

## الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم في شمال الاردن

أ.د. معتصم محمود شطناوي

كلية التربية الرياضية / جامعة اليرموك / الاردن

المقدمة :

تعتبر الاصابات الرياضية من اهم العوامل التي تؤدي الى ابعاد الرياضيين وعزلهم عن الانتظام في التدريبات الرياضية او المشاركة في المنافسات كما وتعتبر ايضا من اهم المشاكل التي تواجه العاملين في المجال الرياضي كان لا بد من التعرف على العوامل التي تساعد على ظهور الاصابات الرياضية ومعرفة اسبابها واماكن حدوثها ( مجلي و اخرون ٢٠١٠ ) .

وتعد الاصابات الرياضية احد اكبر الاخطار التي تواجه الرياضيين وأصبحت العلوم المتطورة المرتبطة بالمجال الرياضي والصحي تسعى الى الحد من الاصابات الرياضية لما لها من تاثيرات سلبية على اللاعبين وعلى النتائج الرياضية اضافة الى كلفة علاج الاصابات التي قد تفوق القدرة المالية لكثير من اللاعبين وتحد من انجازاتهم الرياضية. (الشطناوي ، ٢٠١٦ )

وان حدوث الاصابة الرياضية في اي جزء كان من اجزاء الجسم المختلفة سواء في التدريب او المسابقات يعد من اكبر المعوقات للرياضيين وتعطيل حياتهم العملية والرياضية وهو ما يسبب المعاناة لهم ، وفقدان لياقتهم وهو ما يؤدي الى تدني المستوى الرياضي للفرد ، واحتمال تكرار الاصابة حتى بعد العلاج.(عبدالخالق و عطية ٢٠١٤) .

وتعد دراسة الاصابات الرياضية من السبل المهمة لتطوير قابلية الرياضي ووقايته من الاصابة من جهة وارشاد المدرب الى اتخاذ الاجراءات الصحيحة والمبكرة لحماية اللاعب من المضاعفات الخطيرة التي قد تحرمه من مواصلة نشاطاته الرياضية. (محمد ، ٢٠٠٤)

والمتابع للساحة الرياضية يجد انه من الصعب ان نجد رياضة لا يتعرض لاعبوها الى أي من اشكال الاصابات على اختلاف انواعها ، حتى اصبح احد فروع العلوم الطبية يسمى بالطب الرياضي من اجل الحفاظ على الرياضيين باختلاف مستوياتهم والوقاية من الاصابة وعلاجها وتأهيلها في المراحل المتقدمة. (نوري، ٢٠٠٦)

ان لعبة كرة القدم من أهم الألعاب في العالم ، وهي من اكثر الالعاب الشعبية انتشارا في العالم دون منازع ، وفي العصور الماضية الأخيرة شهدت هذه اللعبة انتشار في عدد ممارسيها ، وازداد عدد الأندية والمؤسسات والاتحادات المشرفة على هذه اللعبة، و مع ازدياد عدد لاعبي كرة القدم زادت الحوافز والدوافع نحو الفوز، وزادت الإصابات الرياضية في هذه اللعبة ، وهذه الزيادة الكبيرة في إصابات كرة القدم

التي أصبحت ملازمة لممارسة هذه اللعبة ، أدى ذلك كله إلى ظهور مؤسسات ولجان طبية، تشرف على الوقاية من هذه الإصابات . ( جبالي ، ٢٠١٦ )  
يتعرض لاعب كرة القدم إلى العديد من الإصابات المختلفة ، تتراوح في شدتها بين البسيطة التي لا تحدث أضرارا بالغة ، ولا تتطلب جهدا او وقتا طويلا للعلاج ،والإصابات ذات الخطورة البالغة التي يتسبب عنها أضرار جسيمة قد تؤدي بحياة اللاعب،إن أكثر إصابات لاعب كرة القدم انتشارا هي إصابات الطرف السفلي ، حيث تقدر نسبتها ب(85%) من الإصابات، إذ يتعرض مفصل الركبة (33%) من الإصابات بالدرجة الأولى، ثم بالدرجة الثانية التشنجات العضلية (18%) ، ثم بالدرجة الثالثة الكسور (17%) ثم إصابات مفصل عنق القدم (9.5%) ثم التمزقات العضلية (6%) ثم إصابات العمود الفقري(5.5%)، كما تتعرض باقي المفاصل بنسبة (3%) (الحصيني،١٩٩٣).

### مشكلة البحث :

تعد الاصابات الرياضية احد اكبر الاخطار التي تواجه الرياضيين وأصبحت العلوم المتطورة المرتبطة بالمجال الرياضي والصحي تسعى الى الحد من الاصابات الرياضية لما لها من تاثيرات سلبية على اللاعبين وعلى النتائج الرياضية اضافة الى كلفة علاج الاصابات التي قد تفوق القدرة المالية لكثير من اللاعبين وتحد من انجازاتهم الرياضية. (الشناوي ، ٢٠١٦ ) ، ومن خلال المسح المرجعي للدراسات السابقة والمراجع العربية والاجنبية ومن خلال خبرة الباحث العلمية والعملية واطلاعه على العديد من الاصابات واعداد البرامج التأهيلية للمصابين لاحظ ازدياد الاصابات الرياضية لدى الفرق بالالعاب الجماعية ، وبالاخص لعبة كرة القدم كونها اللعبة الشعبية التي يهتم بها جميع اطراف المجتمع ، بحيث ينتشر بهذه اللعبة العديد من الاصابات لدى الناشئين والمحترفين ، كون الوحدات التدريبية تطبق على الناشئين والمحترفين على حدا سوى ، لذلك ارتى الباحث للقيام بهذه الدراسة ومعرفة اهم الاصابات التي يتعرض لها اللاعبين وطرق الحد منها .

### اهمية الدراسة :

تتلخص اهمية الدراسة فيما يلي :

- ١- تساعد في التعرف الى اهم الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم .
- ٢- مساعدة اللاعبين والاداريين في التعرف الى الاصابات الشائعة كأساس للوقاية منها.

### اهداف البحث :

تهدف هذه الدراسة إلى :

١. التعرف الى اكثر انواع الاصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي كرة القدم في شمال الاردن .
٢. التعرف الى أماكن حدوث الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في شمال الاردن.
٣. التعرف الى اسباب حدوث الاصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي كرة القدم في شمال الاردن .

### تساؤلات البحث :

١. ما هي اكثر انواع الاصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي كرة القدم في شمال الاردن ؟
٢. ما هي أكثر أماكن الجسم تعرضاً للاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في شمال الاردن ؟
٣. ما هي اكثر اسباب حدوث الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في شمال الاردن ؟

### محددات البحث :

- المحدد الزمني:** تم اجراء هذه الدراسة خلال الفترة الواقعة ما بين (٢٢/٣/٢٢-٢٢/٤/٢٢).  
**المحدد المكاني:** اجريت هذه الدراسة في مدينة اربد شمال الاردن .  
**المحدد البشري:** لاعبي كرة القدم في شمال الاردن.

### مصطلحات البحث :

**الاصابة (injury):** وهي كلمة لاتينية تعني تلف أو اعاقاة ،فهي أي تلف سواءً رافقه تهتك للنسجة ام لم يرافقه (اسامة ،٢٠١٠) وهي تعرض انسجة الجسم المختلفة لمؤثرات داخلية أو خارجية ، تؤدي الى أحداث تغييرات تشريحية أو فسيولوجية في مكان الاصابة مما يعطل عملها الوظيفي. (محمد ،٢٠٠٤)

**لاعبي كرة القدم :**

هم اللاعبين المسجلين ضمن اتحاد كرة القدم والاتحاد الاسيوي منذ ان كانوا اشبال واعددين الى ان اصبحوا محترفين . \* **تعريف اجرائي**

### اجراءات ومنهجية البحث

#### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقته المسحية وذلك لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

#### مجتمع البحث :

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم في اربد شمال الاردن، والبالغ عددهم (٣٠٠) لاعب

### عينة البحث :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية ، وتكونت العينة من (١٣٤) لاعب من لاعبي كرة القدم في اربد شمال الاردن والجدول رقم (١) يوضح توزيع افراد العينة حسب العوامل الديموغرافية :

جدول (١) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب العوامل الديموغرافية

المتغير	فئات المتغير	العدد	النسبة المئوية
مركز اللاعب	مدافع	٥٤	٤٠.٣%
	مهاجم	٥١	٣٨.١%
	وسط	١٦	١١.٩%
المحافظة	ظهير	١٣	٩.٧%
	الصريح	47	35.1%
	كفر سوم	30	22.4%
	حواره	26	19.4%
	مغير السرحان	31	23.1%

### أداة البحث:

قام الباحث باعداد استبيان خاص بهذه الدراسة بعد اطلاعه على العديد من الدراسات السابقة ( الوديان ،العتوم ،الخطاطبة ، ٢٠١٩ ، الطويسى ، ٢٠١٥ ) حيث استخدم الاستبانة في هذه الدراسات لصياغة استبانة تتناسب مع هذه الدراسة وتحقق اهدافها، وتألفت هذه الاستبانة من ثلاثة اجزاء هي :

- الجزء الاول : اشتمل على مقدمة توضيحية للهدف العام من الاستبانة وهو التعرف الى الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم في شمال الاردن ، واهم المواقع التشريحية التي تتعرض للاصابة لدى اللاعبين واهم اسبابها.

- الجزء الثاني : خصص لجمع البيانات المتعلقة بالخصائص الشخصية لافراد عينة الدراسة.

- الجزء الثالث : خصص لجمع البيانات الخاصة بتساؤلات الدراسة .

### ٣-المعاملات العلمية :

١- صدق الاداة : للتأكد من صدق الاداة قام الباحث بعرض هذه الاستبانة على عدد من المختصين عدد (٩) من اصحاب الاختصاص ، حيث تم تعديل بعض الفقرات التي اتفق عليها معظم المحكمين وبشكل يتناسب مع طبيعة البحث وأهدافه.

٢- ثبات الأداة : قام الباحث بتطبيق الاستبانة على عدد من اللاعبين من خارج عينة البحث بلغ عددهم (٨) لاعباً ، وأعادة تطبيق الاختبار بعد اسبوعين حيث تم احتساب معامل الارتباط لبيرسون بين التطبيقين ووجد انه بلغ (٠.٩٢) وهذا معامل ثبات عالٍ يؤكد ثبات الاستبانة وقدرتها على القياس

#### متغيرات الدراسة :

المتغير المستقل: نوع الاصابة، مكان الاصابة، سبب الاصابة.

المتغير التابع: استجابة لاعبي كرة القدم في الشمال .

#### الأساليب الإحصائية المستخدمة :

تم إجراء التحليل الإحصائي للبيانات التي انبثقت عن أسئلة الاستبانة باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)(Statistical Package for Social Science)، و الذي يُعرف بالرمز الإحصائية للعلوم الاجتماعية، وقد اعتمدت الأساليب الإحصائية التالية لاستكمال اجراءات الدراسة:

١- النسب المئوية Percentiles : يُستخدم هذا المقياس لتقسيم البيانات بنسبة معينة، إذ تم استخدامه

لتلخيص البيانات المتعلقة بالجوانب الشخصية لأفراد العينة.

٢- التكرارات Frequencies: عبارة عن قيمة تبيّن تكرارات العينة أي كم حالة حققت هذه القيمة

٣- معامل ارتباط بيرسون.

### عرض و مناقشة النتائج :

#### التساؤل الاول والذي ينص على :

ما هي اكثر انواع الاصابات الرياضية شيوعا لدى لاعبي كرة القدم في شمال الاردن؟

جدول (٣) نوع الاصابة الرياضية وتكرارها ، ونسبة حدوثها لدى عينة البحث

الرقم	نوع الاصابة	التكرار	النسب المئوية %
١	كسور	27	4.5
٢	تمزقات اوتار	34	5.7
٣	تقلصات	86	14.4
٤	تمزقات اربطة	34	5.7
٥	خلع	27	٤.٥
٦	رضوض عظام	34	٥.٧
٧	رضوض عضلات	86	١٤.٤
٨	رضوض اعصاب	34	٥.٧
٩	جروح والسحجات	31	٥.٢
١٠	تمزقات عضلات	111	١٨.٥
١١	التواءات	58	٩.٧
١٢	اصابات اخرى والتهابات	36	٦
	المجموع	598	%١٠٠

يتضح من الجدول (٣) أن أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي كرة القدم في شمال الاردن هي التمزقات العضلية حيث بلغت النسبة المئوية لها ( ١٨.٥ ) من مجموع الاصابات، تلاها التقلصات ورضوض العضلات وبنسبة متساوية بلغت (١٤.٤)% من مجموع الاصابات، ويعزو باحث هذه النتيجة إلى طبيعة لعبة كرة القدم حيث كثرت الاحتكاك وطول زمن الاشواط لذلك يتعرض اللاعب الى التمزقات العضلية والاربطة وغيرها من الاصابات ، بالإضافة الى الاحماء غير كافي لتهيئة العضلات بالشكل المناسب ، واختلفت هذه النتيجة مع دراسة (نوري، ٢٠٠٤) والتي اشارت الى أن التقلصات العضلية هي اكثر الاصابات شيوعا لدى الطلبة ، وكذلك مع دراسة كل من (قدادحة، ٢٠٠٥) و (الطويسي، ٢٠١٥) والتي انقسمت الى أن اكثر الاصابات شيوعا هي رضوض العضلات و الالتواءات.

### التساؤل الثاني :

والذي ينص على : ما هي اكثر اماكن الجسم تعرضاً للاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في شمال الاردن ؟

جدول (٤) يوضح التكرارات والنسب المئوية لأكثر الاماكن التشريحية عرضه للاصابة لدى عينة البحث.

الرقم	أماكن حدوث الاصابات	التكرار	النسب المئوية %
١	الرأس	33	5.04
٢	الرقبة	24	3.66
٣	مفصل الكتف	14	2.14
٤	الترقوة	3	0.5
٥	العضد	12	1.83
٦	مفصل الكوع	44	6.72
٧	الساعد	15	2.29
٨	مفصل الرسغ	26	3.97
٩	الامشاط	23	3.51
١٠	السلاميات	22	3.36
١١	عظمة القص	7	1.07
١٢	الاضلاع	7	1.07
١٣	البطن	42	6.4
١٤	الفقرات العنقية	17	2.6
١٥	الفقرات الصدرية	15	2.29
١٦	الفقرات القطنية	8	1.22
١٧	الفقرات العجزية	8	1.22
١٨	الحوض	23	3.5
١٩	مفصل الورك	8	1.22
٢٠	الكاحل	76	11.6
٢١	مفصل الركبة	37	5.65
٢٢	رباط صليبي أمامي	17	2.6
٢٣	رباط صليبي خلفي	9	1.37
٢٤	رباط جانبي وحشي	4	0.6

٢٥	الغضروف	7	1.07
٢٦	الساق	50	7.63
٢٧	الفخذ	69	10.53
٢٨	رباط جانبي انسي للكاحل	2	0.3
٢٩	رباط جانبي وحشي للكاحل	5	0.76
٣٠	امشاط القدم	14	2.14
٣١	سلاميات القدم	14	2.14
	المجموع	598	100%

يبين الجدول رقم (٤) ان اكثر الاماكن التشريحية عرضة للإصابات هي الكاحل حيث بلغت النسبة المئوية (١١.٦%) من مجموع الاصابات تلتها اصابات الفخذ وبنسبة قدرها (١٠.٥٣%) من مجموع الاصابات وحلت اصابات الساق في المرتبة الثالثة بنسبة مئوية قدرها (٧.٦٣%) من مجموع الاصابات.

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى طبيعة الالعاب الجماعية حيث يتعرض الكاحل الى ضغط كبير كونه الاقرب للاحتكاك المباشر سوى بالمنافس او بالارض لذلك جاء بالمرتبة الاولى ولطبيعة عمل هذه المفصل وخصوصا في الالعاب الجماعية التي تتطلب مجهود بدني كبير، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من (اسد، ٢٠١٤) و (الموسوي و غلوم ٢٠١٢) الذين اجمعوا على ان الاطراف السفلية هي اكثر مناطق الجسم تعرضا للاصابة ، وكذلك مع دراسة كل من (الطويسي، ٢٠١٥) و (قدادحة، ٢٠٠٥) و (محمد، ٢٠٠٢) الذين وجدوا أن مفصلي الكاحل و الركبة هما أكثر اجزاء الجسم عرضة للاصابة.

وللاجابة على التساؤل الثالث والذي ينص على :

ما هي اكثر اسباب حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في شمال الاردن ؟

جدول رقم (٥) التكرارات والنسب المئوية لأسباب الإصابات الرياضية لدى عينة البحث

الرقم	السبب	تكرار	النسبة المئوية %
١.	عدم الاحماء الجيد	72	11
٢.	الافراط في التدريب (التدريب الزائد)	14	2.14
٣.	عدم التدرج في زيادة حمل التمرين	124	18.96
٤.	أرضية التدريب غير جيدة	36	5.5
٥.	سوء الإعداد المهاري (التكنيك)	27	4.12
٦.	الاستمرارية في التدريب عند حدوث الإصابة	18	2.75
٧.	عدم صلاحية الالبسة الرياضية	36	5.5



1.52	10	عدم التقيد ببرنامج تدريبي واضح	٨.
6.88	45	عدم صلاحية الاجهزة الرياضية المستخدمة	٩.
1.98	13	غياب توجيه المدرب للاعب وتوعيته	١٠.
6.57	43	عدم التقيد بقواعد الامن والسلامة	١١.
4.74	31	سوء الاحوال الجوية	١٢.
1.83	12	سوء اختيار التمارين للمجموعات العضلية	١٣.
1.07	7	عدم ملاحظة المدرب للاعب ومتابعته أثناء التدريب (المظاهر الفسيولوجية العامة)	١٤.
2.29	15	عدم اعطاء الراحة الكافية بين التمارين وبعدها	١٥.
4.58	30	السماح للاعب بالعودة للتدريب قبل الشفاء	١٦.
3.21	21	عدم الاسترخاء الجيد بعد التمرين	١٧.
1.22	8	عدم التزويد الكافي بالأدوات والمعدات للتدريب والمباريات	١٨.
1.37	9	عدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي (تدليك، ساونا...الخ)	١٩.
0.91	6	التوقيت غير الصحيح للتدريب والمباريات	٢٠.
0.74	5	عدم القيام بالفحوصات الطبية الدورية الشاملة	٢١.
4.74	31	عدم التقيد ببرنامج غذائي	٢٢.
1.07	7	عدم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين، وتدريب اللاعب ضمن امكاناته الجسمية	٢٣.
0.3	2	سوء الاعداد النفسي	٢٤.
1.52	10	عدم الاطلاع والمعرفة بعلم الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها، وسبل الوقاية منها	٢٥.
1.68	11	عدم مناسبة نوع الرياضة لأفرادالعينه	٢٦.
1.68	11	عدم السلوك الجيد للرياضيين (عدم الانتباه، التسرع، مخالفة قوانين اللعبة)	٢٧.

يبين الجدول رقم (٥) ان اكثر الاسباب احداثاً للإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في شمال الاردن عدم التدرج في زيادة حمل التمرين حيث حققت هذه الفقرة نسبة مئوية مقدارها ( ١٨.٩٦ %) من مجموع الاصابات ،فيما بلغت فقرة (عدم الاحماء الجيد) في المرتبة الثانية بنسبة مئوية مقدارها (١١%) من مجموع

الاصابات وحلت ثالثا فقرة (عدم صلاحية الاجهزة المستخدمة ) وبنسبة مئوية (٦.٨٨%) من مجموع الاصابات ،

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى سوء التخطيط للتدريب وعدم التقيد بالاوقات المناسبة للوحدات التدريبية بالاضافة الى عدم التدرج في التمرين من المهارات السهلة الى الصعبة واختلقت هذه النتيجة مع دراسة (احمد، ٢٠٠٨) الذي اشار الى أن الاحتكاك بالآخرين والاصطدام بهم هو من اكثر مسببات الاصابة لدى عينة البحث، و ايضا مع دراستي كل من (Kakavelakis et al, 2003) و (Bonza JA, 2009) اللذين اشارا الى ان الاحتكاك بالخصم أو بأرضية الميدان والمعدات من أكثر مسببات الاصابات الرياضية .

#### الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها استنتج الباحث ما يلي :

- ١- ان اكثر الاماكن التشريحية تعرض للاصابات لدى لاعبي كرة القدم بالشمال هي مفصل الكاحل بلغ (١١.٦%) .
- ٢- ان اكثر انواع الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم بالشمال هي التمزقات العضلية بلغ (١٨.٥%) .
- ٣- ان اكثر الاسباب المؤدية للاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم بالشمال هو عدم التدرج في زيادة حمل التمرين والذي بلغ (١٨.٩٦%) .

#### التوصيات :

في ضوء ما توصلت لها الدراسة من نتائج يوصي الباحث بما يلي :

١. ضرورة وجود معد بدني متخصص في الكادر التدريبي .
٢. ضرورة الاهتمام بتوزيع احمال التدريب بالشكل المناسب للفئات العمرية للاعبي كرة القدم بالشمال .
٣. ضرورة الاهتمام بالاحماء الجيد قبل واثناء وبعد التدريب .

أ.المراجع العربية :

- ١- أسامة ، امزيان (٢٠١٠)الإصابات الرياضية الأكثر شيوعًا في الرياضات الجماعية والفردية وأسباب حدوثها، رسالة ماجستير (غير منشورة)، جامعة الجزائر، الجزائر.
- ٢- الجبالي ، اسيد كمال محمود (٢٠١٦) . الاصابات الرياضية الاكثر انتشار لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين ، رسالة ماجستير ، جامعة النجاح ، فلسطين .
- ٣- احمد،وائل حجازي (٢٠٠٨). دراسة مسحية لبعض الإصابات الشائعة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة طنطا، جمهورية مصر العربية.
- ٤- اسد ، مجيد خدا (٢٠١٤) ، دراسة تحليلية للاصابات الرياضية لدى لاعبي اندية كردستان الممتاز بكرة القدم محافظة السليمانية ، المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة ، مجلد ١ ، عدد ١.
- ٥- الدليمي، ناهده، سميرة، عبد الرسول (٢٠١٣). دراسة تحليلية لأنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها للاعبين الألعاب الجماعية، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، مجلة جامعة بابل، العلوم الإنسانية، المجلد ٣١، العدد ٤.
- ٦- الحصيني ، حسام محمد (١٩٩٣) . الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ، معرض الشارقة للكتاب .
- ٧- خويلة،قاسم (١٩٩٣)،دراسة تحليلية لأسباب الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي العاب القوى في الاردن ،رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاردنية ، عمان - الاردن.
- ٨- الشطناوي ، معتمد ٢٠١٦ ، موسوعة الاصابات الرياضية ، ط ١ ، دائرة المكتبة الوطنية ، اربد - الاردن.
- ٩- الوديان ، محمود عقيل ، العتوم ، نبيل ، الخطاطبة ، معتمد (٢٠١٩) . الاصابات الرياضية الاكثر شيوعا لدى ناشئي كرة القدم الاردنية وعلاقتها بنوع القدم ، مجلة الدراسات والعلوم التربوية ، العدد ١ ، المجلد ٤٦ ، الملحق ٣ .
- ١٠ - الطويسي ، صدام (٢٠١٥) الاصابات الرياضية الشائعة لدى طلبة المنتخبات المدرسية في محافظة عمان ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الاردنية - عمان.
- ١١- عبدالقادر ، شريط حكيم (٢٠١٣) ، الاصابات الرياضية ومدى تأثيرها على السلوك النفسي للرياضي ، رسالة دكتوراة غير منشورة جامعة الجزائر ، الجزائر.
- ١٢- عطية ، عبدالخالق ، ، حسن هادي و ، احمد محمد (٢٠١٤) دراسة مقارنة لاصابات مفصل الكاحل لدى لاعبي كرة القدم للساحات الخارجية والصالات المغلقة ، مجلة كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، مجلد ٢٧ عدد ١.

- ١٣- قدادحة، إسماعيل (٢٠٠٥) الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة السلة في الأردن ، رسالة ماجستير غير منشورة ،الجامعة الأردنية عمان ، الأردن.
- ١٤- مجلي ، ماجد و وباكير ، محمد و الهنداوي ، محمد (٢٠١٠) ، دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى حراس المرمى بكرة القدم في الاردن ، مجلة جامعة النجاح للابحاث ، مجلد ٢٤ العدد ٤.
- ١٥- محمد، سميعه خليل (٢٠٠٢)، دراسة تحليلية للإصابات الرياضية عند طلبة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلة التربية الرياضية، المجلد ٢١، العدد ١.
- ١٦- محمد، سميعه خليل (٢٠٠٤). الإصابات الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات،بغداد.
- ١٧- الموسوي، عبد المجيد و غلوم، كاظم (٢٠١٢). دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الشائعة للأنشطة الرياضية لدى طلاب المرحلة الثانوية بدولة الكويت ،مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضة ،المجلد (١) العدد (٢١).
- ١٨- نوري، أواز حمة (٢٠٠٤). الإصابات الرياضية التي تتعرض إليها طالبات كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين، كلية التربية الرياضية، مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد ٢، العدد ٤.
- المراجع الاجنبية :

- ١٩- Bonza JA ,Fields SK, Yard EE , and Comstock RD.(2009)**Shoulder Injuries Among united High School Athletes during (2005-2006) and(2006-2007)**J Athl Train, 44(1):76-83
- ٢٠- Kakavelakis, K.N.,Vlazakis,I.,& Charissis,G.(2003):Soccer injuries in childhood, **Scandinavian Journal of medicine &Science In Sport.**
- ٢١- P I gegory etal.(2004). 'Comparing spondyloysis in cricketers and soccer players' , university of Nottingham , center fo sports medicine. Nottingham , uk.
- ٢٢- J Yde and AB Nielsen (2005) sports injuries adolescents " ball games,soccer , handball and basketball" , british journal of sports medicine , vol 24.

### المخلص

هدفت هذه الدراسة الى التعرف الى الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم في شمال الاردن ،  
واهم المواقع التشريحية التي تتعرض للاصابة لدى اللاعبين واهم اسبابها ، واستخدم الباحث المنهج  
الوصفي لملائمته لطبيعته الدراسة، وتكونت عينه الدراسة من (١٣٤) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية،  
وأستخدم الباحث الاستبانة كوسيله للجمع المعلومات ، وأظهرت النتائج ان اكثر المواقع التشريحية تعرضا  
للاصابة لدى لاعبي كرة القدم بالشمال هي مفصل الكاحل ، ان اكثر انواع الاصابات الرياضية لدى  
لاعبي كرة القدم بالشمال هي التمزقات العضلية ، ان اكثر الاسباب المؤدية للاصابات الرياضية لدى  
لاعبي كرة القدم بالشمال هو عدم التدرج في زيادة حمل التمرين ، ويوصي الباحث ضرورة الاهتمام  
بتوزيع احمال التدريب بالشكل المناسب للفئات العمرية للاعبي كرة القدم بالشمال .

**الكلمات المفتاحية : الاصابات الرياضية ، كرة القدم ، شمال الاردن .**

## Abstract

### The Most Common Sports Injuries among Footballers in the North of Jordan

Prof. Motasim Mahmoud Shatnawi / Yarmouk University/ Jordan

[Albasha1969@yahoo.com](mailto:Albasha1969@yahoo.com) / ٠٠٩٦٢٠٧٩٥٢٠٦١٠٠

This study aimed at identifying the most common sports injuries among footballers in the North of Jordan as well as the most important anatomical sites that are exposed to injury among footballers and their causes. The researcher used the descriptive approach due to its compatibility to the study nature. The study sample consisted of (134) footballers, who were chosen by using the purposive way, and the questionnaire was used as the way of collecting data. The results revealed that the most important anatomical sites that are exposed to injury among footballers in the North of Jordan are ankle joints, and the most common injuries among them are myorrhaxis. The results revealed that the most common causes leading to sports injuries among footballers in the North of Jordan are related to lack of gradualism in increasing exercises loads. The researcher recommended the necessity of paying attention to distributing exercises loads in the appropriate way according to the age categories of footballers in the North of Jordan.

**Key words:** sports injuries, football, North of Jordan.