

دراسة نسب الإصابات الرياضية خلال فترات التدريب السنوية لدى لاعبي كرة القدم

الباحثان

م.د عدنان راضي فرج

م. ضياء سالم حافظ

ملخص البحث

هدف البحث الحالي الى: تصميم استمارة الاستبيان الخاصة بتقييم الإصابة التي تحدث في المراحل الثلاث وحسب شدة التدريب. تحديد مستوى الإصابة في كل مرحلة وحسب الشدة. وللتحقق من أهداف البحث افترض الباحثان ما يأتي: إن نسبة الإصابة تختلف باختلاف المراحل التدريبية. وجود فروق في نسبة الإصابة عند اختلاف الأحمال التدريبية في كل مرحلة ولصالح مرحلة المنافسات. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للاعبي نادي نفط ميسان بكرة القدم المصابين والبالغ عددهم (١٠) لاعبين للموسم الرياضي ٢٠١٨ - ٢٠١٩. ليمثلوا عينة البحث. وتم إعداد استمارة استبيان من اجل الوقوف على أهم الإصابات التي تعرض لها اللاعبون. وقد تم اجراء المعاملات العلمية الخاصة بأدوات البحث المستخدمة على وفق الأسس العلمية اللازمة في البحوث الرياضية. واستنتج الباحثان ما يأتي: اختلاف الإصابات الرياضية باختلاف المرحلة التدريبية وذلك باختلاف أسبابها. ان نسبة الإصابة كانت مرتفعة في فترة المنافسات وتكاد معدومة في الفترة الانتقالية. وأوصى الباحثان ما يأتي: الاهتمام بالإحماء الكافي في الحصص التدريبية والمنافسات الرسمية والودية. رفع مستوى اللياقة البدنية يقلل من حدوث الإصابات الرياضية.

Different training loads and their relationship to the incidence of mathematical injuries in the implementation of the training process at its three stages

Dr Adnan Radhi Faraj

Diya Salem Hafiz

Abstract

Design the questionnaire for evaluating the infection that occurs in the three stages and according to the severity of the training. Determining the level of infection at each stage and depending on the severity of the infection. To achieve the research goals, Researchers assumed the following: The infection rate varies according to the training stages. There are differences in the rate of infection when the training loads are different at each stage and in favor of the competition stage. The search sample was chosen by the intentional method of the 10 injured Maysan Oil Club players for the 2018-2019 sports season. To represent the search sample. A questionnaire was prepared to identify the most important injuries suffered by the players. Special scientific transactions have been conducted The two researchers concluded the following: Different mathematical injuries by different stages of training, depending on their causes. The rate of injury was high in the competitive period and almost non-existent in the transitional period.

The two researchers recommended the following: Care for adequate warm-up in the training classes, official competitions and friendly ones. Increasing fitness reduces the occurrence of sporting injuries.

الفصل الأول

١-التعريف بالبحث:

المقدمة وأهمية البحث:

ان ممارسة النشاط الرياضي وبشدد مختلفة من غير الوارد إلا يصاحبه إصابات تعيق حركة تسيير وتسهيل العملية التدريبية، فكلما كان هناك عمل وتحرك لتوجيه أطراف وأعضاء الجسم في ان واحد فسيكون هناك تصادم واحتكاك وتمزق وكدم وخلل في أجهزة الجسم للرياضي، ومجموع هذه العمليات يسمى الإصابات. ان التدريب الصحيح والتوجيه السليم والكشف المبكر عن مواقع الخلل ومعالجتها بسرعة هي التي تضعف من تفاقم الخلل وتسرع من إرجاع الجسم إلى اللياقة البدنية اللازمة وأداء الجهود المطلوب لتنفيذ العملية بشكل جيد.

إن إصابات الملاعب كثيرة ولا يوجد جهاز او طرف او عضو للاعب الا وقد تعرض لها او سوف يتعرض لها، ونادرا ما ينجو لاعب من الإصابة خلال حياته الرياضية. ولكن عندما يكون التدريب يسير بتوجيه وتنفيذ صحيح مبني على الخبرة العلمية والإلمام بما يجري داخل الجسم من تغيرات فسيولوجية وبيولوجية فان نسبة الإصابات ستقل حدوثا. (١)

(١) عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٤، ص ٢٦.

إن العملية التدريبية القادرة على تحليل الحوادث والدراسة لكل الظروف الشخصية للاعب وكذلك تغييرات المناخ وأشكال الملاعب التي يمارس عليها التدريب الرياضي ومواصلة العمل من خلال مراحلها التي تتناسب طرديا مع الوقت اللازم المحدد لتدرج لياقة الفرد البدنية هي العملية الناجحة في كسب التطور والانجاز لرياضتها والمبعدة لأسباب الإصابة بأشكالها المختلفة والتي تقف عائقا وحاجزا أمام التطور والتقدم الرياضي للاعب. (٢)

ونتيجة لما سبق ومن خلال الظرف الذي تعيشه الحركة الرياضية واعتمادها على الكوادر التدريبية في رفع مستوى الأداء (البدني-المهاري-الخططي) جاءت أهمية هذه الدراسة من أجل التعرف على الشدة المختلفة التي تعطى خلال المراحل التدريبية الثلاث وأثرها في نسبة الإصابات التي تحدث أثناء أداء النشاط الرياضي.

مشكلة البحث:

ان تنفيذ العملية التدريبية يتم من خلال مراحل تدريبية محددة الزمن ب (اليومية -الأسبوعية-الشهرية - السنوية-الاولمبية). ومادامت شدة التدريب مختلفة بين كل مرحلة وأخرى حتى ضمن المرحلة نفسها لذلك سوف يكون هناك علامات ظهور إصابات معينة ونسبة حدوثها سوف تزداد حسب شدة الاستخدام التدريبي المنفذ.

ويرى الباحثان إن الإصابات التي تظهر في المرحلة التحضيرية لا تختلف عن الإصابات في مرحلة المنافسات. فالإصابة يصاب بها اللاعب في أي وقت وفي أي مرحلة من مراحل التدريب ولكن بنسب مختلفة. حيث أشر الباحثان وجود إصابات لدى لاعبي النادي قيد الدراسة وهذه الإصابات ناتجة بنسبة كبيرة من عدم استخدام الأحمال في التدريب بشكل علمي وهذه مشكلة يجب التوقف عندها. ومن هنا جاءت فكرة هذه الدراسة للتعرف على نسبة الإصابات التي تحدث باختلاف المراحل التدريبية وباختلاف الشدة المستخدمة في التدريب المنفذ.

أهداف البحث:

- ١- التعرف على العلاقة بين شدة الأحمال التدريبية ونسب الإصابات .
 - ٢- تصميم استمارة الاستبيان الخاصة بتقييم الإصابة التي تحدث في المراحل الثلاث وحسب شدة التدريب.
 - ٣- تحديد مستوى الإصابة في كل مرحلة وحسب الشدة.
- فروض البحث:

١- إن نسبة الإصابة تختلف باختلاف المراحل التدريبية.

٢- وجود فروق في نسبة الإصابة عند اختلاف الأحمال التدريبية في كل مرحلة ولصالح مرحلة المنافسات.

٣- نسبة الإصابة تقل في المرحلة الانتقالية.

مجالات البحث:

المجال البشري اللاعبون المصابون في نادي نفط ميسان بكرة القدم للموسم الرياضي ٢٠١٨-٢٠١٩.

المجال الزمني: للمدة من ١ / ٧ / ٢٠١٨ ولغاية ١ / ٧ / ٢٠١٩.

المجال المكاني: ملعب النادي المذكور.

الفصل الثالث:

منهج البحث وإجراءاته الميدانية:



٣-١ منهج البحث:

أن اختيار المنهج الذي يتلاءم وطبيعة البحث هي أفضل الطرق للوصول الى الحقيقة والكشف عنها. فالمنهج هو " الطريقة التي يتبناها الباحثان ويتبع خطواتها العلمية في حل مشكلته وصولاً لاكتشاف الحقائق " (١) لذلك تم اختيار المنهج الوصفي لكونه أفضل الطرق وأيسرها لتحقيق أهداف البحث.

٣-٢ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للاعبين في نادي نفط ميسان بكرة القدم المصابين والبالغ عددهم (١٠) لاعبين للموسم الرياضي ٢٠١٨-٢٠١٩. ليمثلوا عينة البحث.

٣-٣ الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة:

لغرض جمع المعلومات التي احتاجها البحث استخدم الباحثان الأدوات التالية:

١- المصادر العربية والاجنبية.

٢- المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء.

(١) دييولد فاندالين : مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ط٢ ، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرين ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة: ١٩٨٥ ، ص ٣٧٥.

٤- استمارة الاستطلاع الخاصة بالإصابات التي تعرض لها اللاعبين.

* ٥- فريق العمل المساعد

٣- استمارة جمع المعلومات عن الإصابات:

تم إعداد استمارة استبيان من أجل الوقوف على أهم الإصابات التي تعرض لها اللاعبون.

٣-٥ الوسائل الإحصائية:

. النسخة (٢٤) SPSS لغرض التعرف على النتائج تم استخدام البرنامج الإحصائي

الفصل الرابع

عرض نتائج البحث ومناقشتها:

٤-١ العرض والمناقشة حسب الفترة التدريبية التي تعرض لها اللاعب للإصابة الرياضية:

جدول (١) يبين نوع الإصابة ونسبتها خلال الفترة التحضيرية

نسبة الإصابة	شدة التدريب	نوع الإصابة	الفترة التدريبية
٣٠%	٩٠-١٠٠%	الغضاريف الهلالية	الفترة التحضيرية
١٠%	٩٠-١٠٠%	الأربطة	
١٠%	٨٠%	تمزق العضلات	
٢%	٧٠%	خلع الكتف	
١٢%	٦٠%	كدمات الجلد	
٥%	٤٠%	ورم أسفل إصبع الإبهام	
٠%	-	الرأس	
٠%	-	العين	
٠%	-	الأنف	
٠%	-	الاذن	
٧٣%		المجموع	

* مساعد مدرب النادي المذكور مع اثنين من الإداريين.

جدول (٢) يبين نوع الإصابة ونسبتها خلال فترة المنافسات

الفترة التدريبية	نوع الإصابة	شدة التدريب	نسبة الإصابة
فترة المنافسات	الغضاريف الهلالية	٧٠-١٠٠٪	٤٠٪
	الأربطة	٨٠-١٠٠٪	١٢٪
	تمزق العضلات	٨٠٪	١١٪
	خلع الكتف	٥٠٪	٣٪
	كدمات الجلد	٤٠٪	١٥٪
	ورم أسفل إصبع الإبهام	١٠٪	١٪
	الرأس	٠٪	٠٪
	العين	٠٪	٠٪
	الأنف	٠٪	٠٪
	الاذن	٠٪	٠٪
	المجموع		٨٢٪

جدول (٣) يبين نوع الإصابة ونسبتها خلال الفترة الانتقالية

الفترة التدريبية	نوع الإصابة	شدة التدريب	نسبة الإصابة
الفترة الانتقالية	الغضاريف الهلالية	٥-١٠٪	١٪
	الأربطة	٥٪	١٪
	تمزق العضلات	١٠٪	٣٪
	خلع الكتف	٣٪	٠٪
	كدمات الجلد	٥٪	٢٪
	ورم أسفل إصبع الإبهام	٥٪	٢٪
	الرأس	-	٠٪
	العين	-	٠٪
	الأنف	-	٠٪
	الاذن	-	٠٪
	المجموع		٩٪

جدول (٤) يبين علاقة الارتباط بين نسبة الإصابة وبين شدة حمل التدريب

الفترة التدريبية	حجم العينة	القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية
التحضيرية	١٠	٠,٨٠٠		٩
المنافسات		٠,٨٥٥	٠,٥٨٢	
الانتقالية		٠,٩١٨		

من خلال ملاحظة الباحثان للجداول (١، ٢، ٣، ٤) وبعد مقارنة علاقة المرحلة التدريبية بالإصابات التي تعرض لها اللاعبون وجد الباحثان بأن أكثر الإصابات حدثت في فترة المنافسات ثم تلتها الفترة التحضيرية وبعد ذلك الفترة الانتقالية وتكاد تنعدم فيها نسبة الإصابات إلا ما يسببه الإهمال في هذه الفترة التدريبية من قبل اللاعبين أنفسهم أو من قبل جهازهم الفني.

إن طبيعة الأداء الحركي للاعب كرة القدم تتمثل في حركات معظمها مختلفة وتشتبك فيها كافة المجاميع العضلية والمفاصل المختلفة في جسم اللاعب. ونستطيع أن نقول إن لعبة كرة القدم ليس بها مجهود البدني العنيف والمتكرر على جزء معين فقط من الجسم بل إن ما يبذل فيها من مجهود عضلي وبدني يعتبر متوازناً من الناحية العامة وليس على وتيرة واحدة وذلك بصورة نسبية. ورغم ذلك يتعرض اللاعب إلى نسبة مرتفعة من الإصابات الحادة والخطيرة نظراً للقوة الكبيرة التي يشترك بها اللاعب مع خصمه أو كنتيجة لوزن جسم اللاعب نفسه وضغطه على مكان حدوث الإصابة، وتختلف الإصابة باختلاف أسلوب أداء اللاعب والوضع العام التي تحدث فيه. (١)

إن النشاط الرياضي الجماعي والذي يكون فيه اللاعب عرضة للاحتكاك بالمنافس فإن توقع تعرض اللاعب للإصابة بالكسر- أمر شبه مؤكد بالإضافة إلى إصابة الأربطة وإصابة الجهاز العضلي العظمي، وهذا يحدث نتيجة العنف أو السقوط. (٢)

ويعزو الباحثان الإصابات التي حدثت في الفترة التحضيرية إلى التدريب بأسلوب غير علمي. وكذلك عدم اكتمال عناصر اللياقة البدنية وعدم التنسيق والتوافق في تدريبات المجموعات العضلية للاعب وسوء تخطيط البرنامج التدريبي وعدم الاهتمام بالإحماء الكافي وسوء اختيار مواعيد التدريب وعدم توفر توازن غذائي وسوء التغذية وعدم الالتزام بالإرشادات الطبية الخاصة بالنظام اليومي والإجبار على أداء تمرين دون استعداد وعدم مناسبة الإعداد الرياضي وبما يتناسب مع المتطلبات البدنية لكل مرحلة وعدم تنفيذ الكشف الطبي الدوري الشامل كلها ساهمت في حدوث الإصابات. (٣)

أما فيما يخص مرحلة المنافسات فهي المرحلة الأهم في عملية التدريب وفيها يدخل اللاعب في تنافس حقيقي من أجل الإنجاز وبالتالي سوف يجد منافسه مع خصم يتطلع هو أيضاً إلى الإنجاز وبالتالي يكون

(١) عبد السيد أبو العلاء: دور المدرب واللاعب في الإصابات الرياضية- الوقاية والعلاج. مؤسسة شباب الجامعة للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، ١٩٩٨، ص ١٧٣.

(٢) عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية. ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٤، ص ٢٦.

(٣) أسامة رياض: الطب الرياضي وإصابات الملاعب. دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨، ص ٢٧- ٢٦- ٢٥- ٢٤.

اللاعب معرضاً لأنواع عديدة من الإصابات وبنسبة كبيرة. ومن خلال الدراسات فإن إصابات كرة القدم تشكل ما نسبته ٣,٢% من مجمل الإصابات الرياضية والإصابات موزعة على النحو التالي: الرأس ١٠% الذراع ٧% الإضلاع ٧% القفص الصدري ٧% الفخذ ١٨% الركبة ٢٥% الساق ٩% الكاحل ١٧% (٤).

ويعزو الباحثان الإصابات التي حدثت في فترة المنافسات إلى إن هناك إصابات تأتي نتيجة إعاقة الخصم وإصابات تأتي نتيجة عدم صلاحية أرض الملعب. وإصابات تأتي نتيجة حارس المرمى وإصابات لعدم الالتزام بالتغذية السليمة وعدم استكمال إجراءات علاجية سابقة وكذلك عدم استخدام وسائل الوقاية وسرعة التأهيل وتحديد خطة الوقاية في بداية الموسم وهذا يتفق مع دراسة (Williams) على أنه عند الاهتمام الكافي بوضع وتصميم برامج للوقاية فسوف يتم المحافظة على الرياضي بعيداً عن ألم المنافسة. (٥)

ويعزو الباحثان ارتفاع نسبة الإصابة في فترة المنافسات إلى تعرض اللاعبين إلى اللعب المثالي في البطولات دون التمتع براحة كافية بين المنافسة والأخرى بينما كانت هذه النسبة أقل في الفترة التحضيرية نظراً لعدم اللعب التنافسي التكراري. وكذلك يعزو الباحثان ارتفاع تلك النسبة في الفترة التنافسية إلى خلل في الإعداد البدني أو المهاري أو الخططي. وكذلك إلى عدم الاهتمام بالحالة النفسية للاعب ومشاكلة الاجتماعية، حيث تذكر سميرة خليل محمد بأن علم النفس من أهم العلوم للوصول للاعب إلى مستويات عليا في نوع النشاط الممارس وذلك يتم عن طريق الحالة النفسية المتوازنة للاعب والمستقرة، بحيث يستطيع الرياضي من خلالها استنفاد أعلى طاقاته المهارية في الأداء السليم، لأن إثارة اللاعب أو خموله كلاهما قد يسبب في حدوث إصابات. (١) (٢)

ويعزو الباحثان انخفاض نسبة الإصابة في الفترة الانتقالية كون هذه الفترة تشكل الفترة الراحة الإيجابية بالنسبة للفرد الرياضي من عناء الجهد المبذول في الفترتين السابقتين، وفي نفس الوقت تشكل عملية الانتقال التدريجي إلى فترات ومراحل تدريبية جديدة. ويراعى في تلك الفترة الانخفاض التدريجي يحمل التدريب، وتتوقف طوال الفترة الانتقالية على طبيعة الجهود المبذول في غضون الفترتين السابقتين ويحسن ألا تزيد هذه الفترة عن ٤-٦ أسابيع. (٣)

(٤) أشرف محمود: الإصابات الرياضية الأنواع - العلاج والتأهيل. الطبعة الأولى عمان: دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، ٢٠١٦، ص ٦٤.
(2) Williams.J.S Perrgn. Sports Medicine, 2nd Ed, London, 1979.P45

(٣) سميرة خليل محمد، الإصابات الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، ٢٠٠٤، ص ١٠.

(٤) بزاز علي جوكل، مبادئ وأساسيات الطب الرياضي، ط ١، دار دجلة، عمان، الأردن، ٢٠٠٨، ص ٩١-٩٢.

(4) Frank,W. Dick Lepus Books (London) , 1997. p2, Sports training Principles

وتعتبر هذه الفترة من الأهمية بمكان لا يمكن الاستغناء عنها في حالة زيادة الحمل الواقع على كاهل الفرد في غضون الفترتين السابقتين. أما إذا حدث -سبب ما - ام قل مقدار الحمل الواقع على كاهل الفرد فعلى ذلك يمكن الاستغناء عن هذه الفترة وتقسيم الخطة التدريبية السنوية إلى فترتين يفصل بينهما بضعة أيام للراحة الايجابية.

ويود أن يبين الباحثان وكما مؤشر في الجدول رقم(٤) بان هناك علاقة ارتباط عالية بين نسبة الإصابات وشدة الحمل التدريبي أي كلما زادت شدة الحمل التدريبي زادت نسبة الإصابات لدى اللاعبين وهذا واضح عند العينة قيد الدراسة. كما يود إن يبين الباحثان بان مستوى الإصابة يزداد كلما زادت شدة الحمل التدريبي.

الفصل الخامس:

الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

١. استناداً إلى النتائج التي توصلت إليها الباحثان وضمن حدود الدراسة تم التوصل إلى الاتي:
٢. اختلاف الإصابات الرياضية باختلاف المرحلة التدريبية وذلك باختلاف أسبابها.
٣. إن نسبة الإصابة كانت مرتفعة في فترة المنافسات وتكاد معدومة في الفترة الانتقالية.
٤. هناك علاقة ارتباط معنوية بين مستوى الإصابة وشدة الحمل التدريبي.

٢-٥ التوصيات:

١. بعد الانتهاء من هذه الدراسة وجمع البيانات وتحليلها والخروج بنتائج واستنتاجات تخص الإصابات الرياضية، يمكننا الخروج بمجموعة من التوصيات المستقبلية بغية الاستفادة منها في مجال البحث العلمي والتدريب الرياضي والملخص في النقاط التالية:
٢. الاهتمام بالإحماء الكافي في الحصص التدريبية والمنافسات الرسمية والودية.
٣. رفع مستوى اللياقة البدنية يقلل من حدوث الإصابات الرياضية.

٤. حرص المدربين على عدم ترك اللاعبين مزاوله التدريبات الرياضية أو المنافسات وهم في حالة تعب أو إرهاق لتفادي حدوث الإصابات الرياضية.
٥. التدريب الغير مستند على التخطيط السنوي الممنهج يؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية.

المصادر العربية والأجنبية:

المصادر العربية:

١. أسامة رياض: الطب الرياضي وإصابات الملاعب. دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨.
٢. أشرف محمود: الإصابات الرياضية الأنواع - العلاج والتأهيل. الطبعة الأولى عمان: دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، ٢٠١٦.
٣. بزاز علي جوكل: مبادئ وأساسيات الطب الرياضي، ط ١، دار دجلة، عمان، الاردن.
٤. ديبولد فاندالين : مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ط ٣، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرين، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة: ١٩٨٥.
٥. زينب العالم: التدليك الرياضي وإصابات الملاعب، ط ٥، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨.
٦. سميرة خليل محمد: الإصابات الرياضية. كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد. ٢٠٠٤.
٧. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية. ط ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٤.
٨. عبد السيد أبو العلاء: دور المدرب واللاعب في الإصابات الرياضية-الوقاية والعلاج. مؤسسة شباب الجامعة للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، ١٩٩٨.

٩. المصادر الأجنبية:

١٠. Frank,W. Dick Sports training Principles, Lepus Books (London) , 1997 وp252.
١١. Williams.J.S Perrgn. Sports Medicine, 2nd Ed, London, 1979.P45 .