

## دراسة بعض الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في أندية محافظة صلاح الدين للدرجة الثانية

م.د طه غافل عبدالله الطائي

[taha.sport@tu.edu.iq](mailto:taha.sport@tu.edu.iq)

### الملخص

تعد لعبة كرة القدم اكثر الالعاب الشعبية في العالم والتي يزاولها الافراد من الجنسين في كافة المراحل العمرية، كما انها من الالعاب التي يتعرض فيها اللاعبين الى اصابات عديدة نتيجة لأسباب مختلفة قد تمنع هذا الاصابات اللاعبين من المشاركة في المباراة وتعيق ادائهم البدني والمهاري والخططي اثناء المباراة، لذا كان من الضروري التعرف على الاصابات الرياضية الاكثر شيوعا لدى لاعبي كرة القدم وتحديدتها من قبل المختصين وتشخيصها للمدربين واللاعبين والعاملين في هذا المجال من اجل وضع برنامج وقائي سواء في فترة الاعداد والتدريب او المباريات وتزويد اللاعبين بالمعلومات والارشادات الصحية وطرق التعامل مع الاصابات الرياضية المختلفة. أما مشكلة البحث : برزت مشكلة البحث للإجابة على التساؤلات التالية : ما هي اكثر الاصابات شيوعا لدى لاعبي كرة القدم؟ وما هي اكثر الاجزاء في الجسم عرضة للإصابة ؟ وما هي اكثر الاسباب المؤدية الى هذه الاصابات ؟، أما بالنسبة هدف الدراسة: يهدف إلى التعرف على اكثر الإصابات شيوعا لدى لاعبي كرة القدم، اما منهج البحث تم استخدام المنهج الوصفي بطريقة المسح لتحقيق أهداف البحث وتمثل مجتمع البحث وعينته بلاعبين كرة القدم المشاركين في بطولة المحافظة والبالغ عددهم (122) لاعبا، وتم استخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية كوسائل إحصائية للوصول إلى نتائج البحث.

واستنتج الباحث ان اكثر الإصابات التي تعرض لها اللاعبين هي الكدمات ثم الشد العضلي، وأوصى الباحث الى ضرورة الاهتمام باللاعبين وإعدادهم بدنيا للوقاية من الإصابات الرياضية.

**الكلمات المفتاحية:** الاصابات، الوقاية، الكدمات، الشد العضلي، كرة القدم

### 1- التعريف بالبحث:

#### 1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد لعبة كرة القدم اكثر الالعاب الشعبية في العالم والتي يزاولها الافراد من مختلف الجنسين في كافة المراحل العمرية تقريبا ، كما انها من الالعاب التي يتعرض فيها اللاعبين الى اصابات عديدة نتيجة لأسباب مختلفة قد تمنع هذا الاصابات اللاعبين من المشاركة في المباراة وتعيق ادائهم البدني والمهاري والخططي اثناء المباراة ولطبيعة مزاوله كرة القدم في الملاعب واعداد كل فريق واختلاف نوعية ارض الملعب وطرق اداء المهارات الاساسية والاحتكاك البدني الزائد من اللاعبين اثناء التدريب اليومي والمباريات ومستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين يجعل لعبة كرة القدم من اكثر الانشطة الرياضية التي تسبب الاصابات بين اللاعبين وقد اشار (jand)على ان الاحتكاك البدني المباشر وارضية الملعب والاصطدام المباشر بين اللاعبين من اكثر الاسباب التي تؤدي الى ظهور الاصابات بين اللاعبين (1) لذا كان من الضروري التعرف على الاصابات الرياضية الاكثر شيوعا لدى لاعبي كرة القدم وتحديدتها من قبل المختصين وتشخيصها للمدربين واللاعبين والعاملين في هذا المجال من اجل وضع برنامج وقائي سواء في فترة الاعداد والتدريب او المباريات وتزويد اللاعبين بالمعلومات والارشاد الصحي وطرق التعامل مع الاصابات الرياضية المختلفة، من هنا تجلت اهمية البحث التعرف على بعض الاصابات الرياضية المختلفة لدى اللاعبين لدى فرق اندية الدرجة الاولى بكرة القدم في محافظة صلاح الدين واسباب حدوثها واكثر اجزاء الجسم عرضة للإصابة من اجل تشخيصها ووضع العلاج الوقائي لها.

#### 2-1 مشكلة البحث :

(1)Watins.jand peaboy.1996,sport injuries Children and adoless Euts treated started at a sport in jurycline sportmed phys Fitnees man p43.

من خلال عمل الباحث كلاعب سابقا واداريين حاليا في بعض الاندية واتصالهم بالمدربين واللاعبين وجد ان هناك كثير من الاصابات التي تحدث للاعبين وفي تزايد مستمر اثناء التدريب او المنافسات, وتتركز هذه الاصابات اغلبها في مفاصل واجزاء الطرف السفلي لما لهذه المفاصل والاعضاء من دور مهم وفعال اثناء التدريب او المنافسات, مما يؤدي الى حدوث اصابات مختلفة, ومن هنا برزت مشكلة البحث للإجابة على التساؤلات التالية: ما هي اكثر الاصابات شيوعا لدى لاعبي كرة القدم؟ وما هي اكثر الاجزاء في الجسم عرضة للإصابة؟ وما هي اكثر الاسباب المؤدية الى هذه الاصابات؟

3-1 هدف البحث :

\* التعرف على الاصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في اندية محافظة صلاح الدين للدرجة الثانية.

4-1 مجالات البحث :

1. المجال البشري: لاعبي بعض أندية محافظة صلاح الدين للدرجة الثانية (الدجيل، بلد، الاسحاقي)

2. المجال المكاني: ساحات وملاعب أندية (الدجيل، بلد، الاسحاقي)

3. المجال الزماني: من 15 / 2 / 2022 لغاية 15 / 3 / 2022 مشكلة البحث:

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته في حل مشكلة الباحث، اذ أن المنهج المسحي يعتمد على تجميع الحقائق والبيانات عن موضوع لعدد كبير نسبيا من الحالات في وقت واحد.

3-2 مجتمع البحث وعينته :

شمل مجتمع البحث لاعبي دوري الدرجة الثانية بكرة القدم في محافظة صلاح الدين للموسم الكروي (2021-2022) وكان عددهم (188) لاعبا .

اما عينة البحث فكان عددهم (122) لاعبا تمثلت بالفرق الثلاثة الاولى في الجدول التي تم اختيارها

بشكل عمدي وكما مبينة في الجدول (1)

جدول (1)

يمثل اسماء الاندية وعدد اللاعبين

ت	النادي	العدد
1.	الدجيل	39
2.	بلد	42
3.	الاسحاقي	41
4.	الدور	28
5.	البيجي	38
	المجموع الكلي	188

الاجهزة

3-3

والادوات ووسائل جمع البيانات :

3-3-1 الاجهزة :

- ساعة توقيت

- آلة الحاسبة

- صافرة

3-3-2 الادوات ووسائل جمع البيانات:

-استمارة استبيان :استخدم الباحث الاستبيان الذي اعدته الباحثتان (افتخار احمد الموالي وحنان سليمان)<sup>(1)</sup> والذي طبقتاه على البيئة العراقية عام 1989 م \* ملحق (1)

- الخبراء

- مصادر العربية والأجنبية

-أوراق

- أقلام

3-4 التجربة الاستطلاعية :

لأجل التعرف على المتغيرات الخاصة في البحث قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2022/2/15 على عينة عشوائية بلغ عددهم (10) لاعبين .

3-5 التجربة الرئيسية :

قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية للفترة من (2022/2/16) لغاية (2022/2/19) وذلك من خلال توزيع الاستثمارات على عينة البحث في ساحات النادي (الدجيل , بلد , الاسحاقي) ثم قاما بجمع الاستثمارات وتفرغ البيانات في الاستثمارات الخاصة ثم قاما بالمعالجات الإحصائية اللازمة.

3-6 الوسائل الاحصائية :

- النسبة المئوية = الجزء / الكل  $\times 100$

4- عرض ومناقشة النتائج :

4-1 عرض ومناقشة النتائج لنوع الاصابة الرياضية التي يتعرض لها لاعبو أربع فرق مشاركة:

جدول (2)

يمثل نوع الاصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبو دوري الدرجة الثانية و عددها والنسب المئوية لحدوثها

ت	نوع الاصابة	عدد الاصابات	النسبة المئوية
1.	التمزق والتشنج العضلي	35	28.68
2.	الجروح بمختلف انواعها والكدمات	28	22.95
3.	الرضوض	25	20.49
4.	خلع المفاصل	15	12.29
5.	التمزق الغضروفي مفاصل الجسم	12	9.83
6.	الكسور	7	5.73
	المجموع	122	%100

من خلال الجدول (2) نلاحظ ان هناك (35) اصابة تمثل إصابة التمزق والتشنج العضلي وهي تمثل نسبة (68/28%) من المجموع الكلي للإصابات وجاءت الجروح بمختلف انواعها والكدمات بالمرتبة الثانية حيث كان عدد الاصابات (28) اصابة تمثل نسبة (22,95%) من مجموع الكلي للإصابات ، وجاءت اصابات الرضوض بالمرتبة الثالثة حيث كان عدد الاصابات (25) اصابة وبنسبة (20,49%) من مجموع الإصابات الكلية وجاءت اصابة خلع المفصل بالمرتبة الرابعة حيث كانت عدد الاصابات (15) اصابة مثلت نسبة (12,29%) من المجموع الكلي ، وجاءت اصابة التمزق الغضروفي في مفاصل الجسم المختلفة بالمرتبة الخامسة حيث كان عددها (12) مثلت نسبة (9,83%) واصابة الكسور جاءت بالمرتبة الأخيرة حيث كان عددها (7) مثلت نسبة (73/9%) من المجموع الكلي .

(1) افتخار احمد الموالي , حنان سليمان ؛ دراسة تحليلية للإصابات في عدد من الفرق الوطنية ، المؤتمر الاول دور التربية الرياضية

في حل المشكلات ( جامعة الزقازيق ، القاهرة. 1990) ص23

\* ملحق (1)

وقد حصلت اصابة التمزق والتشنج العضلي واصابة الجروح بمختلف انواعها والكدمات على اعلى النسب حيث يشير قبع (1999) " ان اكثر انواع الاصابات التي يتعرض لها لاعبو كرة القدم هي اصابات التمزق والتشنج العضلي والكدمات والرضوض وخاصة الاطراف السفلى" (1)

2-4 عرض ومناقشة النتائج تبعاً لمكان حدوث الاصابات الرياضية في اجزاء الجسم المختلفة وعددها والنسب المئوية لحدوثها .

جدول (3)

يمثل مكان حدوث الاصابة الرضية في اجزاء الجسم المختلفة وعددها والنسب المئوية لحدوثها

ت	مكان الاصابة	عدها	النسبة المئوية
1	الفخذ	40	32,78%
2	القدم	32	26,22%
3	الساق	12	9,83%
4	الركبة	12	9,83%
5	الكتف	8	4,55%
6	الراس	6	4,91%
7	الكف	3	2,45%
8	العمود الفقري	2	1,63%
9	الوجه	2	1,63%
10	الصدر	2	1,63%
11	الذراعان	2	1,63%
12	الحوض	1	0,81%
	المجموع	122	100%

من خلال الجدول نلاحظ بان الفخذ هو اكثر عرضة للإصابة حيث كان عدد الاصابات (40) اصابة مثلت نسبة (32,78%) من المجموع الكلي وجاءت بعدها اصابات القدم حيث كان عددها (32) اصابة مثلت نسبة (26,22%) من المجموع الكلي وجاءت اصابات الساق والركبة بالمركز الثالث والرابع حيث كان عددها (12) على التوالي مثلت نسبة (9,83%) لكل منهما وجاءت اصابة الكتف بالمرتبة الخامسة وكان عدد الاصابات (8) اصابات مثلت نسبة (6,55%) من المجموع الكلي وجاءت اصابة الراس بالمرتبة السادسة حيث كان عددها (6) بنسبة (4,91%) من المجموع الكلي وجاءت اصابة الكتف بالمرتبة السابعة حيث كان عددها (3) اصابة مثلت نسبة (2,45%) من المجموع الكلي وجاءت اصابات العمود الفقري والوجه والصدر والذراعان بالمراتب الثامنة والتاسعة والعاشره والحادية عشر على التوالي حيث كان عددها (2) اصابة لكل منهما مثلت نسبة (1,63%) على التوالي وجاءت اصابة الحوض بالمرتبة الاخيرة حيث كان عددها اصابة واحدة مثلت نسبة (0,81%) من المجموع الكلي

من خلال ذلك نلاحظ ان اصابة الاطراف السفلى قد حصلت على اعلى نسبة يمثل اهم المناطق التي تتعرض للإصابة وخاصة في كرة القدم حيث يشير (البصري) الى ان " لاعبي كرة القدم يتعرضون للعديد من الاصابات المختلفة وبالدرجة الاولى في الاطراف السفلى" (1).

ويشير السامرائي " انه على الرغم من متانة وقوة العضلات للأطراف السفلى الا ان تعرضها للحركات الرياضية القوية والمتعددة تؤدي الى اصابات كثيرة فيها " (2).

(1) عمار عبدالرحمن قبع ؛ الطب الرياضي: (مطبعة الجامعة، الموصل، 1999) ص11

(1) ابراهيم البصري؛ الطب الرياضي لإصابات كرة القدم: (الجزء الثاني، بيروت، دارالنضال، 1984) ص11

(2) نزار الطالب، محمد السامرائي؛ مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية: (دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1981) ص114

3-4 عرض ومناقشة النتائج تبعاً لأسباب حدوث الاصابات الرياضية في دوري الدرجة الثانية و عددها والنسبة المئوية :

جدول (4)

يمثل اسباب حدوث الاصابات الرياضية للاعبين دوري الدرجة الثانية بكرة القدم و عددها والنسب المئوية لحدوثها

ت	اسباب الإصابة	عدد الإصابات	النسبة المئوية
1	الاحتكاك مع الخصم	42	34,42%
2	الاجهاد في التدريب	25	20,49%
3	عدم الاحماء الكافي	23	18,85%
4	سوء المستلزمات الرياضية	10	8,19%
5	الممارسة الخاطئة (التكنيك الخاطئ)	10	8,19%
6	الظروف الجوية	7	5,73%
7	عدم ملائمة ارضية الملعب	3	2,45%
8	قلة النوم وسوء التغذية	2	1,63%
9	المجموع	122	100%

من الجدول (4) نلاحظ ان الاحتكاك مع الخصم الذي يؤدي الى حدوث الاصابات الرياضية للاعبين كرة القدم حيث كانت عدد الاصابات (42) اصابة مثلت نسبة (34,42%) من المجموع الكلي وجاء الاجهاد بالتدريب بالمرتبة الثانية حيث بلغ (25) اصابة مثلت نسبة (20,49%) من المجموع الكلي وجاء عدم الاحماء الجيد والكافي بالمرتبة الثالثة حيث كان عددها (23) اصابة مثلت نسبة (18,85%) من المجموع الكلي وجاء سوء المستلزمات الرياضية والممارسة الخاطئة (التكنيك الخاطئ) بالمرتبة الرابعة والخامسة و عددها (10) اصابات لكل منهما مثلت نسبة (8,19%) على التوالي وجاء سبب الظروف الجوية بالمرتبة السادسة حيث بلغ عدد الاصابات (7) اصابات مثلت نسبة (5,73%) من المجموع الكلي وجاء عدم ملائمة ارضية الملعب بالمرتبة السابعة وكان عددها (3) اصابات مثلت نسبة (2,45%) من المجموع الكلي للإصابات وجاءت بالمرتبة الاخيرة قلة النوم وسوء التغذية حيث بلغ عددها اصابتان مثلت نسبة (1,63%) من المجموع الكلي .

ومما سبق نلاحظ بانه وعلى الرغم من ان الاجهاد في التدريب وعدم الاحماء الكافي والجيد والتكنيك الخاطئ الا ان حصول السبب الاول للإصابة هو الاحتكاك مع الخصم على اعلى نسبة هو امر مسلم به وذلك لان طبيعة ممارسة كرة القدم تحتم على ممارسيها الاحتكاك المباشر مع الخصم لان هدف كرة القدم هو الاستحواذ على الكرة من الخصم وتسجيل الاهداف وهذا ما يجعل اللاعبين في بعض الاحيان يضطرون الى الاحتكاك المباشر مع الخصم مما يولد الاصابة الرياضية حيث يشير (الخشاب والحياني) الى ان " الاحتكاك المباشر مع الخصم في حالات التخلص مع الكرة والاستحواذ عليها من اكثر الاسباب التي تؤدي الى اصابة اللاعبين بكرة القدم" (1).

4-4 عرض ومناقشة النتائج تبعاً لأوقات حدوثها في المنهاج التدريبي وفترة المنافسات و عددها والنسبة المئوية لحدوثها:

جدول (5)

يمثل اوقات حدوث الاصابات الرياضية في المنهاج التدريبي وفترة المنافسات و عددها والنسب المئوية لحدوثها

ت	اوقات حدوث الاصابات	عدد الاصابات	النسبة المئوية
---	---------------------	--------------	----------------

(1) زهير قاسم الخشاب , محمد خضر الحياني ؛ كرة القدم : (ط2, مطبعة جامعة الموصل 1999)ص114

		(المنهاج التدريبي)	
1	13	قبل التدريب (الاحماء)	10,65%
2	37	اثناء التدريب	32,30%
3	1	بعد التدريب	0,81%
1		(فترة المنافسات)	
2	14	قبل المنافسة (الاحماء)	11,47%
3	57	اثناء المنافسة	46,72%
4	صفر	بعد المنافسة	صفر%
	122	المجموع	100%

من خلال اعلاه نلاحظ ان عدد الاصابات الرياضية خلال المنافسة احتل المرتبة الاولى حيث بلغ عددها (57) اصابة مثلت نسبة (46,72%) من المجموع الكلي وجاء بالمرتبة الثانية اثناء التدريب حيث بلغ عدد الاصابات (37) اصابة مثلت (32,32%) من المجموع الكلي وجاء بالمرتبة الثالثة قبل التدريب وبلغ عدد الاصابات (13) مثلت نسبة (10,65%) من المجموع الكلي ثم قبل فترة المنافسة وبلغت عدد الاصابات (14) مثلت نسبة (11,47%) من المجموع الكلي وجاء بعد المنافسة وبعد التدريب بالمرتبة الخامس والسادسة على التوالي وعدد الاصابات (1, صفر) على التوالي وبنسبة (0,81% و صفر %) من خلال ما سبق نلاحظ بانه خلال فترة المنافسات كانت نسبة الاصابات عالية مقارنة بأوقات حدوثها الاخرى ويرجع السبب في ذلك الى ان اللاعب خلال فترة المنافسة ملزم بان يبذل قصارى جهده من اجل تحقيق نتيجة ايجابية خلال المباراة مما يؤدي الى حدوث الاصابات الرياضية نتيجة لذلك ، حيث يشير (الجاف) الى انه "فترة المنافسة اكثر الفترات التي يتعرض فيها اللاعبون للإصابة حيث يكون العبء الواقع على الاجهزة عالي وخاصة الجهاز العضلي والعصبي" (1).

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

1. ان التشنج والتمزق العضلي هي اكثر الاصابات التي يتعرض لها لاعبي فرق الدرجة الثانية في دوري محافظة صلاح الدين
2. ان الاطراف السفلى هي اكثر مناطق الجسم تعرضا للإصابة دون غيرها من الاجزاء الاخرى .
3. ان من اهم اسباب حدوث الاصابات الرياضية هو الاحتكاك المباشر مع الخصم .
4. ان اكثر الاوقات التي يتعرض لها اللاعبون للإصابة هو في فترة المنافسات

2-5 التوصيات :

1. اجراء دراسات مشابهة للإصابات الرياضية في العاب الرياضية اخرى .
2. توجيه وتوعية اللاعبين بأهمية الوقاية من الاصابات الرياضية باعتبارها الشيء الاكثر تأثيرا على مستوى اداء اللاعبين .
3. تهيئة الكوادر الطبية المرافقة للفرق الرياضية من اجل علاج واعداد تأهيل اللاعبين المصابين .

المصادر

1. ابراهيم البصري؛ الطب الرياضي لإصابات كرة القدم : (الجزء الثاني ،بيروت، دارالنضال،1984).
2. حمه نجم جاف، واخرون ؛ الطب الرياضي والتدريب : (اربيل ،مطبعة جامعة صلاح الدين،2002).
3. زهير قاسم الخشاب ، محمد خضر الحياياني ؛ كرة القدم : (ط2، مطبعة جامعة الموصل 1999).
4. عمار عبدالرحمن قبيع ؛ الطب الرياضي : (مطبعة الجامعة ،الموصل، 1999).
5. افتخار احمد الموالي ، حنان سليمان ؛ دراسة تحليلية للإصابات في عدد من الفرق الوطنية ، المؤتمر الاول دور التربية الرياضية في حل المشكلات ( جامعة الزقازيق ، القاهرة. 1990).

6. نزار الطالب، محمد السامرائي؛ مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية: (دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1981).

7. Watins.jand peaboy.1996,sport injuries Children and adoless Euts treated .started at a sport in juryclince sportmed phys Fitnees man p43

ملحق(1)

الاستبيان الخاص بالإصابات الرياضية

اسم النادي :

اسم اللاعب :

ت	السؤال	نعم	لا	النسبة المئوية
1	ما هي اكثر الاصابات الرياضية التي تعرضت لها أ. الكسور ب. التمزق الغضروفي ج. التمزق والتشنج العضلي د. خلع المفاصل هـ. الرضوض و. الجروح بمختلف انواعها والكدمات			
2	ماهي اكثر المناطق التي تعرض لها الاصابة أ. الكاحل ب. الركبة ج. الساق د. الفخذ و. الراس ح. الكتف ز. العمود الفقري ر. الوجه ف. الذراعان ق. الصدر ط. الحوض			
3	ما هو بسبب اصابتك بالإصابات الرياضية المهلكة أ. الاجهاد في التدريب ب. الاحتكاك مع الخصم ج. عدم الاحماء الكافي د. سوء المستلزمات الطبية هـ. عدم ملائمة ارضية الملعب و. قلة النوم وسوء التغذية ز. الممارسة الخاطئة (التكنيك الخاطيء) ح. الظروف الجوية .			
4	ماهي اوقات حدوث الاصابات الرياضية خلال التدريب قبل التدريب اثناء التدريب بعد التدريب اثناء المنافسة قبل المنافسة اثناء لمنافسة ج. بعد لمنافسة			