وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة القادسية
كلية التربية الرياضية

واقع الاصابات الرياضية(أنواعها ، أسباب حدوثها) لدى لاعبي الساحة والميدان المعاقين في محافظة القادسية

الباحث

م.م عقيل رحمن مراح

1434 هـ 2013 م

الملخص العربي

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

الباحث

م.م. عقيل رحمن مراح

1434 **هـ** 2013 **م**

الفصل الأول :

حيث اشتمل على المقدمة وأهمية البحث :

تضمن هذا الباب ومن ملاحظ 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 تنل الإصابات الرياضية للمعاقين نفس القدر من الاهتمام والرعاية العلمية ، لذا أراد الباحث ان يجد تفسيرا علميا 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 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 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. ومن هنا تأتي مشكلة البحث 0

و اهم أهداف البحث كانت :

يهدف البحث للتعرف على

1- التعرف على الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي منتخب القادسية بالعاب القوى للمعاقين .

2- التعرف على أسباب حدوث تلك الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي منتخب القادسية بالعاب القوى للمعاقين .

اما فرض البحث:

1- تختلف الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي منتخب القادسية بالعاب القوى للمعاقين حسب نوع الفئة الطبية ونوع الفعالية .

اما مجالات البحث فهي:

1 – 5 – 1 . المجال البشري : منتخب العاب القوى للمعاقين في محافظة القادسية .

1 – 5 – 2 . المجال الزماني : للفترة من 2012/9/20 ولغاية 2013/12/20 .

1 – 5 – 3 . المجال المكاني : ملعب جامعة القادسية / ملعب نادي الرافدين الرياضي0

اما الفصل الثاني فقد اشتمل على الدراسات النظرية والدراسات المشابهة .

حيث تضمنت الدراسات النظرية المواضيع التالية:

1–تصنيف الاعاقة الرياضية طبيا والتطرق الى مفهوم المعوق والاعاقة.

2- تنظيم رياضة المعاقين في العالم .

3- التطرق الى الاصابات الرياضية واسباب حدوثها.

و الفصل الثالث: **اشتمل على منهج البحث واجراءاتة الميدانية** :

وقد أستعمل الباحث المنهج الوصفي التحليلي . وكما حدد الباحث مجمتع بحثه بلاعبي منتخب القادسية بالعاب القوى والبالغ عددهم (44) لاعبا من فئات طبية مختلفة يمثلون محافظة (القادسية) والذين اشتركوا في بطولة المناطق عام 2011 .

وبعد تحديد مجتمع وعينة البحث قام الباحث بجمع المعلومات عن الاصابات الرياضية من اللاعبين المصابين لعام 2011 والذين اشتركوا في البطولات المركزيه للجنة البارالمبية مستعينا بالتقارير الطبية الموجودة لديهم بعد ان تم تشخيص وعلاج وتاهيل تلك الاصابات ومن خلال الحصر اصبح عدد الاصابات (51) اصابة رياضية لعينة البحث وتم تحديد الاصابات في الطرف العلوي والسفلي فقط والجدول (1) يبين نوع الفئات الطبية التي تعرضت للاصابة .

اما الفصل الرابع : **فقد تضمن عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها**

قام الباحث بعرض النتائج على شكل جداول بلغ عددها (2) جداولا و تم عرض و تحليل كل جدول من هذه الجداول .وتمت مناقشة النتائج المتعلقة بالاصابات الرياضية الموثرة 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:

1- ان إصابات الشد والتمزق العضلي كانت اكثر الإصابات شيوعا .

2- ان اغلب المعاقين في عينة البحث هم من معاقي الطرف السفلي لذلك كانت إصابات الطرف العلوي اكثر من الطرف السفلي .

3- ان أكثر الإصابات سببها الأحمال التدريبية العالية والإحماء غير الجيد .

التوصيات :-

في أطار نتائج الدراسة يوصي الباحث بما يلي :

1- ضرورة الاهتمام بالإحماء الجيد .

2- توجيه المدربين للاهتمام بالتقليل من إصابات الشد والتمزق العضلي .

3- 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.

The areas of research are:

1 - 5 - 1. The human sphere: athletics team for the disabled in the province of Qadisiyah.
1 - 5 - 2. The temporal domain: for the period from 20/9/2012 until 02/20/2013.
1 - 5 - 3. Spatial domain: Qadisiyah University Stadium / Stadium Rafidain Sports Club .

The second chapter has included theoretical studies and similar studies. Where theoretical studies included the following topics:

1 - rated medical disability sports and touched on the concept of disability and disability.
2 - Organization of disabled sports in the world.

3 - addressed to sports injuries and the reasons for their occurrence.

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.

الفصل الأول

1- **التعريف بالبحث** :

1-1 **المقدمة وأهمية البحث** :

2-1 **مشكلة البحث** :

3-1 **أهداف البحث** :

4-1 **فروض البحث** :

5-1 **مجالات البحث** :

1-5-1 **المجال البشري** :

2-5-1 **المجال المكاني** :

3-5-1 **المجال الزماني** :

التعريف بالبحث:

1-1 ألمقدمة وأهمية البحث:

رياضة العاب القوى إحدى الرياضات المحببة لدى ذوي الاحتياجات الخاصة لما تحتويه من مسابقات عديدة تتناسب مع إمكانيات وقدرات كـــل منهم فهنالك 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 تقررها 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 بالعاب 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 تنل الإصابات الرياضية للمعاقين نفس القدر من الاهتمام والرعاية العلمية ، لذا أراد الباحث ان يجد تفسيرا علميا 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 .

1 - 2 . مشكلة البحث

أصبحت ممارسة الرياضة المعدلة للمعاقين علماً له أصوله وقواعده وفلسفته ولما كان اللاعب المعاق يعاني من وجود قصورا بدنياً اوعقلياً اونفسياً 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 0

1 - 3 . أهداف البحث

1 .التعرف على الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي منتخب القادسية بالعاب القوى للمعاقين.

2- التعرف على أسباب حدوث تلك الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي منتخب القادسية بالعاب القوى للمعاقين .

1 – 4 . فروض البحث

1- تختلف الاصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي منتخب القادسية بالعاب القوى للمعاقين حسب نوع الفئة الطبية ونوع الفعالية .

1 – 5 . مجالات البحث

1 – 5 – 1 . المجال البشري : منتخب العاب القوى للمعاقين في محافظة القادسية .

1 – 5 – 2 . المجال الزماني : للفترة من 2012/9/20 ولغاية 2013/12/20 .

1 – 5 – 3 . المجال المكاني : ملعب نادي الرافدين الرياضي / ملعب نادي الديوانية 0

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهه

2-1-1 التصنيف الطبي للمعاقين .

2-1-2التصنيف الرياضي للمعاقين

2-1-3 المعوق والإعاقة .

2-1-4 تنظيم رياضة المعاقين في العالم .

2-1-5 اللجنة الدولية الاولمبية الموازية (البارالمبية) .

2- 1-6 الإصابة الرياضية .

2-1-7 أنواع الإصابات العضلية .

2- 1 الدراسات النظرية :

1-1-2 **التصنيف الطبي للمعاقين** :

صنف الأطباء والعلماء المعاقين حسب مجال العجز الى :

1 – المعوقون جسميا او حركيا : من لديهم عجز في الجهاز الحركي والبدني وبصفة عامة كالكسور والبتر وأصحاب الإمراض 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 ». [1]

2- المعوقون حسيا : من لديهم عجز في الجهاز الحسي مثل المكفوفين والصم واليكم 0

3- المعوقون عقليا : وهم مرضى العقول وضعافها .

4- المعوقون اجتماعيا : الذين يعجزون عن التفاعل السليم مع بيئتهم وينحرفون عن معايير ثقافة مجتمعهم.[2]

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 (clenecll) .

- الفحص الاشعاعي:- 1- (A-M-R)اذا كانت هناك تمزقات في الالياف العضلية –الغضاريف - الرباطات

2- (X-R) اذا كانت هناك كسور .

2-1-2التصنيف الرياضي للمعاقين:- أن نظام التصنيف في رياضة المعوقين يقصد به أن هناك اختلافاً بين الأشخاص المعوقين، ولابد من تصنيفهم حسب عوقهم دون أن يتنافسوا معاً في منافسة واحدة.

ولابد من الإشارة هنا أن هناك (5) 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

---

(1)بسطويسي احمد :**اسس ونظريات التدريب الرياضي** ، دار الفكر العربي،القاهرة ، 1999 ،ص 28 0

(2)محمد عبد المنعم نور : **الخدمة الاجتماعية والطبية والتأهيل** ، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة ، 1983 ص12 .

بالحرفT(البتور) عن فعاليات الرمي أيضاً والتي يرمز لها بالحرف F(شلل الاطفال) واما B يرمز مما لديهم اعاقة بصرية .[1]

3-1-2 المعوق والإعاقة :

العوق على أنه (مصطلح يطلق على من تعوقه قدراته الخاصة عن النمو السوي إلا بمساعدة خاصة، وهو لفظياً مشتق من الإعاقة أي التأخير أو التعويق) .[2]

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 .[3]

وتطلق كلمة المعوقين على ((أولئك الإفراد الذين لديهم عجز او نقص في الناحية الفسيولوجية)) [4] .

والإعاقة هي ((عدم قدرة الشخص على تأدية عمل يستطيع غيرة من الناس تأديته ويصبح العجز إعاقة عندما يحد من قدرة الشخص على القيام بما هو متوقع منه في مرحلة معينة))[5].

4-1-2 تنظيم رياضة المعاقين في العالم

رياضة النخبة لدى الأشخاص المعاقين على الصعيد الدولي هيكل اعلى هو اللجنة الدولية الاولمبية الموازية (I0P0C) بالتنسيق مع الاتحادات الرياضية الدولية .

5-1-2 اللجنة الدولية الاولمبية الموازية (البارالمبية)

وهذه اللجنة تتكون من الهياكل الآتية :

---

(1) ثامر غانم داود : أثر استخدام تدريبات الأثقال بطريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتكراري في أوجه القوة العضلية الخاصة والإنجاز في قذف الثقل للمعوقين – فئة الجلوس ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، 2004 ، ص34 .

(2) محمد سيد فهمي و غريب سيد احمد : **السلوك الاجتماعي للمعوقين** ، دراسة في الخدمة الاجتماعية ، المكتب الحديث ، الإسكندرية ، مصر ، 1983 ، ص 29 0

(3) حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات : **التربية الرياضية والترويح للمعاقين** ، ط 1 ،دار الفكر العربي ، مصر ، 1998 ، ص 38 0

(4) احمد السيد يونس وعبد الحميد : **رعاية الطفل المعاق طبيا ونفسيا (اجتماعيا)** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 ،ص 19 00

(5) عبد الحميد محمد الزيد :**دراسة تحليلية مقارنة لبعض مؤشرات ووظائف الجهد البدني للإفراد والخواص وطبيعة تباينها عند قياسها الأسوياء** ، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، 1999 ، ص 170 00

الاتحـادات الرياضـية الدوليـة وتتكـون مـن خمسـة اتحـادات وتمثـل الفئـات الخاصـة بالمعـاقين المشاركين :

1- ذو القصور البصري وغير المبصرين المكفوفين.

2- المعاقون ذهنيا .

3- ذو الشلل الدماغي .

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

5- مبتوروا الإطراف .

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 .

2- 1-6 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)[1] 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 .

2 - 1 -5-1 أسباب الإصابات الرياضية

ويمكن إجمال أسباب الإصابات الرياضية بما يلي[2] :

1 . عدم الإحماء الكافي قبل البدء بالتدريب أو لممارسة الرياضية .

2 . عدم اكتمال اللياقة البدنية العامة والخاصة عند اللاعبين .

3 . عدم ارتداء الأجهزة الواقية في بعض أنواع الرياضات أو استخدام أجهزة واقية ذات نوعيات رديئة فضلاً عن عدم ملائمة الملابس .

4 . عدم ملائمة الفعالية للجنس أو العمر بالنسبة للممارسين .

5 . عدم مرعاه الروح الرياضية وممارسة الخشونة في اللعب .

---

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

2 - ساري أحمد حمدان ، نورما عبد الرزاق ؛ اللياقة البدنية والصحية . عمان ، دار وائل للنشر ، ط1 ، 2001 ، ص183 .

6 . عدم وجود مستلزمات (تجهيزات) جيدة لممارسة النشاط الرياضي مثل (الملاعب ، الأدوات ، الأحذية)

7 . اللعب في أجواء مناخية غير مناسبة .

8 . الإجهاد أو التعب الزائد للرياضيين والاستعداد الرياضي الغير كافي .

9 . الخطورة المتاحة في بعض الفعاليات الرياضية (ملاكمة ، مصارعة ... الخ) .

10. سوء التغذية .

7-1-2 أنواع الإصابات العضلية :

يمكن تقسيم الإصابات العضلية اجرائيا إلى :

1- تمزقات عضلية . 2- شد عضلي. 3- إرتشاح دموي عضلي .

وطبقا لتعريف الجمعية الإميريكية 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 يحذث 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 مزمناً .

1- 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 مابين 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

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

2-3 عينة البحث

3- 3 الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث

4-3 التجربة الرئيسة للبحث

5-3 الوسائل الاحصائية

الفصل الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 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 "[1] وقد أستعمل الباحث المنهج الوصفي التحليلي .

3 ـ2 مجتمع وعينة البحث :

3-2-1مجتمع البحث:

حدد الباحث مجمتع بحثه بلاعبي منتخب القادسية بالعاب القوى والبالغ عددهم (44) لاعبا من فئات طبية مختلفة يمثلون محافظة (القادسية) والذين اشتركوا في بطولة المناطق عام 2011 .

3-2-2 عينة البحث:

اختار الباحث عينة بحثه بالطريقة العمدية من اللاعبين الذين تعرضوا للإصابة في عام 2011 بعد المشاركة النهائية في بطولة المناطق والتي تعد آخربطولة في منهاج الاتحاد العراقي المركزي بالعاب القوى للمعاقين وقد بلغ عددهم (15) مصابا ومصابة يمثلون فئات طبية مختلفة والذين اشتركوا في (7) 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 2011 والذين اشتركوا في البطولات المركزيه للجنة البارالمبية مستعينا بالتقارير الطبية الموجودة لديهم بعد ان تم تشخيص وعلاج وتاهيل تلك الاصابات ومن خلال الحصر اصبح عدد الاصابات (51) اصابة رياضية لعينة

1- بسطويسي احمد : اسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهره ، 1999 ، ص28

البحـث وتـم تحديـد الاصـابات فـي الطـرف العلـوي والسـفلي فقـط والجـدول (1) يبـين نـوع الفئات الطبية التي تعرضت للاصاب .

3 -3 الأدوات والوسائل المستخدمة في البحث:

3-3 -1 أدوات البحث:

1- المقابلات الشخصية

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

2- استمارات استبيان لملئها من قبل اللاعبين المصابين* .

3- المصادر العربية والاجنبية .

4- الدراسات والبحوث .

5- استمارة تشخيص الطبيب لتحديد نوع الاصابة ودرجتها .

4-3 التجربة الرئيسة للبحث :-

قـام الباحـث بـإجراء التجربـة الرئيسـة فـي ملعـب نـادي الرافـدين الرياضـي بتـاريخ 2012/9/20,وبمشاركة بعض الخبراء والمدربين أذ تم أجراء 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 البايلوجي والتدريبي لكل لاعب .

5-3 الوسائل الاحصائية:

1- حصر التكرارات .

2- النسبة المئوية .

---

* ملحق رقم (1) . يبين الخبراء والمختصين الذين تمت معهم المقابلات الشخصية .

* ملحق رقم (2) . استمارة استبيان للاعبين .

الفصل الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشته.

1-4 عرض النتائج وتحليلها لفئات الطبية التي تعرضت للاصابة .

1-2-4 عرض وتحليلها ومناقشة نوع الاصابات الرياضية الشائعة بين لاعبي منتخب القادسية بالعاب القوى .

الفصل الرابع

1-4 عرض النتائج وتحليلها

جدول (1)

يبين نوع الفئات الطبية التي تعرضت للاصابة

نوع العوق	الفئة الطبية	مكان الاصابة	التكرار	النسبة المئوية	المجموع
اعاقة بصرية	B2 رمي قرص B3 دفع الثقل	الطرف العلوي الطرف السفلي	1 3	%6،66 %20	4
البتور	F46 وثب عريض T46عدو قصير T46عدو متوسط	الطرف السفلي الطرف السفلي الطرف السفلي	1 2 3	%6،66 %13،33 %20	6
شلل الاطفال	F54 ثقل F55 رمح F56 قرص F57 قرص	الطرف العلوي = = =	1 1 1 1	%6،66 %6،66 %6،66 %6،66	4
الشلل الدماغي	T37 عدو قصير	الطرف السفلي	1	%6،66	1
المجموع			15	%99،95	15

يبين الجدول (1) عدد الإصابات لدى عينة البحث حيث كانت إصابات الطرف العلوي بنسبة 33% اما إصابات الطرف السفلي بنسبة 66% ومن الذين تعرضوا للإصابة خلال عام 2011 كما يتضح بان عدد لاعبي الرمي الذين تعرضوا للإصابة بلغ (8) لاعبين بنسبة 53،33% بينما بلغ عدد لاعبي الاركاض السريعة والمتوسطة (6)لاعبين وبنسبة 40% وبالمقابل كان هناك (1) لاعب في الوثب وبنسبة 6،67% كما يتضح بان فئات الشلل الولادي هم أكثر الفئات إصابة تلتها فئات البتور ثم الإعاقة البصرية وأخيرا الشلل الدماغي.

2-4 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-2-1 عرض نتائج نوع الإصابات الرياضية الشائعة بين لاعبي منتخب القادسية بالعاب القوى(فعاليات الميدان) وتحليلها:

جدول (2)

يبين أنواع الاصابات الرياضية لدى عينة البحث في فعاليات الميدان

نوع الفعالية	التمزق والشد العضلي عدد اللاعبين	التكرار	النسبة المئوية	الالتهابات عدد اللاعبين	التكرار	النسبة المئوية	الالتواء الى الداخل عدد اللاعبين	التكرار	النسبة المئوية	المجموع
الثقل	2	4	%7،8	2	6	%11،7	-	-	-	%19،6
القرص	3	14	%27،5	-	-	-	-	-	-	%27،4
الرمح				1	5	%9،8	-	-	-	%9،8
العريض							1	4	%7،8	%7،8
المجموع	5	18	%35،3	3	11	%21،5	1	4	%7،8	%64،6

يبين الجدول (2) إن اصابة التمزق والشد العضلي قد احتلت القدر الأكبر من الإصابات فقد بلغت (18) اصابة مما يشكل نسبة 35،3% وهذا ما يتفق عليه الخبراء بان اغلب إصابات العاب القوى هي التمزق والشد العضلي ((هذه الاصابات هي اكثر الانتشار بين الرياضين ويرجع ذلك الى ان العضلات هي الاداة الرئيسية المنفذة لمتطلبات الاداء الرياضي))[1] وجاءت بعدها اصابة الالتهابات فقد بلغت (11) اصابة وشكلت نسبة 21،5% ثم تلتها إصابة الالتواءات وبلغت (4) اصابات وبنسبة 7،8% . (والالتواء هو اصابة لاربطة المفصل نتيجة لشدة خارجية مما يؤدي الى تمزق جزئي واحيانا كلي لرباط او اكثر والسبب هو التواء المفصل المفاجئ او حركة عنيفة باتجاة معين بسبب قوة خارجية اكبر من قدرة المفصل من تحملها)[2]

(1)المصدر شبكة الانترنت . تكوين المعلمين :**الاصابات الرياضية ومبادئ الاسعاف الاولية** ،السنة الاولى ، الارسال الثالث ،ص2

(2) المصدر شبكة الانترنت . تكوين المعلمين :**الاصابات الرياضية ومبادئ الاسعاف الاولية** ، مصدر سبق ذكرة ، ص3

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 اكدتة (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))[1]

جدول (3)

يبين أنواع الإصابات الرياضية في فعاليات الساحة

نوع الفعالية	التمزق والشد العضلي عدد اللاعبين	التكرار	النسبة المئوية	الالتهابات عدد اللاعبين	التكرار	النسبة المئوية	الالتواء عدد اللاعبين	التكرار	النسبة المئوية
ركض سريع	2	8	%15،7	-	-	-	1	3	%5،8
ركض متوسط	2	6	%11،7	-	-	-	1	1	%1،9
المجموع	4	14	%27،4	-	-		2	4	%7،7

يبين الجدول (3) إن إصابة التمزق والشد العضلي في الاركاض السريعة كانت الأكثر تكرارا اذ شكلت نسبة 15،7% ويعود السبب في ذلك الى كثرة تكرار الأحمال التدريبية لاشتراك العداء بأكثر من فعالية فبطل آسيا في ركض (100) متر و(200) مترهو 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

(1) سميعة خليل محمد : **الاصابات الرياضية** ، كلية التربية الرياضية للبنات– جامعة بغداد ،2004 ، ص6 .

إرباكا نفسيا وبدنيا لدى اللاعبين اما إصابات الالتواء فأسبابها انحصرت بأرضية الملاعب ورداءة أحذية التدريب (السبايكس) . ومن الجدير بالذكر ان اغلب الاصابات حدثت في فترة الأعداد العام وان القليل منها وقع في فترة المنافسات . وهو ما أكده (هاره)[1] "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 100% من تلك الإصابة حتى يعود بنفس الكفاءة البدنية السابقة قبل الإصابة . ونقصد بالتاهيل ((هوعملية استخدام الوسائل العلاجية المختلفة في اعادة الرياضي الى ممارسة نشاطه بعد اصابته وحماية المنطقة المصابة من تكرار الاصابة)) [2]

(1) هاره، ديترش : **أصول التدريب** ، ط2 ، ترجمة عبد علي نصيف ، 1990، ص97-98.

(2) سميعة خليل محمد: **الاصابات الرياضية ووسائل العلاج والتاهيل** ، 2006 ، ص9

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

5-2 التوصيات

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

1- ان إصابات الشد والتمزق العضلي كانت اكثر الإصابات شيوعا .

2- ان اغلب المعاقين في عينة البحث هم من معاقي الطرف السفلي لذلك كانت إصابات الطرف العلوي اكثر من الطرف السفلي .

3- ان أكثر الإصابات سببها الأحمال التدريبية العالية والإحماء غير الجيد .

4- عدم ملائمة الفعالية للعمر بالنسبة للممارسين .

5– 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 العاب القوى .

2-5 التوصيات:

1- ضرورة الاهتمام بالإحماء الجيد والادوات والاجهزة وطرق التدريب .

2- توجيه المدربين للاهتمام بالتقليل من إصابات الشد والتمزق العضلي .

3- ضرورة الاهتمام بنتائج الدراسة من قبل المدربين وخاصةً في إعطاء الإحماء الكافي للاعب والاهتمام بسلامة الأداء الفني للمهارات الحركية المركبة .

4- تعديل القانون بما يلائم امكانية ارتداء اجهزة وملابس وادوات توفر الامان والسلامة .

5- توفير وسائل الامان والسلامة .

المصادر العربية

والاجنبية

(1) بسطويسي احمد :**اسس ونظريات التدريب الرياضي** ، دار الفكر العربي،القاهرة ، 1999 0

(2) محمد عبد المنعم نور : **الخدمة الاجتماعية والطبية والتأهيل** ، مكتبة القاهرة الحديثة، القاهرة ، 1983.

(3) محمد سيد فهمي و غريب سيد احمد : **السلوك الاجتماعي للمعوقين** ، دراسة في الخدمة الاجتماعية ، المكتب الحديث ، الإسكندرية ، مصر ، 1983 0

(4) حلمي إبراهيم وليلى السيد فرحات : **التربية الرياضية والترويح للمعاقين** ، ط 1 ،دار الفكر العربي ، مصر ، 1998 .

(5) احمد السيد يونس وعبد الحميد : **رعاية الطفل المعاق طبيا ونفسيا (اجتماعيا)** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 0

(6) عبد الحميد محمد الزيد :**دراسة تحليلية مقارنة لبعض مؤشرات ووظائف الجهد البدني للإفراد والخواص وطبيعة تباينها عند قياسها الأسوياء** ، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، 1999.

(7) - ساري أحمد حمدان ، نورما عبد الرزاق : **اللياقة البدنية والصحية**، عمان ، دار وائل للنشر ، ط1 ، 2001.

(8) - ثامر غانم داود : **أثر استخدام تدريبات الأثقال بطريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتكراري في أوجه القوة العضلية الخاصة والإنجاز في قذف الثقل للمعوقين – فئة الجلوس** ، رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، 2004 .

(9)- هاره، ديترش: **أصول التدريب**، ط2 ، ترجمة عبد علي نصيف ،1990.

(10) سميعة خليل محمد: **الاصابات الرياضية ووسائل العلاج والتاهيل** ، 2006 .

(11) سميعة خليل محمد : **الاصابات الرياضية** ، كلية التربية الرياصية للبنات– جامعة بغداد ،2004 .

(12) المصدر شبكة الانترنت . تكوين المعلمين :**الاصابات الرياضية ومبادئ الاسعاف الاولية** ،السنة الاولى ، الارسال الثالث .

المصادر الاجنبية

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

ملحق رقم(1)

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 لفتة 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 (2)

استمارة استبيان أراء 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 مناسبا حول الاسئلة في ادناه .

شاكرين حسن تعاونكم

التأريخ :

الاسم :

الفريق :

التوقيع :

الاسئلة

1- متى حدثت الاصابة وكيف ؟

2- هل تم عرض الاصابة على الاطباء ؟

3- ما هو تشخيص الاصابة ؟

4- ما هو علاج الاصابة ومدة العلاج ؟

5- مدى التزامك بنصائح الطبيب بعد تشخيص الاصابة .

6- هل لديك برنامج تاهيلي بعد الاصابة ؟ اذكر تفاصيل البرنامج التاهيلي .

الباحث