

دراسة تحليلية للإصابات الأكثر شيوعاً في ألعاب القوى

م.د/ محمود محمد عيد جاد الشامي

مدرس دكتور بقسم نظريات وتطبيقات ألعاب القوى
كلية التربية الرياضية- جامعة مدينة السادات

المقدمة ومشكلة البحث:

تعد مسابقات ألعاب الميدان والمضمار من الرياضات المتميزة نظراً لما تشتمل عليه من مهارات وقدرات متنوعة ونظراً للتقدم المذهل في مستوى الإنجاز الرقمي لمسابقاتها المختلفة (جرى، وثب، رمى)، الأمر الذي جعلها تحتل مكان الصدارة في برامج الدورات الأولمبية الحديثة، ويعكس هذا التقدم كما هائلاً من المعارف والمعلومات العلمية التي ساهمت في حدوث هذا التطور، حتى وصل إلى أفضل المستويات، الأمر الذي يؤكد على أن التدريب الرياضي للاعبين المستويات العليا يعتمد في المقام الأول على الكثير من العلوم التجريبية والإنسانية والتي أسهمت تطبيقاتها المختلفة في زيادة فاعلية وكفاءة العملية التدريبية، ولذا نجد أن علم التدريب الرياضي، قد تقدم في السنوات الأخيرة بخطوات واسعة حيث تضاعفت جهود العلماء في مختلف مجالات العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي ولقد كان من أهم جهود المتخصصين والمهتمين بهذا المجال هو البحث عن أفضل الطرق والوسائل لتطوير المستوى البدني والرقمي. (2 : 52)

وتعتبر ألعاب القوى من المسابقات التي يسهل على العديد ممارستها حيث إنها لا تتطلب العديد من الأدوات المعقدة، كما أن تمارينها تواجهنا في الحياة اليومية العادية منذ الطفولة، كما يمكن ممارستها في أي مكان أو زمان، وتسمى ألعاب القوى " بملكة الرياضة " أو " أم الألعاب أو "عروس الدورات الأولمبية"، لأن برنامجها في جميع المسابقات الرياضية بما فيها الألعاب الأولمبية يعتبر من أكبر البرامج من حيث عدد الميداليات المخصصة للمتسابقين الفائزين. (12 : 13)

وتمثل الإصابات الرياضية إعاقة للاعبين عن ممارسة التدريب والمنافسات وتعرض ممارسي الأنشطة الرياضية إلى العديد من الإصابات سواء كانت بسيطة أو شديدة. وذكر محمد قدرى أن الإصابات الرياضية تعتبر العائق الأساسي أمام التطور لعملية التطور المرحلي للتدريب الرياضية وبالتالي يستحيل تحقيق الأهداف الرياضية المستهدفة تحققها. (13 : 130)(4 : 88)(7 : 136)

ويشير منصور إبراهيم نقلاً عن كانولين وهارتيث: أنهم نسبة كبيرة جداً من ممارسي الرياضة البدنية أصيب منهم (٤٣% إلى ٤٧%) بصرف النظر عن نوع الإصابة ومدى تأثيرها

لإبعاد الرياضي عن ممارسة النشاط لفترة تطول أو تقصر وهذه النسبة العالية التي انتهت إليها بعض البحوث تستوجب العناية والاهتمام بالإصابات الرياضي سواء أماكن الإصابات أو الأسباب المؤدية إلى حدوثها والعلاج والوقاية منها وإعادة التأهيل. (14: 94) (5: 49)

وتعتبر الإصابات السائدة للجهاز المحرك لجسم الإنسان من معوقات وظائف أجهزة الجسم المختلفة، كما أنها تتسبب في إعاقة التنسيق والتعاون بين أجهزة الجسم وبالتالي تعوق ردود الأفعال المنعكسة على أجهزة الجسم الأخرى. وتشمل الكسور والجروح والتمزق العضلي بأنواعه، والإصابات الدماغية وتهتك الأعضاء الداخلية، والنزيف، التشوهات، والتأثير في الجهاز الدوري والتنفسي وفي أشد الأحوال الوفاة، ولكن إصابات الجهاز العضلي شائعة ومنتشرة بين الرياضيين إذ أنه الأداة الرئيسية لمتطلبات الأداء البدني. (10: 53) (15: 68) (16: 44)

ومن أكثر الموضوعات التي تحتاج إلى دراسة وتأتي أكثر هو موضوع الأسباب التي تؤدي إلى الإصابات من وجهة نظر البيوميكانيك، وبمعنى أصح الأسباب الفيزيائية التي تؤثر على أنسجة الجسم البشري بأنواعها المختلفة (عضلات-أربطة-عظام)، وتؤدي إلى حدوث إعاقة ما في هذه الأنسجة تمنع من تحقيق أعلى أداء وكفاءة ممكنة. وأن إمام المدرب واللاعب بتفاصيل البيئة الميكانيكية المحيطة بالأداء والتأثيرات المختلفة لمتغيرات هذه البيئة يعتبر من أهم مقومات تجنب عدد كبير من الإصابات، خاصة إذا ما علمنا أن تصنيف الأسباب التي تؤدي إلى الإصابات من الممكن أن تكون على النحو الآتي:

أسباب ترتبط بأخطاء في إجراءات التدريب (أحمال تدريبية زائدة - نقص في مستوى عنصر من عناصر اللياقة البدنية)، أسباب ترتبط بمتغيرات البيئة الميكانيكية المحيطة (أرضية الملعب - الأجهزة والأدوات والملابس) أسباب ترتبط بأخطاء فنية في الأداء، أسباب ترتبط بالاحتكاك المباشر بالخصم ومن الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة لها علاقة مباشرة بطريقة الأداء المهاري والإعداد لها وأن لمثل هذا النوع من الإصابات الرياضية قد تكون أكثر حدة وتطلب وقتاً أطول في علاجها، وخاصة ذلك النوع الناتج من أخطاء في إجراءات التدريب والمقصود بإجراءات التدريب ذلك التراكم الذي يتم على مدى فترات تدريبية طويلة لا يراعي فيها المدرب درجات تحمل اللاعبين مع عدم تحقيق التوازن المناسب بين مكونات الإعداد البدني لهم كأساس لبناء اللياقة البدنية، (11: 131) (17)

ومن خلال خبرة الباحث كمدرس دكتور بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات وكمدرّب لألعاب القوى بنادي سرس اللبان الرياضي فقد لاحظ أهمية الإصابة كمشكلة قد تعوق إلى حد كبير التقدم بالمستوى الرقمي للاعبين ومما لا شك فيه قد يصل اللاعب إلى أعلى مستوى بدني ومستوى مهاري ولا يشارك في البطولة بسبب الإصابة ولذلك كان الاتجاه لإجراء

هذه الدراسة، وذلك لتحديد الإصابات الأكثر حدوثاً خلال فترات الموسم التدريبي وأسبابها ، حتى تكون مؤشراً لإعادة النظر في طريقة إعداد اللاعبين والوقاية من الإصابات مما يترتب عليها الارتقاء بالمستوى الرقمي للاعبين القوي.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث العلمية والتطبيقية في الآتي:

1. تحديد نوع وسبب الإصابة حتى تكون مؤشراً لإعادة النظر في كفاءة إعداد اللاعبين بالطريقة العلمية الصحيحة والوقاية من الإصابات وما يترتب عليها من الارتقاء بالمستوى الرقمي للاعبين.
2. مساعد كل من المدرب واللاعب على حد سواء في التعرف على الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها من أجل الوقاية منها أثناء التدريب والمنافسات.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى:

1. التعرف على الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً للاعبين القوي من وجهة نظر (المدرسين - اللاعبين) في فترة (الاعداد العام - الخاص - المنافسات)
2. التعرف على أسباب حدوث الإصابات الرياضية للاعبين القوي من وجهة نظر (المدرسين - اللاعبين).

تساؤلات البحث:

1. ماهي الاصابات الأكثر شيوعاً من رأي المدرسين في فترة (الاعداد العام-الاعداد الخاص-المنافسات)؟
2. ماهي أسباب الإصابات للاعبين القوي من وجهة نظر مدربي العاب القوي؟
3. ماهي الاصابات الأكثر شيوعاً من رأي اللاعبين (ذكور - اناث) في فترة (الاعداد العام-الاعداد الخاص-المنافسات)؟
4. ماهي أسباب الإصابات الأكثر شيوعاً للاعبين القوي من وجهة نظر لاعبي العاب القوي؟

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي متبع الأسلوب الدراسات المسحية، وذلك لملائته لطبيعة هذه الدراسة.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

مدربي ألعاب القوى بجمهورية مصر العربية ، ولاعبين القوي تحت 18 سنة المسجلين بالاتحاد المصري لاعبي القوي للموسم الرياضي 2021/2022م.

عينة البحث:

بلغ قوام عينة البحث (21) من مدربي ألعاب القوى بجمهورية مصر العربية ، وعدد (50) لاعب ولاعبة تحت 18 سنة من أندية مصر المختلفة المشاركين في تجارب المنتخب تحت 18 سنة بالمركز الأولمبي بالمعادي 7 نوفمبر 2021م.

جدول (1)

مجتمع وعينة البحث الأساسية

إجمالي العينة	العينة الأساسية		
	لاعب		مدرب
	انثي	ذكر	
71	25	25	21

يتضح من الجدول (1) ان إجمالي مجتمع البحث (71) مدرب ولاعب، وبذلك يمكن الاعتماد عليها في تطبيق إجراءات البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

1. الملاحظة الموضوعية.
2. المسح المرجعي (للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة في مجال إصابات اللاعب القوي).
3. المقابلات الشخصية مع مدربي ولاعبي ألعاب القوى.
4. استمارات جمع وتقرير البيانات.
5. تصميم الاستبانة (قيد البحث).

تصميم الاستبانة (قيد البحث):

تصميم الاستبانة (قيد البحث):

استند الباحث على العديد من المراجع العلمية والدراسات المرجعية التي تناولت الإصابات لدي الرياضيين مثل دراسة كلا من دراسة: ماجد مجلي، ورامي حلاوة، وليد الرحاحلة (٢٠٠٨م)، دراسة: منصور إبراهيم دياب (٢٠٠٧م) ومنها استخلص الباحث محاور الاستبانة كالتالي:

- الفئة المستهدفة (مدربين - لاعبين - اداريين)
 - الإصابات الأكثر شيوعا في ألعاب القوى خلال فترات الموسم
 - أسباب حدوث الإصابات في ألعاب القوى
- قام الباحث بتصميم استمارة لاستطلاع رأي الخبراء اشتملت على تحديد الفئة المستهدفة وكذلك المحاور المبدئية للاستبيان (قيد البحث)، وقد روعي فيها الإضافة والحذف بما يناسب رأي الخبير، وتم عرضها على عدد (9) خبراء في مجال الإصابات الرياضية وتدريب ألعاب القوى والموضحين بالمرفق (1)، وذلك لتحديد مدى مناسبة المحاور المقترحة لبناء الاستبانة،

كذلك الأهمية النسبية لكل محور من محاور الاستبانة، والجدول (2)(3)(4) يوضح آراء السادة الخبراء بالنسبة للمحاور المقترحة لبناء الاستبانة (قيد البحث)، والوزن النسبي لكل محور.

جدول (2)

النسبة المئوية لاتفاق آراء السادة الخبراء بالنسبة للمحاور المقترحة لبناء الاستبانة (قيد البحث) والوزن النسبي لها (الفئة المستهدفة) ن=9

م	الفئة المستهدفة	اتفاق الخبراء	الوزن النسبي %
1	المدرسين	9	100%
2	اللاعبين	8	88.9%
3	الإداريين	3	33.3%

جدول (3)

النسبة المئوية لاتفاق آراء السادة الخبراء بالنسبة للمحاور المقترحة لبناء الاستبانة (قيد البحث) والوزن النسبي لها (الإصابات) ن=9

م	الإصابات	اتفاق الخبراء	الوزن النسبي %	م	الإصابات	اتفاق الخبراء	الوزن النسبي %
1	الجروح	9	100%	11	الالتواء	9	100%
2	الكدمات	9	100%	12	الكسور	9	100%
3	التهاب الأعصاب	3	33.3%	13	التهاب العضلات	6	66.7%
4	التهابات اوتار العضلات	5	55.6%	14	الملخ	9	100%
5	التمزق العضلي	9	100%	15	الخلع	8	88.9%
6	تمزق الأربطة	8	88.9%	16	الفتق الرياضي	4	44.4%
7	تمزق الأوتار	8	88.9%	17	رضوض العظام	9	100%
8	الشد العضلي	9	100%	18	شرخ العظام	3	33.3%
9	التقلص العضلي	9	100%	19	بلع اللسان	8	88.9%
10	رضوض العضلات	9	100%	20	ارتجاج المخ	8	88.9%

جدول (4)

النسبة المئوية لاتفاق آراء السادة الخبراء بالنسبة للمحاور المقترحة لبناء الاستبانة (قيد البحث) والوزن النسبي لها (أسباب الحدوث) ن=9

م	أسباب الحدوث	اتفاق الخبراء	الوزن النسبي %	م	أسباب الحدوث	اتفاق الخبراء	الوزن النسبي %
1	عدم الاحماء الجيد والغير كافي	مدرّب لاعب	9	16	سوء الاعداد المهاري للاعبين	مدرّب لاعب	100%
2	عدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي الحديثة	مدرّب لاعب	9	17	عدم علاج اللاعب المصاب	مدرّب لاعب	100%
3	سوء تخطيط حمل التدريب	مدرّب لاعب	9	18	عودة اللاعب للتدريب دون تمام شفاؤه	مدرّب لاعب	88.9%
4	سوء تخطيط فترة الاعداد	مدرّب لاعب	9	19	سوء الحالة النفسية للاعب	مدرّب لاعب	100%
5	عدم الاستمرار في التدريب	مدرّب لاعب	9	20	اسباب خاصة بالتغذية	مدرّب لاعب	100%
6	عدم صلاحية الملابس والأحذية الرياضية	مدرّب لاعب	9	21	اشراك اللاعب في المنافسات دون اتمام شفاؤه	مدرّب لاعب	88.9%
7	عدم اجراء القياسات البدنية والفسيولوجية قبل الاعداد	مدرّب لاعب	8	22	سوء اختيار التمرينات للمجموعات العضلية المختلفة	مدرّب لاعب	88.9%
8	الاستمرار في التدريب بعد الإصابة	مدرّب لاعب	8	23	عدم التقيد ببرنامج تدريبي واحد في الموسم	مدرّب لاعب	88.9%
9	عدم استخدام وسائل الاستشفاء	مدرّب لاعب	9	24	عدم صلاحية الاجهزة والادوات	مدرّب لاعب	100%
10	توقف المنافسات عند مشاركة الفرق القومية	مدرّب لاعب	8	25	طول فترة الراحة بين المنافسات	مدرّب لاعب	100%
11	ارهاق اللاعب بإشراكه في عدة منافسات	مدرّب لاعب	8	26	استخدام المنشطات والعقاقير المحظورة طبيًا	مدرّب لاعب	88.9%
12	سوء الأحوال الجوية	مدرّب لاعب	9	27	سوء ارضية الملعب	مدرّب لاعب	88.9%
13	اهمال الاعداد النفسي للاعبين	مدرّب لاعب	9	28	تحدي اللاعب لقدراته أثناء أداء بعض التدريبات	مدرّب لاعب	88.9%
14	اهمال الاصابات البسيطة المتكررة	مدرّب لاعب	9	29	عدم توافر الطاقم الطبي مع المدرب	مدرّب لاعب	100%
15	اهمال الاصابات البسيطة المتكررة	مدرّب لاعب	8	30	عدم الاستعداد البدني وضعف اللياقة البدنية	مدرّب لاعب	88.9%

يتضح من جداول (2)،(3)،(4) النسبة المئوية لاتفاق السادة الخبراء على محاور الاستبانة (قيد البحث)، والتي تراوحت ما بين (33.33% إلى 100%)، وقد ارتض الباحث نسبة اتفاق (80% فأكثر) لقبول محاور الاستبانة. حيث تم توزيعهم بعد الحذف والاضافة والتعديل في الصورة النهائية (60) مفردة، وفقاً للوزن النسبي لكل محور، وذلك لفئتين وهما (المدرّبين - اللاعبين)، كما هو موضح بالجدول (5).

جدول (5)

توزيع العبارات وفقاً للوزن النسبي لمحاوَر الاستبانة رقم (1) مدربين - لاعبين (قيد البحث)

م	المحاوَر المقترحة	الوزن النسبي %	عدد العبارات
1	الاصابات في ألعاب القوى اثناء الاعداد العام من رأي المدربين - اللاعبين	%25	عبارة (15)
2	الاصابات في ألعاب القوى اثناء الاعداد الخاص من رأي المدربين - اللاعبين	%25	عبارة (15)
3	الاصابات في ألعاب القوى اثناء المنافسات من رأي المدربين - اللاعبين	%25	عبارة (15)
4	أسباب الاصابات في ألعاب القوى من رأي المدربين - اللاعبين	%25	عبارة (15)
	المجموع	%100	عبارة (60)

يتضح من جدول (5) أن إجمالي عدد عبارات الاستبانة قيد البحث بلغ (60) عبارة

موزعة على محاور الاستبانة على الاصابات الأكثر شيوعاً في ألعاب القوى من رأي (مدربين -

اللاعبين) - اسباب الاصابات في ألعاب القوى من رأي المدربين - اللاعبين

تطبيق الاستبيان:-

تم تطبيق الاستبيان على عينة البحث من المدربين واللاعبين وذلك يوم الأحد 2021/11/7م

أثناء تجارب المنتخب تحت 18 سنة بالمركز الأولمبي بالمعادي.

عرض التساؤلات ومناقشة النتائج:

عرض التساؤل الأول: ماهي الاصابات الأكثر شيوعاً من رأي المدربين في فترة (الاعداد العام-

الاعداد الخاص-المنافسات)؟

عرض نتائج التساؤل الأول:

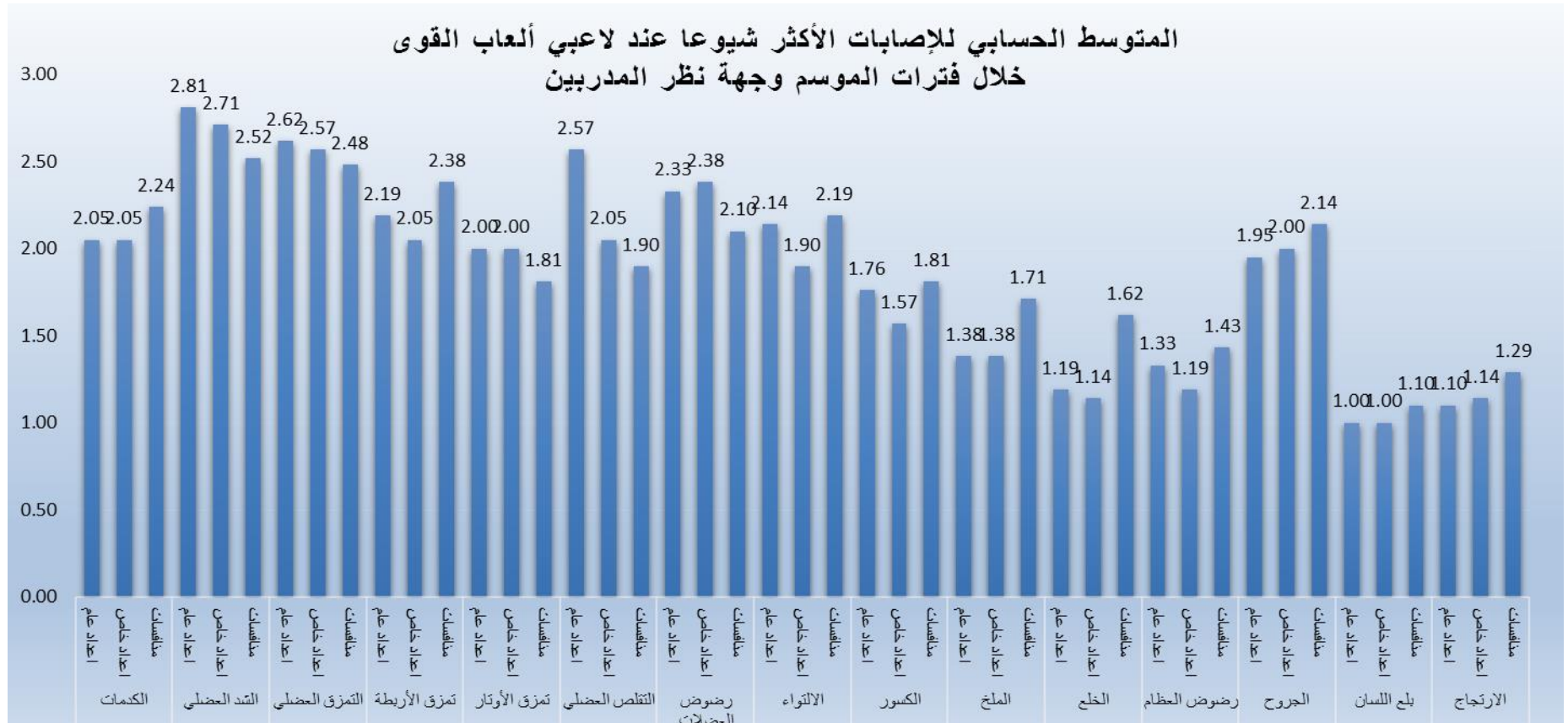
جدول (6)

تحليل الإصابات الأكثر شيوعاً عند لاعبي ألعاب القوى

خلال فترات الموسم (اعداد عام - اعداد خاص - منافسات) وجه نظر المدربين = 21

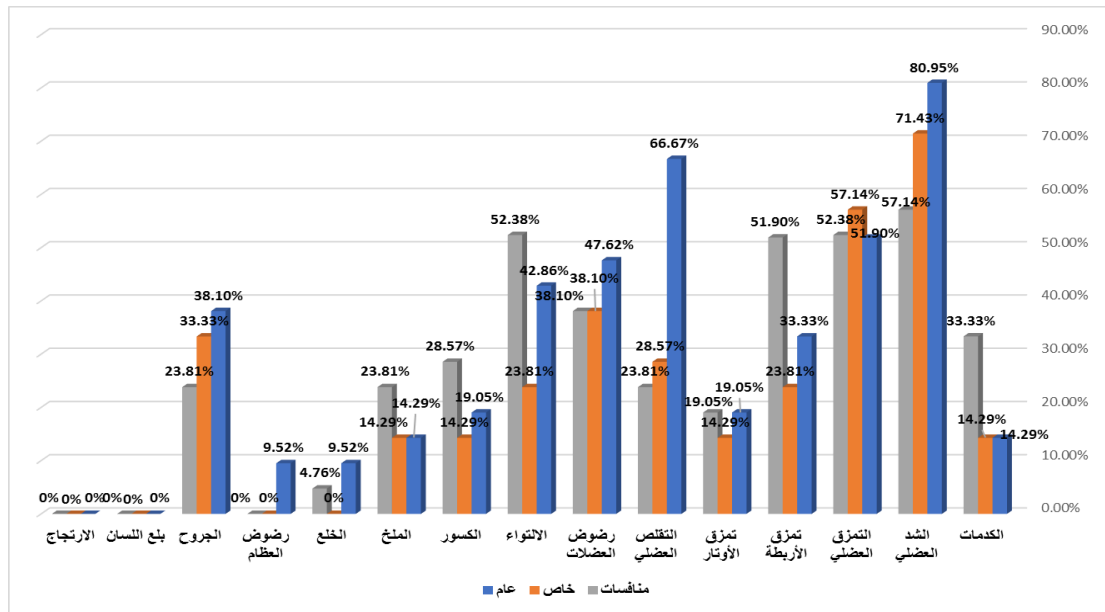
الترتيب	الاصابة	الفترة	الوزن النسبي	المجموع التقديري	الانحراف	المتوسط	لا		الى حد ما		نعم		المفردة
							نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	
14	3	%65.08	41	0.590	2.05	%19.1	4	%66.7	14	%14.3	3	اعداد عام	الكدمات
13	2	%66.67	42	0.590	2.05	%14.3	3	%71.4	15	%14.3	3	اعداد خاص	
9	1	%73.02	46	0.700	2.24	%14.3	3	%52.4	11	%33.3	7	منافسات	
1	1	%93.65	59	0.402	2.81	%0.0	صفر	%19.1	4	%81.0	17	اعداد عام	الشد العضلي
2	2	%90.48	57	0.463	2.71	%0.0	صفر	%28.6	6	%71.4	15	اعداد خاص	
5	3	%84.13	53	0.602	2.52	%4.8	1	%38.1	8	%57.1	12	منافسات	
3	1	%87.30	55	0.498	2.62	%0.0	صفر	%38.1	8	%51.9	13	اعداد عام	التمزق العضلي
4	2	%85.71	54	0.507	2.57	%0.0	صفر	%42.9	9	%57.1	12	اعداد خاص	
6	3	%80.95	51	0.680	2.48	%9.5	2	%38.1	8	%52.4	11	منافسات	
9	2	%73.02	46	0.680	2.19	%14.3	3	%52.4	11	%33.3	7	اعداد عام	تمزق الأربطة
12	3	%68.25	43	0.669	2.05	%19.1	4	%57.1	12	%23.8	5	اعداد خاص	
7	1	%79.37	50	0.865	2.38	%23.8	5	%14.3	3	%51.9	13	منافسات	
13	1	%66.67	42	0.632	2.00	%19.1	4	%51.9	13	%19.1	4	اعداد عام	تمزق الأوتار
13	1	%66.67	42	0.548	2.00	%14.3	3	%71.4	15	%14.3	3	اعداد خاص	
15	2	%60.32	38	0.750	1.81	%38.1	8	%42.9	9	%19.1	4	منافسات	
4	1	%85.71	54	0.676	2.57	%9.5	2	%23.8	5	%66.7	14	اعداد عام	التقلص العضلي
12	2	%68.25	43	0.740	2.05	%23.8	5	%47.6	10	%28.6	6	اعداد خاص	
15	3	%60.32	38	0.768	1.90	%33.3	7	%38.1	8	%23.8	5	منافسات	
8	2	%77.78	49	0.730	2.33	%14.3	3	%38.1	8	%47.6	10	اعداد عام	رضوض العضلات
7	1	%79.37	50	0.498	2.38	%0.0	صفر	%51.9	13	%38.1	8	اعداد خاص	
11	3	%69.84	44	0.831	2.10	%28.6	6	%33.3	7	%38.1	8	منافسات	
11	2	%69.84	44	0.910	2.14	%33.3	7	%23.8	5	%42.9	9	اعداد عام	الالتواء
15	3	%60.32	38	0.768	1.90	%33.3	7	%38.1	8	%23.8	5	اعداد خاص	
9	1	%73.02	46	0.928	2.19	%33.3	7	%14.3	3	%52.4	11	منافسات	

16	2	%58.73	37	0.768	1.76	%42.9	9	%38.1	8	%19.1	4	اعداد عام	الكسور
19	3	%52.38	33	0.746	1.57	%57.1	12	%28.6	6	%14.3	3	اعداد خاص	
15	1	%60.32	38	0.873	1.81	%47.6	10	%23.8	5	%28.6	6	منافسات	
22	3	%44.44	28	0.740	1.38	%71.4	15	%9.5	2	%14.3	3	اعداد عام	الملخ
21	2	%46.03	29	0.740	1.38	%76.2	16	%9.5	2	%14.3	3	اعداد خاص	
17	1	%57.14	36	0.845	1.71	%52.4	11	%23.8	5	%23.8	5	منافسات	
24	2	%39.68	25	0.602	1.19	%90.5	19	%0.0	صفر	%9.5	2	اعداد عام	الخلع
26	3	%36.51	23	0.359	1.14	%81.0	17	%14.3	3	%0.0	صفر	اعداد خاص	
18	1	%53.97	34	0.590	1.62	%42.9	9	%52.4	11	%4.8	1	منافسات	
22	2	%44.44	28	0.658	1.33	%76.2	16	%14.3	3	%9.5	2	اعداد عام	رضوض العظام
24	3	%39.68	25	0.402	1.19	%81.0	17	%19.1	4	%0.0	صفر	اعداد خاص	
20	1	%47.62	30	0.507	1.43	%57.1	12	%42.9	9	%0.0	صفر	منافسات	
14	2	%65.08	41	0.921	1.95	%42.9	9	%19.1	4	%38.1	8	اعداد عام	الجروح
14	2	%65.08	41	0.837	2.00	%38.1	8	%28.6	6	%33.3	7	اعداد خاص	
10	1	%71.43	45	0.573	2.14	%9.5	2	%66.7	14	%23.8	5	منافسات	
27		%33.33	21	0.000	1.00	%100.0	21	%0.0	صفر	%0.0	صفر	اعداد عام	بلغ اللسان
27		%33.33	21	0.000	1.00	%100.0	21	%0.0	صفر	%0.0	صفر	اعداد خاص	
27		%33.33	21	0.436	1.10	%100.0	21	%0.0	صفر	%4.8	صفر	منافسات	
26	3	%36.51	23	0.301	1.10	%90.5	19	%9.5	2	%0.0	صفر	اعداد عام	الارتجاج
25	2	%38.10	24	0.359	1.14	%85.7	18	%14.3	3	%0.0	صفر	اعداد خاص	
23	1	%41.27	26	0.561	1.29	%76.2	16	%23.8	5	%4.8	صفر	منافسات	



جدول (7)
ترتيب الإصابات الأكثر شيوعاً من وجهة نظر مدربي ألعاب القوى من خلال
(الاعداد العام-الاعداد الخاص-المنافسات) ن=21

منافسات		خاص		عام		الإصابات
ترتيب الإصابة	النسبة المئوية للتكرارات	ترتيب الإصابة	النسبة المئوية للتكرارات	ترتيب الإصابة	النسبة المئوية للتكرارات	
6	%33.333	8	%14.29	5	%14.29	الكدمات
2	%57.142	1	%71.43	1	%80.95	الشد العضلي
3	%52.380	2	%57.14	3	%51.90	التمزق العضلي
1	%61.904	6	%23.81	8	%33.33	تمزق الأربطة
11	%19.047	9	%14.29	9	%19.05	تمزق الأوتار
8	%23.809	5	%28.57	2	%66.67	التقلص العضلي
5	%38.095	3	%38.10	6	%47.62	رضوض العضلات
4	%52.380	7	%23.81	4	%42.86	الالتواء
7	%28.571	10	%14.29	10	%19.05	الكسور
9	%23.809	11	%14.29	11	%14.29	الملح
12	%4.761	12	%0	12	%9.52	الخلع
13	%0	13	%0	13	%9.52	رضوض العظام
10	%23.809	4	%33.33	7	%38.10	الجروح
14	%0	14	%0	14	%0	بلع اللسان
15	%0	15	%0	15	%0	الارتجاج



شكل (2)

مناقشة نتائج التساؤل الأول:

يتضح من جدول (6)(7) وشكل (1)(2)، أن الاصابات الأكثر شيوعاً من رأي المدربين اختلف في تقدير الاستجابة لوجود دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث فيما هو متعلق بعبارات المحور الأول (الاصابات في ألعاب القوى اثناء فترات الموسم من رأي المدربين)، وجميعها دال إحصائياً عند مستوى معنوية (0.05).

ويعزو "الباحث" هذه النتيجة الي استجابة المدربين على مفردات الاستبانة نتيجة خبراتهم حول الاصابات الأكثر شيوعاً من رأي في فترة الاعداد العام - الاعداد الخاص - المنافسات حيث ان خبرتهم تسهم في معرفه الإصابات الأكثر شيوعاً لدي لاعبي العاب القوى التي تضمنتها الاستبانة حيث تمثل بدرجة كبيرة الواقع الفعلي للإصابات من وجهة نظر المدربين ممن شملتهم عينة الدراسة.

وبعد تحليل نتائج الاستبانة وجد الباحث ان تلك الإصابات تختلف من في فترة الاعداد العام عن الاعداد الخاص عن المنافسات وان الاصابات الأكثر شيوعاً في فترة الاعداد العام الإصابة الأعلى تكرر هي الشد العضلي بنسبة (80.95%) والاصابة الأخيرة الارتجاج وبلع اللسان ، بينما في فترة الاعداد الخاص الإصابة الأعلى تكرر هي الشد العضلي بنسبة (71.43%) والاصابات الأخيرة الخلع ورضوض العظام وبلع اللسان والارتجاج، وفي فترة المنافسات الإصابة الأعلى تكرر هي تمزق الأربطة بنسبة (61.9%) والاصابة الأخيرة الارتجاج ورضوض العظام وبلع اللسان.

وهذا ما يؤكد دراسة محمد قذري بكرى (2000م) أن ألعاب القوى كانت في مقدمة الألعاب الفردية وكانت أكثر الإصابات انتشارا بها هي الشد والتمزق العضلي. (13): (96)

وهذا ما يتفق مع دراسة ماجد مجلي، ورامي حلاوة، ووليد الرحاحلة (2008م)، ودراسة منصور إبراهيم دياب (2007م) ودراسة احمد محمد على فرج ، محمد خميس أنور (2018م) أنه يتراوح معدل إصابة الجهاز العضلي في الأنشطة الفردية نسبة 34.39% عن الإصابات في الأنشطة الرياضية الأخرى. (1)(8)(14)

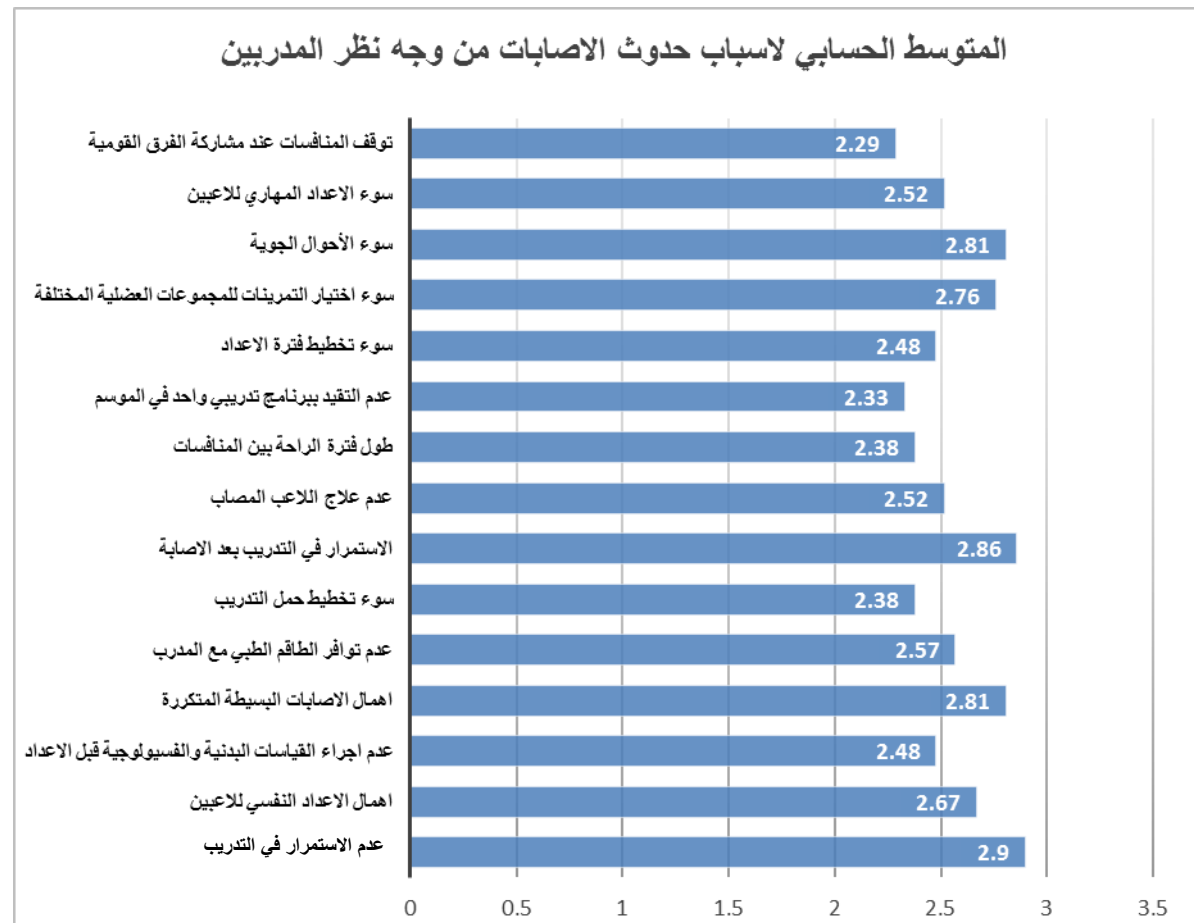
ويعزو الباحث هذه النتيجة الى عدم الاهتمام الأمثل بالجانب البدني ورفع الكفاءة البدنية ومدى جاهزية الجهاز العضلي والعصبي وزيادة مقاومة التعب العضلي وبذلك يتحقق التساؤل الأول كلياً.

عرض التساؤل الثاني: ماهي أسباب الإصابات للاعبين القوي من وجهة نظر مدربي ألعاب القوي؟
عرض نتائج التساؤل الثاني:

جدول (8)

تحليل أسباب حدوث الإصابات عند لاعبي ألعاب القوي وجه نظر المدربين ن = 21

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التقديري	الانحراف	المتوسط	النسبة المئوية %	لا		نعم		الإصابات	
						التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %		
1	%96.83	61	0.301	2.90	%0.0	0	%9.5	2	%90.5	19	عدم الاستمرار في التدريب
5	%88.89	56	0.483	2.67	%0.0	0	%33.3	7	%66.7	14	عدم صلاحية الملابس والأحذية الرياضية
10	%82.54	52	0.512	2.48	%0.0	0	%52.4	11	%47.7	10	تحدى اللاعب لقدراته أثناء أداء بعض التدريبات
13	%77.78	49	0.402	2.81	%0.0	0	%66.7	14	%33.3	7	سوء ارضية الملعب
6	%85.71	54	0.676	2.57	%9.5	2	%23.8	5	%66.7	14	اسباب خاصة بالتغذية
12	%79.37	50	0.740	2.38	%14.3	3	%33.3	7	%52.4	11	عدم الاستعداد البدني وضعف اللياقة البدنية
2	%95.24	60	0.359	2.86	%0.0	0	%14.3	3	%85.7	18	اشراك اللاعب في المنافسات دون اتمام شفاءه
7	%84.13	53	0.680	2.52	%9.5	2	%28.6	6	%61.9	13	عدم صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة
11	%79.37	50	0.669	2.38	%9.5	2	%42.9	9	%47.6	10	سوء الحالة النفسية للاعب
14	%77.78	49	0.796	2.33	%19.0	4	%28.6	6	%52.4	11	استخدام المنشطات والعقاقير المحظورة طبيا
9	%82.54	52	0.814	2.48	%19.0	4	%14.3	3	%66.7	14	عدم استخدام وسائل الاستشفاء
4	%92.06	58	0.539	2.76	%4.8	1	%14.3	3	%81.0	17	ارهاق اللاعب بإشراكه في عدة منافسات
3	%93.65	59	0.402	2.81	%0.0	0	%19.0	4	%81.0	17	عدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي الحديثة
8	%84.13	53	0.680	2.52	%9.52	2	%28.5	6	%61.9	13	عودة اللاعب للتدريب دون تمام شفاءه
15	%76.19	48	0.784	2.29	%19.0	4	%33.3	7	%47.6	10	اهمال الاصابات البسيطة المتكررة



شكل (3)

مناقشة نتائج التساؤل الثاني:

تشير النتائج في جدول (8) وشكل (3) ان أسباب الإصابات الأكثر شيوعاً للاعبين القوي من وجهة نظر مدربي العاب القوي السبب الأول هو (عدم الاستمرار في التدريب) بنسبة مئوية (90.5%)، ويليه السبب (اشراك اللاعب في المنافسات دون تمام شفاعة) بنسبة (85.7%) ويليه السبب (عدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي الحديثة) والسبب (ارهاق اللاعب بإشراكه في عدة منافسات) بنسبة (81%) ويليه السبب (عدم صلاحية الملابس والأحذية الرياضية) والسبب (أسباب خاصة بالتغذية) بنسبة (66.7%) بينما السبب الاخير هو (اهمال الاصابات البسيطة المتكررة) بنسبة مئوية (47.6%).

فالإصابات الرياضية تختلف من حيث طبيعتها ومكان حدوثها ونوعها وأسبابها تبعاً لاختلاف نوع النشاط الممارس ، فكل نشاط له الى حد ما درجة من المخاطر مما جعل هذا النشاط لا يخلو من الأسباب التي قد تعرض اللاعب للإصابات وعدم تحقيق افضل أداء رقمي له وخاصة الأسباب المرتبطة ببرامج التدريب والتغذية ونقص الكفاءة البدنية (3: 190) (6: 288)

ويتفق ذلك مع دراسة مجلى والوحيدى (1995) ودراسة احمد محمد على فرج ، محمد خميس أنور (2018م) ان اكثر الاسباب المؤدية للإصابات في الأنشطة الرياضية هي عدم الاستمرار في التدريب (9 : 50)

ويعزو "الباحث" هذه النتيجة الي أسباب الإصابات الأكثر شيوعاً للاعبين القوي من وجهة نظر مدربي العاب ترجع الي خبره المدربين فيما يتعلق بأسباب تعرض اللاعبين للإصابات من خلال تقييم الخطط التدريبية ومتابعة اللاعبين.

عرض التساؤل الثالث: ماهي الاسباب الأكثر شيوعاً من راي اللاعبين (ذكور-اناث) في فترة (الاعداد العام-الاعداد الخاص-المنافسات) ؟

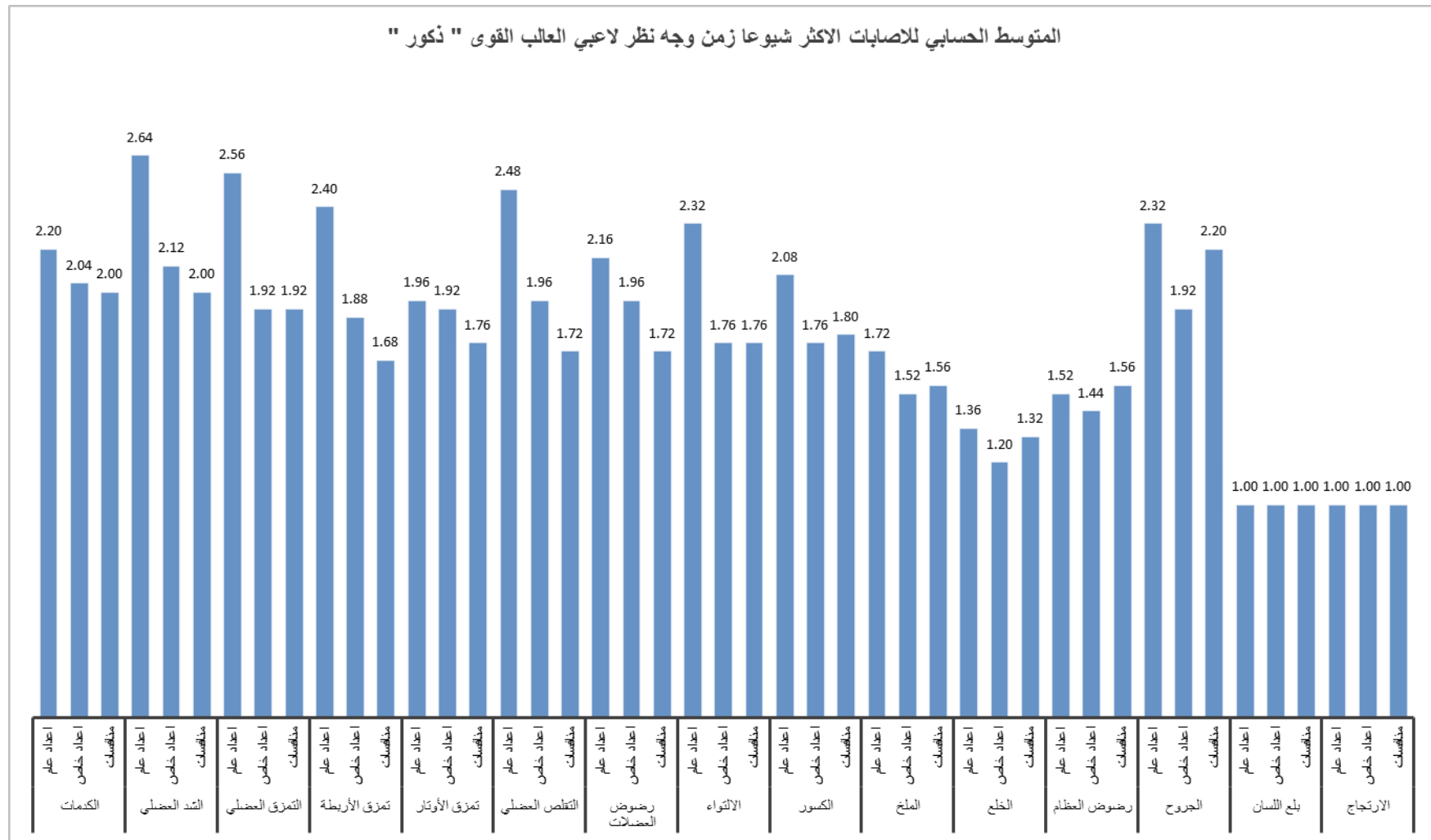
عرض نتائج التساؤل الثالث:

جدول (9)

تحليل الإصابات الأكثر شيوعاً عند لاعبي ألعاب القوى
خلال فترات الموسم (اعداد عام - اعداد خاص - منافسات) وجه نظر اللاعبين " ذكور " ن = 25

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التقديري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا		الى حد ما		نعم		المفردة	
					نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار		
	1	%73.33	55	0.957	2.20	%36	9	%8	2	%56	14	اعداد عام
	2	%68.00	51	0.889	2.04	%36	9	%24	6	%40	10	اعداد خاص
	3	%66.67	50	0.913	2.00	%40	10	%20	5	%40	10	منافسات
	1	%88.00	66	0.638	2.64	%8	2	%20	5	%72	18	اعداد عام
	3	%68.00	51	0.600	2.12	%12	3	%60	15	%24	6	اعداد خاص
	2	%66.67	50	0.816	2.00	%32	8	%36	9	%32	8	منافسات
	1	%85.33	64	0.583	2.56	%4	1	%36	9	%60	15	اعداد عام
	3	%64.00	48	0.277	1.92	%12	2	%92	23	%0	0	اعداد خاص
	2	%64.00	48	0.812	1.92	%36	9	%36	9	%28	7	منافسات
	1	%80.00	60	0.645	2.40	%8	2	%44	11	%48	12	اعداد عام
	3	%9.33	7	0.332	1.88	%12	3	%8	2	%0	0	اعداد خاص
	2	%56.00	42	0.690	1.68	%44	11	%44	11	%12	3	منافسات
	1	%65.33	49	0.539	1.96	%16	4	%72	18	%12	3	اعداد عام
	3	%64.00	48	0.400	1.92	%12	3	%84	21	%4	1	اعداد خاص
	2	%58.67	44	0.597	1.76	%32	8	%60	15	%8	2	منافسات
	1	%82.67	62	0.510	2.48	%0	0	%52	13	%48	12	اعداد عام
	3	%65.33	49	0.200	1.96	%4	1	%96	24	%0	0	اعداد خاص
	2	%57.33	43	0.678	1.72	%40	10	%48	12	%12	3	منافسات
	1	%72.00	54	0.473	2.16	%4	1	%76	19	%20	5	اعداد عام
	3	%65.33	49	0.200	1.96	%4	1	%96	24	%0	0	اعداد خاص
	2	%57.33	43	0.614	1.72	%36	9	%56	14	%8	2	منافسات
	1	%77.33	58	0.627	2.32	%8	2	%52	13	%40	10	اعداد عام
	3	%58.67	44	0.436	1.76	%24	6	%76	19	%0	0	اعداد خاص
	2	%58.67	44	0.831	1.76	%48	12	%28	7	%24	6	منافسات

	1	%69.33	52	0.909	2.08	%36	9	%20	5	%44	11	اعداد عام	الكسور
	3	%58.67	44	0.523	1.76	%28	7	%68	17	%4	1	اعداد خاص	
	2	%60.00	45	0.764	1.80	%40	10	%40	10	%20	5	منافسات	
	1	%57.33	43	0.792	1.72	%48	12	%32	8	%20	5	اعداد عام	الملح
	3	%50.67	38	0.510	1.52	%48	12	%52	13	%0	0	اعداد خاص	
	2	%52.00	39	0.651	1.56	%52	13	%40	10	%8	2	منافسات	
	1	%45.33	34	0.700	1.36	%76	19	%12	3	%12	3	اعداد عام	الخلع
	3	%40.00	30	0.408	1.20	%80	20	%20	5	%0	0	اعداد خاص	
	2	%44.00	33	0.627	1.32	%76	19	%16	4	%8	2	منافسات	
	3	%50.67	38	0.653	1.52	%56	14	%36	9	%8	2	اعداد عام	رضوض العظام
	1	%114.67	86	0.507	1.44	%100	25	%58	14	%44	11	اعداد خاص	
	2	%52.00	39	0.712	1.56	%56	14	%32	8	%12	3	منافسات	
	1	%77.33	58	0.852	2.32	%24	6	%20	5	%56	14	اعداد عام	الجروح
	3	%64.00	48	0.640	1.92	%24	6	%60	15	%0	4	اعداد خاص	
	2	%73.33	55	0.707	2.20	%16	4	%48	12	%36	9	منافسات	
		%33.33	25	0.000	1.00	%100	25	%0	0	%0	0	اعداد عام	بلغ اللسان
		%33.33	25	0.000	1.00	%100	25	%0	0	%0	0	اعداد خاص	
		%33.33	25	0.000	1.00	%100	25	%0	0	%0	0	منافسات	
		%33.33	25	0.000	1.00	%100	25	%0	0	%0	0	اعداد عام	الارتجاج
		%33.33	25	0.000	1.00	%100	25	%0	0	%0	0	اعداد خاص	
		%33.33	25	0.000	1.00	%100	25	%0	0	%0	0	منافسات	



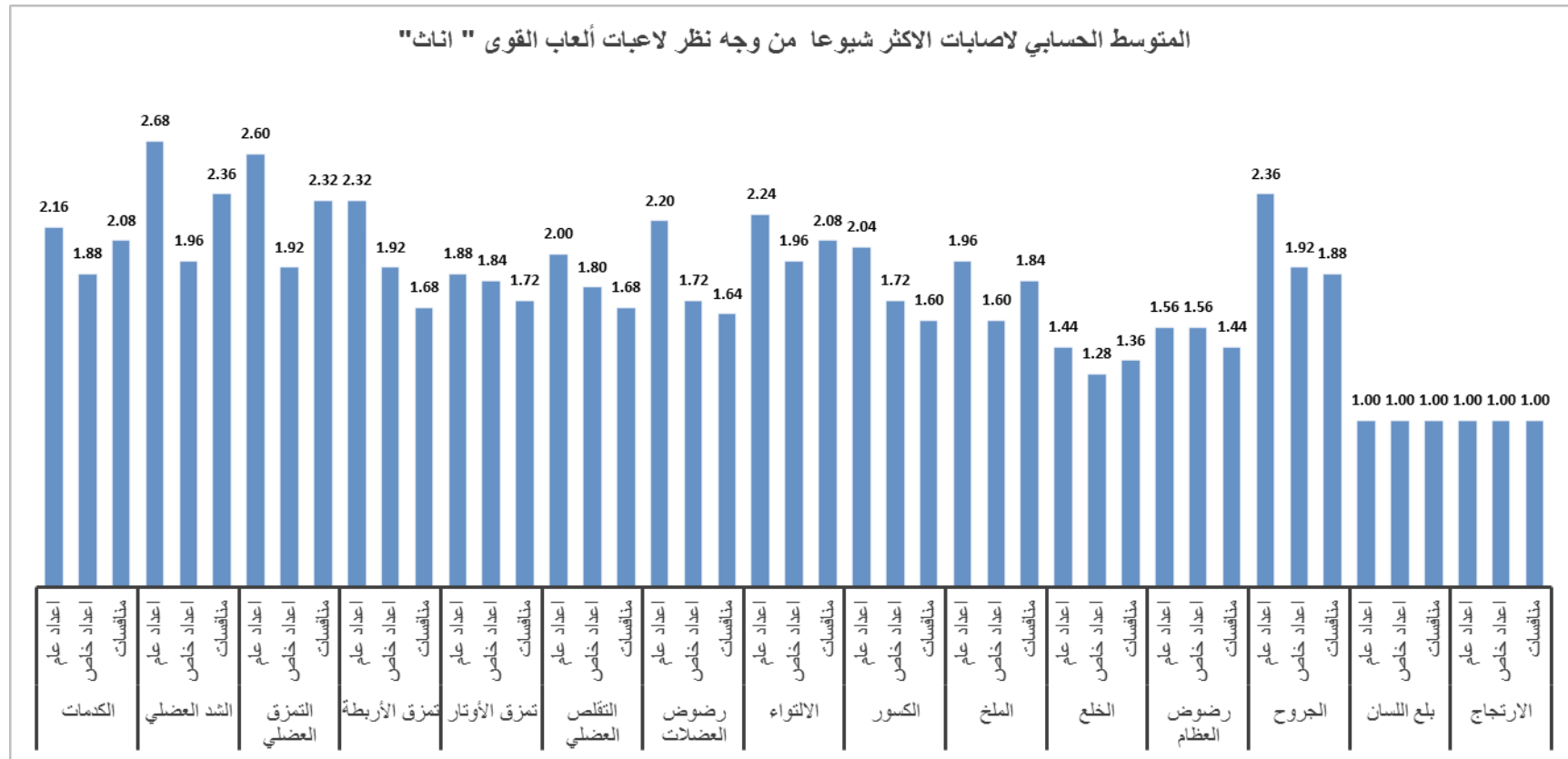
شكل (4)

جدول (10)

تحليل الإصابات الأكثر شيوعاً عند لاعبات ألعاب القوى
خلال فترات الموسم (اعداد عام - اعداد خاص - منافسات) وجه نظر اللاعبات " اناث " ن = 25

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التقديري	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لا		الى حد ما		نعم		المفردة	
					نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار	نسبة %	تكرار		
الكدمات	1	%72.00	54	0.943	2.16	%36	9	%12	3	%52	13	اعداد عام
	3	%62.67	47	0.781	1.88	%36	9	%40	10	%24	6	اعداد خاص
	2	%69.33	52	0.997	2.08	%44	11	%4	1	%53	13	منافسات
الشد العضلي	1	%89.33	67	0.557	2.68	%4	1	%24	6	%72	18	اعداد عام
	3	%65.33	49	0.200	1.96	%4	1	%56	24	%0	0	اعداد خاص
	22	%78.67	59	0.860	2.36	%24	6	%16	4	%60	15	منافسات
التمزق العضلي	1	%86.67	65	0.577	2.60	%4	1	%32	8	%64	16	اعداد عام
	3	%64.00	48	0.277	1.92	%8	2	%96	23	%0	0	اعداد خاص
	2	%77.33	58	0.802	2.32	%20	5	%28	7	%53	13	منافسات
تمزق الأربطة	1	%77.33	58	0.627	2.32	%4	2	%52	13	%40	10	اعداد عام
	3	%64.00	48	0.277	1.92	%8	2	%96	23	%0	0	اعداد خاص
	2	%56.00	42	0.627	1.68	%40	10	%52	13	%8	2	منافسات
تمزق الأوتار	1	%62.67	47	0.440	1.88	%16	4	%80	20	%4	1	اعداد عام
	2	%61.33	46	0.374	1.84	%16	4	%84	21	%0	0	اعداد خاص
	3	%57.33	43	0.458	1.72	%28	7	%72	18	%0	0	منافسات
التقلص العضلي	1	%66.67	50	0.816	2.00	%32	8	%36	9	%32	8	اعداد عام
	3	%60.00	45	0.500	1.80	%24	6	%72	18	%4	1	اعداد خاص
	2	%57.33	43	0.690	1.68	%40	10	%48	12	%12	3	منافسات
رضوض العضلات	1	%73.33	55	0.707	2.20	%16	4	%48	12	%36	9	اعداد عام
	3	%57.33	43	0.458	1.72	%28	7	%72	18	%0	0	اعداد خاص
	2	%54.67	41	0.700	1.64	%48	12	%40	10	%12	3	منافسات
الالتواء	1	%74.67	56	0.723	2.24	%16	4	%44	11	%40	10	اعداد عام
	3	%65.33	49	0.455	1.96	%12	3	%80	20	%8	2	اعداد خاص
	2	%69.33	52	0.759	2.08	%24	6	%44	11	%32	8	منافسات
الكسور	1	%68.00	51	0.935	2.04	%40	10	%16	4	%44	11	اعداد عام
	2	%57.33	43	0.678	1.72	%40	10	%48	12	%8	3	اعداد خاص
	3	%53.33	40	0.645	1.60	%48	12	%44	11	%8	2	منافسات

	1	%65.33	49	0.889	1.96	%40	10	%24	6	%36	9	اعداد عام	الملح
	3	%53.33	40	0.500	1.60	%40	10	%60	15	%0	0	اعداد خاص	
	2	%61.33	46	0.746	1.84	%36	9	%44	11	%20	5	منافسات	
	1	%48.00	36	0.712	1.44	%68	17	%20	5	%12	3	اعداد عام	الخلع
	3	%42.67	32	0.458	1.28	%72	18	%28	7	%0	0	اعداد خاص	
	2	%45.33	34	0.638	1.36	%72	18	%20	5	%8	2	منافسات	
	1	%52.00	39	0.768	1.56	%60	15	%24	6	%16	4	اعداد عام	رضوض العظام
	2	%52.00	39	0.768	1.56	%60	15	%24	6	%16	4	اعداد خاص	
	3	%48.00	36	0.651	1.44	%64	16	%28	7	%8	2	منافسات	
	1	%78.67	59	0.860	2.36	%24	6	%16	4	%60	15	اعداد عام	الجروح
	3	%64.00	48	0.572	1.92	%20	5	%68	17	%12	3	اعداد خاص	
	2	%62.67	47	0.666	1.88	%28	7	%56	14	%16	4	منافسات	
		%33.33	25	0.000	1.00	%100	25	%0	0	%0	0	اعداد عام	بلغ اللسان
		%33.33	25	0.000	1.00	%100	25	%0	0	%0	0	اعداد خاص	
		%33.33	25	0.000	1.00	%100	25	%0	0	%0	0	منافسات	
		%33.33	25	0.000	1.00	%100	25	%0	0	%0	0	اعداد عام	الارتجاج
		%33.33	25	0.000	1.00	%100	25	%0	0	%0	0	اعداد خاص	
		%33.33	25	0.000	1.00	%100	25	%0	0	%0	0	منافسات	



شكل (5)

جدول (11)

ترتيب الإصابات الأكثر شيوعاً من وجهة نظر لاعبي العاب القوي من خلال (الاعداد العام-الاعداد الخاص-المنافسات)

الاصابات	اللاعبين 50=ن			الذكور 25=ن			الاناث 25=ن			لاعبة مسابقات الاجري 10=ن			لاعبة مسابقات المركب 10=ن			لاعبة مسابقات رمي 10=ن			لاعبة مسابقات الحواجز 10=ن			لاعبة مسابقات الوثب 10=ن			
	مجموع	خاص	منافسات	مجموع	خاص	منافسات	مجموع	خاص	منافسات	مجموع	خاص	منافسات	مجموع	خاص	منافسات	مجموع	خاص	منافسات	مجموع	خاص	منافسات	مجموع	خاص	منافسات	
الكدمات	6	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1
الشد العضلي	1	13	2	1	13	1	1	13	6	6	2	2	3	1	2	2	1	2	2	9	2	2	13	8	
التمزق العضلي	4	2	3	13	6	13	3	2	3	8	1	3	8	2	3	3	2	3	12	12	9	2	2	2	
تمزق الأربطة	2	9	8	9	9	9	2	9	9	6	3	7	9	9	4	8	3	8	3	2	3	3	9	13	
تمزق الأوتار	9	12	13	3	5	12	12	5	12	5	3	8	12	12	5	9	4	4	11	13	13	4	4	4	
التقلص العضلي	7	8	9	8	10	10	6	8	10	4	5	4	13	3	6	6	6	6	7	5	11	5	4	7	
رضوض العضلات	11	5	10	5	3	5	9	3	5	9	7	1	4	4	7	4	6	13	4	4	4	10	6	10	
الالتواء	5	6	6	7	4	7	4	4	7	4	4	5	3	5	8	4	9	9	5	6	7	5	7	12	
الكسور	10	3	4	12	2	12	5	2	12	5	2	12	6	6	9	7	9	7	5	6	7	8	6	3	
الملح	12	4	7	6	10	6	7	10	6	10	6	10	10	7	10	8	10	5	10	12	10	7	9	5	
الخلع	8	7	12	8	7	8	8	7	8	8	7	8	11	8	11	12	11	9	9	5	11	8	10	6	
رضوض العظام	13	10	11	11	11	11	10	1	11	10	1	12	7	10	12	10	10	10	10	10	10	10	11	11	9
الجروح	3	5	11	4	11	4	11	11	4	11	4	13	5	11	13	13	13	13	13	13	13	12	12	12	11
بلع اللسان	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
الارتجاج	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

مناقشة نتائج التساؤل الثالث:

يتضح من جدول (9)(10)(11) وشكل (4) (5)، رأي اللاعبين الذكور حول الاصابات الأكثر شيوعاً عند اللاعبين في فترة (الاعداد العام-الاعداد الخاص-المنافسات) استبانة (2)، تشير الي وجود دلالة الفروق بين استجابات عينة البحث فيما هو متعلق بعبارات محور (الاصابات الأكثر شيوعاً من رأي اللاعبين (ذكور) في فترة (الاعداد العام-الاعداد الخاص-المنافسات) استبانة (2).

وبعد تحليل نتائج الاستبانة وجد الباحث ان تلك الإصابات تختلف حسب استجابات اللاعبين (الذكور) للإصابات في فترة الاعداد العام الإصابة الأكثر شيوعياً (الشدة العضلي) بنسبة (85.7%) واضعف الإصابات حدوثاً هي بلع اللسان والارتجاج، وفي الاعداد الخاص الإصابة الأكثر شيوعياً (رضوض العظام) بنسبة (52%) واضعف الإصابات حدوثاً هي بلع اللسان والارتجاج والخلع والالتواء ورضوض العضلات والتقلص العضلي وتمزق الاربطة والتمزق العضلي، بينما فترة المنافسات فنري ان (الكدمات) تكون في الترتيب الأول بنسبة (50%) واضعف الإصابات حدوثاً هي بلع اللسان والارتجاج.

وبعد تحليل نتائج الاستبانة وجد الباحث ان تلك الإصابات تختلف حسب استجابات اللاعبات (الاناث) للإصابات في فترة الاعداد العام الإصابة الأكثر شيوعياً (الشدة العضلي) بنسبة (85.7%) واضعف الإصابات حدوثاً هي بلع اللسان والارتجاج، وفي الاعداد الخاص الإصابة الأكثر شيوعياً (الكدمات) بنسبة (28.6%) واضعف الإصابات حدوثاً هي بلع اللسان والارتجاج والخلع ورضوض العضلات وتمزق الاربطة والتمزق العضلي وتمزق الاوتار والشدة العضلي، بينما فترة المنافسات فنري ان (الشدة العضلي) تكون في الترتيب الأول بنسبة (71.4%) واضعف الإصابات حدوثاً هي بلع اللسان والارتجاج وتمزق الاوتار.

وتشير نتائج جدول (11) أن أكثر إصابات لاعبي الجري في الاعداد العام (رضوض العضلات) الاعداد الخاص (التمزق العضلي) وفترة المنافسات (التقلص العضلي)، أما لاعبي المركب فأكثر الإصابات في فترة الاعداد العام (الكدمات) والاعداد الخاص (الشدة العضلي) والمنافسات (التمزق العضلي)، بينما لاعبي الرمي فأكثر الإصابات شيوعاً في الاعداد العام (الخلع) والاعداد الخاص (الشدة العضلي) والمنافسات (رضوض العضلات)، بينما لاعبي الحواجز والوثب فتعتبر الكدمات هي أكثر الإصابات شيوعاً خلال فترات الموسم الثلاثة.

وهذا ما يؤكد دراسة محمد قدرى بكرى (2000م) أن ألعاب القوى كانت في مقدمة الألعاب الفردية وكانت أكثر الإصابات انتشاراً بها هي الشدة والتمزق العضلي. (13: 96) وهذا ما يتفق مع دراسة ماجد مجلي، ورامي حلاوة، ووليد الرحاحلة (٢٠٠٨م)، ودراسة

منصور إبراهيم دياب (٢٠٠٧م) ودراسة احمد محمد على فرج ، محمد خميس أنور (2018م) أنه يتراوح معدل إصابة الجهاز العضلي في الأنشطة الفردية نسبة 34.39% عن الإصابات في الأنشطة الرياضية الأخرى. (1)(8)(14)

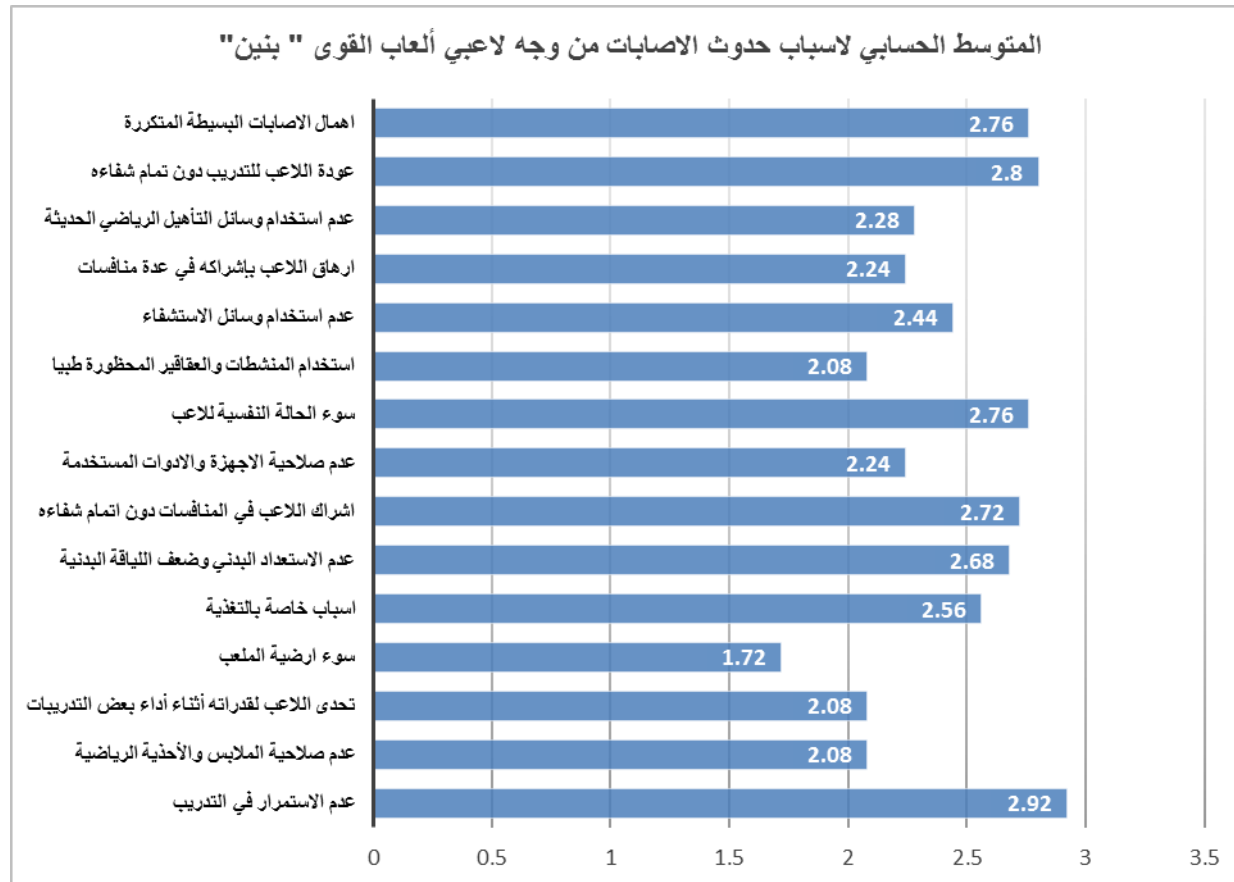
ويعزو الباحث هذا الاختلاف في الإصابات وذلك نتيجة أن اللاعبين في فترات الاعداد عائدون من الفترة الانتقالية التي تمثل الراحة وبالتالي لا تكتمل الحالة البدنية للاعبين مما يسبب إصابات عضلية كالشد العضلي أما فترة المنافسات فالحالة البدنية للاعب في ذروتها وبالتالي تكون الكدمات الإصابات الأكثر شيوعا في تلك الفترة، وبذلك يتحقق التساؤل الثالث كليا.

عرض التساؤل الرابع: ماهي أسباب الإصابات الأكثر شيوعاً للاعبين القوي من وجهة نظر لاعبي ألعاب القوى؟
عرض نتائج التساؤل الرابع:

جدول (12)

تحليل أسباب حدوث الإصابات عند لاعبي ألعاب القوى وجه نظر اللاعبين " ذكور " ن = 25

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التقديري	الانحراف	المتوسط	النسبة المئوية %	لا	النسبة المئوية %	الي حد ما	النسبة المئوية %	نعم	أسباب الإصابات
						التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	
1	%97.33	73	0.277	2.92	%0	0	%8	2	%92	23	عدم الاستمرار في التدريب
13	%69.33	52	0.862	2.08	%32	8	%28	7	%40	10	عدم صلاحية الملابس والأحذية الرياضية
14	%69.33	52	0.812	2.08	%28	7	%36	9	%36	9	تحدى اللاعب لقدراته أثناء أداء بعض التدريبات
15	%33.33	25	0.980	1.72	%64	16	%0	0	%12	3	سوء ارضية الملعب
6	%85.33	64	0.712	2.56	%12	3	%20	5	%68	17	اسباب خاصة بالتغذية
7	%89.33	67	0.476	2.68	%0	0	%32	8	%68	17	عدم الاستعداد البدني وضعف اللياقة البدنية
5	%90.67	68	0.542	2.72	%4	1	%20	5	%76	19	اشراك اللاعب في المنافسات دون اتمام شفاءه
9	%72.00	54	0.926	2.24	%32	8	%8	2	%56	14	عدم صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة
2	%92.00	69	0.597	2.76	%8	2	%8	2	%84	21	سوء الحالة النفسية للاعب
12	%69.33	52	0.909	2.08	%36	9	%20	5	%44	11	استخدام المنشطات والعقاقير المحظورة طبيا
8	%81.33	61	0.768	2.44	%16	4	%24	6	%60	15	عدم استخدام وسائل الاستشفاء
11	%74.67	56	0.779	2.24	%20	5	%36	9	%44	11	ارهاق اللاعب بإشراكه في عدة منافسات
10	%76.00	57	0.792	2.28	%20	5	%32	8	%48	12	عدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي الحديثة
3	%93.33	70	0.408	2.80	%0	0	%20	5	%80	20	عودة اللاعب للتدريب دون تمام شفاءه
4	%92.00	69	0.523	2.76	%4	1	%16	4	%80	20	اهمال الاصابات البسيطة المتكررة

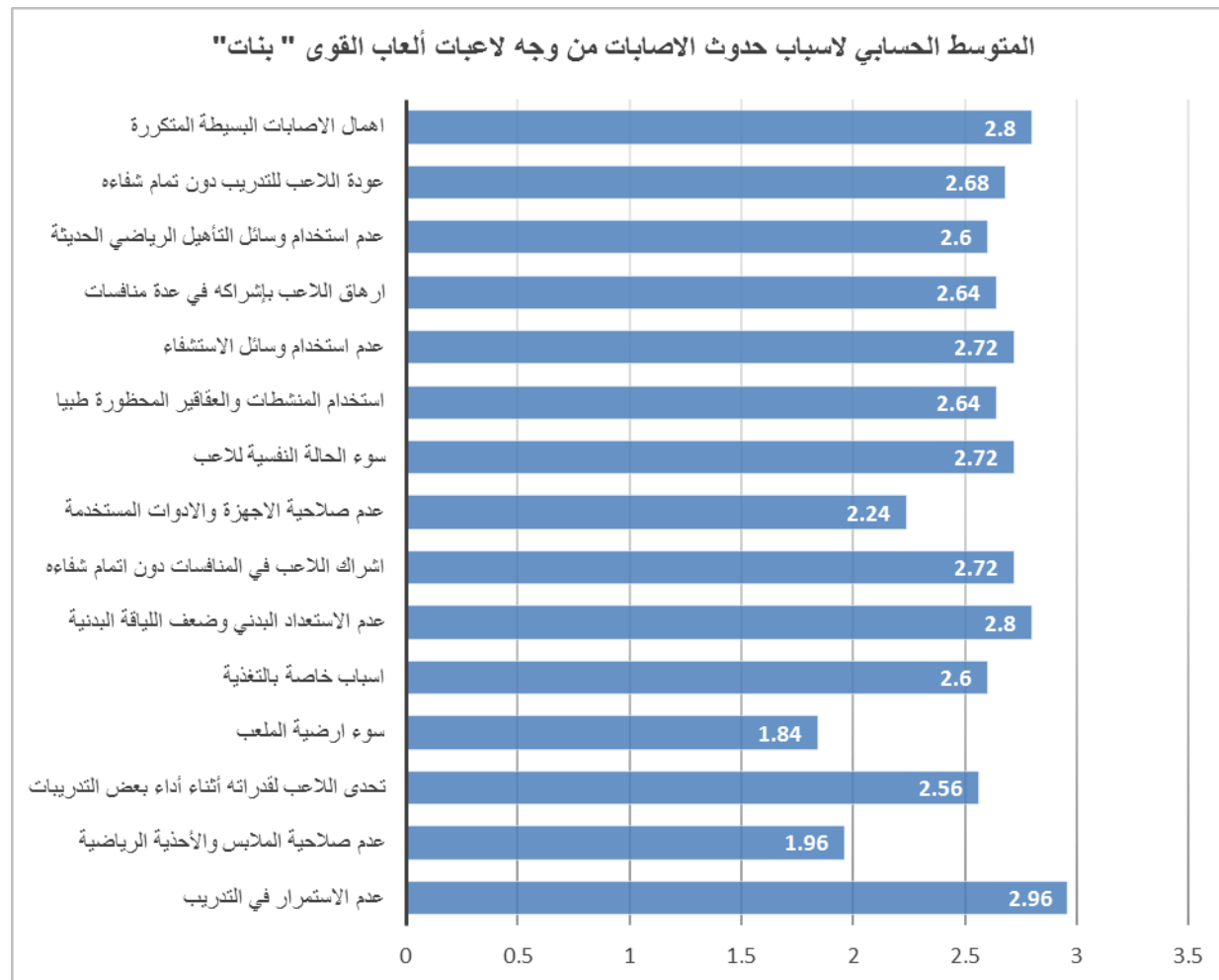


شكل (6)

جدول (13)

تحليل أسباب حدوث الإصابات عند لاعبي ألعاب القوى وجه نظر اللاعبين " اناث " ن = 25

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التقديري	الانحراف	المتوسط	النسبة المئوية %	لا	النسبة	الي حد ما	النسبة	نعم	أسباب الإصابات
						التكرار	المئوية %	التكرار	المئوية %	التكرار	
1	%98.67	74	0.200	2.96	%0	0	%4	1	%96	24	عدم الاستمرار في التدريب
14	%65.33	49	0.935	1.96	%44	11	%16	4	%40	10	عدم صلاحية الملابس والأحذية الرياضية
11	%85.33	64	0.651	2.56	%8	2	%28	7	%64	16	تحدي اللاعب لقدراته أثناء أداء بعض التدريبات
15	%53.33	40	0.943	1.84	%52	13	%0	0	%36	9	سوء ارضية الملعب
10	%86.67	65	0.577	2.60	%4	1	%32	8	%64	16	اسباب خاصة بالتغذية
2	%93.33	70	0.408	2.80	%0		%20	5	%80	20	عدم الاستعداد البدني وضعف اللياقة البدنية
8	%90.67	68	0.458	2.72	%0		%28	7	%72	18	اشراك اللاعب في المنافسات دون اتمام شفاءه
13	%74.67	56	0.879	2.24	%28	7	%20	5	%52	13	عدم صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة
3	%90.67	68	0.614	2.72	%8	2	%12	3	%80	20	سوء الحالة النفسية للاعب
7	%88.00	66	0.638	2.64	%8	2	%20	5	%72	18	استخدام المنشطات والعقاقير المحظورة طبيا
6	%90.67	68	0.542	2.72	%4	1	%20	5	%76	19	عدم استخدام وسائل الاستشفاء
9	%88.00	66	0.569	2.64	%4	1	%28	7	%68	17	ارهاق اللاعب بإشراكه في عدة منافسات
12	%86.67	65	0.500	2.60	%0		%40	10	%60	15	عدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي الحديثة
5	%89.33	67	0.627	2.68	%8	2	%16	4	%76	19	عودة اللاعب للتدريب دون تمام شفاءه
4	%93.33	70	0.408	2.80	%0	0	%20	5	%80	20	اهمال الاصابات البسيطة المتكررة

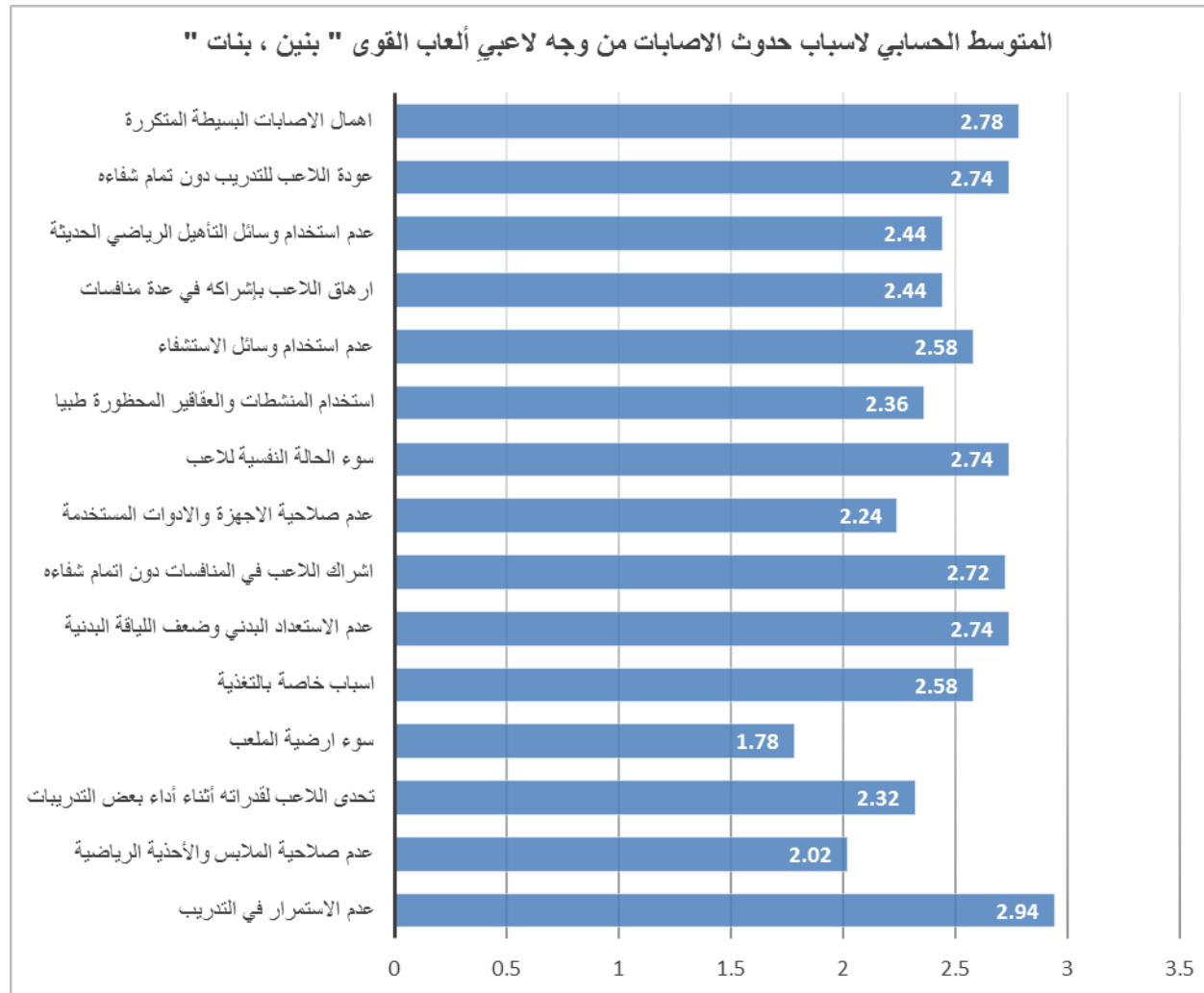


شكل (7)

جدول (14)

تحليل أسباب حدوث الإصابات عند لاعبي ألعاب القوى وجه نظر اللاعبين " ذكور، اناث" ن = 50

الترتيب	الوزن النسبي	المجموع التقديري	الانحراف	المتوسط	النسبة المئوية %	لا	النسبة المئوية %	الي حد ما	النسبة المئوية %	نعم	أسباب الإصابات
						التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	
1	%98.0	147	0.240	2.94	%0.0	0	%6.0	3	%94.0	47	عدم الاستمرار في التدريب
14	%67.3	101	0.892	2.02	%2.0	19	%8.0	11	%40.0	20	عدم صلاحية الملابس والأحذية الرياضية
13	%84.0	126	0.768	2.32	%4.0	19	%10.0	16	%50.0	25	تحدى اللاعب لقدراته أثناء أداء بعض التدريبات
15	%59.3	89	0.954	1.78	%6.0	29	%12.0	3	%36.0	18	سوء ارضية الملعب
8	%86.0	129	0.642	2.58	%8.0	4	%14.0	13	%66.0	33	اسباب خاصة بالتغذية
6	%91.3	137	0.443	2.74	%10.0	0	%16.0	13	%74.0	37	عدم الاستعداد البدني وضعف اللياقة البدنية
5	%90.6	136	0.497	2.72	%12.0	1	%18.0	12	%74.0	37	اشراك اللاعب في المنافسات دون اتمام شفاؤه
12	%74.6	112	0.894	2.24	%14.0	15	%20.0	8	%54.0	27	عدم صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة
2	%91.3	137	0.600	2.74	%16.0	4	%22.0	5	%82.0	41	سوء الحالة النفسية للاعب
9	%78.6	118	0.827	2.36	%18.0	11	%24.0	10	%58.0	29	استخدام المنشطات والعقاقير المحظورة طبييا
7	%86.0	129	0.673	2.58	%20.0	5	%26.0	11	%68.0	34	عدم استخدام وسائل الاستشفاء
10	%81.3	122	0.705	2.44	%22.0	6	%28.0	16	%56.0	28	ارهاق اللاعب بإشراكه في عدة منافسات
11	%81.3	122	0.675	2.44	%24.0	5	%30.0	18	%54.0	27	عدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي الحديثة
4	%91.3	137	0.527	2.74	%26.0	2	%32.0	9	%78.0	39	عودة اللاعب للتدريب دون تمام شفاؤه
3	%92.6	139	0.465	2.78	%28.0	1	%34.0	9	%80.0	40	اهمال الاصابات البسيطة المتكررة



شكل (8)

مناقشة نتائج التساؤل الرابع:

يتضح من جدول (12) (13) (14) وشكل (6) (7) (8) ان أسباب الإصابات الأكثر شيوعاً للاعبين القوي من وجهة نظر اللاعبين (ذكور - اناث) السبب الأول هو (عدم الاستمرار في التدريب) بنسبة مئوية (94%) ويليها (سوء الحالة النفسية للاعب) بنسبة مئوية (82%) ، بينما السبب الاخير هو (سوء أرضية الملعب) بنسبة مئوية (36%)، بينما أسباب الإصابات من وجهة نظر اللاعبين الذكور فان السبب الأول هو (عدم الاستمرار في التدريب) بنسبة مئوية (92%) ويليها (سوء الحالة النفسية للاعب) بنسبة مئوية (84%) ، بينما السبب الاخير هو (سوء أرضية الملعب) بنسبة مئوية (12%)، كما أن أسباب الإصابات من وجهة نظر اللاعبات الاناث فان السبب الأول هو (عدم الاستمرار في التدريب) بنسبة مئوية (96%) ويليها (سوء الحالة النفسية للاعب - عدم الاستعداد البدني وضعف اللياقة البدنية - اهمال الإصابات البسيطة المتكررة) بنسبة مئوية (80%) ، بينما السبب الاخير هو (سوء أرضية الملعب) بنسبة مئوية (36%).

وبذلك فإن الإصابات الرياضية تختلف من حيث نوعها وأسبابها تبعاً لاختلاف نوع النشاط الممارس ، فكل نشاط له الى حد ما درجة من المخاطر مما جعل هذا النشاط لا يخلو من الأسباب التي قد تعرض اللاعب للإصابات وعدم تحقيق افضل أداء رقمي له وخاصة الأسباب المرتبطة ببرامج التدريب والتغذية ونقص الكفاءة البدنية (3 : 190) (6 : 288) ويتفق ذلك مع دراسة مجلى والوحيدى (1995) ودراسة احمد محمد على فرج ، محمد خميس أنور (2018م) ان اكثر الاسباب المؤدية للإصابات في الأنشطة الرياضية هي عدم الاستمرار في التدريب والحالة النفسية للاعبين (9 : 50) (1 : 35) ويعزو "الباحث" هذه النتيجة الي أسباب الإصابات الأكثر شيوعاً للاعبين القوي من وجهة نظر لاعبي القوي ترجع الي ما مر به اللاعب خلال فترات التدريب والمنافسات فيما يتعلق بأسباب تعرض اللاعبين للإصابات.

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة وما تم التوصل إليه من نتائج أستخلص الباحث ما يلي:

1. الاصابات الأكثر شيوعاً من رأي المدربين في فترة الاعداد العام، والاعداد الخاص هي الشد العضلي، وفي فترة المنافسات هي تمزق الأربطة.
2. أسباب الإصابات الأكثر شيوعاً للاعبين القوي من وجهة نظر مدربي العاب القوي وهي عدم الاستمرار في التدريب ، واشراك اللاعب في المنافسات دون إتمام شفاؤه، وعدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي الحديثة.
3. الاصابات الأكثر شيوعاً من رأي اللاعبين في فترة الاعداد العام هي (الشد العضلي) والاعداد الخاص والمنافسات هي (الكدمات).
4. الاصابات الأكثر شيوعاً من رأي اللاعبين (ذكور) في فترة الاعداد العام هي (الشد العضلي)، والاعداد الخاص هي (رضوض العظام)، المنافسات هي (الكدمات).
5. الاصابات الأكثر شيوعاً من رأي اللاعبين (الاناث) في فترة الاعداد العام هي (الشد العضلي)، والاعداد الخاص هي (الكدمات)، المنافسات هي (الشد العضلي).
6. الاصابات الأكثر شيوعاً من رأي لاعبي المسابقات المختلفة في فترة الاعداد العام مسابقات الجري الإصابة الأكثر شيوعاً هي (رضوض العضلات)، مسابقات المركب هي (الكدمات)، مسابقات الرمي هي (الخلع)، مسابقات الحواجز والوثب هي (الكدمات)، وفي فترة الاعداد الخاص مسابقات الجري الإصابة الأكثر شيوعاً هي (التمزق العضلي)، مسابقات المركب هي (الشد العضلي)، مسابقات الرمي هي (الشد العضلي)، مسابقات الحواجز والوثب هي (الكدمات)، وفي فترة المنافسات مسابقات الجري الإصابة الأكثر شيوعاً هي (التقلص العضلي)، مسابقات المركب هي (التمزق العضلي)، مسابقات الرمي هي (رضوض العضلات)، الحواجز والوثب هي (الكدمات).
7. أسباب الإصابات الأكثر شيوعاً للاعبين القوي من وجهة نظر لاعبي العاب القوي (ذكور - اناث)، عدم الاستمرار في التدريب، سوء الحالة النفسية للاعب، واهمال الإصابات البسيطة المتكررة.

8. أسباب الإصابات الأكثر شيوعاً للاعبين القوي من وجهة نظر لاعبي القوي (ذكور)، عدم الاستمرار في التدريب، سوء الحالة النفسية للاعب، وعودة اللاعب للتدريب دون تمام شفاءه.
9. أسباب الإصابات الأكثر شيوعاً للاعبين القوي من وجهة نظر لاعبي القوي (إناث)، عدم الاستمرار في التدريب، وعدم الاستعداد البدني وضعف اللياقة البدنية، وسوء الحالة النفسية للاعب.

التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه نتائج البحث يوصى الباحث بالآتي:

1. استخدام نتائج الدراسة كنموذج استرشادي أثناء وضع الخطط والبرامج التدريبية للاعبين القوي.
2. تجنب أسباب حدوث الإصابات والوقاية منها خلال البرنامج التدريبي.
3. الاهتمام بضرورة تحفيز اللاعبين للاستمرار في التدريب دون انقطاعهم لأي سبب من الأسباب.
4. ضرورة مراعاة فترات التوقف خلال الموسم في الخطة التدريبية لتجنب حدوث الإصابات.
5. مراعاة الحالة النفسية للاعبين وكذلك الكفاءة البدنية والمهارية والتقيد بالبرنامج التدريبي.
6. ضرورة الاهتمام بالتغذية كدور رئيسي في الوقاية من الإصابات وكذلك استعادة الشفاء.
7. عدم إشراك اللاعب المصاب دون تمام شفاؤه وعدم إهمال الإصابات البسيطة المتكررة.
8. عمل ورش عمل للمدربين عن كيفية تقادي الإصابات للاعبين القوي.
9. نشر الوعي الثقافي حول الإصابات الأكثر شيوعاً للاعبين القوي.

المراجع العربية:

- 1 احمد محمد على فرج ، محمد خميس أنور (2018م)
دراسة تحليلية لأكثر الإصابات شيوعا وعلاقتها بتخصصات اللاعبين لدى ناشئى الكرة الطائرة، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، المجلد 011، العدد 011، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان.
- 2 بسطويسى أحمد (1997م) :
سباقات المضمار ومسابقات الميدان، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 3 زينب عبد الحميد العالم (1990م)
التدليك الرياضي واصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة
- 4 سميحة خليل قمري (١٩٨١ م)
"الإصابات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية للاعبى الدرجة الأولى والناشئين" رسالة ماجستير غير منشورة.
- 5 فراج توفيق (2000م)
الإصابات الرياضية الشائعة بين متسابقى ألعاب القوى بجامعة أم القرى بمكة المكرمة، مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية، العدد 38
- 6 قاسم خويلة (1997م)
دراسة تحليلية للإصابات الشائعة لدى لاعبي ألعاب القوى في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان
- 7 كمال درويش واخرون (1985م)
الإصابات الرياضية لمتسابقى المضمار والميدان، بحوث المؤتمر الدولي، الرياضة للجميع في الدول النامية، المجلد الرابع، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- 8 ماجد مجلي، ورامي حلاوه، و وليد الرحاحلة (2008م)
الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي ألعاب القوى ، مجلة النجاح للعلوم الإنسانية – كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية.
- 9 ماجد مجلي، عبد الحميد الوجيدي (1995م)
دراسة تحليلية للإصابات الرياضية في الجماعية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.

- 10 مجد أسامة عبد الفتاح الإصابات الرياضية لدى لاعبي ألعاب القوى (العاب المضمار) للحمامات الأردنية ، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، الاردن (2020م)
- 11 محمد خميس أنور (2015م) الإصابات الرياضية والإسعافات الأولية، الطبعة الأولى
- 12 محمد عبد الغنى عثمان موسوعة ألعاب القوى " دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت . (1990م) :
- 13 محمد قدري بكري (2000م): التأهيل الرياضي والإصابات الرياضية والإسعافات ، دار الفكر العربي ، القاهرة
- 14 منصور إبراهيم دياب دراسة للتعرف على الإصابات الرياضية للاعبين الميدان والمضمار ، رسالة ماجستير ، مجلة كلية التربية البدنية والرياضة ، كلية السابع من أبريل، العدد الخامس.

المراجع الأجنبية: -

- 15- Bashkirov, (1981) Appearance and treatment of sport injuries among athletes, physical education and sport, Moscow.
- 16- Brunet, Michael, E, D. A survey of running injuries in 1505 competitive recreational runners, the journal of sports medicine and physical fitness,30(3): 307-315
- CookStephen, R. Brinkar, Mark and John.A. Dickinson, (1990)

المواقع الالكترونية:-

17- www.badnai.com

ملخص البحث

دراسة تحليلية للإصابات الأكثر شيوعاً في ألعاب القوى

م.د/ محمود محمد عيد جاد الشامي

هدف البحث إلى التعرف على الإصابات الأكثر شيوعاً في ألعاب القوى وأسبابها من وجهة نظر المدربين واللاعبين خلال فترات الموسم وعلاقتها بتخصص اللاعبين (الجري - الوثب - الرمي - المركب - الحواجز) واشتملت عينة البحث على عدد 21 مدرب ومدربة من تدريبي ألعاب القوى بجمهورية مصر العربية وعدد 50 لاعب ولاعبة تحت 18 سنة من اندية جمهورية مصر العربية المشاركين في تجارب المنتخب القومي 2021/2022م وكانت اهم النتائج أنه اكثر الإصابات شيوعاً خلال فترات الموسم من وجهة نظر المدربين هي الشد العضلي اما بالنسبة لوجهة نظر اللاعبين إصابة الشد العضلي في مرحلة الاعداد العام والمنافسات الأكثر شيوعاً بينما الاعداد الخاص فان الكدمات هي الأكثر شيوعاً، وبالنسبة للاعبين الجري في فترة الاعداد العام رضوض العضلات والخاص التمزق العضلي والمنافسات التقلص العضلي، ولللاعبين الوثب والحواجز فان إصابة الكدمات هي الإصابة الأكثر شيوعاً خلال فترات الموسم، ولللاعبين المركب الكدمات في فترة الاعداد العام والشد العضلي في فترة الاعداد الخاص والتمزق العضلي في فترة المنافسات، ولللاعبين الرمي الخلع في الاعداد العام والشد في الخاص ورضوض العضلات في المنافسات، واكثر أسباب الاصابات من وجهة نظر المدربين هي عدم الاحماء الجيد ومن وجهة نظر اللاعبين هي عدم الاستمرار في التدريب.

Abstract**An analytical study of the most common injuries in athletics****Dr. Mahmoud Mohamed Elshamy**

The study aims to identify the most common injuries in athletics and their causes from the point of view of coaches and players during season periods and their relationship to the players' specialization (running - jumping - throwing - compound - hurdles). 50 players and players under the age of 18 from the clubs of the Arab Republic of Egypt participating in the national team experiences 2021/2022, and the most important results were that the most common injuries during the season periods from the coaches' point of view are muscle strain. Common while special numbers, bruises are the most common, For the running players in the general preparation period, muscle bruises and special muscle tears and muscle contraction competitions, and for jumpers and barriers players, bruising is the most common injury during season periods, and for compound players bruises during the general preparation period and muscle tension in the period of special preparation and muscle rupture during the competition period, and for players Throwing, dislocation in general preparation, tension in private, and muscle bruising in competitions, and the most common causes of injuries from the coaches' point of view are the lack of a good warm-up and from the players' point of view is not continuing to train.