

معدل انتشار الإصابات الرياضية لمراكز اللعب وأسباب
حدوثها للاعبين الدرجة الأولى لكرة القدم



مقدمة ومشكلة البحث

§ تعمل الهيئات العلمية المعينة في المجتمعات العربية عملاً دائماً للحيلولة دون المعوقات التي قد تحول دون استمرارية عملية النماء البطولي الرياضي ومن هذه المعوقات الإصابات الرياضية .

§ تحتل كرة القدم المركز الأول من حيث انتشار الإصابات في ج.م.ع. ثم جاءت في الترتيب الثاني كرة اليد ، بينما جاءت كلا من الملاكمة وألعاب القوى والجمباز والعديد من الأنشطة الأخرى في باقي الترتيب .

§ وتحدث الإصابة نتيجة لأحد العوامل الداخلية التي ترتبط بالحالة الصحية والبدنية للفرد الرياضى كنوعه أو سنه أو مستوى لياقته البدنية أو حالته النفسية أو كأحد العوامل الخارجية المحيطة بممارسة هذا النشاط كأدوات و الأجهزة المستخدمة أو طرق التدريب أو حالة الطقس أو المنشآت الرياضية المستخدمة .

§ وهى التى تشكل فى نفس الوقت العوامل الأساسية للوقاية من الإصابات التى يجب العمل على تفعيلها للإقلال منها أو تجنب حدوثها) .

§ تختلف وتتعدد الإصابات الرياضية التى يتعرض لها اللاعب باختلاف نوع النشاط الرياضى الذى يمارسه وذلك لأن لكل نشاط رياضى طابعه المميز وخصائصه التى تفرضها .

محتوياته ومكوناته من حيث متطلباته المهارية والخطئية وكذلك تختلف أسباب الإصابات من لعبة لأخرى و من لاعب لآخر وكذلك من مركز لآخر، كل ذلك قد يسهم فى تحديد نوع ودرجة وخطورة الإصابات الرياضية التى يتعرض لها اللاعب أثناء ممارسة النشاط الرياضى .

و الباحث من خلال عمله فى مجال إصابات الملاعب بالمملكة العربية السعودية وجد قصور كبير فى أبحاث التى تناولت الإصابات الرياضية ،

ولذلك اتجه الباحث لإجراء هذه الدراسة للتعرف على معدل انتشار الإصابات الرياضية لمراكز اللعب وأسباب حدوثها للاعبى الدرجة الاولى لكرة القدم بالمملكة العربية السعودية .

أهداف البحث

يهدف هذا البحث للتعرف على :-

1. الإصابات الأكثر شيوعاً للاعبى كرة القدم .
2. أماكن الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً للاعبى كرة القدم .
3. مدى الاختلاف بين إصابات مراكز اللعب للاعبى كرة القدم .
4. أسباب الإصابات الرياضية التى يتعرض لها لاعبو كرة القدم .

التساؤلات

1. ما هي الإصابات الأكثر شيوعاً للاعبين كرة القدم؟
2. ما هي الأماكن الأكثر شيوعاً للاعبين كرة القدم؟
3. ما هي أوجه الاختلاف بين مراكز اللعب للاعبين كرة القدم؟
4. ما هي أسباب الإصابات الرياضية للاعبين كرة القدم؟

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية قوامها (540) لاعب

من لاعبي الدرجة الأولى لكرة القدم بالمملكة العربية السعودية

(180) لاعب خط الهجوم ، (180) لاعب خط الوسط ، (180)

لاعب خط الدفاع .

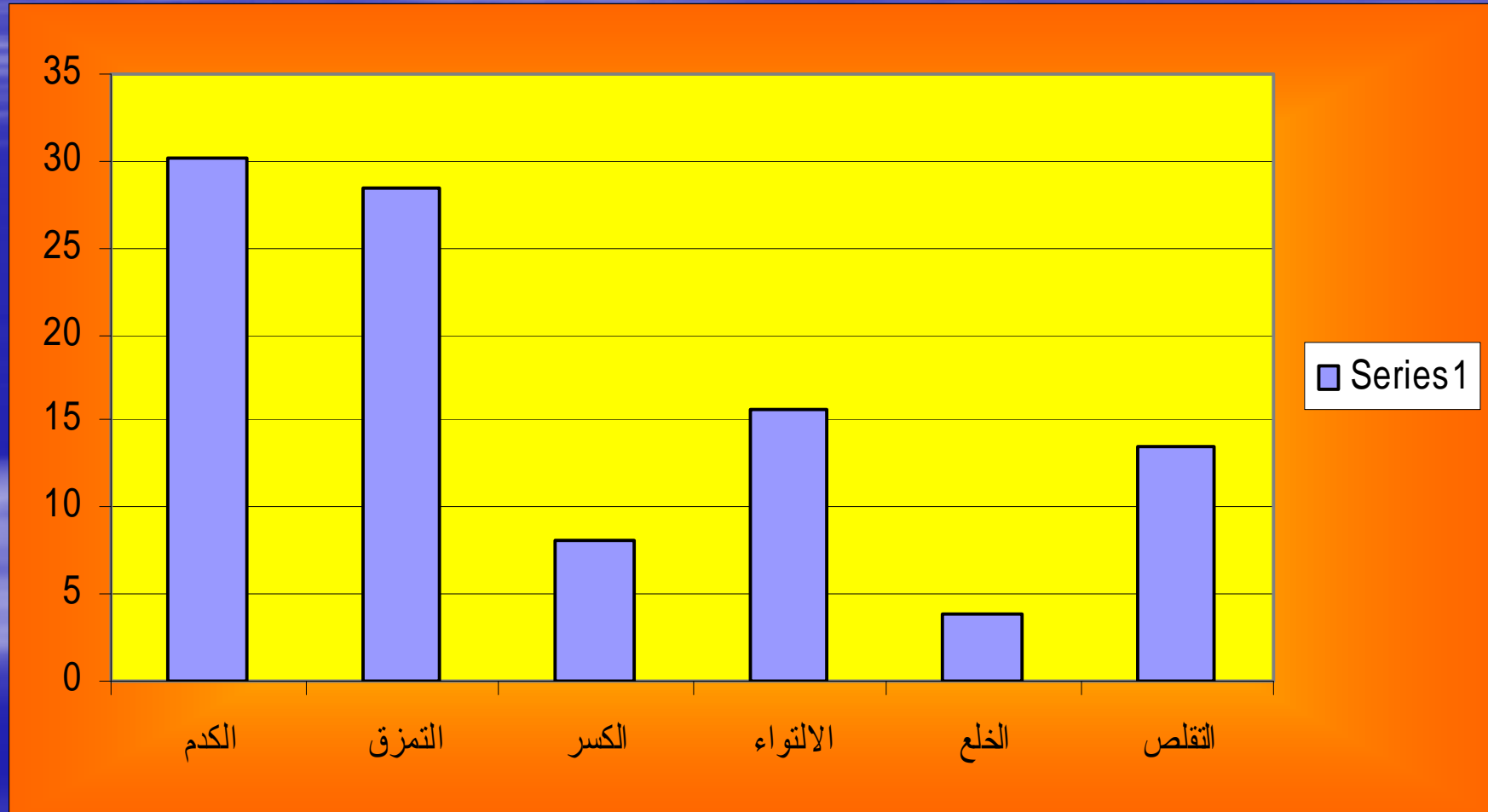
الاستخلاصات

1- وجد أن أعلى نسبة لأنواع الإصابات الرياضية لعينة البحث كانت في الكدم حيث بلغت (30.2 %) يليها التمزق حيث بلغت نسبتها (28.4 %) ثم يليها الالتواء حيث بلغت نسبتها (15.7 %) يليها التقلص حيث بلغت نسبته (13.6 %) وأقل نسبة إصابة هي الخلع حيث بلغت نسبتها (3.8 %) .

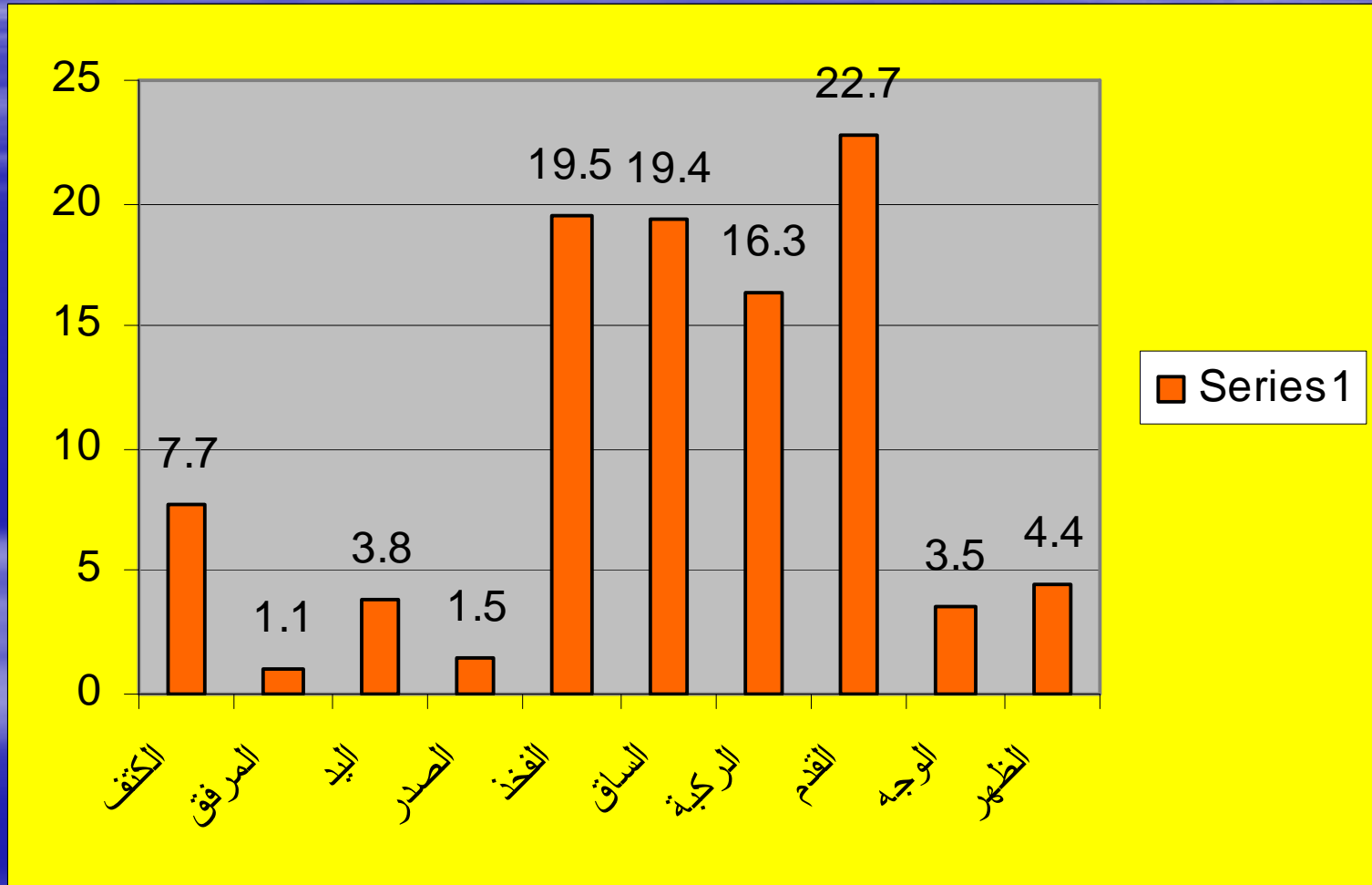
2- وفي أماكن الإصابات الرياضية وجد أعلى نسبة إصابة في القدم حيث بلغت نسبتها (22.7 %) يليها الفخذ حيث بلغت (19.5 %) يليها الساق حيث بلغت نسبتها (19.4 %) يليها الركبة حيث بلغت نسبتها (16.3 %) يليها الكتف حيث بلغت نسبتها (7.7 %) وأقل نسبة إصابة للمرفق حيث بلغت نسبتها (1.1 %) .

3- في مراكز اللعب المختلفة وجد أعلى نسبة إصابة للاعبين خط الهجوم حيث بلغت نسبتها (36.2 %) يليها لاعبي خط الدفاع حيث بلغت نسبتها (34.9 %) وأقل نسبة إصابة للاعبين خط الوسط حيث بلغت نسبتها (28.8 %) .

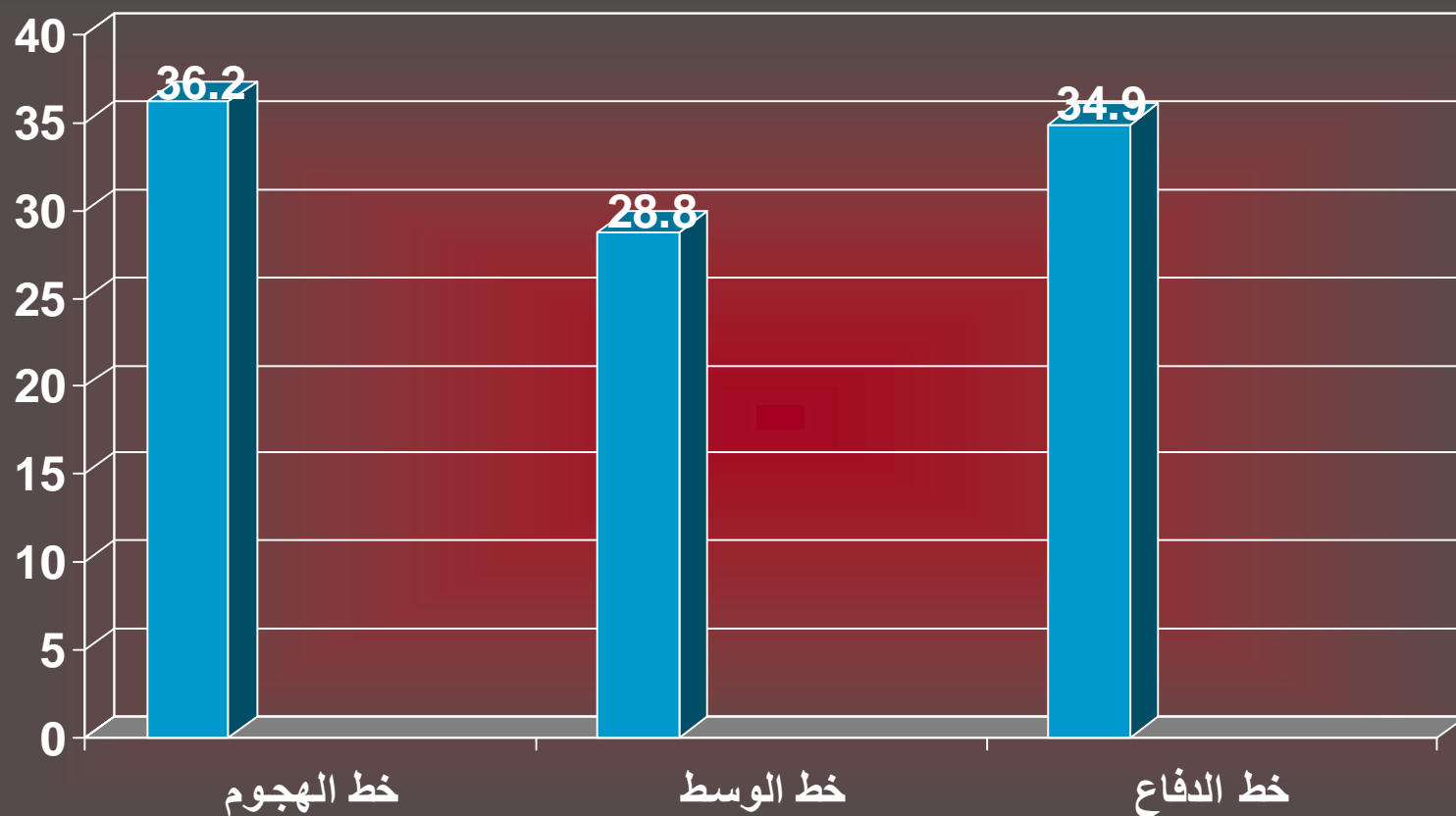
وجد أن أعلى نسبة لأنواع الإصابات الرياضية كانت في الكدم



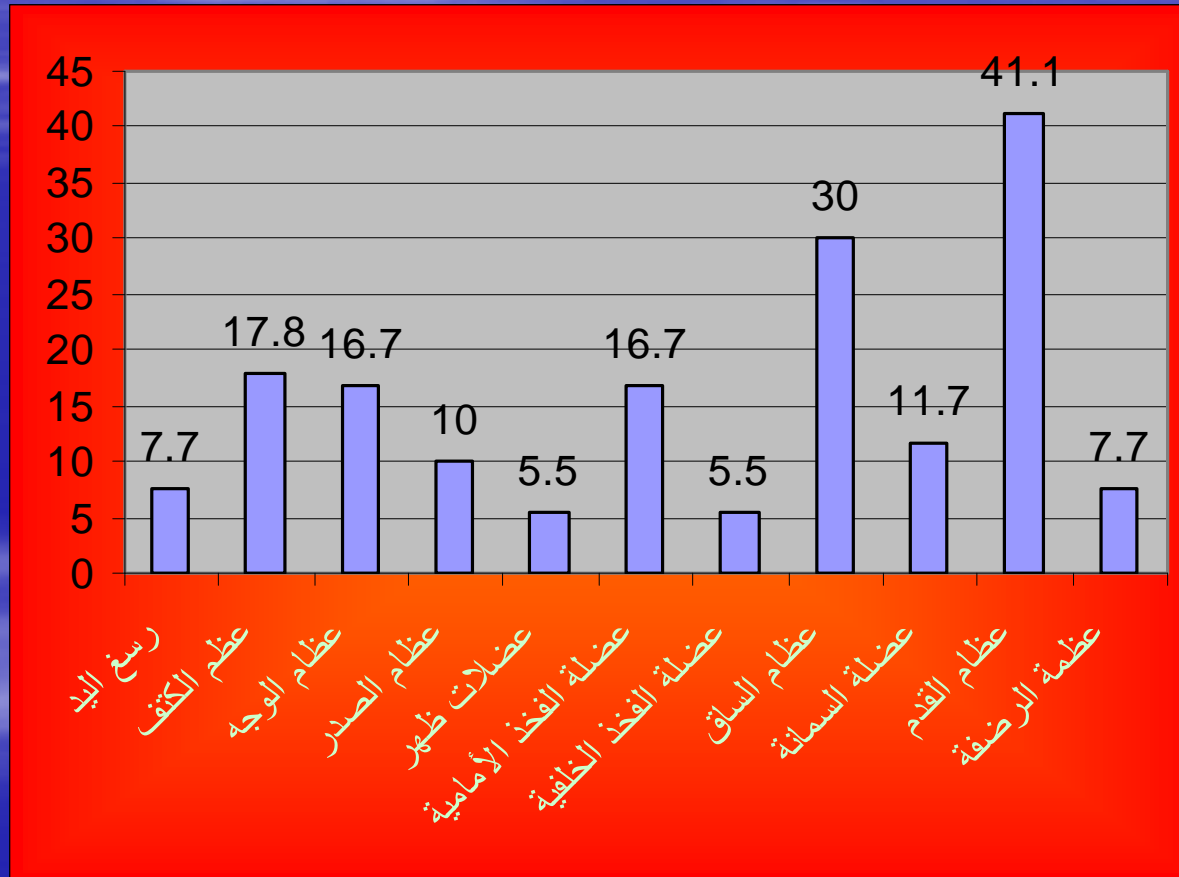
وفي أماكن الإصابات الرياضية وجد أعلى نسبة إصابة في القدم يليها الفخذ



وجد أعلى نسبة إصابة للاعبين خط الهجوم ثم خط الدفاع ثم خط الوسط



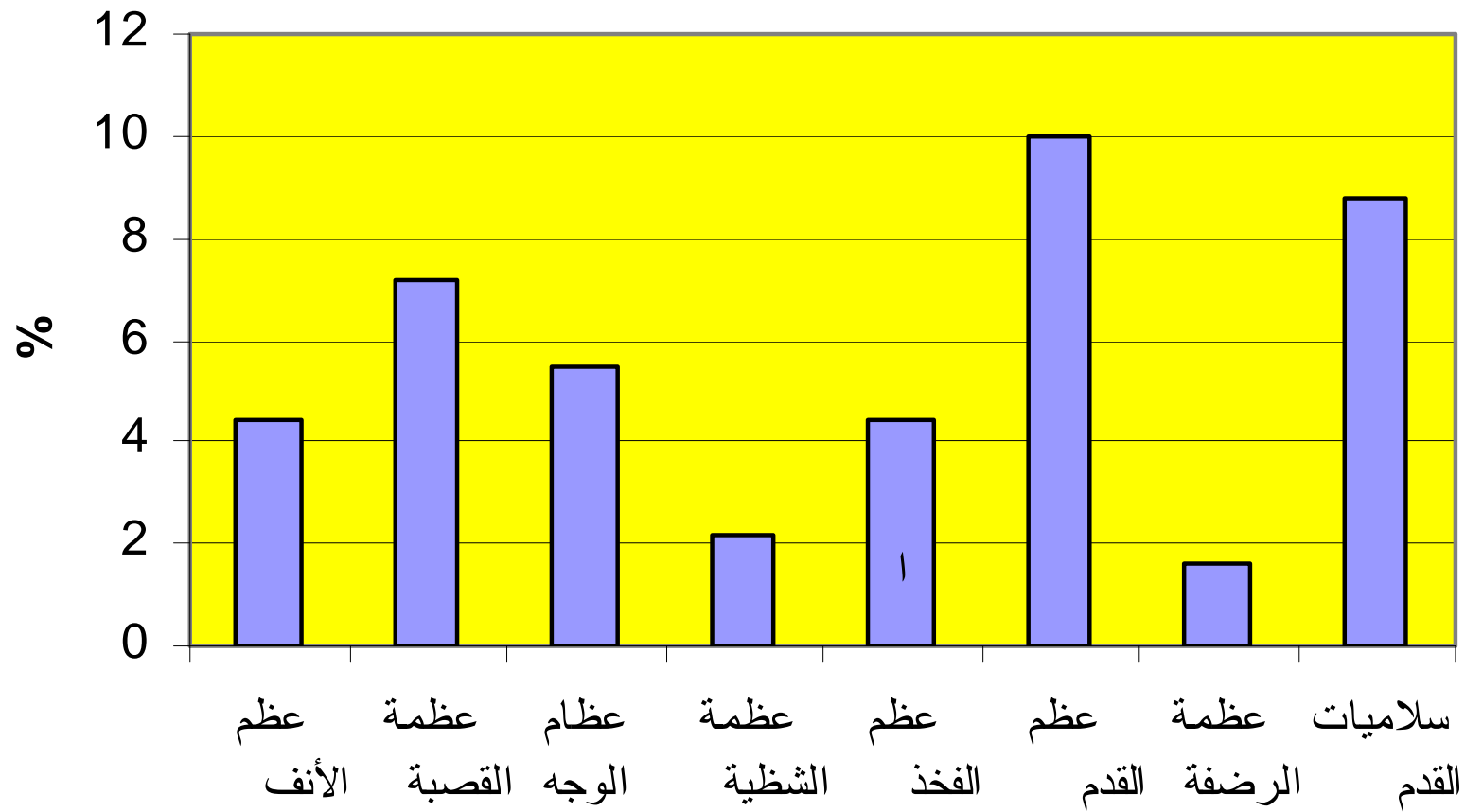
و في إصابة الكدمة



و في إصابة التمزق



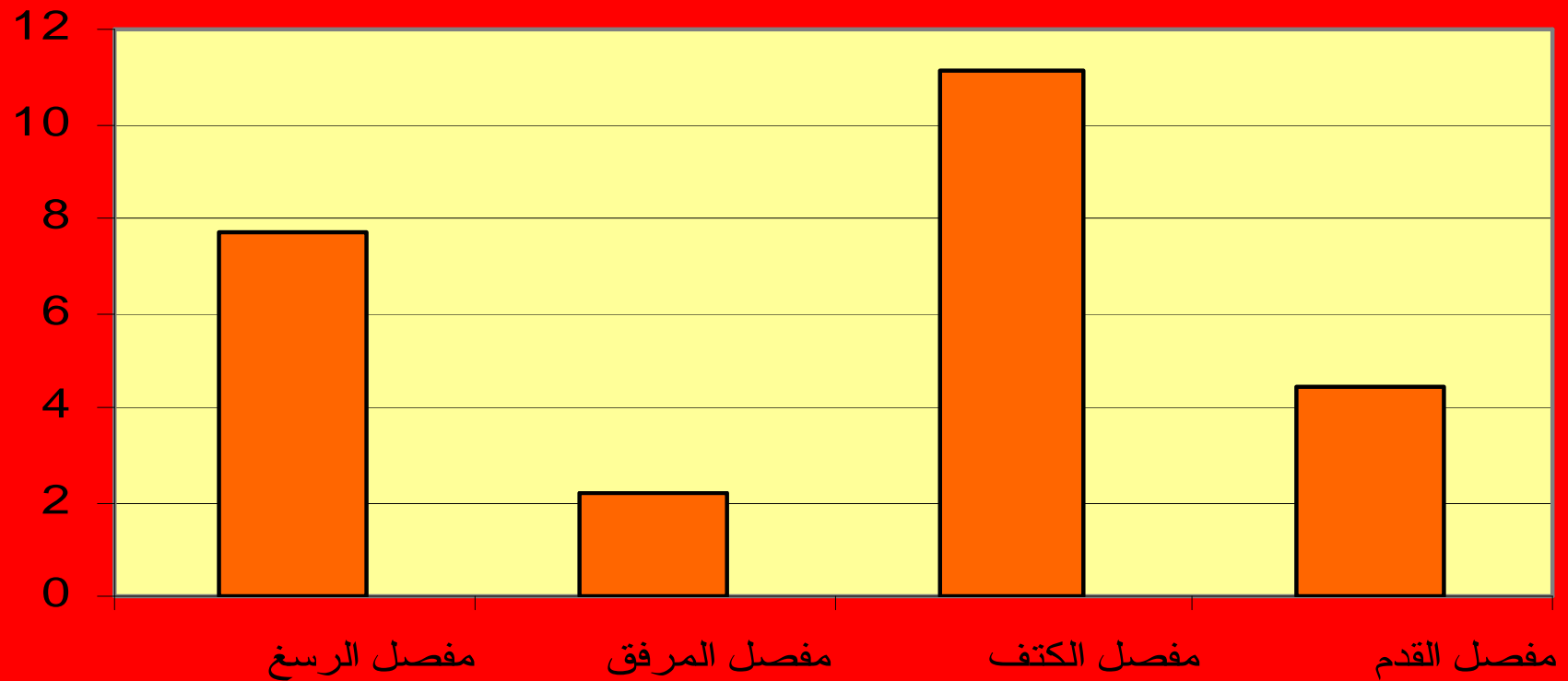
و في إصابة الكسر



و في إصابة الالتواء

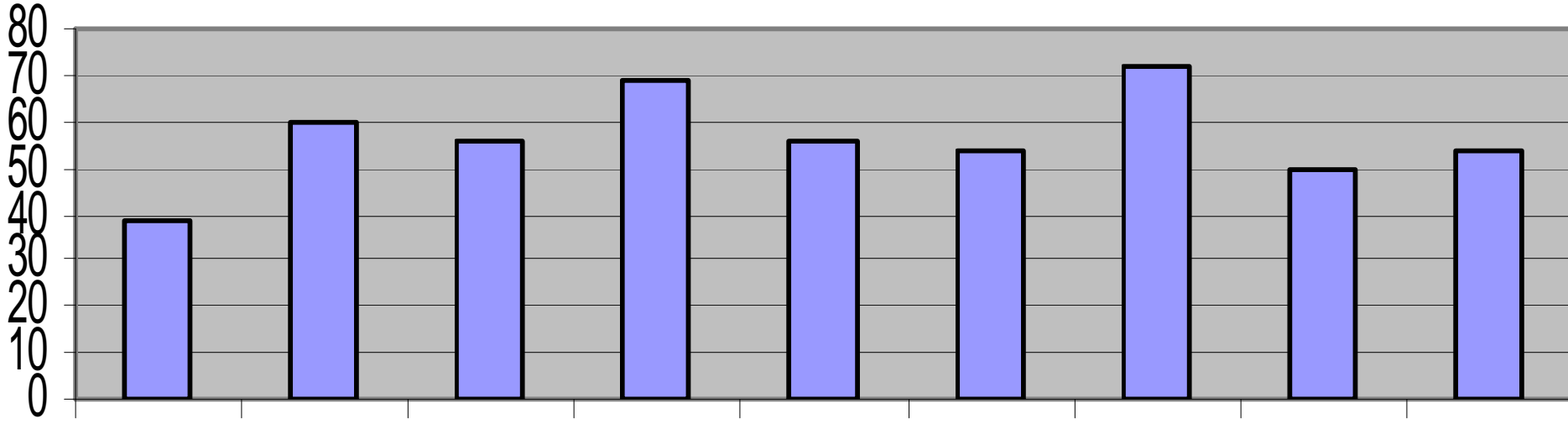


و في إصابة الخلع

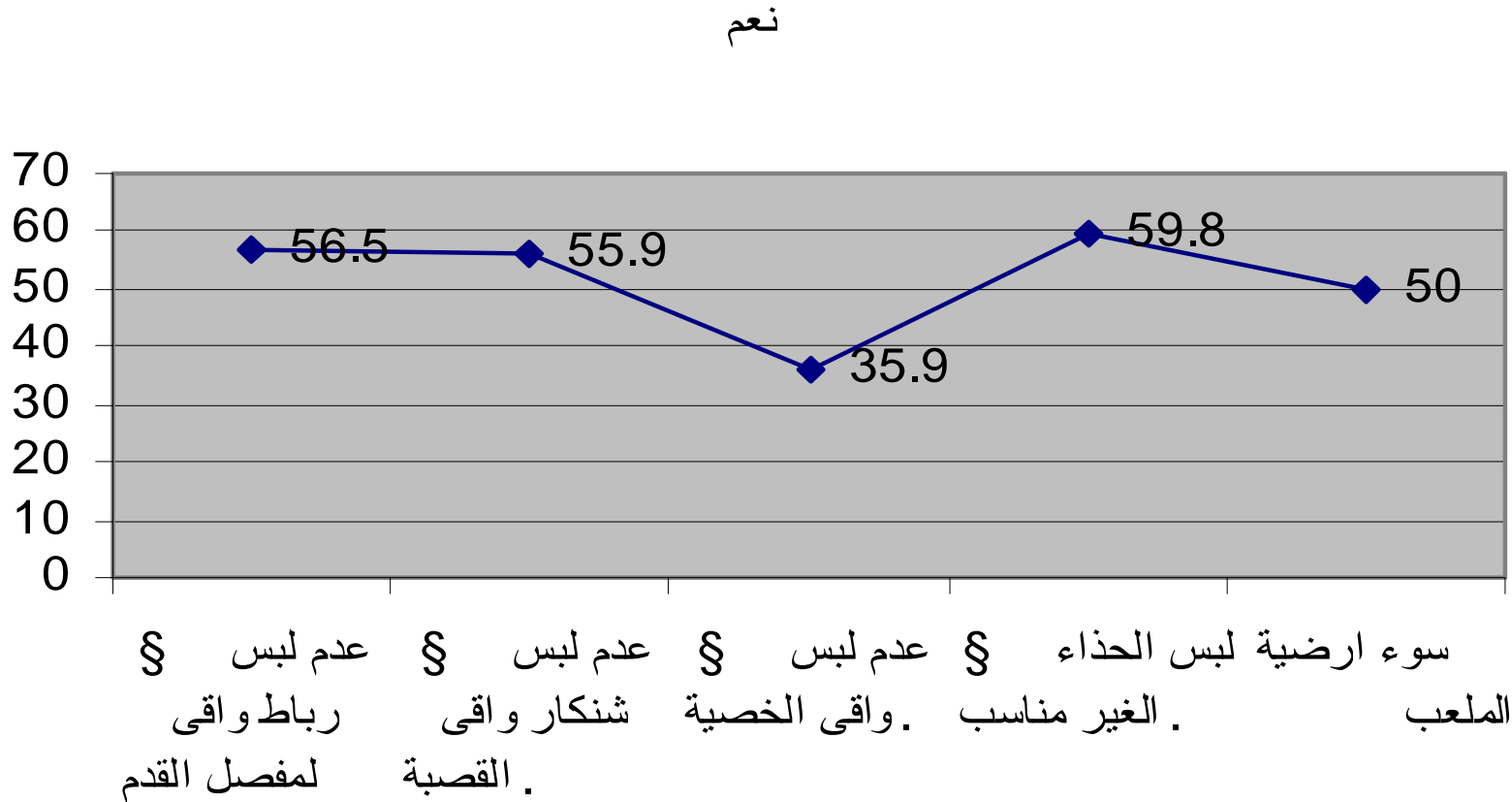


أسباب سوء تخطيط البرنامج التدريبي

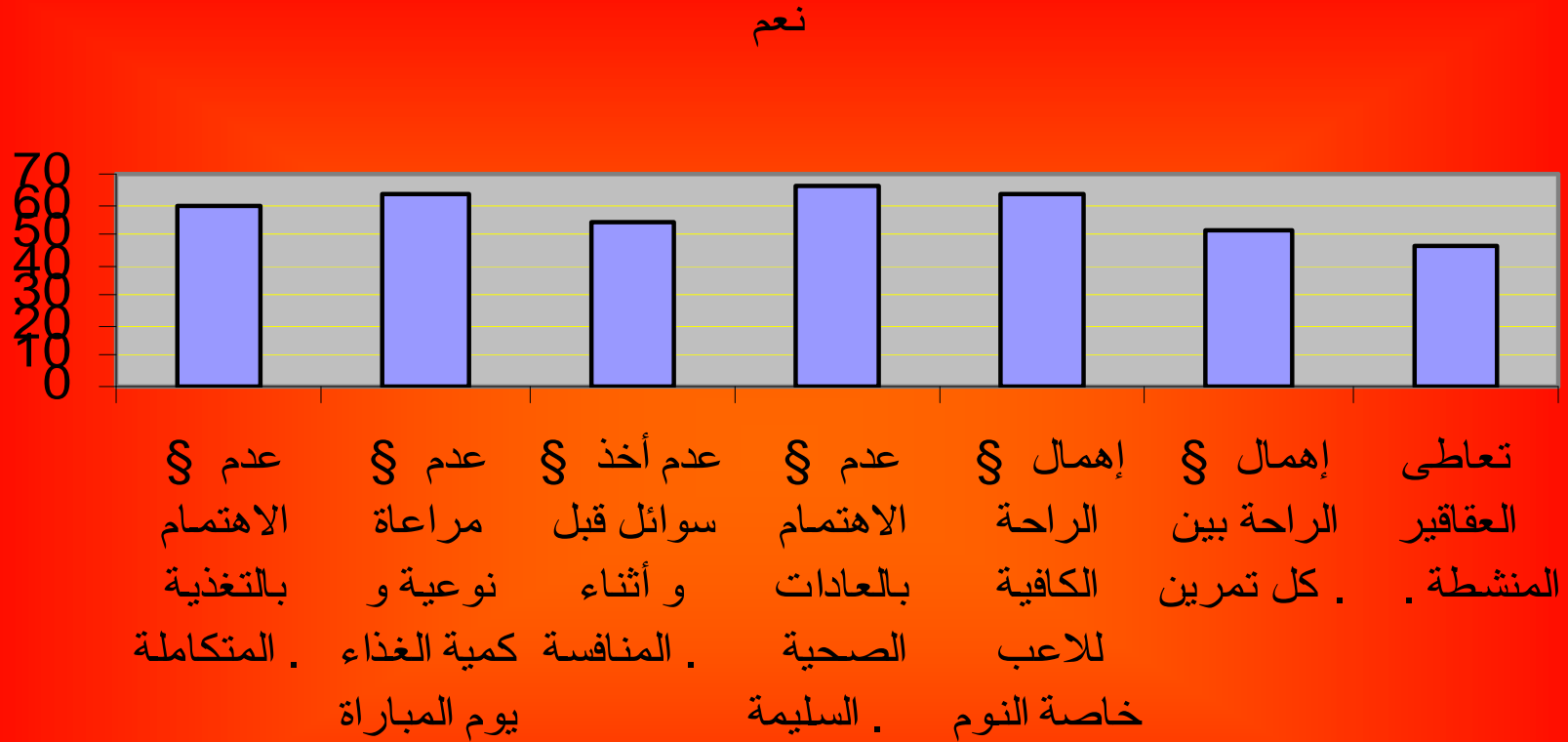




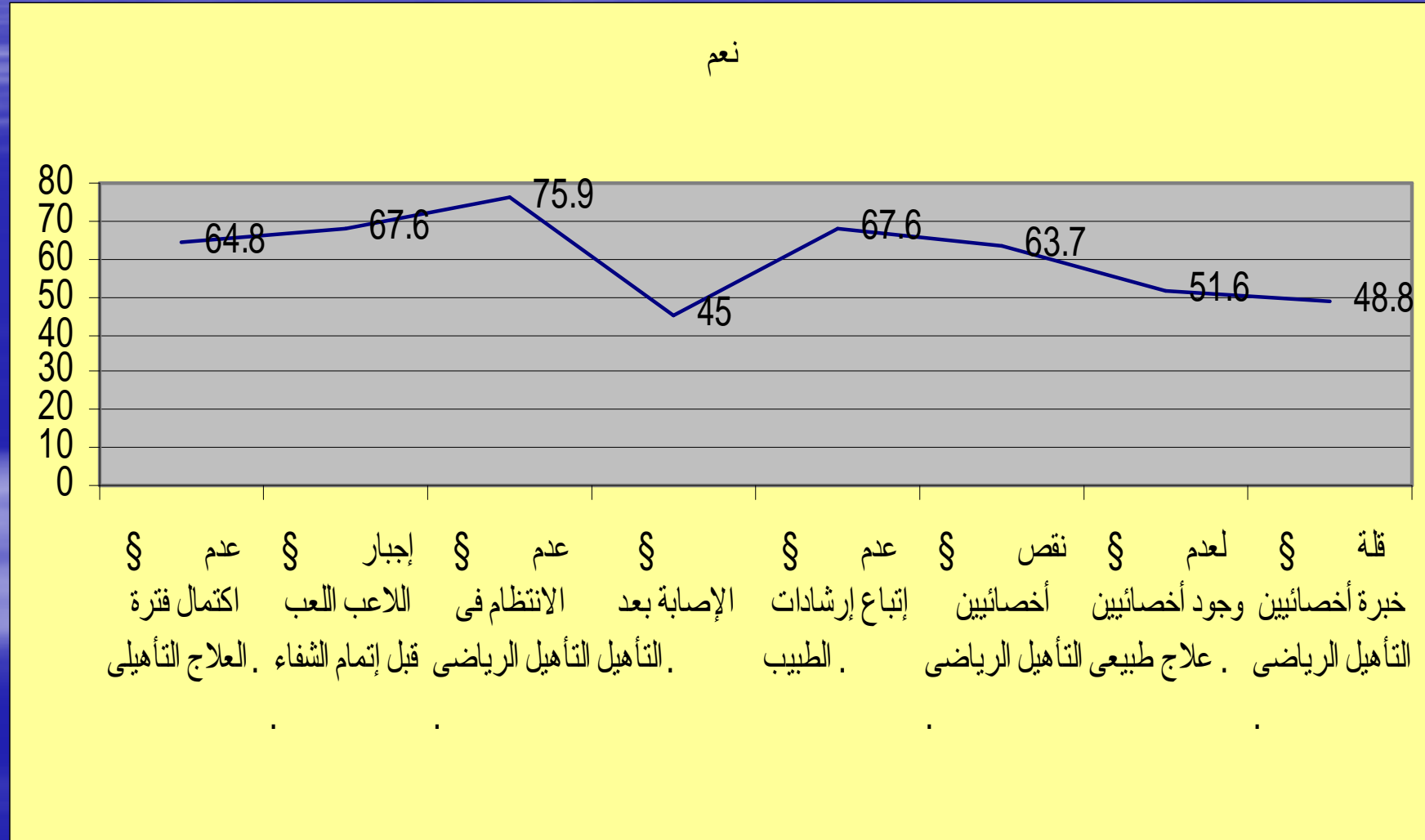
أسباب عدم مناسبة الملابس و الأدوات الرياضية



الأسباب غذائية



أسباب فترة التأهيل



4- وفي الكدم وجد أن أعلى نسبة في عظام الساق للاعبى خط الهجوم حيث بلغت (43.3%) يليها عظام القدم للاعبى خط الدفاع بلغت (41.1%) يليها عضلة السمانة للاعبى خط الهجوم بلغت (30.0%) وأقل نسبة إصابة في عضلات الصدر للاعبى خط الوسط وعضلات الظهر وعضلة الفخذ للاعبى خط الوسط حيث بلغت كل منهما (5.5%) .

5- وفي التمزق وجد أن أعلى نسبة إصابة في أربطة مفصل القدم للاعبى خط الدفاع بلغت (46.6%) يليها للاعبى خط الهجوم بلغ (31.1%) يليها عضلة الفخذ الأمامية للاعبى خط الهجوم بلغ (28.8%) أقل نسبة إصابة في عضلات الصدر للاعبى خط الهجوم بلغت (3.8%) .

6- وفي الكسر وجد أعلى نسبة إصابة في سلمييات القدم للاعبى خط الوسط بلغت (22.2%) يليها عظام القدم للاعبى خط الهجوم بلغت (12.7%) يليها عظمة القصبة للاعبى خط الهجوم بلغت (10.5%) وأقل نسبة إصابة عظم الأنف للاعبى خط الوسط بلغت (0.55%) .

7- وفي الالتواء وجد أن أعلى نسبة إصابة في مفصل القدم للاعبى خط الهجوم بلغت (54.4%) و في خط الدفاع (42.2%) وأقل نسبة إصابة في مفصل المرفق للاعبى خط الدفاع بلغت (2.7%) .

8- وفى الخلع وجد أن أعلى نسبة إصابة فى مفصل الكتف للاعبى خط الهجوم (15.5%) و فى خط الدفاع (11.1%) وفى خط الوسط (8.3%) وأقل نسبة إصابة فى مفصل المرفق للاعبى خط الوسط بلغت (1.1%) .

9- وفى التقلص وجد أن أعلى نسبة إصابة فى العضلة التوأمية للاعبى خط الهجوم بلغت (36.1%) ثم للاعبى خط الدفاع (32.2%) ثم للاعبى خط الوسط (28.9%) و أقل نسبة إصابة فى عضلات الظهر للاعبى خط الهجوم (6.6%) .

10- بالنسبة لإصابات سوء تخطيط البرنامج التدريبى تحدث نتيجة قلة مرونة المفاصل و إهمال اللياقة البدنية العامة وسوء تخطيط البرنامج التدريبى وعدم تكامل تدريب المجموعات العضلية وعدم تكامل تدريب عناصر اللياقة البدنية العامة واهتمام المدربين ببعض العضلات وإهمال الباقي والحمل الزائد فى التدريب والجسم غير مهياً للأداء البدنى وضعف المستوى المهارى والبدنى وأخيراً ضعف إمكانية المدرب .

11- بالنسبة لإصابات الأسباب فسيولوجية تحدث نتيجة لعدم وجود كشف طبي دورى شامل وعدم كفاءة الجهاز التنفسى وعدم كفاءة الجهاز الدورى ، يشير الباحث إلى أن أسباب الإصابات قد تحدث نتيجة التغيرات الفسيولوجية للجسم وعدم كفاءة القلب فى الأداء الرياضى يؤدى إلى إجهاد اللاعب بصورة تؤثر على أدائه وتؤدى فى النهاية إلى إصابته وعدم قدرة اللاعب التنفسية تجعله غير قادر على الجرى لأداء متطلباته المهارية والبدنية فى المباراة وقد تؤدى إلى حدوث إصابة .

12- بالنسبة لإصابات عدم مناسبة الملابس والأدوات الرياضية تحدث نتيجة لبس الحذاء غير المناسب و عدم لبس رباط واقى للمفصل و عدم لبس شنكار واقى للقصبة و عدم لبس واقى الخصية على .

13- بالنسبة لإصابات الأسباب غذائية تحدث نتيجة عدم الاهتمام بالعادات الصحية السليمة و عدم مراعاة نوعية وكمية الغذاء و عدم الراحة الكافية للاعب و عدم الاهتمام بالتغذية السليمة المتكاملة و لتعاطى العقاقير .

- 14- بالنسبة لإصابات لأسباب طبيعة البيئة المحيطة عدم مناسبة أرضية الملعب و درجة الحرارة المرتفعة و الإضاءة الغير كافية و عدم توفير الأمن والسلامة .
- 15- بالنسبة لإصابات عدم تنفيذ اللوائح والقوانين منها عدم احترام قرارات الحكم ثم عدم تنفيذ قانون اللعبة ثم الاحتكاك المتعمد للاعب .
- 16- بالنسبة لإصابات أسباب الانحرافات القوامية نتيجة انحراف تحذب الظهر واستدارة الكتفين وتقوس الساقين وتسطح القدمين والتقعر القطنى .
- 17- بالنسبة لإصابات فترة حدوث الإصابة أثناء فترة المنافسات و فترة الإعداد العام و أثناء الوحدة التدريبية و أثناء فترة الإحماء و أثناء الإعداد البدنى الخاص .
- 18- بالنسبة لإصابات فى فترة التأهيل بسبب عدم الانتظام فى التأهيل الرياضى و إجبار اللاعب للعب قبل إتمام الشفاء و عدم إتباع إرشادات الطبيب و عدم اكتمال فترة العلاج والتأهيل .

التوصيات

1. إجراء دراسة مقارنة للإصابات الرياضية لمراكز اللعب المختلفة لناشئى كرة القدم .
2. إجراء دراسة مقارنة للإصابات الرياضية لمراكز اللعب بين لاعبي الدرجة الاولى والناشئين.
3. إجراء دراسة للإصابات الرياضية لمراكز اللعب أو المسابقات المختلفة فى مختلف الأنشطة الرياضية.
4. ضرورة الاهتمام بالفروق الفردية للاعبين بفترة التأهيل الرياضى .
5. توفير العدد الكافى من أطباء وأخصائى العلاج الطبيعى والتأهيل الرياضى فى كل نادى .
6. بأهمية وجود أخصائى تغذية للاعبين فى كل نادى .
7. ضرورة اهتمام الأجهزة الفنية والإدارية بالأدوات والأجهزة الوقائية والبيئة المحيطة أثناء المنافسات.