

اللياقة الصحية وعلاقتها ببعض الاصابات الرياضية لدى الطلاب الرياضيين بجامعة كركوك

م.مضر مؤيد عبدالله جاسم

Mudher83@gmail.com

تاريخ التقديم: 2022/7/23

تاريخ القبول: 2022/8/7

تاريخ النشر: 2022/10/1



[this work is licensed under a creative commons attribution 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

المخلص:

هدف البحث التعرف على الاصابات الرياضية الشائعة بين الطلاب الرياضيين بجامعة كركوك, التعرف على العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية والاصابات الرياضية لدى الطلاب الرياضيين بجامعة كركوك كما استخدم الباحث المنهج الوصفي Description method بأسلوب الدراسات المسحية Surveys Method لملائمة طبيعة البحث الحالي على عينة من (300) طالب رياضي ، وتتراوح أعمارهم بين (18 : 22) سنة. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطلاب الرياضيين بجامعة كركوك واستعان الباحث بالوسط الحسابي والانحراف المعياري كوسائل إحصائية للوصول إلى النتائج استنتج الباحث وجود عدة اصابات شائعة بين الطلاب مثل اصابات العظام بنسبة مجموع كلي للإصابة الشروخ 2.47 والكسور 3.39 والكدمات 8.87. وجود اصابات بالمفاصل بمجموع كلي للتكرارات 264 بين الطلاب بجامعة كركوك. وجود علاقة بين اللياقة الصحية والاصابات الرياضية لدى الطلاب الرياضيين بجامعة كركوك.

الكلمات المفتاحية(تأهيل اصابات رياضية)

Health fitness and its relationship to some sports injuries among student athletes at the University of Kirkuk

Mudar Muayyad Abdullah Jassim

Mudher83@gmail.com

Abstract

The aim of the research is to identify the common sports injuries among student athletes at the University of Kirkuk, and to identify the relationship between the elements of physical fitness and sports injuries among student athletes at the University of Kirkuk. The researcher also used the descriptive method in the survey method, To fit the nature of the current research on a sample of (300) sports students, their ages ranged between (18: 22) years. The research sample was chosen by the intentional method by the mathematical students at the University of Kirkuk, and the researcher used the arithmetic mean and standard deviation as statistical means to achieve the results.

The researcher concluded that there are several common injuries among students, such as bone injuries, with a total percentage of fractures of 2.47, fractures 3.39 and bruises of 8.87. The presence of joint injuries with a total number of frequencies of 264 among the students at the University of Kirkuk. There is a relationship between health, fitness and sports injuries among student athletes at the University of Kirkuk.

Keywords (rehabilitation , sports injuries)

1- المقدمة

تعد الاصابات الرياضية واحدة من المعوقات التي تقف دون تطور الاداء المتوقع من عملية التدريب الرياضي والتي تؤثر على الكفاءة واللياقة البدنية للاعب الرياضي ، فالإصابات الرياضية تمثل العائق الاساسي امام تطور المستوى الرياضي البطولي حيث ترتبك عملية التطور المرحلي للتدريب الرياضية وبالتالي يستحيل تحقيق الاهداف الرياضي المستهدف تحقيقها . (12:4)

يشير مفتي ابراهيم (2004م) وما تتضمن اهمية البحث بالاهتمام باللياقة البدنية حيث ارتبط مفهوم اللياقة البدنية بعناصر اخرى ، وتزايدت العناصر التي دخلت تحت مظلة اللياقة البدنية شيئاً فشيئاً، فعلى سبيل المثال ارتبطت اللياقة البدنية بعد القوة العضلية بكفاءة الجهاز الدوري Cardiovascular Efficiency . (25:5)

تشير سمعية خليل (2008م) أن الاصابة الرياضية تحدث غالباً أثناء المنافسات و في التدريب، و تزداد كلما زادت حدة المنافسة الرياضية و خاصة إصابات الجهاز الحركي، و ذلك بسبب الضغوط المركزة أثناء الاداء على المفاصل و الاربطة و المحافظ الزلائية، و العضلات و الاوتار، مما قد يسبب إصابة حادة أو مزمنة. (37:2) وتكمن مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحث للطلاب الرياضيين وجد أن الاصابات الرياضية تزداد بين الرياضيين بالفرق الرياضية بالجامعة مما يعوق التفوق الرياضي بالجامعة، مما دفع الباحث ليتطرق لهذه المشكلة والتصدي لها وذلك من خلال التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التحمل الدوري التنفسي ، المرونة ، التحمل العضلي ، القوة العضلية ، وتركيب الجسم) والتعرف على نوع الاصابات الرياضية الشائعة والمتكررة لدى اللاعبين وهل هناك علاقة بين الاصابات الرياضية ومستوى هذه العناصر.

ويهدف البحث التعرف على الاصابات الرياضية الشائعة بين الطلاب الرياضيين بجامعة كركوك و التعرف على العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية و الاصابات الرياضية لدى الطلاب الرياضيين بجامعة كركوك

1-1 تساؤلات البحث:

1- هل توجد علاقة بين عناصر اللياقة البدنية و الاصابات الرياضية لدى الطلاب الرياضيين بجامعة كركوك

2- ما هي الاصابات الرياضية الشائعة بين الطلاب الرياضيين بجامعة كركوك؟
الاصابات الرياضية الشائعة التي يتعرض لها الرياضي من خلال ممارسة نشاط رياضي ما و الاصابات تتراوح بين الحادة والمزمنة . و الاصابات الحادة هي التي تحدث فجأة مثل (التواء الكاحل، الكسور، الالم الظهر) اما الاصابات المزمنة التي لا تحدث فجأة لكنها تحدث نتيجة الاستخدام المفرط لعضو او مفصل ما على مدار فترة طويلة من الزمن. ومن الاصابات الشائعة هي:

1- الالتواءات

2- اصابات الركبة

3- الكسور

4- الخلع

5- الارتجاج

1/2 منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج الوصفي Description method بأسلوب الدراسات المسحية Surveys Method لملائمة طبيعة البحث.

2/2 عينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل البالغ عددهم (300) طالب .

أما عينة البحث فقد بلغت (40) طالب من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بواقع (10) طلاب من كل مرحلة دراسية في جامعة كركوك وتتراوح اعمارهم بين (18 : 22) سنة. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطلاب الرياضيين بجامعة كركوك, واجريت القياسات خلال الفترة من 2022/5/10 حتى 2022/5/18.

1/2/2 شروط اختيار العينة :

- أن يكون المختبر قد مارس النشاط الرياضي ويمتلك اللياقة العامة (الصحة ، والترويح) .
- يتراوح أعمار المصابين من " 18 : 22 سنة .
- أن تتوفر لدى المشارك الرغبة للاشتراك بإجراءات البحث .
- ان لا يكون المشارك يعاني من أي إصابة قد تعوق ادائه للاختبارات البدنية .

3/2 أدوات جمع البيانات :

- المقابلة الشخصية.
- الاستبيانات الخاصة لجمع البيانات.
- جهاز "الريستاميتير" لقياس الطول و الوزن.
- جهاز "الديناموميتر القبضة" لقياس القوة العضلية لقبضة اليد.
- جهاز "ديناموميتر الظهر و الرجلين" لقياس قوة عضلات الظهر و الرجلين.

4/2 خطوات تنفيذ البحث :

تم اختيار الطلاب الرياضيين بجامعة كركوك وتقسيمهم إلى اربعة مجموعات كل مجموعة قوامها (10) طلاب مما يساعد الباحث على جمع البيانات الموحدة بصورة دقيقة ، قام الباحث بنشر إعلان مطبوع بالجامعة لمن يرغب في الاشتراك في إجراء قياسات البحث كمفحوص ، كما قام بعمل محاضرات لتوعية الطلاب بمدى أهمية موضوع البحث وأوجه الاستفادة الي يمكن ان تعود على المفحوص أولاً وعلى تحسين من أليات الوقاية من الإصابات الرياضية مستقبلا . قام الباحث في هذه المحاضرات التي تهدف إلى التوعية بتوزيع استمارات التعارف لجمع البيانات الشخصية لكل طالب يرغب في الخضوع لقياسات البحث – والتي تتضمن الاسم والسن والجنس ورقم الهاتف ونوع النشاط الممارس ومدة الممارسة وكذلك مستوى الانجاز الرياضي وبعد إطلاع الباحث على هذه البيانات قام بتصنيف الافراد تبعا للسن والجنس بما يحقق تجانس أفراد العينة وتقسيمهم إلى اربعة مجموعات قوام كل مجموعة (10) طلاب ، قام الباحث بإجراء القياسات لكل مجموعة على مدار يومين منفصلين حيث تم في اليوم الاول للقياس جمع البيانات الخاصة بالمتغيرات الفسيولوجية (ضغط الدم ومعدل القلب) وتم توزيع استمارة الاستبيان الخاصة بتصنيف الاصابة .

في اليوم التالي قام الباحث بإجراء قياسات اللياقة الصحية التي تتضمن (إختبار ثني وفرد الذراعين من وضع الأنبطاح المائل في 30 ثانية لقياس عنصر القوة العضلية ، واختبار " ثني الجذع امامًا اسفل " لقياس مرونة العمود الفقري و مطاطية عضلات خلف الفخذ ، واختبار ثني ومد الركبتين من وضع الوقوف لقياس عنصر التحمل العضلي ، وقياس الطول والوزن) بصالة الجمناستك بجامعة كركوك وتم إجراء اختبار جري 1600 متر لقياس عنصر التحمل الدوري التنفسي بمضمار الجري بنفس الجامعة ، تم إعطاء (15) دقيقة راحة لأستعادة الاستشفاء وكذلك لشرب المياه بين كل اختبار والاختبار الذي يليه ، وتم توفير عبارات التشجيع اللفظي للمشاركين مثل أداء رائع أستمر ، هكذا يكون الابطال أسرع.

5/2 المعالجات الإحصائية :

أ-الإحصاء الوصفي " المتوسط الحسابي ، الإنحراف المعياري ، معامل الإلتواء " .

ب-النسبة المئوية Percentage .

ت-اختبار كا2 لدلالة الفروق.

ث-تم قبول الدلالة الإحصائية عند مستوى معنوية 0.05 %

3 / عرض ومناقشة النتائج :

1/3 عرض النتائج :

جدول (1)

توصيف عينة البحث في متغيرات الفسيولوجية

ن = 86

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	القياسات
2.106	22.814	كجم	مؤشر كتلة الجسم
5.217	77.862	ق/ن	نبض الراحة
4.456	173.908	ق/ن	نبض بعد المجهود
0.278	79.744	ملم/ز	ضغط انقباضي راحة
0.760	131.986	ملم/ز	ضغط انبساطي راحة
0.274	79.764	ملم/ز	ضغط انقباضي بعد المجهود

تشير نتائج الجدول إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات الفسيولوجية واللياقة الصحية .

جدول (2)

الارتباط بين المتغيرات اللياقة البدنية ودرجة الإصابات قيد البحث

ن = 86

درجة الإصابة	القياسات	اسم الاختبار
0.009 -	تحمل الدوري التنفسي	جري 1600م
0.100	تحمل العضلات	ثني ومد الركبتين من وضع الوقوف
0.090	القوة العضلية	ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح 30 ثانية
0.020	المرونة	ثني الجذع امام اسفل

قيمة " ر " الجدولية " عند مستوى معنوية 0.05 هي 0.217 . تشير نتائج الجدول إلى أنه توجد علاقة ارتباطية غير دالة إحصائياً بين اللياقة البدنية ودرجة الإصابة.

2/3 مناقشة النتائج :

1/2/3 مناقشة نتائج التساؤل الاول :

ما هي الاصابات الرياضية الشائعة بين الطلاب الرياضيين بجامعة كركوك؟

يتضح من جدول (1) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات الفسيولوجية لدى طلاب جامعة كركوك , حيث بلغ مؤشر كتلة الجسم 22.814 . ويرى الباحث أن مؤشر كتلة الجسم هو العلاقة الرياضية بين الطول والوزن وان هذه القيمة تعتبر مثالية للطلاب الرياضيين حيث انحصرت بين 19،24 وقد يرجع ذلك الى ان الطلاب الرياضيين يمارسون الانشطة الرياضية المختلفة بشكل منتظم مما يساعد بالحفاظ على تناسق الجسم والعلاقة الايجابية بين الطول و الوزن .

كما يرى الباحث ان معدل النبض جاء 67،86 ن/ق أثناء الراحة وهذا يدل على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي. وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من السباعي مهند حامد قادر (2015م) , مصطفى عبدالعزيز حداد (2005م) حيث توصلوا الي أكثر الانحرافات شيوعا في الدراسات وفقا لطبيعة البحث (2) (3) وبذلك يكون الباحث قد توصل الي الاجابة علي التساؤل الاول للبحث والذي ينص على ما هي الاصابات الرياضية الشائعة بين الطلاب الرياضيين بجامعة كركوك.

2/2/3 مناقشة نتائج التساؤل الثاني :

هل توجد علاقة بين عناصر اللياقة البدنية والاصابات الرياضية لدى الطلاب الرياضيين بجامعة كركوك؟

يتضح من جدول (2) والخاص بالمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات اللياقة البدنية ودرجة الإصابة لدى طلاب جامعة كركوك , حيث بلغ التحمل الدوري التنفسي 0.009 - وتحمل العضلات 0.100 والقوة العضلية 0.090 كما يري الباحث درجة الإصابة في المرونة 0.020 وقد يرجع ذلك الى ان الطلاب الرياضيين يمارسون الانشطة الرياضية المختلفة بشكل منتظم مما يساعد بالحفاظ على تناسق الجسم والعلاقة الايجابية بين التحمل والمرونة .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من محمد مصطفى, عبدالحميد محمد السكري (1999م) , جي يودي ونيلسون (2005) (J Yde and AB Nielsen) , جانج وآخرون (2005) (Jungean et al) حيث توصلوا الي أكثر الانحرافات شيوعا في الدراسات وفقا لطبيعة البحث (1) (2) وبذلك يكون الباحث قد توصل الي الاجابة علي التساؤل الثاني للبحث والذي ينص علي هل توجد علاقة بين عناصر اللياقة البدنية والاصابات الرياضية لدى الطلاب الرياضيين بجامعة كركوك؟

4/الخاتمة

استنتج الباحث وجود عدة اصابات شائعة بين الطلاب مثل اصابات العظام بنسبة مجموع كلي للإصابة الشروخ 2.47 والكسور 3.39 والكدمات 8.87. وجود اصابات بالمفاصل بجموع كلي للتكرارات 264 بين الطلاب بجامعة كركوك. وجود علاقة بين اللياقة الصحية والاصابات الرياضية لدى الطلاب الرياضيين بجامعة كركوك.

ويوصي الباحث استخدام نتائج البحث هذا كأحد المعايير الاساسية التي يتم من خلالها الحد من حدوث الاصابات الرياضية لدى الطلاب الرياضيين بجامعة كركوك. ضرورة استخدام عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لعدم حدوث الاصابات الرياضية اثناء الممارسة لطلاب جامعة كركوك . يوصي الباحث باستخدام البروفيل الذي توصل اليه الباحث .

المصادر

- 1- إبراهيم شعلان (2010م)
 - 2- سميرة خليل محمد (2008م)
 - 3- أبو العلا أحمد عبدالفتاح (2003م) وأحمد نصر الدين سيد
 - 4- أحمد إيهاب عبدالمنعم عبدالهادي (2013م)
 - 5- مفتي إبراهيم حماد (2004م)
 - 6- أسامة كامل رياض (2007م)
 - 7- محمد مصطفى (1999م) عبدالحميد محمد السكري
 - 8- السباعي مهند حامد قادر (2015م)
 - 9- مصطفى عبدالعزيز الحداد (2005م)
- كرة القدم للبراعم والاشبال (9:12) سنوات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
: إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بغداد.
:فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
الخصائص الانثروبومترية والفسيولوجية للاعبين كرة القدم وفقاً لخطوط اللعب، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
التدريب الرياضي الحديث- التخطيط - التطبيق - القيادة , دار الفكر العربي , القاهرة .
: السمعة واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال والمراهقين، النشاط البدني والسمعة والتغذية، المركز العربي للتغذية، مركز البحرين للدراسات والبحوث، مملكة البحرين.
العلاقة بين الحالة البدنية و الإصابة الرياضية لدى الرياضيين , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
التعرف على واقع الإعداد البدني في بداية الموسم التنافسي و الإصابات الشائعة لأندية الدوري الممتاز السوداني في كرة القدم ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين القاهرة، جامعة حلوان.
: "الإصابات الرياضية للاعبين لدي ناشئ كرة القدم خلال منحنيات التغيير في الكفاية البدنية للموسم الرياضي" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين القاهرة، جامعة حلوان.

REFERENCIAS

- | | |
|--------------------------------|--|
| 10- J Yde and AB Nielsen(2005) | Sports injuries in adolescents' ball games,soccer,handball and basketball,British Journal of "Sports Medicine,Vol 24 |
| 11- Jungean ,et al (2005) | "Injury the Team sport tourn ments during the 2004" olpic games, federation internation de football association – medical assess ment and research center zurich,switz, Am J Sports med. |