

واقع الاصابات الرياضية (انواعها ،اسباب حدوثها) لدى لاعبي الساحة والميدان المعاقين في محافظة القادسية

م.م عقيل رحمن مراح

جامعة القادسية

٢٠١٣

الملخص العربي

الفصل الأول : اذ اشتمل على المقدمة وأهمية البحث : وتضمن هذا الباب ومن ملاحظ الباحث من خلال تتبعه لرياضة المعاقين بان ظاهرة الإصابات قد أصبحت أكثر شيوعاً وبعد الاطلاع على الدراسات والبحوث العلمية وجد الباحث ان اغلب الدراسات قد اهتمت بدراسة الإصابات الرياضية لدى الأسوياء وفي اغلب الألعاب ولم تتل الإصابات الرياضية للمعاقين نفس القدر من الاهتمام والرعاية العلمية ، لذا أراد الباحث ان يجد تفسيراً علمياً لهذه الظاهرة من خلال الدراسة التحليلية للإصابات الرياضية والتعرف على أسباب حدوثها في الفئات الطبية المختلفة المشاركة في البطولات المحلية والمركزية للجنة البارالمبية مما يؤدي الى التقليل من تلك الإصابات وتقديم العلاج المناسب لهم ومن هنا تأتي أهمية البحث . **أما مشكلة البحث** ، أصبحت ممارسة الرياضة المعدلة للمعاقين علماً له أصوله وقواعده وفلسفته ولما كان اللاعب المعاق يعاني من وجود قصورا بدنياً وعقلياً ونفسياً فقد اقتضى الأمر المحافظة على سلامته ، ان اختلاف الأداء المهاري في فعاليات العاب القوى وما تتطلبه من أحمال بدنية مختلفة قد يؤدي إلى تزايد احتمالية وقوع إصابات مختلفة ونتيجة للتقدم الهائل في علم التدريب وتطور طرق وخطط اللعب وارتفاع شدة المنافسة وما يتميز به المعاقون من حماس زائد وتنافس مستمر مع أنفسهم ومع غيرهم لتحقيق أفضل النتائج والمستويات الرياضية لإحراز أفضل النتائج وتحقيق أعلى المستويات وجد الباحث بان هناك تكرار واضح في الإصابات الرياضية لدى المعاقين المشاركين في البطولات المحلية والمركزية لذلك ارتأى الباحث القيام بدراسة تحليلية لغرض معرفة أسباب هذه الإصابات ولذلك أصبحت العناية بصحة المعاقين وسلامتهم موضع اهتمام الباحثين للاسهام في تحديد نوع ودرجة خطورة الإصابات الرياضية التي يتعرض لها اللاعب وخاصة في هذه الرياضة التي لم تجد إلى الآن اهتماماً واضحاً في هذا المجال. ومن هنا تأتي مشكلة البحث . **و اهم أهداف البحث كانت** يهدف البحث للتعرف على التعرف على الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي منتخب القادسية بالعباب القوى للمعاقين . والتعرف على أسباب حدوث تلك الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي منتخب القادسية بالعباب القوى للمعاقين . **اما فرض البحث** تختلف الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي منتخب القادسية بالعباب القوى للمعاقين حسب نوع الفئة الطبية ونوع الفعالية . **و الفصل الثالث :** اشتمل على منهج البحث واجراءات الميدانية : وقد أستعمل الباحث المنهج الوصفي التحليلي . وكما حدد الباحث مجتمع بحثه بلاعبي منتخب القادسية بالعباب القوى والبالغ عددهم (٤٤) لاعبا من فئات طبية مختلفة يمثلون محافظة (القادسية) والذين اشتركوا في بطولة المناطق عام ٢٠١١ . وبعد تحديد مجتمع وعينة البحث قام الباحث بجمع المعلومات عن الاصابات الرياضية من اللاعبين المصابين لعام ٢٠١١ والذين اشتركوا في البطولات المركزيه للجنة البارالمبية مستعيناً بالتقارير الطبية الموجودة لديهم بعد ان تم تشخيص وعلاج وتأهيل تلك الاصابات ومن خلال الحصر اصبح عدد الاصابات (٥١) اصابة رياضية لعينة البحث وتم تحديد الاصابات في الطرف العلوي والسفلي فقط والجدول (١) يبين نوع الفئات الطبية التي تعرضت للاصابة . **الفصل الرابع :** فقد تضمن عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، قام الباحث بعرض النتائج على شكل جداول بلغ عددها (٢) جداولاً وتم عرض و تحليل كل جدول من هذه الجداول . وتمت مناقشة النتائج المتعلقة بالاصابات الرياضية المؤثرة في

الاختلاف الاداء المهاري في العاب القوى للمعاقين حركيا من الجلوس . ومن خلال ذلك تم التوصل إلى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه . **الفصل الخامس : الاستنتاجات والتوصيات** من خلال ما تم عرضه من نتائج استنتج الباحث مايلي:

- ١- ان إصابات الشد والتمزق العضلي كانت اكثر الإصابات شيوعا .
- ٢- ان اغلب المعاقين في عينة البحث هم من معاقى الطرف السفلي لذلك كانت إصابات الطرف العلوي اكثر من الطرف السفلي .
- ٣- ان أكثر الإصابات سببها الأحمال التدريبية العالية والإحماء غير الجيد .

التوصيات :-

- في إطار نتائج الدراسة يوصي الباحث بما يلي :
- ١- ضرورة الاهتمام بالإحماء الجيد .
 - ٢- توجيه المدربين للاهتمام بالتقليل من إصابات الشد والتمزق العضلي .
 - ٣- ضرورة الاهتمام بنتائج الدراسة من قبل المدربين وخاصةً في إعطاء الإحماء الكافي للاعب والاهتمام بسلامة الأداء الفني للمهارات الحركية المركبة.

Abstract

The reality of sports injuries (types, causes of occurrence) to the players the disabled and field arena in Diwaniyah

province

Researcher

M. M. Aqeel Rehman Mirah

1434

2013

Chapter One:

Included provided and the importance of research:

This included the door and observed a researcher through followed by Disabled Sports that phenomenon injuries have become more common and having examined the scientific studies and research researcher found that most studies have focused on studying sports injuries are normally in most games not attained sports injuries for people with disabilities the same attention and care scientific So researcher wanted to find a scientific explanation for this phenomenon through the analytical study of sports injuries and to identify the reasons they occur in groups of various medical participate in local tournaments and Central Committee Albarllambih leading to reduce these injuries and

provide appropriate treatment for them hence the importance of research.

The problem:

Exercise has become modified for people with disabilities note has its origins and its rules and philosophy and what a disabled player was suffering from a deficiency physically, mentally and psychologically it necessary to maintain safety. , That difference performance skills in the activities of athletics and the required loads bodily different may lead to increased likelihood of casualties different and as a result of tremendous progress in the science of training and development methods and plans to play high intensity competition and characterized by the disabled Hamas plus compete constantly with themselves and with others to achieve best results and athletic levels to achieve the best results and achieve the highest levels researcher found that there repeating evident in sports injuries with disabilities participating in local tournaments and central to that felt researcher to do an analytical study for the purpose of the causes of these injuries therefore become health care disabled and safety concern to researchers to contribute to determine the type of and the degree of seriousness of sports injuries suffered by the player, especially in a sport that did not find until now a clear interest in this area. Hence the importance of search.

And the most important objectives of the research were:

The research aims to identify the

- 1 - Get common sports injuries among players Qadisiyah athletics features.
- 2 - to identify the causes of such common sports injuries among players Qadisiyah athletics features.

The imposition of Search:

- 1 - common sports injuries different players in team Qadisiyah athletics for people with disabilities by type of medical category and type of event.

Chapter III: included research methodology and field procedures:

The researcher use descriptive analytical method. The researcher also identified Mjmta his research team players Qadisiyah athletics's (44) players from different medical groups representing the province (Qadisiyah) and those who participated in the tournament areas in 2011.



After determining the community and the research sample, the researcher collects information on sports injuries of injured players for the year 2011 and who participated in the championships Central Committee Paralympic aided medical reports their existing after he was diagnosed and the treatment and rehabilitation of those injuries and through a few became casualties (51) injured mathematical research sample injuries have been identified in the upper and lower table (1) shows the type of medical groups that have been injured.

The fourth chapter: it ensures viewing the results and analyzed and discussed

The researcher displays the results in the form of tables numbered (2) Jaddaola and view and analyze each table of these tables. Results were discussed related injuries sports Motherh in different performance skills in athletics for physically disabled from sitting. In doing so was reached to achieve the objectives of the research and verification of hypothesis.

Chapter V: Conclusions and recommendations

Through what has been shown from the results of the researcher concluded the following:

- 1 - The tensile and tear injuries muscle was the most common injuries.
- 2 - that most of the disabled in the research sample are visually lower limb to upper limb injuries were more of the lower limb.
- 3 - more injuries caused by high loads and warm is good.

Recommendations: -

In the framework of the results of the study, the researcher recommends the following:

- 1 - need to focus on good warmed up.
- 2 - directing coaches interesting reducing tensile and tear injuries muscular.
- 3 - need to focus on the results of the study by the coaches, especially in giving adequate warm-up for the player and the attention to the safety of the technical performance of complex motor skills.



١ - التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

رياضة العاب القوى إحدى الرياضات المحببة لدى ذوي الاحتياجات الخاصة لما تحتويه من مسابقات عديدة تتناسب مع إمكانيات وقدرات كل منهم فهناك عدة اعاقات رئيسية (كف البصر ، المعاقين ذهنيا ، إعاقات الشلل الدماغي ، إعاقات البتر ، اعاقات العمود الفقري) تنقسم كل أعاقه منها إلى عدة فئات تمارس العاب القوى لطابعها التنافسي ولمساهمتها في تحسين النمو الشامل من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية . فلكل نشاط رياضي طابعه وخصائصه التي تقررهما محتوياتها ومكوناته من حيث متطلباته المهارية والخططية وأيضاً كيفية الإعداد البدني.. ان رياضة العاب القوى تمثل نوعا من الضغط على العضلات والمفاصل والأربطة مما يؤدي الى احتمال وقوع إصابات وقد تتشابه هذه الإصابات الى حد ما في تلك الفعاليات المختلفة ونتيجة للانجازات المشرفة التي حصل عليها المعاقون بالعب القوى و للطبيعة التنافسية والسعي لتحقيق أرقام ومستويات عالية جديدة كان الدافع الذي حفز المعاقين لأداء تمريناتهم البدنية بأحمال عالية الشدة مما يسبب تعرضهم لقسم من الإصابات والتي ستكون حاجزا تحول دون الوصول الى المستوى المطلوب ، لذلك لاحظ الباحث من خلال تتبعه لرياضة المعاقين بان ظاهرة الإصابات قد أصبحت أكثر شيوعا وبعد الاطلاع على الدراسات والبحوث العلمية وجد الباحث ان اغلب الدراسات قد اهتمت بدراسة الإصابات الرياضية لدى الأسوياء وفي اغلب الألعاب ولم تتل الإصابات الرياضية للمعاقين نفس القدر من الاهتمام والرعاية العلمية ، لذا أراد الباحث ان يجد تفسيراً علمياً لهذه الظاهرة من خلال الدراسة التحليلية للإصابات الرياضية والتعرف على أسباب حدوثها في الفئات الطبية المختلفة المشاركة في البطولات المحلية والمركزية للجنة البارلمبية مما يؤدي الى التقليل من تلك الإصابات ومن هنا تأتي أهمية البحث .

١ - ٢ . مشكلة البحث

أصبحت ممارسة الرياضة المعدلة للمعاقين علماً له أصوله وقواعده وفلسفته ولما كان اللاعب المعاق يعاني من وجود قصورا بدنياً أو عقلياً أو نفسياً فقد أقتضى الأمر المحافظة على سلامته ، ان اختلاف الأداء المهاري في فعاليات العاب القوى وما تتطلبه من أحمال بدنية مختلفة قد يؤدي إلى تزايد احتمالية وقوع إصابات مختلفة ونتيجة للتقدم الهائل في علم التدريب وتطور طرق وخطط اللعب وارتفاع شدة المنافسة وما يتميز به المعاقون من حماس زائد وتنافس مستمر مع أنفسهم ومع غيرهم لتحقيق أفضل النتائج والمستويات الرياضية لإحراز أفضل النتائج وتحقيق أعلى المستويات وجد الباحث بان هناك تكرار واضح في الإصابات الرياضية لدى المعاقين المشاركين في البطولات المحلية والمركزية لذلك ارتأى الباحث القيام بدراسة تحليلية لغرض معرفة أسباب هذه الإصابات ولذلك أصبحت العناية بصحة المعاقين وسلامتهم موضع اهتمام الباحثين للاسهام في تحديد نوع ودرجة خطورة الإصابات الرياضية التي يتعرض لها اللاعب وخاصة في هذه الرياضة التي لم تجد إلى الآن اهتماما واضحا في هذا المجال واخص في ذلك بلدنا الحبيب العراق . ومن هنا تأتي أهمية البحث .

١ - ٣ . أهداف البحث

- ١ . التعرف على الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي منتخب القادسية بالعب القوى للمعاقين.
- ٢ . التعرف على أسباب حدوث تلك الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي منتخب القادسية بالعب القوى للمعاقين .

١ - ٤ . فروض البحث

١- تختلف الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي منتخب القادسية بالعب القوي للمعاقين حسب نوع الفئة الطبية ونوع الفعالية .

١ - ٥ . مجالات البحث

- ١ - ٥ - ١ . المجال البشري : منتخب العاب القوي للمعاقين في محافظة القادسية .
١ - ٥ - ٢ . المجال الزمني : للفترة من ٢٠١٢/٩/٢٠ ولغاية ٢٠١٣/١٢/٢٠ .
١ - ٥ - ٣ . المجال المكاني : ملعب نادي الرفادين الرياضي / ملعب نادي الديوانية .

٢ - ١ الدراسات النظرية :

٢-١-١ التصنيف الطبي للمعاقين :

صنف الأطباء والعلماء المعاقين حسب مجال العجز الى :

١ - **المعوقون جسميا او حركيا** : من لديهم عجز في الجهاز الحركي والبدني وبصفة عامة كالكسور والبتير وأصحاب الأمراض المزمنة مثل شلل الأطفال والتدرن والسرطان والقلب والمقعدين وغيرهم .
((او هي العجز الذي يؤثر في النشاط الحركي للفرد فيمنعه من اداء الوظائف الحركية المختلفة بالمستوى نفسه الذي يؤديه الأسوياء))^(١)

٢- **المعوقون حسيا** : من لديهم عجز في الجهاز الحسي مثل المكفوفين والصم واليكم .

٣- **المعوقون عقليا** : وهم مرضى العقول وضعافها .

٤- **المعوقون اجتماعيا** : الذين يعجزون عن التفاعل السليم مع بيئتهم وينحرفون عن معايير ثقافة مجتمعهم^(٢)

ويرى الباحث بان التصنيف هو كشف سريري واشعاعي (A.M.R.XR) يعتمد على تقارير طبية لتحديد الكفاءة الوظيفية للتأكد من العضلات العاملة والمفاصل والإصابات .

والاصابات الرياضية يتم تشخيصها عن طريق :-

- الفحص السريري (clenecl) .

- الفحص الاشعاعي:- ١- (A-M-R) اذا كانت هناك تمزقات في الالياف العضلية -الغضاريف - الرباطات

٢- (X-R) اذا كانت هناك كسور .

٢-١-٢ **التصنيف الرياضي للمعاقين:-** أن نظام التصنيف في رياضة المعوقين يقصد به أن هناك اختلافاً بين الأشخاص المعوقين، ولا بد من تصنيفهم حسب عوقهم دون أن يتنافسوا معاً في منافسة واحدة.

ولا بد من الإشارة هنا أن هناك (٥) فئات للعوق ، ولكل فئة من هذه الفئات تصنيفاً خاصاً بها في فعاليات ألعاب القوى، وفضلاً عن ذلك يختلف التصنيف في فعاليات الجري والتي يرمز لها

(١) بسطويسي احمد : **اسس ونظريات التدريب الرياضي** ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٩ ، ص ٢٨ .

(٢) محمد عبد المنعم نور : **الخدمة الاجتماعية والطبية والتأهيل** ، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة ، ١٩٨٣ ص ١٢ .

بالحرف T(البثور) عن فعاليات الرمي أيضاً والتي يرمز لها بالحرف F(شلل الاطفال) واما B يرمز مما لديهم اعاقاة بصرية .^(١)

٢-١=٣ المعوق والإعاقاة :

العوق على أنه (مصطلح يطلق على من تعوقه قدراته الخاصة عن النمو السوي إلا بمساعدة خاصة، وهو لفظياً مشتق من الإعاقاة أي التأخير أو التعويق) .^(٢)

يعرف المعوق بانه ((كل شخص أصبح غير قادر على الاعتماد على نفسه في مزاولة عمله او القيام بعمل آخر او الاستقرار فيه ،او نقص قدرته على ذلك نتيجة قصور عضوي او عقلي او حسي او نتيجة عجز خلقي منذ الميلاد .^(٣)

وتطلق كلمة المعوقين على ((أولئك الأفراد الذين لديهم عجز او نقص في الناحية الفسيولوجية))^(٤) .

والإعاقاة هي ((عدم قدرة الشخص على تأدية عمل يستطيع غيره من الناس تأديته ويصبح العجز إعاقاة عندما يحد من قدرة الشخص على القيام بما هو متوقع منه في مرحلة معينة))^(٥) .

٢-١-٤ تنظيم رياضة المعاقين في العالم

رياضة النخبة لدى الأشخاص المعاقين على الصعيد الدولي هيكل اعلى هو اللجنة الدولية الاولمبية الموازية (I.P.O.C) بالتنسيق مع الاتحادات الرياضية الدولية .

٢-١-٥ اللجنة الدولية الاولمبية الموازية (البارالمبية)

وهذه اللجنة تتكون من الهياكل الآتية :

الاتحادات الرياضية الدولية وتتكون من خمسة اتحادات وتمثل الفئات الخاصة بالمعاقين المشاركين :

١- ذو القصور البصري وغير المبصرين المكفوفين.

٢- المعاقون ذهنياً .

٣- ذو الشلل الدماغي .

٤- ذو الشلل السفلي او الشلل الرباعي على الكراسي المتحركة .

٥- مبتوروا الأطراف .

إما الصم والبكم فهم منظمون تحت اللجنة الدولية الخاصة بالصم (SICC) التي لا تشرف عليها اللجنة الدولية الموازية (IPC) .

ولكل اتحاد دولي قوانينه الخاصة ومنافساته الخاصة على الصعيدين الدولي والإقليمي .

(١) ثامر غانم داود : أثر استخدام تدريبات الأثقال بطريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري في أوجه القوة العضلية الخاصة والإنجاز في قذف النقل للمعوقين - فئة الجلوس ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٤ ، ص ٣٤ .

(٢) محمد سيد فهمي و غريب سيد احمد : السلوك الاجتماعي للمعوقين ، دراسة في الخدمة الاجتماعية ، المكتب الحديث ، الإسكندرية ، مصر ، ١٩٨٣ ، ص ٢٩ .

(٣) حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات : التربية الرياضية والترويح للمعاقين ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، مصر ، ١٩٩٨ ، ص ٣٨٠ .

(٤) احمد السيد بونس وعبد الحميد : رعاية الطفل المعاق طبيياً ونفسياً (اجتماعياً) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ ، ص ١٩ .

(٥) عبد الحميد محمد الزيد : دراسة تحليلية مقارنة لبعض مؤشرات ووظائف الجهد البدني للأفراد والخواص وطبيعة تباينها عند قياسها الأسوياء ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، ١٩٩٩ ، ص ١٧٠ .

٢-١-٦ الإصابة الرياضية

الإصابة الرياضية (هو ضرر في نسيج عضلي أو نسيج ضام أو عظام أو مفاصل يحدث نتيجة شدة خارجية أو سوء في الأداء الحركي أو ضعف في عناصر اللياقة البدنية أو ردائه الأدوات)^(١) ومن التعريف السابق يمكن إجمال أسباب الإصابة فضلاً عن إن زيادة الجهد البدني قد يؤدي في كثير من الأحيان الى التعرض للإصابة نتيجة ضعف التركيز العام .

٢-١-٥ أسباب الإصابات الرياضية

ويمكن إجمال أسباب الإصابات الرياضية بما يلي^(٢) :

- ١ . عدم الإحماء الكافي قبل البدء بالتدريب أو لممارسة الرياضة .
- ٢ . عدم اكتمال اللياقة البدنية العامة والخاصة عند اللاعبين .
- ٣ . عدم ارتداء الأجهزة الواقية في بعض أنواع الرياضات أو استخدام أجهزة واقية ذات نوعيات رديئة فضلاً عن عدم ملائمة الملابس .
- ٤ . عدم ملائمة الفعالية للجنس أو العمر بالنسبة للممارسين .
- ٥ . عدم مراعاة الروح الرياضية وممارسة الخشونة في اللعب .
- ٦ . عدم وجود مستلزمات (تجهيزات) جيدة لممارسة النشاط الرياضي مثل (الملاعب ، الأدوات ، الأحذية)
- ٧ . اللعب في أجواء مناخية غير مناسبة .
- ٨ . الإجهاد أو التعب الزائد للرياضيين والاستعداد الرياضي الغير كافي .
- ٩ . الخطورة المتاحة في بعض الفعاليات الرياضية (ملاكمة ، مصارعة ... الخ) .
- ١٠ . سوء التغذية .

٢-١-٧ أنواع الإصابات العضلية :

يمكن تقسيم الإصابات العضلية اجرائياً إلى :

- ١- تمزقات عضلية . ٢- شد عضلي . ٣- إرتشاح دموي عضلي .
- وطبقاً لتعريف الجمعية الإمبريكية للطب الرياضي ، تعتبر الإصابة بالشد العضلي اذا ما حدثت في الجزء من العضلة أو الوتر المكمل لها يعتبر التمزق العضلي هو الدرجة الثالثة من حالة الشد العضلي .
- وقد يحدث الشد العضلي في جسم العضلة نفسها ، أو في منشأ اليافها العضلية أو عند منبتها بالعظم أو عند تكوينها للوتر العضلي والتقائها به أو عند اندغام الوتر في مكانه العظمي وقد يكون التمزق العضلي حاداً أو مزمنياً .

(1) – Ralph m. , Randall I. ; sports medicine and rehabilitation : sport – specific approach . halley and belfus , Philadelphia , 1994 , p.32 .

٢ - ساري أحمد حمدان ، نورما عبد الرزاق ؛ اللياقة البدنية والصحية . عمان ، دار وائل للنشر ، ط١ ، ٢٠٠١ ، ص١٨٣ .

١- الشد العضلي والتمزق العضلي .

يمكن تقسيم الشد والتمزق العضلي إلى انفصال تمزقي وكدمات في الألياف العضلية وبالتالي يمكن بسهولة إجراء التشخيص ووصف العلاج والتأهيل اللازم لكل إصابة .

ويحدث التمزق غالباً في العضلة المتحركة ما بين مفصلين مثل العضلة الرباعية الأمامية في الفخذ والتي تسبب حركتها على فرد مفصل الركبة وثني مفصل الحوض وهاتان الحركتان متعارضتان وظيفياً ولا يمكن حدوثهما في نفس الوقت ، ويتحكم فيه الجهاز العضلي التمزقي كنتيجة لحركة عنيفة قصيرة ومفاجئة يختل خلالها التوافق الوظيفي الطبيعي اللازم لإجراء تلك الحرك

الفصل الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

يشير مصطلح المنهج إلى " الأساليب والإجراءات أو المدخل التي تستخدم في البحث لجمع البيانات والوصول من خلالها إلى نتائج أو تفسيرات أو شرح أو تنبؤات تتعلق بموضوع البحث " (١) وقد أستعمل الباحث المنهج الوصفي التحليلي .

٣-٢ مجتمع وعينة البحث :

٣-٢-١ مجتمع البحث:

حدد الباحث مجتمع بحثه بلاعبين منتخب القادسية بالعب القوي والبالغ عددهم (٤٤) لاعبا من فئات طبية مختلفة يمثلون محافظة (القادسية) والذين اشتركوا في بطولة المناطق عام ٢٠١١ .

٣-٢-٢ عينة البحث:

اختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العمدية من اللاعبين الذين تعرضوا للإصابة في عام ٢٠١١ بعد المشاركة النهائية في بطولة المناطق والتي تعد آخر بطولة في منهاج الاتحاد العراقي المركزي بالعب القوي للمعاقين وقد بلغ عددهم (١٥) مصابا ومصابة يمثلون فئات طبية مختلفة والذين اشتركوا في (٧) مسابقات رئيسية هي رمي القرص، قذف الثقل، رمي الرمح، المسافات القصيرة، المسافات الطويلة، القفز العريض. القفز العالي .

وبعد تحديد مجتمع وعينة البحث قام الباحث بجمع المعلومات عن الاصابات الرياضية من اللاعبين المصابين لعام ٢٠١١ والذين اشتركوا في البطولات المركزية للجنة البارالمبية مستعينا بالتقارير الطبية الموجودة لديهم بعد ان تم تشخيص وعلاج وتأهيل تلك الاصابات ومن خلال الحصر اصبح عدد الاصابات (٥١) اصابة رياضية لعينة البحث وتم تحديد الاصابات في الطرف العلوي والسفلي فقط والجدول (١) يبين نوع الفئات الطبية التي تعرضت للاصابة .

١- بسطويسي احمد : اسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ ، ص٢٨

٣- ٣ الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:
٣-٣- ١ أدوات البحث:

١- المقابلات الشخصية

من خلال المقابلات الشخصية مع الكثير من الخبراء والمدربين واللاعبين توصل الباحث إلى موضوع البحث وتحديد المشكلة والاطلاع على المنهج العلمي المناسب* .

٢- استمارات استبيان لملئها من قبل اللاعبين المصابين* .

٣- المصادر العربية والاجنبية .

٤- الدراسات والبحوث .

٥- استمارة تشخيص الطبيب لتحديد نوع الاصابة ودرجتها .

٣-٤ التجربة الرئيسة للبحث :-

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسة في ملعب نادي الرافدين الرياضي بتاريخ ٢٠/٩/٢٠١٢، وبمشاركة بعض الخبراء والمدربين إذ تم إجراء المقابلات الخاصة وتوزيع استمارة الاستبيان لكل لاعب في عينة البحث والاجابة على مفردات الاسئلة الموجودة في استمارة الاستبيان المفتوح لغرض تحديد الاصابة ونوعها وكذلك لمعرفة حدوث تلك الاصابات ثم تم أخذ قياسات الطول والوزن وتسجيل العمر البيولوجي والتدريبي لكل لاعب .

٣-٥ الوسائل الاحصائية:

١- حصر التكرارات .

٢- النسبة المئوية .

* ملحق رقم (١) . يبين الخبراء والمختصين الذين تمت معهم المقابلات الشخصية .
* ملحق رقم (٢) . استمارة استبيان للاعبين .

الفصل الرابع

١-٤ عرض النتائج وتحليلها

جدول (١)

يبين نوع الفئات الطبية التي تعرضت للاصابة

نوع العوق	الفئة الطبية	مكان الاصابة	التكرار	النسبة المئوية	المجموع
اعاقة بصرية	B2 رمي قرص	الطرف العلوي	١	%٦٠,٦٦	٤
	B3 دفع الثقل	الطرف السفلي	٣	%٢٠	
البتور	F46 وثب عريض	الطرف السفلي	١	%٦٠,٦٦	٦
	T46 عدو قصير	الطرف السفلي	٢	%١٣,٣٣	
	T46 عدو متوسط	الطرف السفلي	٣	%٢٠	
شلل الاطفال	F54 ثقل	الطرف العلوي	١	%٦٠,٦٦	٤
	F55 رمح	=	١	%٦٠,٦٦	
	F56 قرص	=	١	%٦٠,٦٦	
	F57 قرص	=	١	%٦٠,٦٦	
الشلل الدماغي	T37 عدو قصير	الطرف السفلي	١	%٦٠,٦٦	١
المجموع			١٥	%٩٩,٩٥	١٥

يبين الجدول (١) عدد الإصابات لدى عينة البحث حيث كانت إصابات الطرف العلوي بنسبة ٣٣% أما إصابات الطرف السفلي بنسبة ٦٦% ومن الذين تعرضوا للإصابة خلال عام ٢٠١١ كما يتضح بان عدد لاعبي الرمي الذين تعرضوا للإصابة بلغ (٨) لاعبين بنسبة ٥٣,٣٣% بينما بلغ عدد لاعبي الاركاض السريعة والمتوسطة (٦) لاعبين بنسبة ٤٠% وبالمقابل كان هناك (١) لاعب في الوثب بنسبة ٦,٦٧% كما يتضح بان فئات الشلل الولادي هم أكثر الفئات إصابة تلتها فئات البتور ثم الإعاقه البصرية وأخيرا الشلل الدماغي.

٤-٢ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-٢-١ عرض نتائج نوع الإصابات الرياضية الشائعة بين لاعبي منتخب القادسية بالعباب القوى (فعاليات الميدان) وتحليلها:

جدول (٢)

يبين أنواع الاصابات الرياضية لدى عينة البحث في فعاليات الميدان

نوع الفعالية	التمزق والشد العظمي عدد اللاعبين	التكرار	النسبة المئوية	الالتهابات عدد اللاعبين	التكرار	النسبة المئوية	الالتواء الى الداخل عدد اللاعبين	النسبة المئوية	المجموع
الثقل	٢	٤	%٧,٨	٢	٦	%١١,٧	-	-	%١٩,٦
القرص	٣	١٤	%٢٧,٥	-	-	-	-	-	%٢٧,٤
الرمح				١	٥	%٩,٨	-	-	%٩,٨
العريض							١	٤	%٧,٨
المجموع	٥	١٨	%٣٥,٣	٣	١١	%٢١,٥	١	٤	%٦٤,٦

يبين الجدول (٢) إن إصابة التمزق والشد العظمي قد احتلت القدر الأكبر من الإصابات فقد بلغت (١٨) إصابة مما يشكل نسبة %٣٥,٣ وهذا ما يتفق عليه الخبراء بان اغلب إصابات العباب القوى هي التمزق والشد العظمي ((هذه الاصابات هي اكثر الانتشار بين الرياضيين ويرجع ذلك الى ان العضلات هي الاداة الرئيسية المنفذة لمتطلبات الاداء الرياضي))^(١) وجاءت بعدها إصابة الالتهابات فقد بلغت (١١) إصابة وشكلت نسبة %٢١,٥ ثم تلتها إصابة الالتواءات وبلغت (٤) إصابات وبنسبة %٧,٨ . (والالتواء هو إصابة لاربطة المفصل نتيجة لشدة خارجية مما يؤدي الى تمزق جزئي واحيانا كلي لرباط او اكثر والسبب هو التواء المفصل المفاجئ او حركة عنيفة باتجاه معين بسبب قوة خارجية اكبر من قدرة المفصل من تحملها)^(٢)

واختلفت اسباب تلك الاصابات وتمركزت اغلبها في الاحمال التدريبية وتأثيرات الاجواء الباردة والاحماء الغير جيد واماكن التدريب وما يسببه من الاستشفاء الغير كافي بالإضافة الى ان العدد الكبير من اللاعبين هم من الذين اشتركوا في فعاليات الميدان وكما اكدته (سمعية خليل محمد) ((ان اسباب حدوث الاصابة الرياضية ترجع الى عدة اسباب منها عدم كفاية الاحماء وعدم التدرج في الحمل وكذلك سوء المستلزمات الرياضية (ارضية الملاعب ، والملابس الرياضية ، والاحذية الملائمة) وعدم مراعاة العوامل والظروف الجوية خلال ممارسة الالعاب الرياضية (البرد الشديد، الحرارة الشديدة ، الامطار، الرياح ، الاماكن المرتفعة))^(٣)

(١) المصدر شبكة الانترنت . تكوين المعلمين : الإصابات الرياضية ومبادئ الاسعاف الأولية ، السنة الاولى ، الارسال الثالث ، ص٢

(٢) المصدر شبكة الانترنت . تكوين المعلمين : الإصابات الرياضية ومبادئ الاسعاف الأولية ، مصدر سبق ذكره ، ص٣

(٣) سمعية خليل محمد : الإصابات الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ ، ص٦ .

جدول (٣)

يبين أنواع الإصابات الرياضية في فعاليات الساحة

النسبة المئوية	التكرار	الالتواء عدد اللاعبين	النسبة المئوية	التكرار	الالتهابات عدد اللاعبين	النسبة المئوية	التكرار	التمزق والشد العضلي عدد اللاعبين	نوع الفعالية
٥٤,٨%	٣	١	-	-	-	١٥,٧%	٨	٢	ركض سريع
١,٩%	١	١	-	-	-	١١,٧%	٦	٢	ركض متوسط
٧,٧%	٤	٢	-	-	-	٢٧,٤%	١٤	٤	المجموع

يبين الجدول (٣) إن إصابة التمزق والشد العضلي في الاركاض السريعة كانت الأكثر تكرارا اذ شكلت نسبة ١٥,٧% ويعود السبب في ذلك الى كثرة تكرار الأحمال التدريبية لاشتراك العداء بأكثر من فعالية فيطل آسيا في ركض (١٠٠) متر و(٢٠٠) متره أيضا بطل آسيا في الوثب العريض وكذلك تكرار السفر الى العاصمة للاشتراك في المعسكرات التدريبية مما يسبب اختلافا جوهريا في مناهج التدريب بين المدرب المحلي ومدرب المنتخب الوطني مما يؤدي الى حدوث إرباكا نفسيا وبدنيا لدى اللاعبين اما إصابات الالتواء فأسبابها انحصرت بأرضية الملاعب ورداءة أحذية التدريب (السيالكس) . ومن الجدير بالذكر ان اغلب الاصابات حدثت في فترة الأعداد العام وان القليل منها وقع في فترة المنافسات . وهو ما أكده (هاره)^(١) "عندما أشار الى أن نجاح عملية الانسجام في التدريب تتم عندما يكون حمل التدريب مناسباً لقابلية المستوى وبشدة مناسبة "

وبما انة ألعاب القوى هي أساس جميع أنواع الرياضات لما تحتويه هذه الألعاب من أصناف متعددة من الحركات الخاصة بالسرعة والتحمل والقوة العضلية والمرونة والرشاقة والتي يمكن أن تتعرض فيها العضلات لأنواع متعددة من الإصابات على كافة مستوياتها لذ لا يمكن للفرد الرياضي العودة لممارسة حياته الطبيعية وهو ما زال يعاني من الإصابة العضلية والذي يجب أن يتم شفاؤه وتأهيله بنسبة ١٠٠% من تلك الإصابة حتى يعود بنفس الكفاءة البدنية السابقة قبل الإصابة . ونقصد بالتاهيل ((هو عملية استخدام الوسائل العلاجية المختلفة في اعادة الرياضي الى ممارسة نشاطه بعد اصابته وحماية المنطقة المصابة من تكرار الإصابة))^(٢)

(١) هاره، ديترش : أصول التدريب ، ط٢ ، ترجمة عبد علي نصيف ، ١٩٩٠ ، ص ٩٧-٩٨ .

(٢) سميرة خليل محمد: الإصابات الرياضية ووسائل العلاج والتاهيل ، ٢٠٠٦ ، ص ٩

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

- ١- ان إصابات الشد والتمزق العضلي كانت اكثر الإصابات شيوعا .
- ٢- ان اغلب المعاقين في عينة البحث هم من معاقى الطرف السفلي لذلك كانت إصابات الطرف العلوي اكثر من الطرف السفلي .
- ٣- ان أكثر الإصابات سببها الأحمال التدريبية العالية والإحماء غير الجيد .
- ٤- عدم ملائمة الفعالية للعمر بالنسبة للممارسين .
- ٥- أن ظروف المنافسة وتأثير البيئة ودرجة الحرارة ونوع الملعب الذي يؤدي عليه واختلاف شكل وتصميم كرسي الرمي والأدوات وحتى التجهيزات الرياضية ومستوى اللاعب وخبرته كل ذلك قد يسهم في تحديد نوع ودرجة خطورة الإصابات الرياضية التي يتعرض لها اللاعب وخاصة في رياضة ألعاب القوى .

٥-٢ التوصيات:

- ١- ضرورة الاهتمام بالإحماء الجيد والادوات والاجهزة وطرق التدريب .
- ٢- توجيه المدربين للاهتمام بالتقليل من إصابات الشد والتمزق العضلي .
- ٣- ضرورة الاهتمام بنتائج الدراسة من قبل المدربين وخاصةً في إعطاء الإحماء الكافي للاعب والاهتمام بسلامة الأداء الفني للمهارات الحركية المركبة .
- ٤- تعديل القانون بما يلائم امكانية ارتداء اجهزة وملابس وادوات توفر الامان والسلامة .
- ٥- توفير وسائل الامان والسلامة .

المصادر العربية والاجنبية

- (١) بسطويسي احمد :اسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي،القاهرة ، ١٩٩٩ .
- (٢) محمد عبد المنعم نور : الخدمة الاجتماعية والطبية والتأهيل ، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة ، ١٩٨٣ .
- (٣) محمد سيد فهمي و غريب سيد احمد : السلوك الاجتماعي للمعوقين ، دراسة في الخدمة الاجتماعية ، المكتب الحديث ، الإسكندرية ، مصر ، ١٩٨٣ .
- (٤) حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات : التربية الرياضية والترويج للمعاقين ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، مصر ، ١٩٩٨ .
- (٥) احمد السيد يونس و عبد الحميد : رعاية الطفل المعاق طبيا ونفسيا (اجتماعيا) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ .

(٦) عبد الحميد محمد الزيد :دراسة تحليلية مقارنة لبعض مؤشرات ووظائف الجهد البدني للأفراد والخواص وطبيعة تباينها عند قياسها الأسوياء ، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، ١٩٩٩ .

(٧) - ساري أحمد حمدان ، نورما عبد الرزاق : اللياقة البدنية والصحية، عمان ، دار وائل للنشر ، ط ١ ، ٢٠٠١ .

(٨) - ثامر غانم داود : أثر استخدام تدريبات الأثقال بطريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري في أوجه القوة العضلية الخاصة والإنجاز في قذف الثقل للمعوقين – فئة الجلوس ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٤ .

(٩) - هاره، ديترش: أصول التدريب، ط ٢ ، ترجمة عبد علي نصيف ، ١٩٩٠ .

(١٠) سميرة خليل محمد: الاصابات الرياضية ووسائل العلاج والتاهيل ، ٢٠٠٦ .

(١١) سميرة خليل محمد : الاصابات الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة بغداد ، ٢٠٠٤ .

(١٢) المصدر شبكة الانترنت . تكوين المعلمين : الاصابات الرياضية ومبادئ الاسعاف الاولية ، السنة الاولى ، الارسل الثالث .

المصادر الاجنبية

- (1) – Ralph m. , Randall l. ; **sports medicine and rehabilitation : sport – specific approach** . halley and belfus , Philadelphia , 1994 .

ملحق رقم (١)

قائمة بأسماء الخبراء والمختصين الذين تم معهم إجراء المقابلة الشخصية

الاسم	اللقب العلمي الاختصاص	مكان العمل
رحيم رويح	أ.م.د تدريب	كلية التربية الرياضية جامعة القادسية
فلاح حسن	أ.م.د فسلجة	كلية التربية الرياضية جامعة القادسية
حامد نوري	م.د تعلم حركي	كلية التربية الرياضية جامعة القادسية
قاسم لفته بجاي	م.م تدريب /ومدربا	كلية التربية الرياضية جامعة القادسية
هشام مهدي	م.د علم النفس	كلية التربية / جامعة القادسية
اكرم عبد الحسين	م.د تدريب	كلية التربية الرياضية جامعة القادسية
عبد الله حويل	م.د فسلجة تدريب	كلية التربية الرياضية جامعة القادسية

ملحق رقم (٢)

استمارة استبيان آراء اللاعبين المصابين .

تحية طيبة:

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم ((واقع الاصابات الرياضية (انواعها ،اسباب حدوثها) لدى لاعبي الساحة والميدان المعاقين في محافظة القادسية)) على عينه من لاعبي المعاقين في نادي الرافدين الرياضي. يرجى تفضلكم بتدوين إجابتكم بما ترونه مناسباً حول الاسئلة في ادناه .

شاكرين حسن تعاونكم

التأريخ :

الاسم :

الفريق :

التوقيع :

الاسئلة

- ١- متى حدثت الاصابة وكيف ؟
- ٢- هل تم عرض الاصابة على الاطباء ؟
- ٣- ما هو تشخيص الاصابة ؟
- ٤- ما هو علاج الاصابة ومدة العلاج ؟
- ٥- مدى التزامك بنصائح الطبيب بعد تشخيص الاصابة .
- ٦- هل لديك برنامج تاهيلي بعد الاصابة ؟ اذكر تفاصيل البرنامج التاهيلي .

الباحث