

مستخلص البحث باللغة العربية

إصابات العمود الفقري لدى لاعبي بعض الرياضات الفردية

الباحث / أحمد السيد محمد

تعتبر حالة الفرد الصحية وقلة إصابته والقدرة علي العودة سريعاً إلي الملاعب إنعكاس لصورة الفرد المتكامل من النواحي البدنية والنفسية والعقلية والصحية وكفاءة عمل أجهزته العظمية والعضلية والمفصالية والعصبية لذلك نجد أن جميع الدول التي تقدمت تعنتي بجميع أفراد شعبها بما يعود علي أجسامهم بالصحة والقوة حيث يعتبر المستوي الصحي والحد من الإصابات والمظهر القوامي أحد مقاييس التقدم والرقي للدول التي تنظر إلي مستقبل مشرق لأبنائها. وتوضح أهمية هذه الدراسة بأنها لها قيمة علمية وقيمة تطبيقية .

حيث تتمثل الأهمية العلمية في تكمن الأهمية العلمية لتلك الدراسة في كونها محاولة للتعرف علي أكثر أنواع إصابات العمود الفقري شيوعاً بين لاعبي بعض الرياضات الفردية ومن خلال ذلك يمكن وضع الإجراءات التي قد تسهم في خفض معدلات حدوثها تلك وسرعة عودة اللاعب لممارسة النشاط مرة أخرى للحفاظ علي عدم ضياع الوقت في العلاج بعيداً عن التدريب. وتتمثل الأهمية التطبيقية لتلك الدراسة في كونها محاولة للحفاظ علي سلامة اللاعبين ومستواهم البدني لتحقيق أفضل مستوي أداء وتوجيه الأجهزة الفنية للرياضات المختلفة لتجنب حدوث الإصابات الرياضية.

هدف البحث:

-التعرف علي أكثر إصابات العمود الفقري لدى لاعبي بعض الرياضات الفرديه (المصارعة - الجودو - الكاراتية).

تساؤلات البحث:

-ما هي أكثر إصابات العمود الفقري لدى لاعبي بعض الرياضات الفرديه (المصارعة - الجودو - الكاراتية).

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

Spinal injuries of players of some individual sports

- **Ahmed el said mohamed**

The effect of a rehabilitation program supported by shock wave on the physiology of healing the partial rupture of the adductor muscle of athletes

The health status of the individual, his lack of injury, and the ability to return quickly to the stadiums is a reflection of the image of the integrated individual in terms of physical, psychological, mental and health aspects, and the efficiency of the work of his skeletal, muscular, articular and nervous systems. Therefore, we find that all countries that have advanced take care of all members of their people with regard to their bodies health and strength, where the health level is considered Reducing injuries and physical appearance is one of the measures of progress and advancement for countries that look to a bright future for their children.

The importance of this study is clear as it has a scientific value and an applied value. The importance of this study is clear as it has a .scientific value and an applied value

Where the scientific importance lies in the scientific importance of this study in that it is an attempt to identify the most common types of spinal injuries among players of some individual sports, and through this it is possible to develop procedures that may contribute to reducing those rates of occurrence and the speed of the player's return to activity again to maintain the lack of Wasting time in therapy away from training. Research goal:

-Identifying the most common spinal injuries among players of some individual sports (wrestling - judo - karate.)

Search questions:

What are the most common spinal injuries for players of some individual sports(Wrestling - Judo - Karate).

إصابات العمود الفقري لدى لاعبي بعض الرياضات الفردية

الباحث / أحمد السيد محمد

مقدمة:

تعتبر الإصابات من أهم المشاكل في مجال الصحة العامة , فهي احياناً تعتبر سبباً قد يؤدي إلى الإعاقة لبعض الأفراد في مراحل العمر المختلفة , وأحياناً تؤدي إلى الوفاة.(٣: ٢) وقد حظيت الإصابات الرياضية في السنوات الأخيرة باهتمام بالغ من العلماء ليس فقط في مجال العلاج والتأهيل التخصصي , لكن بمعرفة وتحليل أنواعها , أماكنها , معدلاتها وأسباب حدوثها في كل نشاط رياضي بغرض معرفة وتحديد أنسب الطرق للوقاية. (٩ : ١٨) وتمثل الإصابات الرياضية إحدى المعوقات الأساسية التي تحول دون تحقيق التطور الديناميكي لمستوي الرياضي , حيث تترك عملية النمو والتطوير المرحلي للتدريب الرياضي المقنن بإسلوب علمي وبالتالي بتسجيل وتحقيق الأهداف الرياضية. (١٣ : ١٢) والإصابات الرياضية خطر يتزايد بصورة كبيرة حيث لا تقتصر فقط علي متحدي المستويات العالية في الرياضة واللذين يتدربون لتسجيل أرقام جديدة أو الأداء بصورة كمالية ولكن أيضاً تحدث في الممارسات الرياضية العالية والرياضات الشعبية والهواة. (١٣ : ٥) كما ان التطور الهائل في مجال التدريب الرياضي والبرامج التدريبية يعد تطورا ملحوظا والتي تهدف للوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية، إلا أن هناك ما يمنع الرياضي من تحقيق تلك الانجازات والوصول به إلى أعلى المستويات وتكون بمثابة تعطيل أو منع تام من ممارسة النشاط الرياضي وهو شبح الإصابة والذي يمكن أن يبعد الرياضي عن الملاعب ربما لفترة قصيرة أو لبقية حياته مما يهدد الأجواء الرياضية بفقد الكثير من نجومها وتركهم ممارسة الرياضة وحرمانهم من تحقيق الانتصارات والبطولات فهناك العديد من نجوم الرياضة الذين تركوا الملاعب وهم في قمة أدائهم الرياضي نتيجة للإصابة، ورغم التقدم الهائل في مجال الطب الرياضي وإصابات الملاعب إلا أن هذه المشكلة مازالت قائمة. (١٤ : ١) وتعتبر الإصابات الرياضية من المعوقات التي تمنع الرياضي من الإستمرار في ممارسة التدريب أو المنافسة وتقلل من تقدم مستواه مما يعود عليه وعلي مجتمعة بالخسائر الفادحة والتي يمكن تجنبها لو إتبع الأصول السليمة في الممارسة الرياضية. (٦ : ٩٨) (١٢ : ٧٦) أن الإصابات الرياضية تعد من أكبر المشكلات التي تعمل علي تعطيل البرامج التدريبية وإعاقة اللاعب على استمرارة في تنفيذها بكفاءة. (٧ : ١٢)

مشكلة البحث:

وقد لاحظ الباحث من خلال عمله كأخصائي إصابات (نادي الجزيرة الرياضي) وجود اختلاف في مستوى التكوين الجسماني وما يتبع ذلك من تغيرات في أصابات العمود الفقري وهذا ما دعا الباحث إلى التساؤل التالي:

ماهى العلاقة بين التكوين الجسماني ودرجة إصابات العمود الفقري للاعبى الرياضات الفردية؟

أهمية البحث

تعتبر حالة الفرد الصحية وقلة إصابته والقدرة علي العودة سريعاً إلي الملاعب إنعكاس لصورة الفرد المتكامل من النواحي البدنية والنفسية والعقلية والصحية وكفاءة عمل أجهزة العظمية والعضلية والمفصالية والعصبية لذلك نجد أن جميع الدول التي تقدمت تعنتي بجميع أفراد شعبها بما يعود علي أجسامهم بالصحة والقوة حيث يعتبر المستوى الصحي والحد من الإصابات والمظهر القوامي أحد مقاييس التقدم والرفي للدول التي تنظر إلي مستقبل مشرق لأبنائها.

(٤ : ٣٥) (١١ : ٣٧)

وتتضح أهمية هذه الدراسة بأنها لها قيمة علمية وقيمة تطبيقية .

حيث تتمثل الأهمية العلمية في تكمن الأهمية العلمية لتلك الدراسة في كونها محاولة للتعرف علي أكثر أنواع اصابات العمود الفقري شيوعاً بين لاعبي بعض الرياضات الفردية ومن خلال ذلك يمكن وضع الإجراءات التي قد تسهم في خفض معدلات حدوثها تلك وسرعة عودة اللاعب لممارسة النشاط مرة أخرى للحفاظ علي عدم ضياع الوقت في العلاج بعيداً عن التدريب.

وتتمثل الأهمية التطبيقية لتلك الدراسة في كونها محاولة للحفاظ علي سلامة اللاعبين ومستواهم البدني لتحقيق أفضل مستوى أداء وتوجيه الأجهزة الفنية للرياضات المختلفة لتجنب حدوث الإصابات الرياضية.

هدف البحث:

-التعرف علي أكثر إصابات العمود الفقري لدي لاعبي بعض الرياضات الفرديه (المصارعة - الجودو - الكاراتية).

تساؤلات البحث:

- ما هي أكثر إصابات العمود الفقري لدى لاعبي بعض الرياضات الفرديه
(المصارعة - الجودو - الكاراتية).

مصطلحات البحث:**- القياسات الجسمية (التكوين الجسماني)**

القياسات الجسمية تعد إحدى العوامل المهمة لممارسة الأنشطة الرياضية إذ تساعد تلك القياسات في أداء الحركات الرياضية المختلفة وتعرف بأنها العلم الذي يدرس قياسات الجسم البشري وأحراه وإظهار الاختلافات التركيبية فيه والقياسات الجسمية هي فرع من الأنثروبولوجيا الذي يبحث في قياس الجسم البشري ، ويحتاج كل نوع من أنواع النشاط الرياضي لإلى قياسات جسمية خاصة به ، فمن أجل الوصول إلى المستويات الرياضية العليا لابد وأن يكون الجسم مناسباً لنوع النشاط الرياضي الممارس.(١: ١٩٧)

الإصابات الرياضية

هي أي مشكلة تحدث في أنسجة الجسم نتيجة ممارسة النشاط الرياضي ، فالإصابة تعتبر تعطيل السلامة بعض أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة في حالة الإصابات الرياضية تحدث تغيرات تشريحية وفسولوجية سالبة لبعض أعضاء وأجهزة الجسم (٣ : ١٤).

البناء الجسماني:

هو مكونات الجسم من دهون وعضلات وعظام وسوائل ومعادن وغير ذلك وادة ما يتم تقسيم مكونات الجسم إلى كتلة شحمية وأخرى غير شحمية تشمل العضلات والعظام والمعادن والأنسجة الضامة والغضاريف (٢٠ : ٤)



الدراسات السابقة:

الدراسات السابقة العربية:

جدول (١) الدراسات السابقة العربية

أهم النتائج	اجراءات البحث			هدف الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث
	أدوات جمع البيانات	العينة	المنهج			
- أكثر الإصابات شيوعاً لدى ناشئ كرة القدم بالنادي الأهلي كانت (كدمات فى عضلات الفخذ الامامية والخلفية والسمانة , كدمات في عظام الساق والقدم , كدمات في مفصل الكتف والمرفق ورسغ القدم , تمزق في عضلات الكتف والظهر وعضلات الفخذ الأمامية والخلفية والسمانة , التقلص في عضلات الظهر والكتف وعضلات الفخذ الأمامية والخلفية والسمانة والقدم , الشد في عضلات الفخذ الأمامية والخلفية والسمانة) .	- إستمارة الإستبيان .	(٤٢) لاعب من ناشئ النادي الأهلي مواليد (١٩٩٨/١٩٩٩) .	الوصفي	- التعرف علي الإصابات الشائعة لناشئ كرة القدم بالنادي الاهلي وعلاقتها بالتحكم القوامي لديهم .	- الإصابات الشائعة لناشئ كرة القدم بالنادي الاهلى وعلاقتها بالتحكم القوامي .	محمد فتحي عبد المجيد (٢٠١٤)



<p>- أكثر الإصابات شيوعاً في السباحة التنافسية كانت كالآتي (الشد , التقلص , التمزق , الإلتواء , الكدم) .</p> <p>- أكثر الإصابات شيوعاً في كرة الماء كانت كالآتي (الكدم , الشد , التقلص , التمزق , الإلتواء , الخلع , الكسر) .</p> <p>- أكثر فترات الإصابة كانت وسط الموسم نتيجة لوجود فترة المنافسات ومحاولة المدرب الإرتفاع بالحمل التدريبي لزيادة رقم السباح أو المستوي الحركي والمهاري لة .</p>	<p>- إستمارة الإستهتبان .</p>	<p>(٤٧٦) لاعب سباحة , (٣١٢) لاعب كرة ماء .</p>	<p>الوصفي</p>	<p>- التعرف علي الإصابات الرياضية الشائعة وأكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابات والفترات التي تحدث فيها لدي لاعبي الألعاب المائية بمنطقتي القاهرة والجيزة .</p>	<p>- الإصابات الرياضية الشائعة لدي لاعبي الألعاب المائية بمنطقتي القاهرة والجيزة</p>	<p>هشام محمد رفعت (٢٠١٤)</p>
--	-------------------------------	--	---------------	---	--	------------------------------

الدراسات الأجنبية

جدول (٢) الدراسات السابقة الأجنبية

أهم النتائج	إجراءات البحث			هدف الدراسة	عنوان الدراسة	اسم الباحث
	أدوات جمع البيانات	العينة	المنهج			
- كانت إصابات الأربطة والعضلات الأكثر شيوعاً . - إرتبط مؤشر كتلة الجسم أكبر مع إنخفاض الإصابات الخطيرة في نخبة كرة القدم الاناث .	- إستمارة الإستبيان .	١٢ فريق من لاعبي النخبة فى الدوري النرويجي .	الوصفي	- التحقيق في عوامل الخطر لإنخفاض الإصابات الخطيرة في لعبة كرة القدم الإناث .	- العوامل الخطرة في الإصابات الخطيرة السفلي للاعبات النخبة الإناث في كرة القدم .	أجينس نيلستد Agnethe Nilstad (٢٠١٣)



توربجورن سوليجارد Torbjorn Soligard (٢٠١٣)	- الإصابات الرياضية والأمراض أثناء دورة الألعاب الأولمبية الصيفية لندن (٢٠١٢م).	- تهدف الدراسة إلي تحليل الإصابات والأمراض التي وقعت خلال دورة الألعاب الأولمبية للرياضيين الذي عقد في لندن (٢٠١٢م).	الوصفي	من (٤٦٧٦) النساء . من (٥٨٩٢) الرجال .	- إستمارة الإستبيان . - فحص السجلات الطبية .	- لا يقل عن (١١%) من الرياضيين تكبد إصابة خلال المباريات و (٧%) من الرياضيين المرض . - وقوع الإصابات والأمراض تختلف بشكل كبير بين الرياضات .
--	---	--	--------	--	--	--

إجراءات البحث

منهج البحث:

في ضوء متطلبات الدراسة الحالية قام الباحث بإستخدام المنهج الوصفي بالإسلوب المسحي , نظراً لملائمة لطبيعة البحث .

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب كليات التربية الرياضية جامعة بنها وحلوان والزقازيق تخصص (المصارعة - الجودو - الكاراتية), وبلغ حجم العينة على (١٠٠) لاعب.

شروط اختيار العينة :

- أن يكون لديه الرغبة في أداء الإستهيبان وأداء البحث .
- إختيار أفراد العينة بالطريقة العمدية .
- أفراد العينة من الذكور .
- أن لا يقل سن اللاعب عن (١٨) عاماً .
- لا يقل عدد سنوات الممارسة عن ٣ سنوات .

تجانس عينة البحث :

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات البحث.

جدول (٣)

تجانس عينه البحث في متغيرات السن والعمر التدريبي والطول والوزن ن=١٠٠

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	21	21	0.8165	0
العمر التدريبي	7.1429	7	0.69007	-0.174
الطول	182.5714	185	4.46681	-0.420
الوزن	64.5714	65	1.51186	-0.190

يتضح من جدول (١) ان معامل الالتواء تراوح ما بين (٠ و - ٠.٤٢٠) اي انه إنحصر ما بين ± 3 وبذلك البيانات تتوزع توزيعاً طبيعياً مما يدل علي تجانس عينه البحث في متغيرات السن والعمر التدريبي والطول والوزن.

أدوات جمع البيانات:

استخدم الباحث الأدوات التالية لجمع البيانات الخاصة وهي:

أ - الأجهزة والأدوات.

ب - الاستبيان.

أ: الأجهزة والأدوات:

١- جهاز رستاميتز لقياس الطول.

٢- ميزان طبي لقياس الوزن وتحليل مكونات الجسم بكلية التربية الرياضية جامعة بنها.

٣- كاميرا للتصوير.

٤- استمارة تسجيل القياسات.

ب: الاستبيان:

ثانياً - الاستبيان

(١) قام الباحث بإعداد الاستبيان في صورته الأولية وإجراء مقابلات مع أعضاء هيئة التدريس وعددهم (١٠) وذلك لاستطلاع رأى الخبراء حول مكونات البناء الجسماني وإصابات العمود الفقري المستخلصة لإبداء الرأي فيها واقتراح إضافة أو حذف بعضها.

جدول (٤)

استطلاع رأى الخبراء حول نوع إصابات العمود الفقري

ن=١٠

م	نوع إصابة العمود الفقري	موافق	غير موافق	أرى تعديل	النسبة المئوية للاتفاق
١	التمزق العضلي	١٠	٠	٠	٪١٠٠
٢	الكسور	٨	١	١	٪٨٠



٣	الرضوض العظمية	٧	٢	١	٧٠٪
٤	الكدمات	١٠	٠	٠	١٠٠٪
٥	الالتواء	١٠	٠	٠	١٠٠٪
٦	الانزلاق الغضروفي العنقي	٩	١	٠	٩٠٪
٧	الانزلاق الغضروفي الصدري	٦	٢	٢	٦٠٪
٨	الانزلاق الغضروفي القطني	٩	١	٠	٩٠٪
٩	ضيق القناة الفقارية	٥	٥	٠	٥٠٪
١٠	التهاب المفاصل العظمية للعمود الفقري	٢	٨	٠	٢٠٪
١١	انزلاق الفقرات	٤	٦	٠	٤٠٪
١٢	التهاب المفاصل المتصلب	٢	٨	٠	٢٠٪
١٣	ميل الرأس جانبا	٧	٣	٠	٧٠٪
١٤	عدم استواء الكتفين	٧	٠	٣	٧٠٪
١٥	انحناء العمود الفقري جانبا	٨	٠	٢	٨٠٪
١٦	عدم استواء الحرقفتين	٧	١	٢	٧٠٪
١٧	اندفاع الرأس للأمام	٦	٤	٠	٦٠٪
١٨	استدارة الكتفين	٧	٠	٣	٧٠٪
١٩	استدارة أعلي الظهر	٤	٦	٠	٤٠٪
٢٠	ميل الجذع خلفا	٦	٤	٠	٦٠٪
٢١	تجويف القطن	٨	٢	٠	٨٠٪

يتضح من جدول (٤) أن النسبة المئوية للاتفاق على نوع إصابة العمود الفقري انحصرت بين (٦٠٪ : ١٠٠٪)، وعليه فقد قبل الباحث هذه النسبة؛ في حين جاءت نسب الاتفاق لبعض الإصابات أقل من (٦٠٪) وهي: (ضيق القناة الفقارية بنسبة ٥٠٪ - التهاب المفاصل العظمية للعمود الفقري بنسبة ٢٠٪ - انزلاق الفقرات بنسبة ٤٠٪ - التهاب المفاصل المتصلب بنسبة ٢٠٪ - استدارة أعلي الظهر بنسبة ٤٠٪)؛ وعليه فقد رفض الباحث هذه الاصابات.



واعتماداً على ما سبق من آراء الخبراء تم تعديل الاستبيان في صورته النهائية
المعاملات العلمية للاستبيان:

(١) الصدق

صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل الارتباط بين آراء الخبراء في
مكونات البناء الجسماني:

جدول (٥)

معامل الارتباط بين آراء الخبراء في أنواع إصابات العمود الفقري

ن=١٠

م	نوع إصابة العمود الفقري	"ر"
١	التمزق العضلي	٠.٨٩
٢	الكسور	٠.٨٥
٣	الرضوض العظمية	٠.٨٩
٤	الكدمات	٠.٨٤
٥	الالتواء	٠.٨٧
٦	الانزلاق الغضروفي العنقي	٠.٩١
٧	الانزلاق الغضروفي الصدري	٠.٨٩
٨	الانزلاق الغضروفي القطني	٠.٩٥
٩	ميل الرأس جانبا	٠.٨٧
١٠	عدم استواء الكتفين	٠.٩٤
١١	انحناء العمود الفقري جانبا	٠.٨٨
١٢	عدم استواء الحرقفتين	٠.٨٩
١٣	اندفاع الرأس للأمام	٠.٩١
١٤	استدارة الكتفين	٠.٩٠
١٥	ميل الجذع خلفا	٠.٩١
١٦	تجويف القطن	٠.٩٠

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.231

يوضح جدول (5) أن معاملات الارتباط بمجموع درجات المحور تراوحت بين (0.85): (0.95) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يشير الى دلالة معامل الارتباط عند مستوى معنوية (0.05).

(2) الثبات:

قام الباحث باستخدام معامل الفا - لكرونباخ لحساب ثبات الاستبيان وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (8)

تكرارات الإصابات داخل الرياضات والنسبة المئوية لها وقيمة كا 2 لدى عينة البحث

ن=100

م	الرياضة	التكرار	النسبة المئوية	كا 2
1	مصارعة	46	46%	7.317
2	جودو	28	28%	
3	كاراتيه	26	26%	

قيمة كا 2 عند مستوي (0.05) ودرجة حرية 2 = 0.99

يتضح من جدول (8) تكرارات الإصابات داخل الرياضات والنسبة المئوية لها وقيمة كا 2 حيث جاءت قيمة كا 2 (7.317) وهي قيمة دالة احصائيا حيث أنها أكبر من قيمة كا 2 الجدولية.

جدول (٩)

تكرارات الإصابات داخل الرياضات والنسبة المئوية لها وقيمة كا لدى عينة البحث

(ن (مصارعة) = ٤٦، ن (جودو) = ٢٨، ن (كاراتيه) = ٢٦)

م	الرياضة	التمزق العضلي	الكدمات	الالتواء	عدم استواء الكتفين	عدم استواء الحرقفتين	كا	الدلالة	
١	مصارعة	التكرار	١٨	٣	١٤	٩	٢	٢٠.٧٣٩	دال
		النسبة المئوية	%٣٩	%٧	%٣٠	%٢٠	%٤		
٢	جودو	التكرار	٩	٣	١٠	٣	٣	٩.١٤٣	دال
		النسبة المئوية	%٣٢	%١١	%٣٦	%١١	%١١		
٣	كاراتيه	التكرار	٦	١٤	٦			٥.٠٦٧	دال
		النسبة المئوية	%٢٣	%٥٤	%٢٣				

قيمة كا ٢ عند مستوي (٠.٠٥) ودرجة حرية ٤ = ٩.٤٩ (لرياضتي (المصارعة - الجودو))

قيمة كا ٢ عند مستوي (٠.٠٥) ودرجة حرية ٢ = ٥.٩٩ (لرياضة (الكاراتيه))

كما يتضح من جدول (٩) تكرارات الإصابات داخل الرياضات والنسبة المئوية لها وقيمة

كا ٢ حيث جاءت قيمة كا (٢٠.٧٣٩) لرياضة المصارعة وهي قيمة دالة احصائيا حيث أنها

أكبر من قيمة كا ٢ الجدولية؛ في حين جاءت قيمة كا (٩.١٤٣) لرياضة الجودو وهي قيمة غير

دالة احصائيا حيث أنها أصغر من قيمة كا ٢ الجدولية؛ في حين جاءت قيمة كا (٥.٠٦٧)

لرياضة الكاراتيه وهي قيمة غير دالة احصائيا حيث أنها أصغر من قيمة كا ٢ الجدولية.

أ- مناقشة نتائج التساؤل الأول:

يتضح من جدول (٩) أن الإصابات الشائعة لدى لاعبي الرياضات الفردية قيد البحث

هي:

١- التمزق العضلي: بواقع تكرارات (٣٣) ونسبة (%٣٣).

- ٢- الالتواء: بواقع تكرارات (٣٠) وبنسبة (٣٠٪).
 - ٣- الكدمات: بواقع تكرارات (٢٠) وبنسبة (٢٠٪).
 - ٤- عدم استواء الكتفين: بواقع تكرارات (١٢) وبنسبة (١٢٪).
 - ٥- عدم استواء الحرقفتين: بواقع تكرارات (٥) وبنسبة (٥٪).
- وجاءت قيمة كا ٢٨ (٣٠٩.٢٨) وهي قيمة دالة احصائيا حيث أنها أكبر من قيمة كا ٢٨ الجدولية.

كما يتضح من جدول (٩) تكرارات الإصابات داخل الرياضات الفردية قيد البحث والنسبة المئوية لها وهي على الترتيب:

- (١) المصارعة: بواقع (٤٦) تكرار بنسبة (٤٦٪).
 - (٢) الجودو: بواقع (٢٨) تكرار بنسبة (٢٨٪).
 - (٣) الكاراتيه: بواقع (٢٦) تكرار بنسبة (٢٦٪).
- وجاءت قيمة كا ٢٨ (٧.٣١٧) وهي قيمة دالة احصائيا حيث أنها أكبر من قيمة كا ٢٨ الجدولية.

كما يتضح من جدول (٩) تكرارات الإصابات داخل الرياضات والنسبة المئوية لها وقيمة كا ٢٨ حيث جاءت قيمة كا ٢٨ (٢٠.٧٣٩) لرياضة المصارعة وهي قيمة دالة احصائيا حيث أنها أكبر من قيمة كا ٢٨ الجدولية؛ في حين جاءت قيمة كا ٢٨ (٩.١٤٣) لرياضة الجودو وهي قيمة غير دالة احصائيا حيث أنها أصغر من قيمة كا ٢٨ الجدولية؛ في حين جاءت قيمة كا ٢٨ (٥.٠٦٧) لرياضة الكاراتيه وهي قيمة غير دالة احصائيا حيث أنها أصغر من قيمة كا ٢٨ الجدولية.

ويعزو الباحث نتائج شيوخ هذه الإصابات في الرياضات الفردية قيد البحث الى أن لاعبي ومدربي هذه الرياضات يهتمون كثيرا بطبيعة الأداء وقوته، كما أن البرامج التدريبية الموضوعة لمثل هؤلاء اللاعبين تهتم باللياقة البدنية ورفع كفاءة الجسم بحيث يسمح لهم بالوصول الى افضل الأداءات معتمدين على اللياقة البدنية العالية؛ كما أن طبيعة هذه الرياضات التي تحتم على المدربين واللاعبين الاهتمام بعنصري القوة والمرونة تجعل من هذه النتائج مثالا واضحا على طبيعة التدريب وفقا لمتطلبات النشاط؛ وهذا ما أكده " خالد عبد الرؤوف عبادة " (٢٠١٢م) أن القوة العضلية هي التي يتأسس عليها وصول الفرد إلى أعلى مستويات البطولة الرياضية، كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالتحمل والقدرة والرشاقة والمرونة والسرعة وخاصة بالنسبة لنوع الأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية السابقة. (١٧: ١٣) (٤٢: ١١٩)

كما أن عنصر المرونة يحتل أهمية كبيرة بحيث أن اللاعب الذي يتميز بمستوى عالي من المرونة بالإضافة للقوة العضلية يستطيع توجيه القوة العضلية المطلوبة لتنفيذ أي مهارة من المهارات المطلوب تنفيذها في المسار الصحيح لها بأقل جهد ممكن وأكبر قدر من الأداء الفني الصحيح مع الاقتصاد في الجهد المبذول. (١٨ : ٣٢)

وحيث أن عدم تنمية صفة المرونة للاعب بالقدر الكافي قد تُعرض اللاعب للإصابات المختلفة نظراً لحاجة مهارات الكاراتيه المختلفة لأداء المفاصل بمدى واسع وكذلك تعرض اللاعب لحركات مفاجئة من المنافس تتطلب مرونة مفاصل الجسم المختلفة.

(١١ : ٦٥) (١٩ : ٦٠)

ويتفق ذلك مع ما سبق ذكره كل من "محمود سعيد محمود (٣١) " محمد فتحي عبد المجيد (٢٩) أن المرونة من الصفات البدنية التي يحتاجها اللاعب بشدة لتنفيذ الحركات والمهارات الفنية كما أنها تُساعد على اكتساب القدرة البدنية للاعبين.

ان من تأثيرات التطور الحديث في عمليات التدريب الرياضي، العناية القصوى بتخطيط العلاقة بين التحميل والراحة في ضوء اقصى حد ممكن، والاستعانة بوسائل وأجهزة حديثة يحقق أعلى معدلات استعادة الاستشفاء (٢١ : ٢٧).

حيث يتطلب التأثير الموجه لرفع مستوى الأداء البدني عن طريق أداء التمرينات المكثفة ان تكون فترات الراحة والحمل متعاقبة في توافق مع التأثير المرغوب فيه، كما ان الراحة لها أهمية كبيرة للعودة الى الحالة الطبيعية بعد أداء الحمل حيث تؤدي هذه الى رفع درجة الحث والفاعلية داخل أعضاء الجسم مما يجعله مهيباً لأداء الحمل التالي (١٢ : ١١٢) (٢٠ : ٤٧)

ان متطلبات التدريب الحديث بما فيه ارتفاع كبير في الأحمال التدريبية والنسبة العالية من التدريبات الخاصة بالشدة اضافت صعاباً أخرى لامكانية تقنين نظام العمل والراحة بصورة مثالية وذلك بالنسبة الى كل من الجرعات التدريبية والدورات التدريبية المختلفة مثل هذه الصعوبات يمكن ان يتحقق ذلك من خلال اتجاهين مترابطين : هما مثالية التخطيط لوحدة التدريب المختلفة للأحمال التدريبية، والقدرة على توجيه التخطيط الخاص بالوسائل المختلفة لاستعادة الاستشفاء والتي تستخدم بصورة كبيرة في التدريب الحديث، وعلى الرغم من ان هذه الوسائل قد

عرفت منذ زمن بعيد الا ان التخطيط الخاص بها من خلال وضع المناهج التدريبية لم يكن موجوداً تقريباً حيث مكن استخدامها من الارتفاع العام بالقدرة على العمل مع ضمان عدم الوصول لمرحلة الإجهاد. (٢٧: ٩٩) (١٠: ٦٣)

ان اصابة العضلات هي الأعلى نسبة لدى المصابين ومن ثم تأتي إصابات المفاصل؛ كما أشار إلى أن النمط الجسمي النحيف يأتي في المرتبة الأولى من حيث عدد الإصابات وسجل أعلى نسبة مقارنة بالنمط العضلي في إصابات الشد والتمزق والالتواء.

(٣٠: ٣٨) (٤٣: ٢٢) (٣٦: ٥٦)

كما أن أنواع الإصابات التي تواجه طلبة الكليات وممن هم في عمر العشرينات تكون أغلبها قاصرة على الشد والتمزقات والكدمات وما إلى ذلك من إصابات تعد هي البسيطة ويسهل التعامل معها وتكون فترات الاستشفاء منها قصيرة نسبياً؛ كما أن الإصابات التي تمثل الرضوض والكسور وما الى ذلك نادر ما تحدث في مختلف تخصصات الرياضة وفروعها إلا إذا تعرض الرياضي او اللاعب لحادثة ما أو لم تتم مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

(٢٨: ٣٤) (٣٣: ٦٤) (٣٧: ٦٨)

وفي سياق متصل فان الباحث يعزو نتائج جدول (٩)، (١٠) وحصول رياضة المصارعة على النسبة الأكبر لما فيها من مهارات رمى واسقاط وتثبيت وأوضاع للسيطرة والتحكم مما يستدعي استخدام عنصر القوة بدرجة كبيرة للتحكم في المنافس والسيطرة عليه بهدف تحقيق النتائج حيث أن القدرات الحركية الخاصة بالمصارعة تلعب دوراً هاماً ورئيسياً في سير مباراة المصارعة، إذ أن المصارع الذي يمتلك قدرًا كبيرًا من القدرات الحركية الخاصة يستطيع أن يجيد أداء الحركات الهجومية والدفاعية كما أن امتلاك المصارع لهذه القدرات تمكنه من السيطرة على المنافس وتحقيق الفوز. (١٥: ٧٠) (٣٠: ٨٣) (٣٥: ١١٢)

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء هدف وطبيعة البحث وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم ومن واقع

البيانات التي جمعت ونتائج التحليل الإحصائي توصل الباحث إلى:

١. إصابات الشائعة لدى لاعبي الرياضات الفردية قيد البحث هي:

أ. التمزق العضلي: بواقع تكرارات (٣٣) وبنسبة (٣٣٪).

ب. الالتواء: بواقع تكرارات (٣٠) وبنسبة (٣٠٪).

- ج. الكدمات: بواقع تكرارات (٢٠) وبنسبة (٢٠٪).
د. عدم استواء الكتفين: بواقع تكرارات (١٢) وبنسبة (١٢٪).
هـ. عدم استواء الحرقفتين: بواقع تكرارات (٥) وبنسبة (٥٪).
٢. تكرارات الإصابات داخل الرياضات الفردية قيد البحث والنسبة المئوية لها وهي على الترتيب:
أ. المصارعة: بواقع (٤٦) تكرار بنسبة (٤٦٪).
ب. الجودو: بواقع (٢٨) تكرار بنسبة (٢٨٪).
ج. الكاراتيه: بواقع (٢٦) تكرار بنسبة (٢٦٪).

ثانياً: التوصيات

من خلال ما سبق من نتائج وفي حدود عينة البحث يُوصى الباحث بما يلي:
إجراء الفحص الدوري للاعبين في بداية ووسط وآخر الموسم التدريبي للتعرف علي الإصابات مبكراً.
ضرورة الإهتمام بالإحماء الجيد قبل الإشتراك في التدريب أو المنافسة.
ضرورة إعداد ملف وسجل طبي خاص بكل لاعب لتدوين حالة اللاعب أولاً بأول.
تجنب إعادة اللاعب المصاب إلي الملعب مرة أخرى قبل إستكمال فترة شفائه.
مراعاة الفوارق الفردية بين اللاعبين في التدريب.
إعداد البرنامج التدريبي بشكل يتناسب مع جميع اللاعبين.
تجنب نزول اللاعب للتدريب أو المنافسة إذا كان مصاباً.
الإهتمام بصيانة الملاعب والمنشآت والأدوات المستخدمة والتأكيد علي توفير عوامل الأمن والسلامة للاعبين.
عدم إجبار اللاعب علي المشاركة في المنافسة أو التدريب إذا كان غير مستعد نفسياً أو بدنياً.
إقامة محاضرات للاعبين والفرق عن الاصابات وكيفية الوقاية منها وإسعافاتها الأولية.
التأكيد علي الحكام من تطبيق القانون الذي يهدف في المقام الأول إلي سلامة اللاعبين.
أهمية دراسة المزيد من الأبحاث التي تتعرض لإصابات الملاعب ووضع الوسائل الوقائية لتحقيق أفضل النتائج.

قائمة المراجع

أولا : المراجع العربية

أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان : فسيولوجيا التدريب الرياضي في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .

أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، إبراهيم شعلان : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .

أحمد حسن العدوي : الإصابات الرياضية لدى ناشئ رياضة التايكوندو "دراسة تحليلية" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٨ م .

أحمد عبد الرحمن الشطوري (٢٠١٦م): الطب الرياضي والتأهيل البدني مدخل للإصابات الرياضية والإسعافات الأولية، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

أحمد عطية عبيد : دراسة إصابات لاعبي كرة القدم في الجمهورية اليمنية وطرق الوقاية منها ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٦ م .

أحمد علي إبراهيم : دراسة ميدانية للإصابات الشائعة لدى لاعبي المستويات في الوشوو كونغ فو ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠١٤ م .
أحمد فايز النماس : الإصابات الرياضية وعلاجها ، مكتبة الإشعاع للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .

أحمد محمد عبد السلام ، علي عبد الله الجفري : إصابات لاعبي بعض الرياضات الجماعية في بعض الأندية بالمملكة العربية السعودية ومصر ، كلية التربية الرياضية ، الرياض ، المملكة العربية السعودية ، ٢٠٠٦ م .

أحمد وجية سويلم : دراسة ميدانية للإصابات الرياضية في الألعاب المختارة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .

أسامة محمد محمود (٢٠١٦م): فاعلية برنامج تأهيلي لتحسين الكفاءة الوظيفية والحركية لمفصل الكتف للرياضيين المصابين بمتلازمة إنحشار الوتر



- ١١- حسام أحمد درويش : تصنيف الإصابات في الأنشطة الرياضية المختلفة لجندي المشاة في القوات المسلحة وأسباب حدوثها ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣ م .
- ١٢- على جلال الدين: الإصابة الرياضية (الوقاية - العلاج) ، الطبعة الثانية، القاهرة(٢٠٠٥م).
- ١٣- مدحت قاسم عبد الرازق، أحمد محمد عبد الفتاح(٢٠١٥م): الإصابات والتدليك تطبيقات عملية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة.
- ١٤- معتصم محمود شطناوى : دراسة تحليلية للإصابات الرياضية خلال البرنامج العملى فى كلية علوم الرياضة بجامعة مؤتة ، مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، العدد الخمسين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤ م .
ثانيا المراجع الاجنبية :
- 15- Agneth Nilstad : Risk Factors For Lower Extremity Injuries In Elite Female Players , Oslo sports trauma research center , Department of sports medicine , Norwegian school of sports sciences , PD 4014 ulleval stadion , N – 0806 Oslo Norway , 2013 .
- 16- Carelien : Injuries Intramural Sports At The Olympic , 2004 .
- 17- Jung . A and Other : Injuries In The Team Sport Our Moments During The 2004 Olympic Games , Federation international de football association medical assessment and research center , Zurich , Switzerland Am , Sport , Med , 2005 .
- 18- Nilsson : Sports Injuries In Games Handball , Football And Basketball , 2005 .
- 19- Stuart . M . J : Gnidiron Football Injuries the mayo clinic department of orthopedic Surgery , Rochest , Minnesota 55905 , USA , Med Sport Sci , 2005 .
- 20- Torbjorn Soligard : Sports Injuries And Illnesses During The London Summer Olympic Games 2012 , Medical and scientific 1007 , Switzerland , 2013 .