

الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الألعاب الجماعية في جامعة الحسين بن طلال في الأردن

دكتور/ محمود موسى النعيمات

الجامعة الاردنية - الاردن

الباحث/ عبد الرحمن محمد النعيمات

وزارة التربية والتعليم - الاردن

المقدمة:

إن الرياضة مهمة جداً للإنسان، كالماء والهواء والغذاء، ولقد أمرنا بها ديننا ((أن الله اصطفاه عليكم وزاده بسطه في العلم والجسم)). (البقرة: من الآية ٢٤٧) والمؤمن القوي خير وأحب الى الله من المؤمن الضعيف، فالمؤمن يجب أن يكون قوي الجسم علموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل، وقوه الجسم لن تأتي الا بالتغذية السليمة وممارسه رياضه من الرياضات أو على الاقل ممارسه تمارين رياضيه بشكل يومي. (الزبيدي، ٢٠٠٨).

وممارسة الرياضة سواء كان في إطار الهواية أو الانجاز، قد تعرض الانسان للإصابات الرياضية، وخاصة إذا ما تمت ممارسة الرياضة بشكل عشوائي. وإذا ما حدثت الإصابة فهي تجلب للرياضي الكثير من الألم وتكلفة المال والوقت لعلاج هذه الإصابة. (رمضان والتباع، ٢٠٠٠).

وتعد الإصابات الرياضية من المواضيع الجديرة بالاهتمام في مجال التربية الرياضية بشكل عام وفي الرياضات التنافسية بشكل خاص، لما لها من تأثيرات وأبعاد سلبية على اللاعبين وعلى المدربين وعلى النتائج الرياضية الايجابية التي يسعون للوصول إليها. (الطراونه، ٢٠٠٧).

وعلم إصابات الرياضيين يهتم بدراسة الحركة الرياضية في مختلف الأوقات والظروف والأوضاع الثابتة والمتحركة، الفردية والجماعية للوصول الى القدرة على توقع الإصابة قبل حدوثها وتحديد أشكال وأنواع وأنماط من الإصابات ترتبط بالنشاط الرياضي الممارس في مجال التدريب الرياضي. (زاهر، ٢٠٠٤).

ومن المعروف إن الإصابات تترافق دوماً مع النشاط البدني والرياضي وإن معدل الإصابات في بعض أنواع الرياضة هو أعلى من غيرها، خصوصاً في الرياضات التي تتطلب احتكاك اللاعبين مع بعضهم البعض أو اصطدامهم مع بعضهم البعض مثل كرة القدم وكرة القدم الأمريكية وغيرها، ولكن يبقى هناك عامل دائم هو أن الإصابة شيء أصبح كالوراثة للرياضيين عند ممارسه الرياضة. (كمونه، ٢٠٠٢).

وغالباً ما تحصل الإصابات في المفاصل والعضلات والأربطة جراء الأداء الخاطئ لاكتساب المهارات المنشودة من التمرين الرياضي، أو بفعل التدريب غير المنتظم كما تحدث هذه الإصابات وتزيد باستمرار في

حالة العودة الى التمرين قبل بلوغ الشفاء التام والتحام الانسجة أو العظام المصابة. ويمكن تلافي هذه الاصابات بسهولة في حالة التدريب لو تم ذلك وفق الطريقة السليمة والأسلوب الصحيح. (السامرائي وابراهيم، ١٩٨٨).

والألعاب الرياضية ظاهرة حضارية وثقافية قديمة العهد. فقد كانت الرياضة منذ القدم ولا تزال تتخطى حدود الجغرافيا، وتعبث بالفواصل التاريخية، بل تجتاز حدود الدول معلنة للملا أنها وجه الإنسان الصادق التواق إلى أخيه الإنسان إنها ظاهرة السلام والمحبة من ناحية ومبدهه شوائب العدوانية وروح التحدي التي تظهر من حين الى آخر عند بعض الناس. (الزبيدي، ٢٠٠٨).

ويشير أن أكثر الإصابات الرياضية انتشارا تكون في الألعاب الجماعية، وان الألعاب الجماعية هي الألعاب الأكثر انتشاراً وممارسة وشعبية في العالم. ومن الملاحظ أن حدوث الإصابات بازياد مستمر، مع زيادة إقبال الناس على ممارسة الأنشطة البدنية (المجلي والوحيد، ١٩٩٥)، وأن أكثر الاصابات شيوعا لدى اللاعبين يكون سببها عدم الاحماء الجيد مما يسبب الاصابات العضلية المختلفة وهذا ما اظهرته دراسة (ندى، ٢٠١٤،

ويرى الباحثان بأن الاصابات الرياضية لها دور كبير ومؤثر في ابتعاد اللاعبين عن ممارسة النشاط الرياضي أو الانقطاع عن مزاولته خصوصا عند ممارسة اللاعب للألعاب الرياضية الجماعية (كره القدم، كره الطائرة، كرة اليد، كرة السلة)، التي تزداد فيها نسبه حدوث الاصابات عن غيرها من الالعاب نتيجة لاعتمادها الكبير على الاحتكاك البدني القوي وغيرها من الاسباب التي تؤدي بالنهاية الى انتهاء مسيرة اللاعب او توقفه عن اللعب لفتره وبالتالي تؤثر سلبا على ادائه المهاري داخل الملعب. كما ان زيادة الأحمال التدريبية التي لا تتناسب مع أنواع الرياضة الممارسة يزيد ذلك من العبء الملقى على أجهزة الجسم المختلفة بالتالي زيادة فرص التعرض للإصابات الرياضية. (Renstrom, 2003).

مشكلة الدراسة:

تعتبر الاصابات الرياضية من أهم الاسباب التي تقف عائقا أمام اللاعبين في استكمال مسيرتهم الرياضية او في ابتعادهم عن الممارسة لفترات قد تكون قصيرة او طويلة على حسب نوع الإصابة وشدتها ومكان حدوثها وسبب الإصابة وهذا الامر قد يؤدي الى ابتعاد اللاعب عن الممارسة الرياضية نتيجة الى قلق اللاعب من تكرار حدوث الاصابة.

وقد لاحظ الباحثان بعد زيارتهم الى جامعة الحسين بن طلال والاطلاع على الفرق الرياضية في النشاط الرياضي بهدف الوقوف على اهم المشاكل التي تواجه اللاعبين أن هنالك اصابات رياضية لدى اللاعبين في

مختلف الألعاب، وايضاً قلة او عدم وجود دراسات سابقة استهدفت الاصابات الرياضية علاوة على ضعف وعي اللاعبين بالإصابات الرياضية واسباب حدوثها وكيفية تفاديها وهذا ما دفع الباحثان الى القيام بهذه الدراسة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في:

- انها أول دراسة تتناول الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الألعاب الجماعية في جامعه الحسين بن طلال.
- انها استهدفت أنواع الاصابات الرياضية وأسباب حدوثها لدى لاعبي الألعاب الجماعية في جامعه الحسين بن طلال.
- إن الاهتمام بهذه الفئة يساعد كثيرا على تجنب الكثير من الاصابات والوصول الى أفضل المستويات الرياضية العالية.
- إمداد القائمين على النشاط الرياضي في جامعة الحسين بن طلال بنتائج هذه الدراسة وذلك للاستفادة منها في وضع خططهم واستراتيجياتهم القادمة.
- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

هدفت هذه الدراسة الى:

١. التعرف على أكثر الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه الحسين بن طلال.
٢. التعرف على أكثر الأجزاء عرضة للإصابات الرياضية لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه الحسين بن طلال.
٣. التعرف على أسباب حدوث الاصابات الرياضية لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه الحسين بن طلال.

تساؤلات الدراسة:

سعت هذه الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية:

١. ما هي أكثر الاصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه الحسين بن طلال؟

٢. ما هي أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعة الحسين بن طلال تبعاً لمتغير اللعبة؟

٣. ما هي أسباب حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعة الحسين بن طلال؟
مصطلحات الدراسة:

الإصابة: هي تعرض أنسجة الجسم المختلفة إلى تأثيرات وعوامل خارجية أو داخلية تسبب خللاً تشريحياً ووظيفياً مؤقتاً أو دائماً وفقاً لشدة الإصابة. (خليل، ٢٠٠٦).

الإصابة الرياضية: هي تأثر نسيج أو مجموعة من أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج. (زاهر، ٢٠٠٤).

محددات الدراسة:

الحد البشري: لاعبي الألعاب الجماعية في جامعة الحسين بن طلال.

الحد المكاني: جامعة الحسين بن طلال - محافظه معان - الأردن

الحد الزمني: الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤.

الدراسات السابقة:

١. قام راشد وآخرون (٢٠٢٠) والتي هدفت للتعرف إلى أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى طلبة التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، بالإضافة للتعرف إلى أكثر مواقع الجسم عرضة للإصابات الرياضية، وأكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لديهم، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي في الدراسة، وتم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من (٤٧٥) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية. وأظهرت النتائج أن أكثر الإصابات التي تعرض لها الطلبة هي إصابة الشد العضلي، وأن أكثر مواقع الجسم التشريحية تعرضاً للإصابات الرياضية لدى الطلبة كانت منطقة أمشاط اليد ويليها مفصل الركبة، وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحثون بضرورة الاهتمام بالإحماء الجيد والمناسب لكافة العضلات العاملة، ومتابعة الطلبة أثناء الدروس العملية من قبل المدرس وتوجيههم؛ وذلك لتجنب حدوث الإصابة.

٢. قام (الطويسي، ٢٠١٥) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى أنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً عند لاعبي المنتخبات المدرسية للألعاب الجماعية في محافظة عمان. كذلك إلى أكثر المناطق عرضة للإصابة والأسباب المؤدية لها وكذلك الفروق في أنواع الإصابات الرياضية ومواقع حدوثها تبعاً لمتغير نوع المدرسة (حكومي / خاص)، وأيضاً التعرف إلى أوقات حدوث الإصابة ((في التدريب أو في

المباراة)) .وتكون مجتمع الدراسة من (١٠٨٠) لاعب من لاعبي المنتخبات المدرسية للألعاب الجماعية في المديرية التربية والتعليم التابعة للمحافظة عمان حسب إحصائيات وزارة التربية والتعليم للعام الدراسي (٢٠١٤/٢٠١٥) ،أما عينة الدراسة شملت جميع أفراد مجتمع الدراسة. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر أنواع الإصابات هي رضوض العضلات إذ تحققت بنسبة (٢٥.٤%) تلاها الخلع (١٠.٦%) ثم الالتواءات (٩.٤%). وان أكثر مواقع الإصابات هي الكاحل إذا تحققت بنسبة (١١.٠%) تلاها مفصل الكتف بنسبة (١٠.٥%) ثم الفخذ بنسبة (٧.١%). كما أظهرت النتائج أن أكثر أنواع الإصابات تبعا لمتغير نوع اللعبة هي رضوض العضلات في الألعاب الجماعية الأربعة. وتبين نتائج الدراسة إن إصابات المدارس الحكومية أكثر من إصابات المدارس الخاصة وبنسبة (٦٥.٩%). بالإضافة إلى إن نسبة حدوث الإصابات في فترة المباريات كانت هي الأعلى والتي بلغت (٥٩.٧%). وأشارت الدراسة إلى أن أهم أسباب المؤدية للإصابة هو الإحماء غير الجيد والذي مثل ما نسبته (١٦.٣%) وتلاها عدم السلوك الجيد للرياضيين (التسرع وعدم الانتباه ومخالفة قوانين اللعب) وبنسبة (١٣.١%). وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحث بضرورة أعداد المدرسين ولاعبي المنتخبات المدرسية نظريا بإعطائهم محاضرات عن الإصابات الرياضية اضافة إلى ذلك الاهتمام بالإحماء بدرجة عالية مع توعية الطلبة على أهمية الإحماء وتوفير عوامل الأمن والسلامة داخل الملعب لطلبة المدارس الحكومية إثناء التدريب والمنافسة.

٣. قامت (الدليمي وآخرون، ٢٠١٣)، بدراسة هدفت الى التعرف على أنواع الاصابات الرياضية وأسباب حدوثها للاعبي الالعاب الجماعية، وافترضت الباحثات وجود فروق معنويه داله احصائيا في أنواع الاصابات الرياضية أسباب حدوثها بين لاعبي الالعاب الجماعية، واستعملت الباحثات المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات المقارنة وتحدد مجتمع البحث بلاعبي منتخبات الالعاب الجماعية(كره الطائرة وكره السلة وكره اليد وكره القدم) في جامعات الفرات الاوسط (بابل والكوفة والقادسية وواسط وكريلاء) والبالغ عددهم ١٢٥ لاعبا، واستعانت الباحثات بالأدوات والأجهزة ووسائل جمع المعلومات (استبانة والمقابلات الشخصية) وتوصلت النتائج الى ان أكثر الاصابات الرياضية حدوثا لدى لاعبي كره القدم ومن ثم لاعبي كرة اليد وأوصت الباحثات بضرورة اهتمام المدربين واللاعبين بالأسس الصحيحة في تنفيذ الاحماء العام والخاص.

٤. وأجرى(الرواشدة، ٢٠١٢)، دراسة للكشف عن أكثر أنواع الإصابات الرياضية عند لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم، وكذلك أكثر المناطق عرضة للإصابة، وتكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم

لدرجة الممتازة الذين ينتسبون إلى الاتحاد الأردني لكرة القدم لموسم (٢٠١١-٢٠١٢)، وكانت عينة الدراسة ١٣٨ لاعبا يمثلون تسعة أندية من أندية الدرجة الممتازة، وأظهرت نتائج الدراسة أن أكثر أنواع الإصابات هي تمزقات العضلات وتمزقات الأربطة، إذ تحققت بنسبة (١٨.٧%)، وتلاها تمزق الأوتار بنسبة (١٣.١%) وان أكثر مواقع الإصابات هي الكاحل وكانت (٢٢.٤) وتلاها الركبة بنسبة (١٦.١) بالإضافة إلى أن نسبة حدوث الإصابات في فترة المنافسات كانت هي الأعلى، وبلغت (٥٩.٧) وأن أهم الأسباب المؤدية للإصابة الاحتكاك مع الخصم الذي مثل ما نسبته (٣٨.١).

٥. وأجرى (المحتسب، ٢٠١٢)، دراسة هدفت إلى التعرف على أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً، ومواقعها بين المتفوقين وغير المتفوقين رياضياً لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، وقد اشتملت عينة الدراسة على ٩٧٩ طالباً من كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وأظهرت النتائج أن أكثر الإصابات الأكثر شيوعاً لدى الطلبة المقبولين على أساس التنافس والتفوق هي تمزق العضلات بنسبة (١١.٣) وأن الكاحل أكثر الأماكن عرضة للإصابة بنسبة (١٤.٣)، وأوصى الباحث بتأدية الاحماء بالطريقة الصحيحة قبل البدء بالتمارين والمهارات، والتركيز على تقوية الأربطة والعضلات.

٦. وأجرى (الشطناوي، ٢٠٠٣)، دراسة عن الإصابات الرياضية لدى لاعبي الألعاب الجماعية في جامعة مؤتة، والتي هدفت إلى الوقوف على أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً، وأكثر المناطق التشريحية تعرضاً للإصابة، وأهم الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي الألعاب الجماعية (كرة السلة، الطائرة اليد) في جامعة مؤتة، وتمثلت عينة الدراسة من (٦٤) لاعبا، وقد أشارت النتائج إلى أن أكثر الإصابات تكراراً هي الالتواءات المفصالية، وأكثر المناطق عرضة للإصابة لدى لاعبي كرة السلة مفصل الركبة، وكان الكتف هو المنطقة الأكثر عرضة للإصابة عند لاعبي كرة الطائرة، ورسغ اليدين الأكثر عند لاعبي كرة اليد، أما أهم الأسباب المؤدية لحدوث الإصابة في كرة السلة وكرة اليد فكان السلوك والتصرف غير التربوي من قبل الرياضيين، وأما في كرة الطائرة فكان أهم الأسباب المؤدية للإصابة هو عدم إجراء الإحماء الكافي، وفي ضوء هذه النتائج أوصى الباحث بضرورة التركيز على تمارين المرونة والإحماء الخاص للاعبين.

٧. أجرى (المجلي، ١٩٩٥)، دراسة هدفت إلى التعرف إلى أنواع الإصابات لدى طلبة كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية وكذلك أكثر الأماكن عرضة لهذه الإصابات وما هي أكثر المواد الدراسية التي يتعرض من خلالها الطلبة للإصابة ومسبباتها، واستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته مع طبيعة الدراسة،

وتكونت عينه الدراسة من (١٥٠) طالبا، حيث أشارت الدراسة الى أن أكثر الاصابات تكرارا هي التمزقات ثم التشنجات والالتواءات، كما أشارت النتائج أيضا الى أن أكثر الاماكن عرضه للإصابة هي الكاحل ثم الفخذ ثم اصابات الكتف والركبة، أما أكثر الالعاب الرياضية التي يتعرض من خلالها الطلاب للإصابة فهي كرة القدم، كرة اليد، الجمباز وبخصوص أسباب هذه الاصابات فكانت اللياقة البدنية والاختفاء في الاداء وأوصى الباحث بضرورة رفع مستوى اللياقة البدنية وتوفير مستلزمات الأمن والسلامة.

٨. وأجرى كل من جي يودي ونيلسون (Jyde & Nielsen, 2005)، دراسة هدفت إلى تحليل حوادث (كرة القدم، وكرة اليد، وكرة السلة) في مراكز مستشفى أرهوس بالدنمارك، واشتملت الدراسة على (٣٠٢) مرافقاً في ثلاثة العااب (كرة القدم، وكرة اليد، وكرة السلة)، وأظهرت نتائج الدراسة وجود (١١٩) إصابة بنسبة بلغت (٥.٦%) في كرة القدم، و(٤.١%) في كرة اليد، و(٣%) في كرة السلة، ومثلت التواءات الكاحل ما نسبته (٢٥%) من الإصابات، والتواءات الأصابع ما نسبته (٣٢%)، وإجهاد الفخذ والساق ما نسبته (١٠%)، أما أخطر الإصابات فكانت إصابات الكسور الأربعة، وهي: إصابة واحدة تتمثل في قطع الرباط الصليبي، وإصابتان بجروح خطيرة، والإصابات التي تحتاج إلى فترات طويلة لإعادة التأهيل في كرة القدم، أما غالبية الإصابات في كرة القدم فكانت نتيجة الاحتكاك بين اللاعبين، أما إصابات كرة اليد وكرة السلة فقد تسببت بها الكرة أولاً ثم الاحتكاك بين اللاعبين.

الطريقة والجراءات:

منهج الدراسة: -

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة.

مجتمع الدراسة: -

تكون مجتمع الدراسة من لاعبي الفرق الجماعية في جامعة الحسين بن طلال والبالغ عددهم (٦٩) لاعبا.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من مجتمع الدراسة ذاته والبالغ عدده (٦٩) لاعبا من جامعة الحسين بن طلال تم

اختيارهم بالطريقة العمدية، والجدول رقم (١) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغيرات الدراسة

الديمغرافية.

جدول (١)

توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيرات الدراسة الديمغرافية

المتغير	الفئة	العدد	النسبة المئوية %
هل أصبت	نعم	٥٩	٨٥.٥
	لا	١٠	١٤.٥
	المجموع	٦٩	١٠٠.٠
نوع اللعبة	كرة قدم	٢٠	٣٣.٨
	كرة طائرة	١٥	٢٥.٤
	كرة يد	١٢	٢٠.٤
	كرة سلة	١٢	٢٠.٤
	المجموع	٥٩	١٠٠.٠

أداة الدراسة:

قاما الباحثان بالاطلاع على المراجع ذات الاهتمام بموضوع الدراسة حيث تم استخدام استبانة (الطوبسي، ٢٠١٥)، وقد تكونت أداة الدراسة من ٣٠ فقرة لقياس الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الألعاب الجماعية في جامعة الحسين بن طلال علماً بأن الأداة محكمة وتبين صدقها وذات ثبات عال، والملحق رقم (١) يوضح أداءه الدراسة.

متغيرات الدراسة:

- المتغيرات المستقلة:

- هل تعرضت للإصابة: وله مستويين (نعم، لا).

- نوع اللعبة: ضمن أربع مستويات (كرة قدم، كرة طائرة، كرة سلة، كرة يد).

- المتغيرات التابعة:

- نوع الإصابة.

- أسباب الإصابة.

المعالجات الإحصائية:

- التكرارات

- النسب المئوية.

- اختبار مربع "كأي".

عرض النتائج ومناقشتها:

للإجابة على التساؤل الأول والذي ينص على: ما قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة لدى لاعبي نادي وادي موسى الرياضي؟ فإن الجدول رقم (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

التكرارات والنسب المئوية لأنواع الإصابات الأكثر شيوعاً لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه الحسين بن طلال

النسب المئوية %	التكرار	أنواع الإصابات
0.485	١٦٥	كسور
0.029	١٠	تمزقات أوتار
0.052	١٨	تمزقات عضلات
0.029	١٠	تمزقات أربطة
0.032	١١	خلع
0.088	٣٠	رضوض عظم
0.047	١٦	رضوض عضلات
0.008	٣	رضوض اعصاب
0.102	٣٥	جروح
0.047	١٦	تقلصات
0.05	١٧	التواءات
0.026	٩	إصابات أخرى
١٠٠٠٠	٣٤٠	المجموع

وباستعراض التكرارات وقيم النسب المئوية نجد أن الكسور هي أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً، إذ تكررت ١٦٥، وينسبه (٠.٤٨%) تلاها الجروح بتكرارات ٣٥ وينسبه (٠.١٠%) بينما كانت أقل الإصابات الرياضية شيوعاً هي رضوض الاعصاب إذ تحققت بتكرار ٣ وينسبه (٠.٠٠٠٨%). ويرى الباحثان بأن هذه النتيجة منطقية وذلك بسبب عدم اهتمام المدربين أولاً ومن ثم اللاعبين في عملية الإعداد الجيد والمناسب سواء أكان في فترة الإعداد أم في فترة المنافسات في الناحية القدرات البدنية، وأيضاً ضعف استخدام تمارين المقاومة

اثناء فترات الإعداد تساهم ويشكل ملحوظ في زيادة تعرضهم لتلك الإصابات، ناهيك عن قلة وجود عنصر التغذية الجيدة والتي من شأنها تعمل على زيادة صلابة جسم اللاعب وتجنبه من إصابات الكسور، وكل هذه الأسباب السابقة ينتج عنها ضعف في اللياقة البدنية للاعبين مما يؤدي تعرضهم لأي عملية احتكاك قوي وخشن الغير متعمد بين اللاعبين إلى حدوث إصابات الكسر بالعظام وينتج عنها مجموعة من الإصابات كالكسور والجروح والنزيف أو الإعاقة والتشوهات أو الوفاة، وهذا ما اتفقت عليه دراسة كل من (نوري، ٢٠٠٦) و دراسة (محمد، ٢٠٠٢).

السؤال الثاني: ما هي أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه الحسين بن طلال تبعاً لنوع اللعبة؟

لمعرفة أنواع الإصابات الأكثر شيوعاً لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه الحسين بن طلال تبعاً لنوع اللعبة يظهر الجدول رقم (٣) التكرارات والنسب المئوية وقيم مربع كاي لمتغير نوع اللعبة.

جدول (٣)

التكرارات والنسب المئوية وقيم مربع كاي لمتغير نوع اللعبة، لأنواع الإصابات الأكثر شيوعاً لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه الحسين بن طلال تبعاً لنوع اللعبة

أنواع الإصابات	كرة القدم (ن=٢٠)		كرة الطائرة (ن=١٥)		كرة اليد (ن=١٢)		كرة السلة (ن=١٢)	
	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%
الكسور	١١	0.044	٣	0.012	١	0.0040	٣	0.012
تمزق اوتار	٦	0.024	١	0.004	٢	0.008	١	0.004
تمزق عضلات	١٠	0.040	٤	0.016	٠	0	٤	0.016
تمزق اربطة	٤	0.016	٣	0.012	٠	0	٣	0.012
خلع	٥	0.020	١	0.004	١	0.004	٤	0.016
رضوض عظم	١٤	0.056	٤	0.016	٦	0.024	٦	0.024
رضوض عضلات	١٣	0.052	٢	0.008	٢٥	0.101	١	0.00
رضوض اعصاب	٣	0.012	٠	0	٠	0	٢٩	0.117
جروح وسحجات	١٦	0.064	٧	0.028	٦	0.024	٦	0.024
تقلصات	١٣	0.052	١	0.004	١	0.004	١	0.004
التواءات	٦	0.024	٨	0.032	٢	0.008	١	0.004
اصابات اخرى	٣	0.012	٣	0.012	٣	0.012	٠	0
المجموع	104	٠.٤٢	37	٠.١٤٩	47	٠.١٩	59	0.23

وعند استعراض قيم النسب المئوية لدى كرة القدم نجد أن الجروح والسحجات كانت أكثر الاصابات الرياضي شيوياً إذ أن تكرارها بلغ ١٦، أما أقل الاصابات الرياضية شيوياً في هذه اللعبة فهي رضوض الاعصاب إذ ان تكرارها بلغ ٣. ويعزو الباحثان ذلك الأمر الى أن لطبيعة لعبة كرة القدم التي تتميز بالخشونة الزائدة والاحتكاك البدني المباشر مع المنافس والسقوط على أرضية الملاعب والتي ربما تكون سيئة وغير مناسبة للممارسة هذا النشاط الدور الكبير في حدوث إصابات الجروح والسحجات، إضافة إلى عدم ارتداء واقى الساقين والذي يساعد في تجنب حدوث بعض الاصابات الرياضية للاعبين والناطقة عن الاندفاع والالتحام مع اللاعبين، علاوة على عدم توفر مساحات وملاعب وتجهيزات رياضية آمنة تسمح بمزاولة الأنشطة الرياضية بطريقة صحية سليمة، حيث أكد الطويسي (٢٠١٥) على ضرورة توفير الملاعب الصالحة للممارسة الألعاب الرياضية بحيث يتوفر فيها أعلى درجات الاهتمام بعوامل الأمن والسلامة للاعبين وذلك لتجنب حدوث مثل هذه الاصابات والتي قد تؤدي الى الضرر بجسد اللاعب وحرمانه من مزاولة النشاط الرياضي حال تكرارها او ارتفاع مستوى قوتها، واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة كل من الرواشدة (٢٠١٢) ودراسة يودي ونيلسون (Jyde & Nielsen, 2005).

وفيما يتعلق بإصابات كرة الطائرة نجد أن أكثر الإصابات شيوياً في هذه اللعبة هي الالتواءات إذ انها تكررت ٨، أما الاصابات الرياضية الاقل شيوياً فهي تمزق الاوتار والخلع والتقلصات إذ انها تكررت ١، ويعزو الباحثان ذلك ان الالتواءات التي تصيب لاعبي كرة الطائرة والناطقة عن عدم الاحماء الجيد للاعب قبل التدريب والمنافسة والاستعداد البدني الجيد لكي يتم تجنب الاصابات في الاربطة والأوتار وخاصة لأن هذه اللعبة تتميز بالتغير المفاجئ للجسم في أغلب مهاراتها وبالتالي يكون اللاعب عرضة لمثل تلك الإصابات. وهذا ما اشارت اليه دراسة الشطناوي (٢٠٠٣).

وفيما يتعلق بإصابات كرة السلة نجد أن أكثر الاصابات الرياضية شيوياً هي رضوض الاعصاب إذ انها تكررت (٢٩)، بينما أقل الاصابات الرياضية شيوياً في هذه اللعبة هي رضوض العضلات والتقلصات والالتواءات وتمزق الاوتار وبتكرار ١. ويعزو الباحثان أن رضوض الأعصاب والكدمات التي يتعرض لها اللاعبون يعود ذلك نتيجة متطلبات اللعبة من تركيز عالي من خلال السيطرة على الكرة و مراوغة المنافس مما يحدث احتكاك بشكل غير متعمد وبهذه الحالة يكون اللاعب في اعلى تركيز عصبي مما يؤدي الاحتكاك الى حدوث اصابة الرضوض والكدمات العصبية بمختلف مستوياتها وهذا ما اكدته دراسة (Jyde & Nielsen, 2005)

أما بالنسبة لكرة اليد نجد أن رضوض العضلات هي أكثر الإصابات الرياضية شيوعا ويتكرر ٢٥، بينما أقل الإصابات الرياضية شيوعا في هذه اللعبة فهي الكسور والخلع والتقلصات ويتكرر ١. ويعزو الباحثان سبب تصدر اصابات رضوض العضلات يعود الى عدم قيام اللاعبين بالأحماء الجيد أو بسبب أداء مهارات كرة اليد بطريقة خاطئة نتيجة قلة اللياقة البدنية والافراط الزائد في استخدام القوة منذ البداية في التمرين أو المنافسة والاحتكاك مع المنافس بشكل كبير جدا وايضا عدم الاعداد الجيد من الجانب البدني وعدم تهيئة العضلات بتمارين تقوية لها وللمفاصل والاربطة، وهذا ما اكدت له دراسة عائشة (٢٠١٨)، الدليمي وآخرون (٢٠١٣) وراشد وآخرون (٢٠٢٠).

السؤال الثالث: ما هي أسباب حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي الألعاب الجماعية في جامعة الحسين بن طلال؟

للإجابة عن التساؤل الخامس، استخدم الباحث التكرارات والنسب المئوية كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم (٤)

التكرارات والنسب المئوية لأسباب الإصابات الأكثر شيوعا لدى لاعبي الفرق الجماعية في جامعه الحسين بن طلال

الرقم	السبب	تكرار	النسبة المئوية %
١	عدم الإحماء الجيد	٦٤	٠.٣٤٦
٢	الإفراط في التدريب	١٠	٠.٠٥٤
٣	عدم السلوك الجيد للرياضيين (التسرع وعدم الانتباه ومخالفة قوانين اللعبة)	٢٧	٠.١٤٦
٤	أرضية التدريب غير الجيدة	١٦	٠.٠٨٦
٥	سوء الإعداد المهاري (التكنيك)	٧	٠.٠٣٨
٦	الاستمرارية في التدريب عند حدوث الإصابات	١٣	٠.٠٧٠
٧	عدم صلاحية الألبسة الرياضية	٢	٠.٠١١
٨	عدم التقيد ببرنامج تدريبي واضح	٢	٠.٠١١
٩	عدم صلاحية الأجهزة الرياضية المستخدمة	٥	٠.٠٢٧
١٠	غياب توجيه المدرب للاعب وتوعيته	٢	٠.٠١١
١١	عدم التقيد بقواعد الأمن والسلامة	١١	٠.٠٥٩
١٢	سوء الأحوال الجوية	٥	٠.٠٢٧
١٣	سوء اختيار التمارين للمجموعات العضلية	١	٠.٠٠٥
١٤	عدم ملاحظة المدرب للاعب ومتابعته أثناء التدريب (المظاهر الفسيولوجية العامة)	٢	٠.٠١١
١٥	عدم إعطاء الراحة الكافية بين التمارين	٢	٠.٠١١

الرقم	السبب	تكرار	النسبة المئوية %
١٦	السماح للاعب بالعودة إلى التدريب قبل الشفاء	٠	٠.٠٠٠
١٧	عدم الاسترخاء الجيد بعد التمرين	١	٠.٠٠٥
١٨	عدم التزويد الكافي بالأدوات والمعدات للتدريب والمباريات	٢	٠.٠١١
١٩	عدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي (تدليك ساونا ...)	١	٠.٠٠٥
٢٠	التوقف غير الصحيح للتدريب والمباريات	٢	٠.٠١١
٢١	عدم القيام بالفحوصات الدورية الشاملة	٠	٠.٠٠٠
٢٢	عدم التقيد ببرنامج غذائي	٣	٠.٠١٦
٢٣	عدم مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة وعدم تدريب الطالب ضمن إمكانياته الجسمية	٢	٠.٠١١
٢٤	سوء الإعداد النفسي	١	٠.٠٠٥
٢٥	عدم الاطلاع والمعرفة بعلم الإصابات الرياضية وأسبابها	٢	٠.٠١١
٢٦	عدم الدقة والتفصيل في اختيار نوع الرياضة المناسبة	١	٠.٠٠٥
٢٧	عدم التدرج في زيادة حمل التمرين	٠	٠.٠٠٠
٢٨	أسباب أخرى	١	٠.٠٠٥
	المجموع		١.٠٠٠

وباستعراض قيم التكرارات والنسب المئوية يتبين أن عدم الاحماء الجيد كان أهم الأسباب المؤدية للإصابة، إذ تحقق بتكرار ٦٤ وبنسبه (٠.٣٦%) تلاها عدم السلوك الجيد للرياضيين بتكرار ٢٧ وبنسبه (٠.١٤) %، ويعزو الباحثان ذلك الأمر الى ضعف عمل المدربين بواجباتهم من ناحية مراقبتهم الجيدة على عملية الإحماء للاعبين إضافة الى نقص الجانب الثقافي والمعرفي عند اللاعبين بأهمية ومكانة ودور الإحماء العلمي والمناسب في وقايتهم من الإصابات الرياضية، بينما كانت أقل الأسباب المؤدية للإصابات الرياضية كل من سوء اختيار التمارين للمجموعات العضلية وعدم الاسترخاء بعد التمرين وعدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي وعدم الدقة والتفصيل في اختيار نوع الرياضة المناسبة بتكرار ١ وبنسبه (٠.٠٥) %، وهذا ما اتفقت عليه دراسة كل من (ندى، ٢٠١٤) والطويسى (٢٠١٥) ودراسة شطناوي (٢٠١٦)

الاستنتاجات:

١. أن أكثر الاصابات الرياضية شيوعا لدى لاعبي الألعاب الجماعية في جامعة الحسين بن طلال هي الكسور وينسبه (٠.٤٨) %.
٢. أن مفصل الرسغ هو أكثر الاجزاء عرضه للإصابات الرياضية وبنسبة (١٤.١) %.
٣. أن عدم الاحماء الجيد هو السبب الرئيسي في حدوث الإصابات وبنسبة (٠.٣٦) %.

التوصيات:

١. ضرورة الاهتمام بالإحماء الجيد وتوعية اللاعبين بأهميته.
٢. توفير وسائل الامن والسلامة في الملاعب.
٣. ضرورة إعطاء اللاعبين والمدربين دورات تثقيفية حول الإصابات الرياضية وكيفية تفاديها أو الحد منها.

المراجع:

المراجع العربية:

١. راشد، مصعب سمسر وآخرون (٢٠٢٠)، تشخيص الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً وأسباب حدوثها لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطني، مجلة الابداع الرياضي، المجلد ١١ ، العدد ٤ ،صفحة ١٩-٥٧. الجزائر
٢. الطويسي، صدام صالح (٢٠١٥). الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي المنتخبات المدرسية للألعاب الجماعية في محافظه عمان. كلية التربية الرياضية: الجامعة الأردنية.
٣. ندى، علاء ماجد حسين (٢٠١٤). الإصابات الرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير منشورة، جامعة النجاح الوطنية للأبحاث والعلوم الإنسانية.
٤. الرواشده، وليد عبد المجيد (٢٠١٢). الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكره القدم في الأردن. رسالة ماجستير غير منشوره، الجامعة الأردنية، الاردن.
٥. الدليمي والرسول وكاظم، ناهده، سميره، سوسن (٢٠١٣). دراسة تحليلية لأنواع الاصابات الرياضية وأسباب حدوثها للاعبين الالعاب الجماعية. مجله جامعه بابل/ العلوم الإنسانية/ المجلد ٣١/ العدد ٤ :٢٠١٣.
٦. المحتسب، سعيد محمد (٢٠١٢). الإصابات الرياضية بين المتفوقين وغير المتفوقين رياضيا لدى طلبة كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن
٧. نوري، رحمه. (٢٠٠٦). الإصابات الرياضية التي تتعرض اليها طالبات كلية التربية الرياضية. مجلة ابحاث كلية التربية الأساسية، ٢(٤) ، ٢٠٨-٢٢٢.
٨. رشدي، محمد عادل (٢٠٠٨). علم إصابات الرياضيين. الإسكندرية: منشأه المعارف.
٩. الطراونه، مقداد (٢٠٠٧). تحديد مؤشرات الجهد البدني الخاص لدى لاعبي المنتخب الوطني الاردني للجمباز. رسالة ماجستير غير منشوره الجامعة الأردنية، الأردن.
١٠. الشطناوي، معتصم (٢٠٠٣).دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى لاعبي الالعاب الجماعية في جامعه مؤته، مجله أسيوط، العدد السادس عشر، الجزء الثاني، ص ٩٥-١١٥. جمهوريه مصر العربية.

١١. زاهر، عبد الرحمن عبد الحميد (٢٠٠٤). موسوعة الاصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية. مصر: مركز الكتاب للنشر.
١٢. رمضان والتباع، رمضان، عبد الفتاح (٢٠٠٠). أهم الاصابات الرياضية وطرق علاجها. دمشق: دار طارق بن زياد ودار العلا.
١٣. مجلي، ماجد (١٩٩٥). دراسة الإصابات الرياضية التي تواجه تلاميذ كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية، مجلة التربية الرياضية، عمان الأردن.
١٤. حسين فؤاد عبد العزيز (١٩٩٣). الإصابات بالمعبد والمصنع والمنزل تشخيص - إسعاف - علاج. القاهرة: دار الفكر العربي.
١٥. السامرائي وابراهيم، فؤاد، هاشم (١٩٨٨). الاصابات الرياضية والعلاج الطبيعي. عمان: شركه الشرق الاوسط للطباعة.
١٦. محمد، سميرة خليل (٢٠٠٢). دراسة تحليلية للإصابات الرياضية عند طلبة كلية التربية الرياضية. مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد (١١)، العدد (١).
١٧. المراجع الأجنبية:

18. **J yde AB Nielsen, (2005):** Sports injuries in adolescents ball games, soccer, football ball handball and basketball, British journal of sport medicine, vol. 24.
19. **Renstrom. P, (2003):** clinical practice of sports injury prevention and care, Kiev.

الملخص

الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الألعاب الجماعية في جامعة الحسين بن طلال في الأردن

د. محمود موسى النعيمات

أ. عبد الرحمن محمد النعيمات

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الفرق الجماعية (كرة القدم ، كرة اليد ، كرة السلة ، كرة الطائرة) في جامعة الحسين بن طلال، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، حيث تكونت عينه البحث من مجتمع البحث الذي تكون من (٦٩) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية، حيث قام الباحثان باستخدام الاستبانة كوسيلة لجمع المعلومات، واستخدما المعالجات الاحصائية (التكرارات ، النسب المئوية ، مربع كاي) وأظهرت النتائج أن أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي الألعاب الجماعية في جامعة الحسين بن طلال هي الكسور كما وأظهرت أن مفصل الرسغ هو أكثر الاجزاء عرضة للإصابة إضافة الى أن عدم الإعداد البدني و الإحماء الجيد هو السبب الرئيسي في حدوث الاصابات. وأوصى الباحثان بضرورة الاهتمام بالإعداد البدني وإحماء الجيد وتوعية اللاعبين بأهميته وتوفير وسائل الأمن والسلامة في الملاعب ضرورة إعطاء اللاعبين والمدربين دورات تثقيفية حول الإصابات الرياضية وكيفية تفاديها أو الحد منها.

الكلمات المفتاحية: (الإصابات الرياضية، جامعة الحسين بن طلال، الألعاب الجماعية)

Abstract**Sports injuries are common among player's collective teams at the University of Al-Hussein Bin Talal.**

Dr. Mahmoud Mousa AL-Naimat**Mr. Abdulrahman Mohammed Al -Naimat**

His study aimed to identify common sports injuries among team players (football, handball, basketball, volleyball) at Al Hussein Bin Talal University. The researchers used the descriptive approach to suit the nature of the study, as the research sample consisted of the research population, which consisted of (69) players were chosen intentionally. The researchers used a questionnaire as a means of collecting information, and used statistical treatments (frequencies, percentages, chi-square). The results showed that the most common sports injuries among team sports players at Al Hussein Bin Talal University are fractures. They also showed that the wrist joint is the part most susceptible to injury. In addition, lack of physical preparation and good warm-up is the main reason for injuries. The researchers recommended the necessity of paying attention to physical preparation and warming up well, educating players about its importance, and providing means of security and safety in stadiums. The necessity of giving players and coaches educational courses about sports injuries and how to avoid or reduce them.

Keywords: (sports injuries, Al Hussein bin Talal University, group games).