teams. In this research, we adopted the sample method, where the questionnaire was completed with a set of questions addressed to the players of the football teams in the Iraqi Premier League for the year (2018-2019), related to the most common sports injuries in terms of the nature of the injury and the location of the injury, the severity of the injury, the number of times of injury and the occurrence of the injury and the time of the injury and the cause of the injury .

The questionnaire is designed according to the theoretical background of scientific books and memos and the opinions of some professors and experts specialized in the field and, the questionnaire contains 8 questions in its entirety on the subject of the study

1- مقدمة البحث

تعتبر لعبة كرة القدم اللعبة الشعبية الأولى في العالم ، وقد لاقت هذه اللعبة اهتماماً كبيراً من قبل المدربين والمتابعين والمحللين والنقاد ، ولقد تطورت هذه اللعبة تطوراً كبيراً و ملحوظاً في السنوات الأخيرة ، إذ أدهشت العديد من الفرق العالمية المحللين والمتابعين والنقاد والخبراء في هذا المجال بالمستويات الرائعة والانجازات العظيمة فضلاً عن الانسجام والتكامل والتناغم الهائل بين الجوانب البدنية والمهارية و الخططية والوظيفية لتلك الفرق.

وتعد كرة القدم الرياضة الشعبية والمحبة للجميع في العالم رغم أنها تمتاز باللعب الخشن والتعرض للإصابات، وتشير إحصائيات الفيفا عن وجود 265 مليون لاعب حول العالم و5 ملايين إداري، إضافة إلى طواقم لجان التحكيم، وبذلك يصبح 4% من سكان العالم ذوي علاقة برياضة كرة القدم. ولا شك أن لهذه الرياضة الشعبية العالمية علاقة وطيدة بالصحة، من حيث اللياقة البدنية قبل اللعب وإثناؤه وبعده وممارسة التمارين الرياضية تتم وفق أسس علمية ، والإشراف الطبي الدقيق عند حدوث إصابات وهي كثيرة ومتعددة وعلى درجات متفاوتة من الخطورة، إذ إن ضرباتها يمكن أن تسحق عظام الجسم من الرأس لأخمص القدمين وإصاباتهما تكون صادمة جداً، وضرباتها على الرأس موجعة، وكسورها تصيب عظام الأطراف بشكل خاص وتؤثر على الرقبة على المدى الطويل.

أن الإصابات الرياضية أثار سلبية على أداء اللاعب الرياضي وحالته الصحية فهي تلقي بظلالها عليه بدياً وفسولوجياً ونفسياً، ومن البديهي أن اللاعبين كلما انتقلوا من مرحلة تدريبية إلى مرحلة أخرى تتراكم لديهم الخبرات الرياضية ومنها أساليب الوقاية من الإصابات الرياضية والحماية من خلال التزامه بإجراء الإحماء الجيد يؤدي تطور القدرات البدنية والحركية له لاسيما القوة العضلية دوراً في هذه الوقاية وكذلك زيادة عمليات التعلم نتيجة الممارسة المستمرة لديهم فيتجنبوا الحركات والسلوكيات الخاطئة التي قد يكون لها الحصة الأكبر في حدوث الإصابات الرياضية. (التكريتي، وديع ياسين والصفار، نشوان محمد، 1998) .

الإصابات الرياضية يعرفها (جوكل، 2017) بأنها تأثر نسيج أو مجموعة أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي ، أو داخلي ، مما يؤدي الى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج .
أما التعريف اللغوي لكرة القدم كرة القدم باللاتينية (Football) وتعني استخدام القدم لتحريك كرة ، أو بمعنى آخر ركل الكرة بالقدم . (بهي الدين، إبراهيم ، 1997)
والتعريف الاصطلاحي لكرة القدم هي رياضة جماعية يتكيف معها جميع الناس ، ويمكن لكل من يريد أن يمارسها ، وقبل أن تتحول إلى رياضة كانت تمارس في كل مكان فارغ ، أو على أي مساحة خضراء ، كما تعرف بأنها لعبة مكونة من فريقين ، بحيث يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعباً يستعملون كرة منفوخة ، فوق أرضية خضراء على شكل مستطيل .

أما التعريف الإجرائي للباحث لكرة القدم هي لعبة ذات شهرة عالمية – بغض النظر عن كرة القدم الأمريكية – تتألف اللعبة من فريقين كل فريق مكون من إحدى عشر لاعباً ، منهم حارس مرمى ، وباقي اللاعبين موزعين على أنحاء الملعب ، يتم ممارسة اللعبة على مساحة أرض خضراء على شكل مستطيل ، ولها العديد من القواعد ، والقوانين التي يلتزم بها اللاعبون ، ولا يسمح بلمس الكرة باليدين إلا لحارس المرمى فقط .

حيث يكون لكل فريق مدرب يشرف على كل ما يتم على أرض الملعب ، ويجهز اللاعبين للمشاركة في اللعب ، وتكون مدة المباراة تسعون دقيقة ، بحيث تتألف من شوطين كل شوط خمس وأربعون دقيقة يفصل بينهما وقت يرتاح فيه اللاعبون ، ويضاف إلى كل شوط عدد محدود من الدقائق عوضاً عما تم تضييعه أثناء المباراة .

ويشرف على تطبيق القوانين المختلفة للعبة ، والمحافظة على النظام على أرض الملعب شخص يطلق عليه لقب الحكم ، ويعاونه في أداء هذه المهمة حكمان أخران سنوضح دور كل منهم في الأسطر القليلة القادمة . (الكاتب : إبراهيم سيد عبدالوهاب لاشين ، بتاريخ 2017/12/1 ، موقع الأكاديمي و البحث العلمي [/https://search-academy.com](https://search-academy.com))

أن الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم أو دوري النخبة العراقي هو الدوري الأعلى مستواً في دوريات كرة القدم العراقية. تأسس عام 1974، ينظمه الإتحاد العراقي لكرة القدم . ويعتبر الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم للعام (2018-2019) هو النسخة 45 من بطولة الدوري العراقي الممتاز منذ بدايته عام 1974، يبدأ الموسم في 14 أيلول 2018 وينتهي في 5 أيار 2019 . (ملحق رقم 1)

وبهذا تكمن أهمية البحث بالتعرف على الإصابات الرياضية الأكثر انتشارا التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز للعام (2018-2019)، من حيث طبيعة الإصابة ومكان الإصابة ونوع الإصابة وشدة الإصابة وعدد مرات الإصابة وحدث الإصابة ووقت حدوث الأصالة والسبب في حدوث الإصابة ، واتخاذ الإجراءات اللازمة والمتخذة للحد من الإصابات الرياضية وانتشارها لدى لاعبي كرة القدم ، والاستفادة من نتائجها، كونها تفتح مجالاً واسعاً للباحثين من أجل إجراء مزيد من الدراسات المشابهة والمتعلقة بموضوع البحث، وتساعد المدربين في تفادي والابتعاد عن تعرض لاعبيهم الى حدوث الاصابات الرياضية .

أن إشكالية البحث بالرغم من أن تطور الأبحاث والدراسات البحثية في علم الإصابات الرياضية والتأهيل ما زالت الإصابات الرياضية تشكل إحدى المشاكل الأساسية للممارسين في الأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها ، ومن هنا تبلورت فكرة البحث من أجل الحد من المعاناة الجسدية والنفسية والمادية المترتبة للإصابة والتي قد تحدث للرياضي جراء مشاركته في الأنشطة الرياضية التي تقيمها الدوري العراقي الممتاز في اللجنة الأولمبية العراقية أو وزارة الشباب .

تعد الاصابات الرياضية الشائعة والأكثر انتشارا في لعبة كرة القدم من المشكلات الاساسية التي تواجه الرياضي حيث تؤدي الى التوقف عن ممارسة اللعبة و التدريب والمنافسات لفترة قد تكون طويلة مما يؤدي الى تعرض اللاعب الى اثار ومردودات سلبية جسدية ونفسية تمنع تطوير

الانجاز لديه وبالتالي الى الاحتراق النفسي للرياضي، وهذا ما يدفع العاملين في حقل علم فسلجه التدريب الرياضي والطب الرياضي الى العمل على معرفة انواع واسباب كيفية حدوث مثل هذه الاصابات ومن ثم كيفية الوقاية منها وطرق علاجها .

أن الاختلاف في نسبة ومحل حدوث الإصابات الرياضية باختلاف عوامل العديدة منها نوع الرياضية وعمر اللاعب والمستوى التدريبي، من حيث طبيعة الإصابة ومكان الإصابة ونوع الإصابة وشدة الإصابة وعدد مرات الاصابة وحدث الإصابة ووقت حدوث الأصابة والسبب في حدوث الإصابة .

إذا لا تعتبر الإصابات على مستوى معين من اللاعبين وعلى فترة المنافسات بل تحدث في التمرين وممارسة النشاطات الترويحية الأخرى. وبهذا تكمن أهمية البحث أذ يعد هذا البحث من البحوث الأولى بالعراق والتي استهدفت الإصابات الرياضية الأكثر انتشارا التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز للعام (2018-2019).

أن فرض البحث هو ما الإصابات الرياضية الأكثر انتشارا التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز للعام (2018-2019)، من حيث طبيعة الإصابة ومكان الإصابة ونوع الإصابة وشدة الإصابة وعدد مرات الاصابة وحدث الإصابة ووقت حدوث الأصابة والسبب في حدوث الإصابة ؟

2- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعية البحث.

2-2 مجتمع البحث:

نعني بمجتمع البحث جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة، وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن مدارس، فرق تلاميذ، سكان، وحدات أخرى.....الخ.

أن الباحث يواجه مشكلة تحديد نطاق العمل في بحثه، أي اختيار مجتمع البحث والعينة ومن المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على الظاهرة أو موضوع الدراسة.

وتم تحديد مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم المشارك في الدوري العراقي الممتاز لعام (2018-2019) البالغ عددهم (440) لاعباً .
وهنا في بحثنا هذا اخترنا اللاعبين كمجتمع لدراسة بحثنا هذا.
2-3 عينة البحث:

العينة هي مجتمع البحث الذي نجمع منه البيانات الميدانية، وتعتبر جزء من الكل بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليه البحث فهي جزء معين من أفراد المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكزن أحياء، أو شوارع أو مدن أو غير ذلك، وينسب لعلم النفس وعلوم التربية البدنية تكون أشخاص.
وتم اختيار عينة البحث من لاعبي كرة القدم المشارك في الدوري العراقي الممتاز لعام (2018-2019) البالغ عددهم (200) لاعباً وبنسبة مئوية مقدارها (45.45%) .

2-4 أدوات جمع البيانات والمعلومات:

إن اختيارنا لأدوات جمع البيانات يتوقف على العديد من العناوين، فطبيعة المشكلة والفروض تتحكما في عملية اختيار الأدوات ولغرض جمع المعطيات من الميدان عن موضوع البحث ، على الباحث انتقاء الأداة المناسبة لذلك ومن المنفق عليه أن أداة البحث تساعد الباحث على تحقيق هدفين هما:

- * تساعد على جمع المعلومات والحقائق المتعلقة بموضوع البحث.
- * تجعل الباحث يتقيد بموضوع البحث وعدم الخروج عن إطاره العريض ومنه فائدة البحث هي الوسيلة الوحيدة التي يتمكن بواسطتها الباحث من حل المشكلة وقد استخدمنا في بحثنا مايلي:
- * استمارة استبيان.

وفي هذه الاستبيان الذي هو موجه للاعبين من اجل معرفة بالإصابات الرياضية الشائعة الأكثر انتشارا من حيث طبيعة الأصابة ومكان الأصابة ونوع الأصابة وشدة الأصابة وعدد مرات الاصابة وحدث الأصابة ووقت حدوث الأصابة والسبب في حدوث الأصابة ، حيث استعملنا (8) عبارة وذلك بعد عرضها على الخبراء وتعديلها وتصحيحها ليتم تطبيقها على عينة البحث المذكورة وهو كالتالي: عند كتابة الفقرات اخذ في الحسبان (قدر المستطاع) :

- * أن تكون الفقرات مصاغة بلغة الحاضر.
 - * تجنب الفقرات التي تعطي أكثر من معنى واحد
 - * تجنب الفقرات التي يوافق عليها معظم المستجيبين أو يعارضها معظمهم.
 - * مراعاة لغة الفقرات بحيث تكون سهلة وواضحة ومباشرة.
 - * تجنب إدخال فكرتين في الفقرة نفسها.
 - * مراعاة أن تكون الجمل بسيطة لا مركبة.
- بعد كتابة الفقرات تم ترتيبها بشكل منطقي في كل من المجالات ، ثم عرضت على (5) من المتخصص في التربية الرياضية و البدنية للتأكد من:

- 1- سلامة الصياغة اللغوية.
 - 2- مدى انتماء الفقرة للمجال.
 - 3- إضافة ما يروونه مناسباً.
 - 4- حذف ما يروونه غير مناسب .
 - 5- اقتراحات إضافية.
- وقد قدم المحكمون آراء قيمة أدت إلى تعديلات في عبارات وعناوين المجالات، ومن هذه التعديلات حذف كلمات غنّ مناسبة ، وإضافة كلمات إضافية للفقرات، وحذف فقرات نظرا لتضمنها في فقرات أخرى أو تكرارها، وأضيفت فقرات جديدة لإثراء بعض المجالات.

4-2 التجربة الاستطلاعية:

قد لا تكون فقرات المقياس واضحة للاعبين (عينة البحث مثلما هي واضحة للباحثين، لذا تم إجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2018/5/25 على عينة مكونة من (35) لاعبا يمثلون اللاعبين المشاركين في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم تم اختيارهم بصورة عشوائية وكان الهدف من إجراء هذه التجربة هو التعرف على :

- 1- الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس.

2- تشخيص الفقرات الغامضة والصعبة أو عدم وضوح الطباعة لغرض إعادة طبعها أو صياغتها.

2-5 الشروط العلمية للأداة:

2-5-1 الصدق : للتأكد من صدق الاختبارات المطبقة في التجربة الميدانية قمنا بعرضها على الاختصاصيين في التدريب الرياضي لكرة القدم وعددهم 5 أساتذة يشهد لهم بالكفاءة حيث أشاروا إلى وضوحها وسهولة تطبيقها و ملائمتها لعينة البحث.

2-5-2 الثبات : أما بالنسبة للثبات فقد توصلنا إلى معامل قدره 0,984 ، يوضح ثبات الاختبار.

2-5-2 الموضوعية : إن وضوح تعليمات الاختبار وسهولة تقييم وحساب نتائج الاختبار تعبر وبنسبة كبيرة عن موضوعية الاختبار من كل النواحي.

2-6 ضبط متغيرات الدراسة:

2-6-1 المتغير المستقل:

هو ذلك المتغير الذي أحدث تغيرات البحثية طرأت على متغير آخر (المتغير التابع)، وهو أيضا الذي تم بحث أثره في متغير آخر، ويمكن للباحث التحكم فيه للكشف عن حدوث تبيان هذا الأثر باختلاف قسم ذلك المتغير.

والمتمثل في بحثنا هذا هو: الأصابات الأكثر شيوعا لدى لاعبي كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز لعام (2018-2019).

2-6-2 المتغير التابع:

هو ذلك المتغير الذي يرغب في الكشف عن تأثير المتغير المستقل عليه. (حياة،

مصطفى جوهر، 1996)

ومتغيرنا التابع في بحثنا هذا هو: لاعب كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز.

2-7 التجربة الرئيسية :

بعد إعداد أداة استبانة البحث بصورتها النهائية (الملحق 2)، تم تطبيق الاستبانة على عينة البحث البالغة (200) لاعبا يمثلون لاعبي كرة القدم المشارك في الدوري

العراقي الممتاز لعام (2018-2019) ، وقد وزعت الاستبانة الخاصة بالمقياس بأسلوب الاتصال المباشر من الباحثة وبمساعدة فريق العمل المساعد إذ قامت الباحثة بشرح أهداف البحث لأفراد العينة مع التأكيد على ضرورة الإجابة عن جميع فقرات الاستبانة بصدق.
2-8 الأساليب الإحصائية:

الدراسة الإحصائية : العمليات الإحصائية البحثية المستخدمة والملائمة للدراسة
النسبة المئوية = $\frac{\text{عدد التكرارات}}{100} \times 100$

مجموع العينة

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج البحث

النتائج المتعلقة بتحقيق التساؤل في فرض البحث

ما الإصابات الرياضية الأكثر انتشارا التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز للعام (2018-2019)، من حيث طبيعة الإصابة ومكان الإصابة ونوع الإصابة وشدة الإصابة وعدد مرات الإصابة وحدث الإصابة ووقت حدوث الإصابة والسبب في حدوث الإصابة ؟

وللإجابة هذا التساؤل استخدم الباحث التكرارات ، والنسب المئوية ، ونتائج الجدول رقم (1) يبين ذلك .

1- طبيعة الإصابة:

الجدول رقم (1) : التكرارات والنسب المئوية للإصابات الأكثر انتشارا لدى لاعبي كرة القدم، تتبعا لطبيعة الإصابة (ن = 200)

المجموع		طبيعة الإصابة
النسبة المئوية %	التكرار	
47,5%	95	عضلات
23,5%	47	أربطة وأوتار

عظام	30	15%
مفاصل وغضاريف	25	12.5%
أعصاب	3	1.5%
المجموع	200	100%

جدول رقم (1) أعلاه يبين التكرارات والنسب المئوية للإصابات الأكثر انتشارا لدى لاعبي كرة القدم تبعا ل(طبيعة الإصابة) حيث كانت إصابة العضلات أكثر انتشارا لدى اللاعبين بتكرار (95) إصابة ، بنسبة (47,5%) ، يليها إصابة الأربطة والأوتار ، بتكرار (47) أصابه ، بنسبة (23,5%) ، بينما كانت إصابة الأعصاب الأقل انتشارا لدى اللاعبين ، بتكرار (3) أصابات ، بنسبة (1,5%) .

2- مكان الإصابة :

الجدول رقم (2) : التكرارات والنسب المئوية للإصابات الأكثر انتشارا لدى لاعبي كرة القدم، تبعا لمكان الإصابة (ن = 200).

المجموع		مكان الإصابة
النسبة المئوية %	التكرار	
5%	10	الرأس
0.5%	1	الرقبة
1%	2	الصدر
6%	12	الظهر
2%	4	الحوض
27.5%	55	الركبة
30%	60	الفخذ
7.5%	15	الساق
12.5%	25	القدم

الرسغ	5	2.5%
العضد	2	1%
الساعد	9	4.5%
المجموع	200	100%

جدول رقم (2) يبين التكرارات والنسب المئوية للإصابات الأكثر انتشارا لدى لاعبي كرة القدم تبعاً ل(مكان الإصابة)، حيث كانت أصابه الفخذ الأكثر انتشارا لدى اللاعبين، بتكرار (60) أصابه، بنسبة (30%)، يليها أصابه الركبة، بتكرار (55) أصابه، بنسبة (27,5%) يليها أصابه القدم بتكرار (25) أصابه، بنسبة (12,5%)، بينما كانت أصابه الرقبة الأقل انتشارا، بتكرار (1) أصابه، وبنسبة (0,5%).

3- نوع الإصابة :

الجدول رقم (3) : التكرارات والنسب المئوية للإصابات الأكثر انتشارا لدى لاعبي كرة القدم، تبعا لنوع الإصابة (ن = 200).

المجموع		نوع الإصابة
النسبة المئوية %	التكرار	
8.5%	17	ألتواء (المخ)
3.5%	7	خلع
4%	8	قطع
33%	66	تمزق عضلي
13.5%	27	كدمات (رضوض)
27.5%	55	شد عضلي
3%	6	تقلص عضلي
7%	14	كسر
0%	0	غير ذلك

المجموع	200	%100
---------	-----	------

جدول رقم (3) يبين التكرارات والنسب المئوية للإصابات الأكثر انتشارا لدى لاعبي كرة القدم تبعاً ل(نوع الإصابة)، حيث كانت أصابه التمزق العضلي الأكثر انتشارا لدى اللاعبين، بتكرار (66) أصابه، بنسبة (33%)، ويليه أصابه الشد العضلي، بتكرار (55) أصابه، بنسبة (27,5%)، ويليه أصابه (كدمات (رضوض))، بتكرار (27) أصابه، بنسبة (13,5%)، بينما كانت أصابه (التقليل العضلي)، أقل أنواع الإصابات انتشارا لدى اللاعبين بتكرار (6) أصابه بنسبة (3%).

4- شدة الإصابة :

الجدول رقم (4) : التكرارات والنسب المئوية للإصابات الأكثر انتشارا لدى لاعبي كرة القدم، تبعاً لشدة الإصابة (ن = 200).

المجموع		شدة الإصابة
النسبة المئوية	التكرار	
%		
%25	50	خفيفة
%55	110	متوسطة
%20	40	شديدة
%100	200	المجموع

جدول رقم (4) يبين التكرارات والنسب المئوية للإصابات الأكثر انتشارا لدى لاعبي كرة القدم تبعاً ل(شدة الإصابة)، حيث كانت أكثر شدة للإصابات الرياضية انتشارا لدى لاعبي كرة القدم، كانت (متوسطة الشدة)، بتكرار (110) أصابه، بنسبة (55%)، ويليه سدة الإصابة (خفيفة الشدة)، بتكرار (50)، بنسبة (25%)، بينما كانت الشدة (شديدة الإصابة) هي الأقل انتشارا لدى لاعبي كرة القدم بتكرار (40) أصابه، بنسبة (40%).

5- عدد مرات إصابة اللاعب :

الجدول رقم (5) : التكرارات والنسب المئوية للإصابات الأكثر انتشارا لدى لاعبي كرة القدم، تعباً لعدد مرات إصابة اللاعب (ن = 200).

المجموع		عدد مرات إصابة اللاعب
النسبة المئوية %	التكرار	
62.5	125	أول مرة
25	50	ثاني مرة
6	12	ثالث مرى
6,5	13	متكررة
%100	200	المجموع

جدول رقم (5) يبين التكرارات والنسب المئوية للإصابات الأكثر انتشارا لدى لاعبي كرة القدم تبعا ل(عدد مرات إصابة اللاعب)، حيث كانت (أصابته اللاعب لأول مرة) هي الأكثر انتشارا لدى اللاعبين بتكرار (125)، ونسبة (62,5%) ، ويليهما (أصابته اللاعب ثاني مرة) بتكرار (50) أصابه ، بينما كانت أصابه اللاعب ثالث مرة هي الأقل انتشارا لدى اللاعبين بتكرار (12) أصابه ، بنسبة (6%) .

6- فترة حدوث الإصابة :

الجدول رقم (6) : التكرارات والنسب المئوية للإصابات الأكثر انتشارا لدى لاعبي كرة القدم، تعباً لفترة حدوث الإصابة (ن = 200).

المجموع		فترة حدوث الإصابة
النسبة المئوية %	التكرار	
%32.5	65	أثناء التدريب
%51	102	أثناء المنافسة
%16.5	33	أثناء التدريب والمنافسة

المجموع	200	%100
---------	-----	------

جدول رقم (6) يبين التكرارات والنسب المئوية للإصابات الأكثر انتشارا لدى لاعبي كرة القدم تبعاً ل(فترة حدوث الإصابة) ، حيث كان حدوث الإصابة أثناء المنافسة الأكثر انتشارا لدى اللاعبين ، بتكرار (102) أصابه ، بنسبة (51%) ، يليها حدوث الإصابة أثناء التدريب ، بتكرار (65) أصابه ، بنسبة (32,5%) ، بينما كان أقل حدوث الإصابة لدى اللاعبين (أثناء التدريب والمنافسة) لتكرار (33 أصابة) ، وبنسبة (16,5%) .

7- وقت حدوث الإصابة :

الجدول رقم (7) : التكرارات والنسب المئوية للإصابات الأكثر انتشارا لدى لاعبي كرة القدم، تبعاً لوقت حدوث الإصابة (ن = 200).

المجموع		وقت حدوث الإصابة
النسبة المئوية %	التكرار	
4.5%	9	بداية التدريب
8%	16	بداية المنافسة
24%	48	نصف فترة التدريب
37.5%	75	نصف فترة المنافسة
10%	20	نهاية التدريب
16%	32	نهاية المنافسة
100%	200	المجموع

جدول رقم (7) يبين التكرارات والنسب المئوية للإصابات الأكثر انتشارا لدى لاعبي كرة القدم تبعاً ل(وقت حدوث الإصابة) ، حيث كان (نصف فترة الإصابة) أكثر الأوقات حدوثاً لأصابه اللاعبين ، بتكرار (75) أصابه ، بنسبة (37,5%) ، يليها (نصف فترة التدريب) ، بتكرار (48) ، وبنسبة (24%) ، بينما كانت (بداية التدريب) ، هي الأوقات الأقل حدوثاً للإصابة للاعبين ، بتكرار (8) أصابه ، وبنسبة (4,5%) .

8- السبب في حدوث الإصابة :

الجدول رقم (8) : التكرارات والنسب المئوية للإصابات الأكثر انتشارا لدى لاعبي كرة القدم، تبعا للسبب في حدوث الإصابة (ن = 200).

المجموع		السبب في حدوث الإصابة
النسبة المئوية %	التكرار	
15%	30	الأحماء غير الكافي
2.5%	5	الحالة النفسية
12.5%	25	ضعف اللياقة البدنية
4%	8	سوء التغذية
6%	12	سوء تشكيل لحمل التدريب
9%	18	مستوى المنافسة العالي
19%	38	الحركات المفاجئة
4.5%	9	السقوط
17.5%	35	الضربات المباشرة من الخصم
10%	20	الاصطدام مع الخصم
100%	200	المجموع

جدول رقم (8) يبين التكرارات والنسب المئوية للإصابات الأكثر انتشارا لدى لاعبي كرة القدم تبعا ل(السبب في حدوث الإصابة) ، حيث كانت (الحركات المفاجئة) أكثر الأسباب في حدوث الإصابات الرياضية للاعبين ، بتكرار (38) أصابه وينسبة (19%) ، يليه (الضربات المباشرة من الخصم)، بتكرار (35) ، وينسبة (17,5%) ، يليه (الأحماء غير الكافي) ، بتكرار (30) ، وينسبة (15%) ، بنما مانت (الحالة النفسية) السبب الأقل في حدوث الإصابة للاعبين وبتكرار (5) وينسبة (2,5) .

2-2 مناقشة النتائج

تبين من خلال عرض الجداول أعلاه للإجابة عن أسئلة الاستبيان حيث كان عدد التكرارات والنسب المئوية للإصابات الرياضية الأكثر انتشارا التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز للعام (2018-2019)، من حيث طبيعة الإصابة ومكان الإصابة ونوع الإصابة وشدة الإصابة وعدد مرات الإصابة وحدث الإصابة ووقت حدوث الأصابة والسبب في حدوث الإصابة .

يعزو الباحث إلى قلة اهتمام اللاعبين في لعبة كرة القدم بالإحماء الذي يساهم في التغلب على خمول العمليات الفسيولوجية ورفع الإمكانيات الوظيفية لجسم الإنسان إلى درجة أعلى من القدرة على العمل وتحقيق النهج العام للوظائف وتدفئة الجسم وتخفيض مدى لزوجة العضلات وجذب الجسم إلى العمل" (أسامة رياض، إمام حسن، ص40، 2007).

أهمية الإحماء البدني والأداء المهاري وأمور أخرى تتعلق بشروط السلامة والأمان، فعندما نتطرق لعملية الإحماء يجب على المدربين توعية وتهيئة لاعبيهم ليكون بالجاهزية الكاملة للمباراة أي تكون مفاصل وعضلات الجسم المرنة والتمطية الجيدة للنشاط البدني والمهاري المطلوب، ولأن الجهد الذي تتعرض له أجزاء الجسم كبير فأن ذلك يتطلب إحماء جيدا وهذا يتفق مع (مفتي إبراهيم حماد ، 2001)

أن أكثر أجزاء الجسم عرض للإصابة هي العضلات والسبب في ذلك يعود الى قلة الفترة المخصص للإحماء وبالتالي تكون العضلة غير مهيئة للجهد البدني.

أن من أهم أسباب الإصابات الرياضية الأكثر انتشارا التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم في الدوري العراقي ، أن الكثير من اللاعبين المشاركين في الدوري العراقي الممتاز لكرة القدم ، يكون عامل الحماس والاندفاع والقوة هو المسيطر بغض النظر عما قد يحدث جراء هذه التصادم او الاحتكاك وهنا يأتي دور المدرب في توعية اللاعبين من الفرق على الأسلوب 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

الأندية المشاركة في الدوري العراقي والعاملين عليها لا يملكون الخبرة في تهيئتها بصورة جيدة وبالتالي تحدث الإصابات.

أن أكثر أجزاء الجسم عرض للإصابة هي العضلات والسبب في ذلك يعود الى قلة الفترة المخصص للإحماء وبالتالي تكون العضلة غير مهيئة للجهد البدني وغير قادرة على الأداء البدني والمهارى الأمثل.

ويؤكد (عبد الرحمان عبد الحميد زاهر، 2004) إن النشاط الرياضي الفرقي أو الجماعي يكون فيه اللاعب عرضة للاحتكاك بالمنافس فإن توقع تعرض اللاعب للكسور أمر شبه مؤكد بالإضافة إلى إصابة الأربطة و إصابة الجهاز العضلي والعظمي، وهذا يحدث نتيجة العنف أو السقوط.

4- الخاتمة

في ضوع نتائج البحث ومناقشته يستنتج الباحث أن اصابة العضلات كانت هي الأكثر انتشارا لدى لاعبي الدوري العراقي الممتاز يليها الأربطة بينما كانت الأعصاب أقلها في الإصابات والأوتار تبعا من حيث (طبيعة الإصابة). كان الفخذ والركبة والقدم أكثر الأماكن عرضة للإصابات لدى لاعبي كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز بينما كانت أصابه الرقبة والعضد هي الأقل تبعا حيث (مكان الإصابة) ، وكان التمزق والشد العضلي والكدمات أكثر الاصابات انتشارا لدى لاعبي الدوري العراقي الممتاز تبعا من حيث (نوع الإصابة) ، وأن أكثر الإصابات انتشارا في الدوري العراقي من حيث شدة الإصابة كانت الشدة المتوسطة الإصابة أم اقلها فكانت الشدة الشديدة وهي أقل انتشارا تبعا من حيث (شدة الإصابة) ،و أن أكثر الإصابات الرياضية انتشارا لدى لاعبي كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز إصابة اللاعب لمرة واحدة ويليها لمرة ثانية تبعا من حيث (عدد مرات الإصابة) ، و أن أكثر الإصابات الرياضية انتشارا لدى لاعبي كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز كانت أصابه اللاعب في المنافسة تليها في التدريب تبعا من حيث (حدوث الإصابة) ، وأن أكثر الإصابات الرياضية انتشارا لدى لاعبي كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز كانت أصابه اللاعب نصف فترة المنافسة يليها نصف فترة التدريب تبعا من حيث (وقت حدوث الإصابة)، وأن أكثر الإصابات الرياضية انتشارا لدى

لاعبي كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز كانت أصابه اللاعب الحركات المفاجئة وتليها الضربات المباشرة وتليها الأحماء غير الكافي وكانت أصابه الحالة النفسية اقل انتشارا تبعا من حيث (سبب في حدوث الإصابة) ، ويوصي الباحث بالاهتمام للمدربين واللاعبين بالأسس الصحيحة بتنفيذ القسم الرئيسي للإحماء العام والخاص مع مراعاة الاحمال التدريبية التي يتبعها المدربون في المنهاج التدريبي للأحمال والوحدات التدريبية وفق أسس علمية ممنهجة، وضرورة تواجد طبيب رياضي ومعالج طبيعي في جميع مباريات الدوري على مصطبة الاحتياط ويكون مرافق مع الفريق، وضرورة توعية وارشادهم عن طريق المناهج الوقائية للحد من الاصابات الرياضية، وإجراء اختبارات بدنية و فحص طبي في بداية كل موسم تدريبي لمعرفة مستوى اللياقة البدنية وسلامة اللاعبين ومقدار جاهزيتهم للتدريب والمنافسة.

المصادر:

- التكريتي، وديع ياسين والصفار، نشوان محمد(1998): الإصابات الرياضية التي تعرض لها طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل، بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد4، العدد10، الموصل.
- أسامة رياض، إمام حسن،(2007): الطب الرياضي والعلاجي، مركز الكتاب للنشر، مصر.
- بهي الدين، إبراهيم (1997): علاقة بعض المتغيرات المورفولوجيا و البدنية والنمط الجسمي بالإصابات الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة.
- حياة، مصطفى جوهر (1996): الإصابات الشائعة لبعض لاعبي أندية دولة الكويت، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، العدد العاشر، جامعة الإسكندرية، كلية التربية الرياضية.
- جوكل، بشار علي (2017): مبادئ وأساسيات الطب الرياضي ، عمان ، دار دجلة للنشر ، ط 1 .
- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر(2004): موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

- مفتي إبراهيم حماد (2001) : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- (موقع الأكاديمي و البحث العلمي [/https://search-academy.com](https://search-academy.com))
- الكاتب : إبراهيم سيد عبدالوهاب لاشين ، بتاريخ 2017/12/1، (موقع الأكاديمي و البحث العلمي [/https://search-academy.com](https://search-academy.com))

ملحق رقم (1)

فرق الأندية الرياضية المشاركة في الدوري العراقي لكرة القدم الدرجة الممتاز للعام 2018-

2019

التسلسل	أسم النادي المشارك	التسلسل	أسم النادي المشارك
-1	نادي الشرطة الرياضي	-11	نادي أربيل الرياضي
-2	نادي القوة الجوية الرياضي	-12	نادي النجف الرياضي
-3	نادي الزوراء الرياضي	-13	نادي الطلبة الرياضي
-4	نادي النفط الرياضي	-14	نادي الديوانية الرياضي
-5	نادي نفط ميسان الرياضي	-15	نادي نفط البصرة الرياضي
-6	نادي الكرخ الرياضي	-16	نادي الصناعات الكهربائية الرياضي
-7	نادي نفط الوسط الرياضي	-17	نادي الميناء الرياضي
-8	نادي أمانة بغداد الرياضي	-18	نادي السماوة الرياضي
-1	نادي الحدود الرياضي	-19	نادي البحري الرياضي
-10	نادي الكهرياء الرياضي	-20	نادي الحسن الرياضي

ملحق رقم (2)

الاستبانة الخاصة باللاعبين المعدة للدراسة بالصيغة النهائية

السيد اللاعب.....المحترم.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

سيقوم الباحث بدراسة (الإصابات الأكثر شيوعا لدى لاعبي كرة القدم في الدوري العراقي الممتاز لعام (2018-2019)) ، ونرجو أن تجيب عن جميع أسئلة الاستبانة ، بطريقة تعبر فيها عن الحقيقة ، ودرجة موافقتك في تلك الأسئلة ، بوضع أشاره (×) داخل العمود المناسب الذي يتفق مع درجة الموافقة تحت كل سؤال من الأسئلة ، ونأمل منك أن تجيب بكل حرية ودقة ، مؤكدا أن هذه الإجابات ستبقى سرية ، ولن يطلع عليها أحد غير الباحث ، كما أنها لن تستخدم إلا لأغراض البحث والدراسة .

شاكرين لكم

ولكم منا فائق التقدير والاحترام

الباحث

علاء الدين عبدالله طه المؤذني

أجب عن الأسئلة الآتية، مع أمكانية وضع أكثر من إجابة للسؤال ضمن الممكن كانت الإصابة مركبة أو متعددة

السؤال الأول :-

طبيعة الإصابة

عضلات	أربطة وأوتار	عظام	مفاصل وغضاريف	أعصاب

السؤال الثاني :-

مكان الإصابة

الرأس	الرقبة	الرقبة	الظهر	الحواس	الركبة	الفخذ	الساقي	القدم	الرسغ	العقب	الساعد

السؤال الثالث :-

نوع الإصابة

التواء (ملخ)	خلع	قطع	تمزق	كدمات	شد	تقلص	كسر	غير ذلك

السؤال الرابع :-

شدة الإصابة

خفيفة	متوسطة	شديدة

السؤال الخامس :

عدد مرات إصابة اللاعب

أول مرة	ثاني مرة	ثالث مرة	متكررة

السؤال السادس :-

فترة حدوث الأصابة

أثناء التدريب والمنافسة	أثناء المنافسة	أثناء التدريب

السؤال السابع :-

وقت حدوث الإصابة

نهاية المنافسة	نهاية التدريب	نصف فترة المنافسة	نصف فترة التدريب	بداية المنافسة	بداية التدريب

السؤال الثامن :-

السبب في حدوث الإصابة

الأحماء غير الكاف	الحالة النفسية البدنية	ضعف اللياقة البدنية	سوء التغذية	سوء تشكيل حمل التدريب	مستوى المنافسة العالي	الحركات المفاجئة	السقوط	الضربات المباشرة من الخصم	الاصطدام مع الخصم