

الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي الجودو في جنوب الاردن

أ.د معتمد محمود شطناوي

كلية التربية الرياضية / جامعة اليرموك / الاردن

مقدمة الدراسة :

تعد الإصابات الرياضية احد اكبر الإخطار التي تواجه الرياضيين وأصبحت العلوم المتطورة المرتبطة بالمجال الرياضي والصحي تسعى إلى الحد من الإصابات الرياضية لما لها من تأثيرات سلبية على اللاعبين وعلى النتائج الرياضية إضافة إلى كلفة علاج الإصابات التي قد تفوق القدرة المالية لكثير من اللاعبين وتحد من انجازاتهم الرياضية. (الشطناوي ، ٢٠١٦)

وتعتبر الإصابة الرياضية من العوامل الرئيسية التي تعيق تقدم الرياضيين وتقف حائلاً أمام تحسين قدراتهم، لأنها تبعد الرياضيين عن التدريب والمنافسة لفترات مختلفة، مما يؤثر بدوره على تطور الرياضة بشكل عام وعلى الإنجاز الرياضي بشكل خاص، فهي تحدث عموماً في جميع الألعاب الرياضية الجماعية والفردية على حد سواء، وتختلف الدراسات فيما يتعلق بالنسبة الأكثر لحدوثها بين الألعاب الفردية أو الجماعية، كما تتعدد أسباب الإصابات الرياضية وتتنوع، وتختلف درجات الإصابة وشدها وطبيعتها وآثارها السلبية. (خريبط ، ٢٠١٠).

وبما أن الإصابات الرياضية تعتبر من أهم العوامل التي تؤدي إلى إبعاد الرياضيين وعزلهم عن الانتظام في التدريبات الرياضية أو المشاركة في المنافسات كما وتعتبر أيضاً من أهم المشاكل التي تواجه العاملين في المجال الرياضي كان لا بد من التعرف على العوامل التي تساعد على ظهور الإصابات الرياضية ومعرفة أسبابها وأماكن حدوثها (مجلي و اخرون ٢٠١٠) .

ومع زيادة الاهتمام في كل العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي وبرامج التدريب المختلفة يتزايد الاهتمام في العصر الحاضر بمشكلة الإصابات الرياضية التي كانت ولا تزال أحد أكبر المشاكل التي تواجه العاملين في المجال الرياضي ليس فقط لأنها تعمل على الحد من إمكانية تحقيق الأهداف الرئيسية لممارسة الأنشطة البدنية التي تعتمد بشكل أساسي على الارتقاء بالقدرات البدنية والنفسية والاجتماعية والمحافظة على الصحة، بل لأنها قد تكون سبب في حرمان الرياضيين من ممارسة الأنشطة البدنية كوسيلة صحية أو ترفيهية أو تنافسية (مجلي ، أديب، ٢٠٠٤).

والمتابع للساحة الرياضية يجد انه من الصعب أن نجد رياضة لا يتعرض لاعبوها إلى أي من أشكال الإصابات على اختلاف أنواعها ، حتى أصبح احد فروع العلوم الطبية يسمى بالطب الرياضي من اجل الحفاظ على الرياضيين باختلاف مستوياتهم والوقاية من الإصابة وعلاجها وتأهيلها في المراحل المتقدمة. (نوري ، ٢٠٠٤)

وتعتبر رياضة الجودو من الرياضات ذات الشعبية بين مختلف فئات المجتمع سواء على المستوى المحلي او المستوى الدولي ، وتعتبر ايضا من اكثر الرياضات التي يتعرض الكثير من ممارسيها الى الكثير من الاصابات من جراء الممارسة نظرا للاحتكاك المباشر بين ممارسيها او لطبيعة مهارتها الفنية التي تقوم على بعض الاداءات التي تتصف بالمخاطرة ، وبذلك يصبح ممارسي هذه اللعبة من اكثر اللاعبين عرضة للإصابات الرياضية بمختلف انواعها . (خليل ، ٢٠٠٨)

مشكلة الدراسة:

تعد الإصابات الرياضية أحد أهم المشاكل التي تواجه الممارسين، خاصة في مجال الرياضة التنافسية، حيث إن التنافس لاحتلال مراكز متقدمة، وخاصة في المنافسات الدولية يستدعي رفع مستوى التدريب؛ من حيث زيادة عدد الجرعات التدريبية، أو كثافتها، أو مدتها، كذلك يستدعي زيادة الأحمال التدريبية بما يتناسب مع كل نوع من أنواع الرياضة، ذلك ما يزيد من العبء الملقى على أجسام الرياضيين، وبالتالي زيادة فرص التعرض للإصابات الرياضية. (Renstrom, 2003) ، أن زيادة الشدة في اللعب تؤدي إلى إصابة اللاعب في أغلب الأحيان، وأن الإصابات غالباً ما تحدث في المفاصل والعضلات والأربطة جراء الأداء الخاطئ لاكتساب المهارة من التمرين الرياضي، أو بفعل التدريب الغير منظم ، ورياضة الجودو كغيرها من الرياضات الفردية التي يتعرض اللاعب فيها الى العديد من الضغوطات النفسية والبدنية التي من المحتمل ان تسبب اصابة او اصابات متتالية ، تعيق اللاعب عن التقدم باللعبة وتنتهي مشواره الرياضي ، ومن الممكن ان تستمر هذه الاصابة معه او تترك اثر عليه ، فالاصابات الرياضية سلاح ذو حدين احدهما اما اصابة دائمة واما اصابة مؤقتة تسحبه من اللعبة وتنتهي حلمه الرياضي ، لذلك ارتى الباحث القيام بهذه الدراسة ومعرفة الاصابات الشائعة لدى لاعبي الجودو بالجنوب اثناء وبعد التدريب والمنافسة والوقوف على مكان وطبيعة الاصابة .

أهمية الدراسة:

إن التغاضي عن دراسة الإصابات الرياضية للاعبين، قد يؤدي إلى إغفال مدى الهدر الذي يحصل في القدرات الرياضية، إذ إن تعرض اللاعب للإصابة دون التعرف بشكل جليّ وواضح على سبب حدوثها من شأنه أن يؤدي إلى تكرار حدوثها وربما الوقوع في غيرها، وقد يؤدي ذلك إلى توقف اللاعب عن ممارسة النشاط الرياضي، وبالتالي يحصل فقداناً للوقت والجهد المبذول في بناء الرياضي، وهذا يعني انعدام جدوى العمل الذي يقوم به اللاعب والمدرّب على حد سواء. تكمن أهمية الدراسة في الآتي:

- كونها من الدراسات القليلة التي تناولت لاعبي الجودو في جنوب الاردن .
- كونها تعطي مؤشر واضح عن الاصابات الرياضية لدى الاعبين ومعرفة سيرتهم المرضية وعلاجها والحد من انتشارها وتفاقمها .
- تفتح الافق امام الباحثين في تناول اصابات لعبة الجودو وايجاد برامج تاهيلية لتلك الاصابات

اهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الى :

- ١- التعرف الى اكثر انواع الاصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي الجودو في جنوب الاردن .
- ٢- التعرف الى أماكن حدوث الاصابات الرياضية لدى لاعبي الجودو في جنوب الاردن .

تساؤلات الدراسة:

سعت الدراسة للإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ١- ما هي اكثر انواع الاصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي الجودو في جنوب الاردن ؟
٢. ما هي أكثر أماكن الجسم تعرضاً للإصابات الرياضية لدى لاعبي الجودو في جنوب الاردن ؟

محددات البحث :

المحدد الزمني: تم اجراء هذه الدراسة خلال الفترة الواقعة ما بين (٢٠٢٢/٥/٢٣ - ٢٠٢٢/٦/٢٠).

المحدد المكاني: اجريت هذه الدراسة في جنوب الاردن .

المحدد البشري: اجريت هذه الدراسة على لاعبي الجودو في جنوب الاردن .

مصطلحات البحث :

الاصابة (injury): وهي كلمة لاتينية تعني تلف أو اعاقة ،فهي أي تلف سواءً رافقه تهتك للانسجة ام لم يرافقه ، 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 الجودو :

هم الاعبين المسجلين ضمن اتحاد الجودو وضمن سجلات الاندية منذ ان كانوا اشبال واعدين الى ان اصبحوا محترفين . * تعريف اجرائي

منهج البحث :

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

مجتمع البحث :

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي الجودو في جنوب الاردن ، والبالغ عددهم (٢٦٧)لاعب .

عينة البحث :

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية القصدية ، وتكونت من (١٠٠) لاعب والجدول رقم (١) يوضح توزيع افراد العينة حسب العوامل الديموغرافية :

جدول (١) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب العوامل الديموغرافية (النادي)

(ن = ١٠٠)

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	العدد	النسبة المئوية%
النادي	بصيره	٢٤	٢٤%
	الخليج	١٤	١٤%
	وادي موسى	٢٠	٢٠%
	موتة	١٩	١٩%
	البتراء	٢٣	٢٣%
	المجموع	١٠٠	١٠٠%

أداة البحث:

قام باحث بأعداد استبيان خاص بهذه الدراسة بعد اطلاعه على العديد من الدراسات السابقة حيث استخدم الاستبانة في هذه الدراسات لصياغة استبانة تتناسب مع هذه الدراسة وتحقق أهدافها والملحق رقم (١) يبين نموذجاً لهذه الاستبانة ، وتألقت هذه الاستبانة من ثلاثة أجزاء هي :

- الجزء الأول : اشتمل على مقدمة توضيحية للهدف العام من الاستبانة.
- الجزء الثاني : خصص لجمع البيانات المتعلقة بالخصائص الشخصية لأفراد عينة الدراسة.
- الجزء الثالث : خصص لجمع البيانات الخاصة بتساؤلات الدراسة.

٣-المعاملات العلمية :

١- صدق الأداة : للتأكد من صدق الأداة قام باحث بعرض هذه الاستبانة على عدد من المختصين ، حيث قام بتعديل بعض الفقرات التي اتفق عليها معظم المحكمين وبشكل يتناسب مع طبيعة البحث وأهدافه.

٢- ثبات الأداة : قام باحث بتطبيق الاستبانة على عدد من اللاعبين من خارج عينة البحث بلغ عددهم (٥) 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 .

المتغير التابع: استجابة لاعبي الجودو .

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 النتائج :

النتائج المتعلقة بالتساؤل الرئيس الدراسة، والذي نصه :

ما الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي الجودو في جنوب الاردن ؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام التكرارات والنسب المئوية للإصابات الرياضية من حيث (طبيعة الإصابة، ومكان الإصابة، ونوع الإصابة، وقت حدوث الإصابة) ، ونتائج الجداول (٢-٥) تبين ذلك. كما تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لتحديد فترة حدوث الإصابات الرياضية كما يظهر في الجدول ، مع مراعاة أن المتوسط الحسابي الأقل (الأقرب إلى رقم (١)) يدل على فترة حدوث الإصابات والسبب الأكثر أهمية والعكس صحيح. والنتائج في الجداول توضح كل ذلك.

١- طبيعة الإصابة :

الجدول رقم (٢): التكرار والنسب المئوية لعدد مرات التعرض للإصابات الرياضية لدى لاعبي الجودو في جنوب الاردن وفقاً لطبيعة الإصابة (ن = ١٠٠)

النسبة المئوية %	التكرار	طبيعة الإصابة
٢٥.٤	٢٥٠	العضلات
١٧.٧	١٧٥	المفاصل
١٦.٨	١٦٦	العظام
١٩.٠	١٨٧	الأربطة
٢١.١	٢٠٨	الأوتار
100%	٩٨٦	المجموع

تشير نتائج الجدول رقم (٢) أن المجموع الكلي لعدد مرات الإصابات الرياضية التي تعرض لها لاعبي الجودو في جنوب الاردن وفقاً لطبيعة الإصابة كان (٩٨٦) إصابة، وكان أكثر هذه الإصابات شيوعاً في العضلات بتكرار (٢٥٠) إصابة ونسبة مئوية (٢٥.٤%)، بينما كانت الإصابات في العظام أقلها شيوعاً بتكرار (١٦٦) إصابة ونسبة مئوية (١٦.٨%).

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى ان العضلات تشكل جز كبير من كتلة الجسم وتختلف باختلاف مكانها وطبيعة عملها وموقعها ودقة ادائها ، لذلك تصاب لدى اللاعبين كونها تعمل على حماية وتعضية جميع اجزاء الجسم ، وبالنسبة لنتيجة العظام فيعزو الباحث ذلك لطبيعة عمل العظام وسمك العظم وانه

آخر الاجزاء بالاضرار كون اول ما يتضرر من الجسم العضلات ثم ينتقل للمفاصل والعظام ، وبالاخص برياضة الجودو كون مجاميع عضلية كثيرة تعمل بوقت قياسي واداء سريع جدا ، لذلك تتضرر العضلات وتصاب وتمزق لديهم ، وهذا ما أكده (الذيابات ، ٢٠١٦) أن من مسببات التقلصات العضلية عدم قيام اللاعبين بإجراء إحماء كافٍ ومناسب قبل بدء المنافسة أو التمرين إضافة إلى الاندفاع البدني الكبير لدى اللاعبين إضافة إلى الأداء الخاطئ والحركات المفاجئة حيث ترى (نوري ٢٠٠٤) أن من أهم أسباب إصابات العضلات هي الأداء غير المناسب للمهارة ، وقد بين (سيد، ٢٠٠٣) أن أهم مسببات التقلص العضلي تكمن في عوامل تتعلق بنشاط الدورة الدموية المغذية للعضلة والإجهاد في التدريب او المنافسة وذلك نتيجة فقد الأملاح والماء وتراكم الأحماض في العضلة. وأظهرت النتائج أيضا ارتفاعاً في نسب إصابات التمزق العضلي والرضوض العضلية حيث تعتبر التمزقات مرحلة متقدمة من التقلصات التي تحدث في حال عدم إراحة العضلات

٢- مكان الإصابة:

الجدول رقم (٣): التكرار والنسب المئوية لعدد مرات التعرض للإصابات الرياضية لدى لاعبي الجودو في جنوب الاردن وفقاً لمكان الإصابة (ن = ١٠٠)

النسبة المئوية %	التكرار	مكان الإصابة
٦.٣	١٠٠	اليدين
١٠.٧	١٧٠	الكتف
٩.٧	١٥٤	المرفق
١٢.٦	٢٠٠	الرسغ
١٥.٨	٢٥٠	الحوض
٥.٠	٨٠	الرأس
١١.٢	١٧٨	الركبة
١٨.١	٢٨٨	الظهر
١٠.٦	١٦٧	القدم
%١٠٠	١٥٨٧	المجموع

وتشير نتائج الجدول رقم (٣) أن المجموع الكلي لعدد مرات الإصابات الرياضية التي تعرض لها لاعبي الجودو في جنوب الاردن وفقاً لمكان الإصابة كان (١٥٨٧) إصابة، حيث كان أكثر أماكن هذه

الإصابات شيوعاً في منطقة الظهر بتكرار (٢٨٨) إصابة وبنسبة مئوية (١٨.١%)، بينما كان أقلها شيوعاً في منطقة الراس بتكرار (٨٠) إصابة وبنسبة مئوية (٥.٠%).

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى ان منطقة الظهر هي منطقة وسطية تشترك فيها العديد من العضلات والعظام وتتشابك فيها الاوتار والاربطة والاعصاب بالاضافة الى الاجزاء الداخلية ، لذلك فهو من اكثر الاجزاء الذي يتعرض لها لاعبي الجودو ، اما بالنسبة للراس فهو منطقة قليل العضلات فيه ومحمي بخوذه لذلك فهو جز غير معرض للاصابة دائما .

٣- نوع الإصابة:

الجدول رقم (٤): التكرار والنسب المئوية لعدد مرات حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي الجودو في

جنوب الاردن وفقاً لنوع الإصابة (ن = ١٠٠)

النسبة المئوية %	التكرار	نوع الإصابة
١٨.٦٤	١٧٨	الملخ
١٠.٥٧	١٠٠	التواء
٢٠.٦٣	١٩٧	رضوض
٩.٤٢	٩٠	قطع
٢١.٦٨	٢٠٧	خلع
١٩.٠٨	١٨٢	كسر
%١٠٠	٩٥٤	المجموع

تشير نتائج الجدول رقم (٤) أن المجموع الكلي لنوع الإصابات الرياضية التي حدثت لدى لاعبي الجودو في جنوب الاردن وفقاً لنوع الإصابة كان (٩٥٤) إصابة، حيث كانت الخلع أكثر أنواع هذه الإصابات شيوعاً بتكرار (٢٠٧) إصابة وبنسبة مئوية (٢١.٦٨%)، بينما كان القطع أقلها شيوعاً بتكرار (٩٠) إصابة وبنسبة مئوية (٩.٤٢%).

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى طبيعة ممارسة اللعبة حيث يحدث فيها احتكاكات كثيرة ودورانات وتدوير للمفاصل الصغيرة والكبيرة بالاحص مفصل الكتف والرسغ والفخذ حيث تعتبر هذه المفاصل من اكبر المفاصل واسهلها للاصابة بالخلع ، اما عن القطع فمن الصعب ان تصل أي اصابة للقطع بمثل هذه الرياضات الفردية

٤- وقت حدوث الإصابة:

الجدول رقم (٥): التكرارات والنسب المئوية لتحديد في أي وقت حدثت الإصابات الرياضية لدى لاعبي الجودو في جنوب الاردن (ن = ١٠٠)

النسبة المئوية %	التكرار	وقت حدوث الإصابة
٣٥.٠	٣٥	أثناء التدريب والمنافسة
٤٠.٠	٤٠	أثناء المنافسة
٢٥.٠	٢٥	أثناء التدريب
١٠٠%	١٠٠	المجموع

تشير نتائج الجدول رقم (٥) أن أكثر الإصابات الرياضية التي تعرض لها لاعبي الجودو في جنوب الاردن كانت أثناء المنافسة بتكرار (٤٠) وبنسبة مئوية (٤٠%)، بينما كان أقلها حدوثاً أثناء التدريب بتكرار (٢٥) وبنسبة مئوية (٢٥%).

ويعزو الباحث هذه النتيجة الى طبيعة المنافسة وطبيعة اللعبة حيث يحدث احتكاك كبير بالمنافسة بالإضافة الى بيئة المنافسة والقلق المتراكم يسبب اصابات لدى اللاعبين ، ويرى الباحث أن السبب في ذلك يعود الإفراط الزائد في القوة من البداية، وعدم التقيد بمبادئ التدريب الرياضي من حيث التدرج في زيادة الحمل أثناء التدريب والاحتكاك البدني مع الخصم، وضعف الاعداد من ناحية القدرة البدنية وقلة استخدام تمارين المقاومة، وعدم استخدام التمارين الخاصة في تحضير العضلة للقيام بالمجهود البدني، وإهمال تمارين الإطالة المتحركة للعضلات قبل البدء بالأداء، وضعف اللياقة البدنية ، ويؤكد على ذلك دراسة شوكة (٢٠٠٦) التي أظهرت نتائجها أن ضعف اللياقة البدنية والتعرض للاحتكاك الخشن غير المتعمد يعد من أبرز أسباب حدوث الإصابات. واتفقت هذه النتائج مع دراسة كل من يوسف وسيد (٢٠١٠) ودراسة جبالى (٢٠١٦) التي أظهرت نتائجها أن أعلى نسبة حدوث للإصابة كانت أثناء فترة المنافسة.

الإستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها، استنتج الباحث ما يلي:

١. إن أكثر أعضاء الجسم عرضة للإصابات في رياضة الجودو هي العضلات .

٢. ان اكثر الاماكن عرضة للإصابات الرياضية لدى لاعبي الجودو كانت بمنطقة الظهر .
٣. إن أكثر أنواع الإصابات الرياضية في رياضة الجودو حدوثاً هي الخلع .
٤. ان اكثر الاصابات الرياضية شيوعا لدى لاعبي الجودو هي اثناء المنافسة .

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث واستنتاجته أوصى الباحث بما يلي:

١. ضرورة عدم إشراك اللاعب المصاب بالتدريب أو المنافسة قبل التأكد من الشفاء التام من الإصابة.
٢. ضرورة اهتمام المدرب بالإحماء في التدريب والمنافسة.
٣. ضرورة وجود معالج مختص بالإصابات الرياضية مع الفريق للحد من مضاعفات الإصابة ومعالجتها.
٤. اجراء المزيد من الدراسات على اصابات الجودو بشكل منفرد لكل مهاره .

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية :

- ١- اسامة ، امزيان (٢٠١٠). الاصابات الرياضية الاكثر شيوعا في الرياضات الجماعية والفردية واسباب حدوثها ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الجزائر ، الجزائر.
- ٢- جبالي، اسيد كمال محمود (٢٠١٦): الإصابات الرياضية الأكثر انتشاراً لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين، (رسالة غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- ٣- خريبط، فاطمه اسعد (٢٠١٠). اثر برنامج تدريبي وقائي لتحسين معدل نسبة قوة عضلات الفخذ الخلفية إلى الأمامية للحد من الإصابات الرياضية لدى لاعبي العاب القوى، رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية،الأردن.
- ٤- خليل، سميعه (٢٠٠٢). دراسة تحليلية للإصابات الرياضية عند طلبة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، مجلة التربية الرياضية، المجلد ٢١، العدد ١.
- ٥- خليل، سميعه (٢٠٠٤). الإصابات الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات،بغداد.
- ٦- سميعه خليل محمد(٢٠٠٨): إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.
- ٧- سيد، محمد، محمود يوسف ونبيه علاء (٢٠١٠). الأصابات الرياضية الشائعة للاعبين ولاعبات كرة القدم وأسباب حدوثها (دراسة تحليلية)، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية .
- ٨- الشطناوي، معتمد محمود (٢٠١٦). موسوعة الإصابات الرياضية، الطبعة الأولى، مطبعة أروى، عمان، الأردن

٩- شوكة، نارت (٢٠٠٦): الإصابات الرياضية الشائعة وأسبابها وفق مراكز اللعب المختلفة لدى لاعبي كرة اليد في الأردن، مؤتم للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مؤتم، مج ٢١، ع ١، الاردن.

١٠- الذيابات، حسين سويلم (٢٠١٧). الأصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي المنتخبات المدرسية للألعاب الجماعية في محافظات جنوب الأردن، رسالة ماجستير، جامعة مؤتم.

١١- مجلي، ماجد و أديب، سهى عيسى (٢٠٠٤). دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى السباحين والسباحات في الأردن.مجلة الدراسات، مؤتم التربية الرياضية، الرياضة نموذج للحياة المعاصرة، عدد خاص، ص ٢٧٤ - ٢٨٨.

١٢- مجلي، ماجد و باكير، محمد و الهنداوي، محمد (٢٠١٠). دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى حراس المرمى بكرة القدم في الأردن، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، مجلد ٢٤، العدد ٤.

١٣- مجلي، ماجد، عطيات، خالد (٢٠٠٧). دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى لاعبي المبارزة في الأردن، مجلة بحوث المؤتم العلمي، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، العدد ٥، ص ٩٥ - ١١٢.

١٤- مجلي، ماجد؛ والصالح، ماجد (٢٠٠٧): أسباب الإصابات الرياضية عند لاعبي المنتخبات الوطنية تبعاً لفترات الموسم الرياضي في الأردن، دراسات العلوم التربوية، ٢(٣٤).

١٥- 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.

ثانياً: المراجع الاجنبية

16- Renstrom. P, (2003): **clinical practice of sports injury prevention and care**, Kiev.

الملخص

الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي الجودو في جنوب الاردن

أ.د. معتصم محمود شطناوي

كلية التربية الرياضية / جامعة اليرموك / الاردن

هدفت الدراسة التعرف إلى الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي الجودو في جنوب الاردن ، بالإضافة الى اكثر المواقع التشريحية تعرضاً للإصابة ، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) لاعب من لاعبي اندية الجودو في جنوب الاردن ، تم اختيارها بطريقة العشوائية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعتها وأهدافها ، واستخدم الاستبيان كأداة لجمع البيانات ، واستخدم برنامج الرزم الاحصائي (spss) لاستخراج النتائج ، وأظهرت النتائج إن أكثر أعضاء الجسم عرضةً للإصابات في رياضة الجودو هي العضلات ، وان اكثر الاماكن عرضة للإصابات الرياضية لدى لاعبي الجودو كانت منطقة الظهر، بالإضافة الى ان أكثر انواع الإصابات الرياضية في رياضة الجودو حدوثاً هي الخلع ، وان اكثر الإصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي الجودو كانت اثناء المنافسة ، وفي ضوء هذه النتائج، أوصى الباحث بضرورة وجود معالج مختص بالإصابات الرياضية مع الفريق للحد من مضاعفات الإصابة ومعالجتها.

الكلمات المفتاحية : لاعبي الجودو ، الإصابات ، الإصابات الرياضية ، الاردن .

Abstract

The Most Common Sports Injuries among the Athletes of Judo in the South of Jordan

¹Prof. Motasim Mahmoud Shatnawi / Yarmouk University / Jordan

albasha1996@yahoo.com

00962795206100

This study aimed at identifying the most common sports injuries among the athletes of Judo in the south of Jordan, in addition to the most anatomical sites that are exposed to injury. The study sample consisted of (100) athletes from the Judo clubs in the South of Jordan, who were selected randomly. The researcher used the descriptive approach due to its compatibility to the study nature and objectives. The questionnaire was used to collect data and (SPSS) was used to analyze the study data. The results revealed that the most commonly exposed body organs to injuries in the sport of Judo are the muscles, the most exposed site among the athletes of judo is the back, the most common type of sports injuries among the judo athletes is dislocation, and that the most common sports injuries among the athletes of judo occurred during competitions.

In the light of the results, the study recommended the necessity of the existence of a therapist who is specialized in sports injuries with the team in order to reduce the complications of sports injuries and treating them.

Key words: judo athletes, injuries, sports injuries, Jordan.