



دراسة تحليلية لأكثر الإصابات الرياضية بعد الانقطاع عن ممارسة لعبة المصارعة للرجال بأعمار (٣٥-٤٥) سنة

م. د احمد شمس الدين مولود

جامعة القادسية. كلية التربية للبنات. قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

ahmedshmsy@gmail.com

مستخلص البحث

ان للعبة المصارعة للعبة تحتاج الكثير من القوة والسرعة وردود الافعال وكل هذه تجعل اللاعبين عرضة للإصابات الرياضية التي يتناولها موضوع هذا البحث في جود عمره بين 35,45 ان للعبة المصارعة تتميز بكثرة مسكاتها في الهجوم والدفاع وحركاتها المتنوعة التي تؤدي بأوضاع مختلفة كل هذا الاسباب تسبب الكثير من الإصابات لدى لاعبي المصارعة المحلية لاحظت ان اداء مسكات المصارعة في الحرة والرومانية لكلى الجنسين تؤدي بأوضاع تشكل خطورة على الجسم اثناء اداء المصارعين في البطولات او التمرين مما يؤثر في المستقبل على الجهاز العضلي او العصبي او على العام كون اداؤها يكون اكثر الاحيان عكس حركة المفاصل او بالضغط على الفقرات العنقية او مفاصل الجسم الاخرى واحيانا تسبب تشوهات مستقبلية لذا قررت الخوض في هذه التجربة لمعرفة مدى تأثير المسكات (الوقوف- الجلوس) بعد الانقطاع عن ممارسة لعبة المصارعة للرجال بأعمار (٣٥-٤٥) سنة هدف البحث التعرف على نوع ومكان الإصابات الرياضية بعد الانقطاع عن ممارسة لعبة المصارعة للرجال بأعمار (٣٥-٤٥) سنة التعرف على اكثر الإصابات الرياضية ومكانها بعد الانقطاع عن ممارسة لعبة المصارعة للرجال ومن خلال جمع البيانات استنتجت الباحثة 1 أكثر انواع الإصابات الرياضية لدى لاعبي المصارعة هي الخلع بنسبة تراوحت (98 %) أكثر اماكن الإصابات الرياضية لدى اكثر الأماكن الإصابات الرياضية لدى لاعبي المصارعة هي مفصل الرقبة اماكن الإصابات الرياضية لدى لاعبي المصارعة هي الفقرات العجزية. وكانت التوصيات من قبل الباحثة هي ضرورة اتخاذ كافة الإجراءات الوقائية وتوفير عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريب والمسابقات. وخاصة التمارين التي تؤثر سلبا على العمود الفقري ضرورة رفع مستوى المعرفة لدى المدرب بكيفية استخدام التمارين الخاصة وعدم الاجهاد على الفقرات المتعلقة بالإصابات الرياضية لدى اللاعبين تدريب الحكام على كيفية الاستعداد اثناء النزال الى محاولة عدم استمرار الحركة التي هي غير مسموح . ضرورة الاهتمام بالفحوصات الدورية والإجراءات الطبية المتكاملة التي تساعد في الكشف عن الإصابات والحد منها بين الرياضيين، واستخدام وسائل التأهيل الرياضي. ضرورة الاحماء الجيد للإحماء. تجنب المسكات الخطرة على اللاعب وخاصة في فترات المنافسة . تأهيل المدربين بدورات تدريبية لمراعاة الأسس العلمية السليمة عند تطوير البرامج التدريبية. توفير أخصائيين من الأطباء وأخصائي العلاج الطبيعي. ضرورة التزام المدربين بخطط التدريب بما يتناسب مع قدرات وكفاءات اللاعبين.

كلمات مفتاحية : الإصابات الرياضية ، الانقطاع عن ممارسة ، المصارعة

An Analytical Study of the Most Common Sports Injuries After Discontinuing Wrestling in Men Aged 35-45

Dr. Ahmed Shams El-Din Mawloud

Al-Qadisiyah University, College of Education for Women, Department of
Physical Education and Sports Sciences

ABSTRACT

The game of wrestling for the game needs a lot of **strength**, speed and reactions, and all of these make the players vulnerable to sports injuries that the subject of this research deals with in his ancestors between the ages of 35 and 45 that the



game of wrestling is characterized by its many grips in attack and defense and its various movements that lead to different positions, all these reasons cause a lot of injuries in local wrestling players, I noticed that the performance of wrestling grips in free and Romanian for both sexes is performed in situations that pose dangerous to the body during the performance of wrestlers in tournaments. Or exercise, which affects the muscular or nervous system in the future, or on the general system, as its performance is more often the opposite of the movement of the joints, or by putting pressure on the cervical vertebrae or the joints of the other body, and sometimes causes future deformities, so I decided to go into this experiment to find out the effect of the grips (standing – sitting) after stopping the practice of wrestling for men aged (35-45) years The purpose of the research is to identify the type and location of sports injuries after stopping playing the game of wrestling for men at the ages of (35-45) years Identifying the most common sports injuries and their location after the cessation of the practice of wrestling for men and through.

Keywords: Sports injuries, break from training, wrestling

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد لعبة المصارعة من الألعاب التي مارسها الإنسان منذ أقدم العصور ، حيث كان صراعه قائماً مع الطبيعة والكائنات الحية الأخرى التي هددت حياته ومن أجل البقاء في الحصول على قوته اليومي التي أثبتت ذلك الآثار التاريخية في الحضارات السابقة حيث (وجدت الكثير من الآثار التاريخية في حضارة وادي الرافدين وحضارة وادي النيل والحضارة الإغريقية وحضارة الشرق الأقصى)(عبد علي ، 1987 ، ص17) . وتعتبر المصارعة من الألعاب الفردية التي حققت انتشاراً واسعاً في أرجاء العالم لما لها من مزايا بدنية ومهارية حيث ان لعبة المصارعة تتميز بكثرة مسكاتها ومهاراتها الحركية الأساسية والمتنوعة الدفاعية والهجومية التي تؤدي من اوضاع مختلفة من (الوقوف – الجلوس) بجهد بدني عالي هنا تجلت أهمية البحث حيث يتم سقوط اللاعب على الراس او اجزاء الجسم الأخرى بوضع الهجوم او الدفاع او تغيير بحركة الفقرات الى عكس اتجاهها وبقوة او المفاصل الأخرى وهذا قد يؤدي الى تلف متأخر في الجهاز الحركي مما تتطلب المصارعة من الرياضيين حالة مناسبة من اداء حركات قوية ومتغيرة الاتجاه واسقاط المنافس في حالة عديدة من الجسم سواء في الاداء او في مقاومة المنافس وكذلك مصحوبة بمستوى عالٍ من ردود الفعل والسرعة. وهذا مستحيل بدون جهد غلى الجهاز الحركي والعصبي مما يسبب بالمستقبل آثار سلبية.

2-1 مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحث للبطولات الدولية والعالمية والاسيوية وكذلك البطولات المحلية لاحظت ان اداء مسكات المصارعة في الحرة والرومانية لكلى الجنسين تؤدي بأوضاع تشكل خطورة على الجسم اثناء اداء المصارعين في البطولات او التمرين مما يؤثر في المستقبل على الجهاز العضلي او العصبي او على العام كون اداؤها يكون اكثر الاحيان عكس حركة المفاصل او بالضغط على الفقرات العنقية او مفاصل الجسم الأخرى واحيانا تسبب تشوهات مستقبلية لذا قررت الخوض في هذه التجربة لمعرفة مدى تأثير المسكات(الوقوف – الجلوس) بعد الانقطاع عن ممارسة لعبة المصارعة للرجال باعمار (٣٥-٤٥) سنة .

3-1 اهداف البحث



1 - التعرف على نوع ومكان الإصابات الرياضية بعد الانقطاع عن ممارسة لعبة المصارعة للرجال بأعمار (٤٥-٣٥) سنة

2- التعرف على أكثر الإصابات الرياضية ومكانها بعد الانقطاع عن ممارسة لعبة المصارعة للرجال بأعمار (٤٥-٣٥) سنة

4-1 فروض البحث.

هناك علاقة احصائية بين نوع الاصابة والرياضة الممارسه

هناك علاقة احصائية بين نوع الاصابة والانقطاع عن ممارسة اللعبة

5-1 مجالات البحث

المجال البشري : لاعبو المصارعة الحرة والرومانية بأعمار (45-35)

المجال المكاني: قاعات المصارعة في اندية العراق.

المجال الزمني : 2024/8 / 23 الى 2024 / 10 / 30

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظرا لملاءمته لطبيعة عينة البحث

2-3 مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث الحالي من لاعبي المصارعة الحرة والرومانية في الأندية الرياضية بالعراق بأعمار 45-35 سنة. والبالغ عددهم (70) مصارع سابق وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبأبالغ عددهم (50) مصارع لكون معظم الاستثمارات المرسله لم ترد لنا . والجدول يوضح مجتمع وعينة البحث

(1)

جدول يبين عدد افراد عينة البحث

مجتمع البحث	عينة البحث	عينة الاستطلاع
70	50	10

3-3 الأدوات والوسائل المستخدمة :

- المقابلات الشخصية*.
- الملاحظة.
- الاستبانة
- حاسبة لابتوب DELL.

* ينظر ملحق (1)



4-2 إجراءات البحث الميدانية :

1-4-2 الاستبانة :

بعد الاطلاع على العديد من الدراسات والبحوث الخاصة بالإصابات الرياضية ولعبة المصارعة قامت الباحثة بتصميم استمارة استبيان بالتعاون مع المدربين والخبراء في مجال التدريب والمصارعة⁽⁹⁾ من تحديد مجموعة من الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً وكذلك تحديد أكثر الأماكن حدوثاً للإصابة في جسم المصارع التي قد يتعرض لها بعد الانقطاع عن التدريب وكما موضح في الاستبانة

2؟ التجربة الاستطلاعية :

إن التجربة الاستطلاعية عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة من قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته لذا تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2024/9/5) على عينة من (10) مصارعين لكي يتم التعرف على الأمور التالية :-

1. الوقوف على أهم المعوقات التي ستواجهه الباحث.
2. العدد الذي يحتاجه من الكادر المساعد .
3. التأكد من فهم العينة للاستبانة المطروحة .
4. الوقت اللازم لأجراء الاختبار .

5-2 التجربة الرئيسية :

قام الباحث بتطبيق تجربتها الرئيسية على عينة البحث خلال الفترة من

2024/8 / 23 الى 2024 / 10 / 30

على عينة قوامها 50 مصارع تم توزيع استمارة الاستبيان عليهم معظمها الإلكتروني والآخر حضورياً

4-3 4- الواسائل الإحصائية :

- النسبة المئوية
- الوزن التقديري
- الأهمية النسبية

1-4 عرض وتحليل ومناقشة الأهمية النسبية لنوع الإصابات التي يتعرض لها المصارع :

ت	نوع الإصابة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديري	الأهمية النسبية
		تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%		
1	الكسور	20	30	12	24	23	46	92	65.31
2	تمزق أوتار	20	40	10	20	20	40	100	66.67
3	تمزق عضلات	39	80	6	12	4	8	136	90.67
4	تمزق اربطة	42	86	6	12	1	2	142	93.66
5	خلع	48	96	1	2	1	2	147	96
6	التواءات	37	74	10	20	3	6	134	89.33

2-4 عرض وتحليل ومناقشة الأهمية النسبية لمكان الإصابة التي يتعرض لها المصارع :



ت	مكان الإصابة	نعم		الى حد ما		لا		الوزن التقديري	الأهمية النسبية
		تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%		
1	الرأس	46	92	2	4	2	4	144	96
2	الترقوة	47	94	3	6	0	0	147	98
3	الاضلاع	40	80	7	14	3	6	137	91.33
4	الفقرات العجزية	46	92	2	4	2	4	144	96
5	مفصل الكتف	50	100	0	0	0	0	100	100
6	الرقبة	48	96	2	4	0	0	148	98.67

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (1) وجدول رقم (2) اماكن الاصابة التي يتعرض لهذا المصارع في هذه المرحلة العمرية حيث يرى الباحث ان تسليط الضوء على هذه الاصابات تمكن الباحثين مدربين واصحاب اختصاص في معرفة اماكن الاصابة وطرق معالجتها

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- أكثر أنواع الاصابات الرياضية لدى لاعبي المصارعة هي الخلع بنسبة تراوحت (98 %)
- 2- أكثر اماكن الاصابات الرياضية لدى لاعبي المصارعة هي مفصل الكتف بنسبة تراوحت (100,00%).
- 3- أكثر الأماكن الاصابات الرياضية لدى لاعبي المصارعة هي مفصل الرقبة

- 4- اماكن الاصابات الرياضية لدى لاعبي المصارعة هي الفقرات العجزية

2-5 التوصيات:

إستنادا إلى النتائج الذي توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث يوصي الباحث بالآتي:-

- 1- ضرورة اتخاذ كافة الإجراءات الوقائية وتوفير عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريب والمسابقات. وخاصة التمارين التي تؤثر سلبا على العمود الفقري
- 2- ضرورة رفع مستوى المعرفة لدى المدرب بكيفية استخدام التمارين الخاصة وعدم الاجهاد على الفقرات المتعلقة بالإصابات الرياضية لدى اللاعب

تدريب الحكام على كيفية الاستعداد اثناء النزال الى محاولة عدم استمرار الحركة التي هي غير مسموح بها

- 4- ضرورة الاهتمام بالفحوصات الدورية والإجراءات الطبية المتكاملة التي تساعد في الكشف عن الإصابات والحد منها بين الرياضيين، واستخدام وسائل التأهيل الرياضي.
- 5- ضرورة الاحماء الجيد للإحماء.

- 6- تجنب المسكات الخطرة على اللاعب وخاصة في فترات المنافسة .
- 7- تأهيل المدربين بدورات تدريبية لمراعاة الأسس العلمية السليمة عند تطوير البرامج التدريبية.
- 8- توفير أخصائيين من الأطباء وأخصائيي العلاج الطبيعي.



9- ضرورة التزام المدربين بخطط التدريب بما يتناسب مع قدرات وكفاءات اللاعبين.

المصادر

- 1- أحمد علي إبراهيم: دراسة ميدانية للإصابات الشائعة لدى لاعبي المستويات في الوشوو كونغ فو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2014م.
- 2- أحمد فارس محمد: الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الألعاب الجماعية في محافظات غزة وفقا لاستجابات اللاعبين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مركز النشر العلمي، جامعة البحرين، مجلد 18، العدد 2017، 1م.
- 3- أحمد محمد خاطر: المباراة والتدريب في كرة القدم، دار المعارف، القاهرة، 2006م.
- 4- أحمد مصطفى متولي: تقويم وسائل تكنولوجيا التعليم لبعض رياضات المنازلات بكليات التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، 2011م.
- 5- أحمد وهبة سويلم: الإصابات الرياضية الشائعة في ألعاب كرة اليد والهوكي والمصارعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 2018م.
- 6- أسامة مصطفى رياض: الطب الرياضي واصابات الملاعب، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005م.
- 7- إسماعيل حامد عثمان وآخرون: تعليم وتدريب الملاكمة مطبعة دار السعادة القاهرة، 2017م.
- 8- أمال محجوب عبد الغني: الإصابات الرياضية الشائعة وطرق ال