

## الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً وأسباب حدوثها لدى لاعبي كرة القدم المصغرة (الهواة)

## المشاركين في بطولة الصداقة الدولية

د/ مصعب مفتاح محمد الشريف

## المستخلص

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً، وأكثر الأماكن التشريحية في الجسم عرضة لتلك الإصابات، والأسباب المؤدية لحدوثها لدى لاعبي كرة القدم المصغرة " هواة " المشاركين في بطولة الصداقة الدولية. استخدام الباحث المنهج الوصفي بصورته المسحية، كما تكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم المصغرة " الهواة "، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغ عددها (60) لاعب والتي تمثل نسبة (75%) من مجتمع الدراسة. ولجمع المعلومات قام الباحث بإعداد استمارة استبيان لتحقيق أهداف الدراسة. وبالاستناد إلى نتائج التحليل الإحصائي المستخدم وتفسيراته تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية: أن نقص الإحماء والحركات الخاطئة والمفاجئة من أهم الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية وكانت أكثر الإصابات الرياضية حدوثاً هي الإصابات العضلية كالكدمات، و الشد، والتمزق العضلي، أكثر المواقع التشريحية لجسم الإنسان عرضة للإصابة الرياضية هي الفخذ، يليها مفصل الركبة فالكاحل. واوصى الباحث بزيادة وعي اللاعبين بأهمية الإحماء قبل بداية التدريبات والمنافسات، واتباع الأسس العلمية لذلك ورفع مستوى الأداء المهاري، والتدريب على اتخاذ الأوضاع التكنيكية المناسبة، وأداء المهارات بالطريقة الصحيحة، مع رفع مستوى اللياقة البدنية، والتركيز على زيادة جرعة تدريبات القوة العضلية للمساهمة في تقليل نسبة الإصابات الرياضية.

الكلمات المفتاحية: ( الإصابات الرياضية، كرة القدم المصغرة، لاعبي كرة القدم الهواة ).

## Abstract

This study aims to identify the most common types of sports injuries, the most anatomical locations in the body susceptible to these injuries, and the reasons leading to their occurrence among "amateur" mini-soccer players participating in the International Friendship Tournament. The researcher used the descriptive method in its survey form, and the study population consisted of "amateur" mini-soccer players. The sample was chosen intentionally and numbered (60) players, which represents (75%) of the study population. To collect information, the researcher prepared a questionnaire to achieve the objectives of the study. Based on the results of the statistical analysis used and its interpretations, the following conclusions were reached: Lack of warm-up and incorrect and sudden movements are among the most important causes of sports injuries. The most common sports injuries are muscle injuries such as bruises, strains, and muscle tears. The most anatomical site of the human body susceptible to sports injury is the thigh, followed by the knee joint and the ankle. The researcher recommended increasing players' awareness of the importance of warming up before the start of training and competitions, following the scientific foundations for that, raising the level of skill performance, training in adopting appropriate technical positions, and performing skills in the correct way, while raising

the level of physical fitness, and focusing on increasing the dose of muscular strength training to contribute to reducing the percentage of Sports injuries.

**Keywords** (sports injuries, mini-football, amateur soccer players)

### مقدمة الدراسة :

الإصابات الرياضية أحد أكبر المعوقات التي تواجه الرياضيين بشكل عام، ولاعب كرة القدم على وجه الخصوص، إذ تحدد الإصابة الرياضية في كثير من الأحيان مستقبل الرياضي، مما يجعلها هاجساً مقلقاً للرياضيين والمدربين والأندية الرياضية على حدٍ سواء.

يؤكد (عطية و عبدالخالق، 2015) على أن حدوث الإصابات الرياضية في أي جزء من أجزاء الجسم المختلفة سواء في التدريب أو المنافسات يعد من أكبر المعوقات التي تواجه الرياضيين، وهي السبب الرئيس في فقدان الرياضي للياقتة، وتدني مستواه، إضافة إلى زيادة نسبة تكرار الإصابة لديه مستقبلاً.

وتعتبر سلامة الرياضيين أهم الأهداف التي تسعى لها الرياضة بجميع مجالاتها وتخصصاتها، وذلك من خلال سن القوانين التي تهدف إلى حماية الرياضي، إضافةً لذلك فإن فهم اللعبة وكيفية حدوث الإصابات وكذلك توقيت حدوثها يتيح للقائمين على اللعبة العمل على تلافيتها، أو التقليل من نسبة شدتها، كما يسهل لهم استخدام الأساليب التدريبية المناسبة التي تحد منها أو تمنع من حصولها في كثير من الأحيان.

تذكر (محمد، 2004) أن دراسة أسباب حدوث الإصابات الرياضية من الأمور المعينة على الوقاية، ومن السبل المهمة لتطوير الرياضة خصوصاً للمدرب، كون دراسة أسباب حدوث الإصابات الرياضية تساعده على اتخاذ الإجراءات الصحيحة لحماية اللاعب من خطر الإصابة، والتقليل من مضاعفاتها التي قد تضع حداً لمسيرة الرياضي بشكل مبكر.

وتتميز لعبة كرة القدم عن غيرها من الرياضات كونها تحتوي على العديد من المتغيرات والمهارات المركبة، التي تحتاج من ممارسيها حضوراً ذهنياً وبدنياً ونفسياً عالياً، وأن غياب أحد هذه العناصر من شأنه أن يكون سبباً في حدوث الإصابات الرياضية، سواء كان ذلك أثناء التدريب أو المنافسات.

### مشكلة الدراسة :

تختلف رياضة الهواة عن رياضة المحترفين في العديد من الجوانب، لعل أبرزها الجانب المادي، والذي بدوره يبرز لنا بقية جوانب الاختلاف بين رياضة الهواة ورياضة المحترفين، ويتضح ذلك في درجة الاهتمام بالرياضي ومدى تلبية متطلباته، سواء التدريبية أو الاحتياجات الحياتية، وتأثير ذلك على اللاعب في العديد من الأمور لعل أبرزها حالة اللعب النفسية، ومستوى لياقته البدنية.

كما تبرز لنا هذه الاختلافات بين المجالين رياضة الهواة ورياضة المحترفين، معضلة يعاني منها الرياضيين الهواة وهي كثرة الإصابات الرياضية، وخصوصاً لاعبي كرة القدم الهواة، وتعتبر

محاولة الوقوف على مشكلة الإصابات الرياضية، ومعرفة أسباب حدوثها أمرًا مهمًا لهذه الشريحة من اللاعبين.

ومن خلال قُرب الباحث من عينة الدراسة - وهم لاعبي كرة القدم المصغرة " الهواة " المشاركين في بطولة الصداقة الدولية لكرة القدم المصغرة، والتي تقام كل عام - لاحظ الباحث كثرة الإصابات لهذه الفئة، وهذا ما دعاني لتسليط الضوء على هذه الشريحة من اللاعبين الذين هم في أمس الحاجة لمثل هذه الدراسات، وهي الإصابات الرياضية الأكثر شيوعًا وأسباب حدوثها لدى لاعبي كرة القدم المصغرة "الهواة".

وما يدعم أهمية هذه المحاولة هو ما تُعانيه رياضة الهواة من إهمال سواء كان هذا الإهمال من حيث نوعية الملاعب أو الأدوات الرياضية المستخدمة، أو من حيث الالتزام بتطبيق القواعد واللوائح والتشريعات التي تكفل سلامة ممارسي هذا النوع من الرياضة، وتكمن أهمية الدراسة في الالتفات والاهتمام بشريحة من الرياضيين هم في أمس الحاجة لمثل هذه الدراسات، وتسليط الضوء على لعبة كرة القدم المصغرة، كذلك لقلّة الدراسات في هذا المجال، وللفت عناية المهتمين برياضة الهواة لموضوع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها.

#### أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة للتعرف على أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعًا والأسباب المؤدية لحدوثها لدى لاعبي كرة القدم المصغرة "هواة" المشاركين في بطولة الصداقة الدولية. من خلال التعرف على:

- 1- أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعًا لدى لاعبي كرة القدم المصغرة " هواة " المشاركين في بطولة الصداقة الدولية.
- 2- أكثر الأماكن التشريحية في الجسم عرضة للإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم المصغرة "هواة" المشاركين في بطولة الصداقة الدولية.
- 3- أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم المصغرة "هواة" المشاركين في بطولة الصداقة الدولية.

#### تساؤلات الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة على التساؤلات التالية:

- 1- ماهي أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعًا لدى لاعبي كرة القدم المصغرة "هواة" المشاركين في بطولة الصداقة الدولية؟
- 2- ماهي أكثر الأماكن التشريحية في الجسم عرضة للإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم المصغرة "هواة" المشاركين في بطولة الصداقة الدولية؟
- 3- ماهي أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم المصغرة "هواة" المشاركين في بطولة الصداقة الدولية؟

**أهم مصطلحات الدراسة:**

**الإصابات الرياضية:** تعرفها (محمد، 2004) بأنها تعرض أنسجة الجسم المختلفة لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي إلى إحداث تغييرات تشريحية وفسولوجية في مكان الإصابة مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك النسيج.

**كرة القدم المصغرة:** يعرفها (بن ساري و بوعشة، 2020) بأنها نوع من أنواع لعبة كرة القدم وهي أحد الرياضات التي يشرف عليها الاتحاد الدولي لكرة القدم، تلعب على ملاعب مفتوحة وقوانينها هي مزيج بين قوانين كرة القدم وكرة الصالات حيث تختلف عنهم في عدد اللاعبين ومساحة الملعب.

**لاعب كرة القدم الهواة: (تعريف إجرائي)** هو رياضي يمارس لعبة كرة القدم بأحد الأندية الرياضية، دون شرط الحصول على عائد مادي نظير ذلك، إضافة إلى كونه غير مسجل بالاتحاد الوطني للعبة.

**بطولة الصداقة الدولية: (تعريف إجرائي)** هي بطولة ودية دولية مغاربية لكرة القدم المصغرة، تُقام بشكل سنوي في دولة تونس برعاية ودعم وإشراف وتنظيم بعض الجهات الأهلية الليبية، نبعت فكرة إقامتها من أجل وإعطاء مساحة لفرق الهواة من دول المغرب العربي للالتقاء والتنافس في مثل هذه المهرجانات الرياضية، حيث نظمت أول نسخة لها سنة 2018 .

**الدراسات المرتبطة:**

1- **دراسة (مصطفى و خويلدي، 2018)** والتي هدفت إلى التعرف على العوامل المسببة لكثرة الإصابات الرياضية لدى اللاعبين الهواة في مجال كرة القدم، وتكونت عينة الدراسة من (50) لاعب كرة قدم، واعتمدا في دراستهما على المنهج الوصفي واستخدما أداة الاستبيان في جمع المعلومات، وكانت أهم نتائج الدراسة أن إهمال اللاعبين للإعداد البدني ساهم بدرجة كبيرة في كثرة الإصابات الرياضية، إضافة إلى الحالة السيئة لكثير من اللاعبين التي تقام عليها مبارياتهم، كما أنه لقلة الإحماء كذلك دور في كثرة الإصابات الرياضية.

2- **دراسة (راشد، الأطرش، عمر، و البقاعي، 2020)** والتي هدفت إلى التعرف على أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعا لدى طلبة التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، بالإضافة للتعرف على أكثر مواقع الجسم عرضة للإصابات الرياضية وأكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لديهم، وتم استخدام المنهج الوصفي في الدراسة، و الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من (475) طالباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وكانت أبرز النتائج أن أكثر الإصابات التي تعرضت لها عينة الدراسة هي إصابة الشد العضلي، وأن أكثر مواقع الجسم التشريحية تعرضاً للإصابات الرياضية هي منطقة أمشاط اليد ويليها مفصل الركبة، وأن أعلى معدل إصابات يتعرض لها الطلبة في مساق الإعداد البدني، وأن أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لديهم هو سوء الأحوال الجوية، وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحثون بضرورة الاهتمام بالإحماء الجيد والمناسب لكافة العضلات العاملة، وذلك لتجنب حدوث الإصابة.

**إجراءات الدراسة:****منهج الدراسة:**

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة وأهداف هذه الدراسة.

**مجتمع الدراسة:** يتكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم المصغرة "الهواة" المشاركين في بطولة الصداقة الدولية لكرة القدم المصغرة "الهواة" النسخة الخامسة والبالغ عددهم (80) لاعب.

**عينة الدراسة:**

تكونت عينة الدراسة من (60) لاعب من لاعبي كرة القدم المصغرة "الهواة" للفرق المشاركة في البطولة، تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتمثل نسبة (75%) من مجتمع الدراسة حيث تم توزيع استمارات الاستبيان على جميع أفراد العينة بالكامل، واسترجاعها دون وجود فاقد أو استمارات غير صالحة.

**جدول (1) توصيف عينة الدراسة**

ت	اسم الفريق الرياضي	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
1	الأولمبي	10	10 %
2	الاتحاد	10	10 %
3	الاتصالات	10	10 %
4	الكهرباء	10	10 %
5	الأحوال المدنية	10	10 %
6	الشباب الوحدوي	10	10 %
	المجموع	60	100 %

**أداة جمع البيانات:**

من خلال الاطلاع على دراسات تناولت موضوع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً، وأسباب حدوثها لدى لاعبي كرة القدم، وبعض الرياضات الأخرى كدراسة (مصطفى و خويلدي، 2018)، ودراسة (راشد، الأطرش، عمر، و البقاعي، 2020) قام الباحث بإعداد استمارة الاستبيان لتحقيق أهداف الدراسة، حيث تكونت الاستمارة من ثلاثة محاور كما موضح في الجدول رقم (2):

**المحور الأول:** أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً للعينة قيد الدراسة.

**المحور الثاني:** أكثر الأماكن التشريحية في الجسم عرضة للإصابات الرياضية للعينة قيد الدراسة.

**المحور الثالث:** أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية للعينة قيد الدراسة.

## جدول (2)

استبيان جمع البيانات الخاصة بأنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً  
وأكثر المواقع التشريحية في الجسم عرضة للإصابات الرياضية  
والأسباب المؤدية لحدوثها الخاصة بعينة الدراسة

ت	أنواع الإصابات		المواقع التشريحية في الجسم عرضة للإصابات الرياضية							الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية		
			الرقبة	الكتف	الركبة	الساق	الورك	اليد	القدم			
1	الكدمات	نعم									نقص الاحماء	نعم
		لا									لا	لا
2	الكسور	نعم									نقص اللياقة البدنية	نعم
		لا									لا	لا
3	تمزق الأوتار	نعم									العودة للعب قبل الشفاء التام	نعم
		لا									لا	لا
4	تمزق عضلي	نعم									التعب	نعم
		لا									لا	لا
5	التقلص العضلي	نعم									أثناء الدفاع	نعم
		لا									لا	لا
6	الشد العضلي	نعم									أثناء الهجوم	نعم
		لا									لا	لا
7	الالتواءات	نعم									حركة خاطئة	نعم
		لا									لا	لا
8	الانزلاق الغضروفي	نعم									حركة مفاجئة	نعم
		لا									لا	لا
9	الخلع	نعم									أرضية الملعب	نعم
		لا									لا	لا
10	غير ذلك	نعم									نوعية الحذاء الرياضي	نعم
		لا									لا	لا
11											عدم لبس الواقي	نعم
											لا	لا
12											أسباب أخرى	نعم
											لا	لا

## الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء دراسة استطلاعية من تاريخ (2022/6/26 إلى 2022/6/30)، كان الهدف منها التعرف على مجتمع الدراسة من حيث العدد والرغبة في المشاركة في الدراسة، والتعرف على الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث عند توزيع الاستبيان، والوقت المستغرق لتنفيذه وسهولة فهم مفرداته، بالإضافة لغرض التحقق من الشروط العلمية للاستبيان.

## المعاملات العلمية للاستبيان:

## أولاً: صدق الاستبيان:

استخدم الباحث الصدق الذاتي لحساب درجة الصدق للاستبيان قيد الدراسة كما هو موضح بجدول رقم (3).

## ثانياً: ثبات الاستبيان:

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاستبيان وإعادة تطبيقه على عينة مكونة من (5) لاعبين من نفس مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأصلية كما هو موضح بجدول رقم (3).

## جدول (3)

الصدق الذاتي ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمحاور الاستبيان قيد الدراسة

ت	اسم المحور	معامل الارتباط	الصدق الذاتي
1	أنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً	0.80	0.89
2	المواقع التشريحية في الجسم الأكثر عرضة للإصابات الرياضية	0.84	0.92
3	الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية	0.82	0.91

يتضح من نتائج جدول رقم (3) أن درجات الصدق الذاتي تراوحت ما بين (0.89، 0.91) وهي درجات عالية مما يشير إلى صدق هذا الاستبيان، كما اتضح أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0.80، 0.82) وهي درجات عالية مما يشير إلى ثبات هذا الاستبيان وصلاحيته لقياس وتحقيق الهدف الذي وضع من أجله.

## الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق الاستبيان قيد الدراسة على العينة خلال الفترة (من 2 / 7 / 2022 م إلى 3 / 7 / 2022 م).

## المعالجة الإحصائية:

لمعالجة البيانات الخاصة بالدراسة استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية: معامل الارتباط - النسبة المئوية - الأهمية النسبية - الوسط المرجح - اختبار كا<sup>2</sup>

## عرض ومناقشة النتائج:

جدول (4)  
النسبة المئوية والأهمية النسبية والوسط المرجح وقيمة كا  
لأنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى عينة الدراسة.

ت	أنواع الإصابات الرياضية	النسبة		الأهمية	الوسط المرجح	كا
		لا	نعم			
1	الكدمات	0.00	100.00	100.00	2.00	60.00
2	الكسور	6.67	93.33	96.67	1.93	45.06
3	تمزق الأوتار	8.33	91.67	95.83	1.92	41.66
4	تمزق عضلي	6.67	93.33	96.67	1.93	45.06
5	التقلص العضلي	13.33	86.67	93.33	1.87	32.26
6	الشد العضلي	1.67	98.33	99.17	1.98	56.06
7	الالتواءات	8.33	91.67	95.83	1.92	41.66
8	الانزلاق الغضروفي	18.33	81.67	90.83	1.82	24.06
9	الخلع	21.67	78.33	89.17	1.78	19.26
10	غير ذلك	45.00	55.00	77.50	1.55	0.60

يتضح من نتائج جدول رقم (4) أن أنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى عينة الدراسة هي الكدمات حيث جاءت في الترتيب الأول وبمتوسط حسابي مرجح قدره — (2.00)، يليها الشد العضلي وبمتوسط حسابي مرجح قدره — (1.98)، فيما كانت الكسور والتمزق العضلي في الترتيب الثالث لأكثر الإصابات شيوعاً لدى عينة الدراسة وبمتوسط حسابي مرجح قدره — (1.93)، تليها رابعاً تمزق الأوتار والالتواءات وبذات المتوسط الحسابي المرجح وهو (1.92)، فيما كانت أقل الإصابات شيوعاً لدى عينة الدراسة هي التقلص العضلي والانزلاق الغضروفي والخلع على التوالي.

بالرغم من أن المتوسطات الحسابية المرجحة لمحور أنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى عينة الدراسة متقاربة في بعض الأحيان، إلا أنها استطاعت أن تجيب على تساؤل الدراسة الأول وهو: ما هي أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي كرة القدم المصغرة "هواة" عينة الدراسة؟ حيث كانت الإجابة وهي الكدمات والشد العضلي والكسور والتمزق العضلي، كأكثر الإصابات حدوثاً، وكذلك تحديد الإصابات الرياضية قليلة الحدوث كالانزلاق الغضروفي والخلع.

وتتفق نتائج هذه الدراسة من حيث أكثر الإصابات حدوثاً مع دراسة (مجلي و الصالح، 2007) ودراسة (الدليمي، عبدالرسول، و كاظم، 2013) ودراسة (الجار الله، 2015) ودراسة (آدم، 2019) حيث اتفقت جميعها على أن الكدمات والشد العضلي هي أكثر الإصابات الرياضية حدوثاً في الملاعب الرياضية، ويعزو الباحث هذه النتائج لطبيعة لعبة كرة القدم ومتطلباتها من جهة، وطبيعة وخصوصية عينة الدراسة وهم لاعبي كرة قدم هواة من جهة أخرى، وهذا ما أكدته دراسة (مصطفى و خويلدي، 2018) كون مجال رياضة الهواة يُعاني من الإهمال في جميع جوانبه؛ سواء من ناحية المشرفين أو من ناحية الإمكانات أو من ناحية ما يتعلق باللاعب ذاته، حيث إن اللاعبين الهواة لا يؤمنون الاهتمام الكافي بالأمر الوقائية والالتزام بالأمر العلمية التي من شأنها الحد من حدوث الإصابة أو التقليل من درجة شدتها.



## جدول (5)

النسبة المئوية للمواقع التشريحية في الجسم الأكثر عرضة للإصابات الرياضية لدى عينة الدراسة.

ت	أنواع الإصابات الرياضية	المواقع التشريحية في الجسم الأكثر عرضة للإصابات الرياضية					
		الحوض	الفخذ	الركبة	الساق	الكاحل	القدم
1	الكدمات	46.66	60.00	38.33	30.00	35.00	13.33
2	الكسور	3.33	8.33	33.33	56.66	20.00	26.66
3	تمزق الأوتار	3.33	21.66	46.66	15.00	20.00	21.66
4	تمزق عضلي	18.33	68.33	18.33	16.66	3.33	6.66
5	التقلص العضلي	13.33	50.00	21.66	20.00	8.33	1.66
6	الشد العضلي	15.00	65.00	18.33	20.00	1.66	3.33
7	الالتواءات	3.33	3.33	36.66	16.66	41.66	26.66
8	الانزلاق الغضروفي	10.00	3.33	66.66	18.33	6.66	1.66
9	الخلع	10.00	1.66	33.33	21.66	11.66	11.66
10	غير ذلك	1.66	10.00	31.66	21.66	6.66	3.33

يتضح من نتائج جدول رقم (5) أن المواقع التشريحية في الجسم الأكثر عرضة للإصابات الرياضية لدى عينة الدراسة والتي كانت بحسب نوع الإصابة كانت كالتالي: بالنسبة لإصابات الكدمات جاء ترتيب المواقع الأكثر عرضة لهذه الإصابة على النحو التالي: (الفخذ بنسبة مئوية قدرت بـ 60.00% فالحوض بـ 46.66% ، ثم الركبة بـ 38.33%). فيما كانت ترتيب مواقع إصابات الكسور (الساق بنسبة مئوية قدرت بـ 56.66% فالركبة والحوض بـ 33.33%، ثم القدم بـ 26.66%). وبالنسبة لإصابات تمزق الأوتار جاءت بالترتيب الآتي: (الركبة بنسبة مئوية قدرت بـ 46.66% فالفخذ والقدم بنسبة مئوية قدرت بـ 21.66% ثم الكاحل بنسبة 20.00%).

فيما كان ترتيب الموقع الأكثر عرضة لإصابات التمزق العضلي هو (الفخذ بنسبة مئوية قدرت بـ 68.33% ، الحوض والركبة بنسبة مئوية قدرت بـ 18.33%). أما إصابات التقلص العضلي وإصابات الشد العضلي كانت المواقع التشريحية الأكثر عرضة لهاتين الإصابتين على النحو التالي: (الفخذ بنسبة مئوية قدرت بـ 50.00% للإصابات التقلص العضلي) (الفخذ بنسبة مئوية قدرت بـ 65.00% للإصابات الشد العضلي). بينما كان ترتيب الموقع التشريحي الأكثر عرضة لإصابات الالتواءات (الكاحل بنسبة مئوية قدرت بـ 41.66% فالركبة بـ 36.66%). وبالنسبة لإصابات الانزلاق الغضروفي جاءت بالترتيب الآتي: (الركبة، الساق، غير ذلك، الحوض، الكاحل، الفخذ، القدم).

أما المواقع التشريحية في الجسم الأكثر عرضة لإصابات الخلع كانت (الركبة، غير ذلك، الساق، الكاحل، القدم، الحوض، الفخذ).

ومن خلال النتائج المستخلصة من الجدول رقم (5) والتعليق عليها أمكننا الإجابة على تساؤل الدراسة الثاني وهو ماهي أكثر الأماكن التشريحية في الجسم عرضة للإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم المصغرة "هواة" عينة الدراسة؟. حيث يتضح ذلك في وجود (الفخذ، في الترتيب الأول) كأكثر المواقع التشريحية في الجسم عرضة للإصابة لأربع أنواع من أنواع الإصابات الرياضية قيد الدراسة، وهي التمزق العضلي

والشد العضلي والكدمات والتقلص العضلي، يلي ذلك (الركبة في الترتيب الثاني) كأكثر المواقع التشريحية عرضة للإصابة حيث جاءت الأعلى تكراراً في ثلاثة أنواع من أنواع الإصابات الرياضية قيد الدراسة، وهي الانزلاق الغضروفي - تمزق الأوتار - الخلع، ثم يأتي (الكاحل ثالثاً) كأكثر المواقع التشريحية في الجسم عرضة للإصابة، بالنسبة لعينة الدراسة،

حيث جاءت كأكثر تكراراً في إصابات الالتواءات، وتتفق نتائج هذه الدراسة من حيث أكثر المواقع التشريحية في الجسم عرضة للإصابة مع دراسة (الخفاف و البياتي، 2013) والتي نصت دراستهم على أن أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابات هي العضلات والمتمثلة في عضلات الجزء السفلي، تليها المفاصل كونها المسؤول بشكل مباشر على الكثير من حركات الأداءات المهارية التي يقوم بها الرياضيين.

ويرجع الباحث هذه النتائج لأمرين اثنين: أولهما أن الإصابات الرياضية قيد الدراسة أغلبها من إصابات الجهاز العضلي، وثانيها نقص الإحماء، فبالرجوع إلى نتائج الجدول رقم (6) لهذه الدراسة يتبين أن أعلى نسبة للأسباب المؤدية للإصابات نقص الإحماء، وهو من أهم أسباب الإصابات العضلية، وهذا ما سنأتي على ذكره في مناقشتنا للجدول السادس.

#### جدول (6)

النسبة المئوية والأهمية النسبية والوسط المرجح وقيمة كا  
لأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى عينة الدراسة.

ت	الأسباب المؤدية	النسبة		الأهمية	الوسط المرجح	كا
		لا	نعم			
1	نقص الإحماء	6.67	93.33	96.67	1.93	45.06
2	نقص اللياقة البدنية	11.67	88.33	94.17	1.88	35.26
3	العودة للعب قبل الشفاء التام	11.67	88.33	94.17	1.88	35.26
4	التعب	15.00	85.00	92.50	1.85	29.40
5	أثناء الدفاع	36.67	63.33	81.67	1.63	4.26
6	أثناء الهجوم	33.33	66.67	83.33	1.67	6.66
7	حركة خاطئة	8.33	91.67	95.83	1.92	41.66
8	حركة مفاجئة	10.00	90.00	95.00	1.90	38.40
9	أرضية الملعب	11.67	88.33	94.17	1.88	35.26
10	نوعية الحذاء الرياضي	15.00	85.00	92.50	1.85	29.40
11	عدم لبس الواقي	31.67	68.33	84.17	1.68	8.06
12	أسباب أخرى	73.33	26.67	63.33	1.27	13.06

يتضح من نتائج جدول رقم (6) والمعني بتحديد الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى عينة الدراسة أن أهم وأكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية هي نقص الإحماء حيث جاءت في الترتيب الأول وبمتوسط حسابي مرجح قدر بـ (1.93)، وجاءت حركة خاطئة في الترتيب الثاني وبمتوسط حسابي مرجح قدر بـ (1.92)، يليها في الترتيب الثالث حركة مفاجئة، وبمتوسط حسابي مرجح قدر بـ (1.90)، فيما كان السبب الرابع من الأسباب المؤدية لحدوث الإصابة هو نقص اللياقة البدنية.

والعودة للعب قبل الشفاء التام وكذلك أرضية الملعب وبمتوسط حسابي مرجح قدر بـ (1.88)، وجاء التعب و نوعية الحذاء الرياضي في الترتيب الخامس وبمتوسط حسابي مرجح قدر بـ (1.85)، وكان

الترتيب السادس للأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية هو عدم لبس الواقي وبمتوسط حسابي مرجح قدر — (1.68)، فيما جاءت ترتيب أسباب حدوث الإصابات أثناء الهجوم وأثناء الدفاع سابعاً وثامناً على التوالي وبمتوسط حسابي مرجح قدر بـ (1.67) (1.63) وكانت فقرة أسباب أخرى في المرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي مرجح قدر بـ (1.27). وتتفق نتائج هذه الدراسة من حيث كون نقص الإحماء هو أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابة مع نتائج دراسة كل من (أمزيان، 2015) ودراسة (مصطفى و خويلدي، 2018) ودراسة (راشد، الأطرش، عمر، و البقاعي، 2020) حيث اتفقوا جميعاً على أن عدم الاهتمام بالإحماء من أهم أسباب حدوث الإصابات الرياضية.

ويرى الباحث أن ذلك يبدو طبيعياً إذا ما نظرنا إلى أنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لنتائج هذه الدراسات، إضافةً إلى نتائج هذه الدراسة، حيث تحتل الإصابات العضلية الترتيب الأول في جميعها، وبالتالي يكون **عدم الاهتمام بالإحماء** أهم الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية؛ للعلاقة بين نقص الإحماء والإصابات الرياضية العضلية، وهذا ما أكدته (محمد، 2004) بأنه لمنع حدوث الإصابات الرياضية وخصوصاً العضلية منها

يجب على الرياضي القيام بالإحماء الكافي لما له من تأثيرات إيجابية تلخص في إطالة العضلات والأوتار وتسخين الأجزاء العميق في العضلات، كما اتفقت (محمد، 2004) ودراسة (عياد، 2015) في كون سوء تنظيم التدريبات وعدم تنسيق العمل والتوافق في المجموعات العضلية، يُعتبر من أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية، وهذا ما يتفق ونتائج الدراسة الحالية والتي وضعت الحركات الخاطئة في الترتيب الثاني لأكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية، وهذه إجابة التساؤل الثالث لهذه الدراسة والذي ينص على ماهي أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم المصغرة "هواة" المشاركين في بطولة الصداقة الدولية؟

#### الاستنتاجات والتوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة وتساؤلاتها وفي حدود عينة الدراسة وخصائصها والمنهج المستخدم واستناداً إلى نتائج التحليل الإحصائي المستخدم وتفسيراته تم التوصل إلى الاستنتاجات والتوصيات التالية:

#### أولاً - الاستنتاجات:

- غياب الوعي بأهمية الإحماء وعدم إعطائه الوقت الكافي جعل من نقص الإحماء والحركات الخاطئة والمفاجئة من أهم الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية.
- معدل حدوث الإصابات الرياضية لعينة الدراسة كان كبيراً، وأكثر الإصابات الرياضية حدوثاً هي الإصابات العضلية كالكدمات والشد والتمزق العضلي.
- أكثر المواقع التشريحية لجسم الإنسان عرضة للإصابة الرياضية هي الفخذ يليها مفصل الركبة فالكاحل، وهذا ما يظهر توافق بين نوع الإصابات والموقع التشريحي وأسباب حدوث الإصابات الرياضية.

#### ثانياً - التوصيات:

- زيادة وعي اللاعبين بأهمية الإحماء قبل بداية التدريبات والمنافسات واتباع الأسس العلمية لذلك.
- رفع مستوى الأداء المهاري و التدريب على اتخاذ الأوضاع التكنيكية المناسبة وأداء المهارات بالطريقة الصحيحة.

- رفع مستوى اللياقة البدنية والتركيز على زيادة جرعة تدريبات القوة العضلية للمساهمة في تقليل نسبة الإصابات الرياضية.
- إجراء المزيد من الدراسات على نفس مجتمع الدراسة الحالية تبحث في العلاقة بين الإصابات الرياضية ومستوى الأداء المهاري.

### المراجع

- أسامة أمزيان. (2015). الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً في الرياضات الجماعية والفردية وأسباب حدوثها، دراسة ميدانية على أندية المجمع الرياضي النفطي الجزائر العاصمة. مجلة التحدي، الصفحات 173-216.
- حسن هادي عطية، و احمد محمد عبدالخالق. (2015). دراسة مقارنة لإصابات مفصل الكاحل لدى لاعبي كرة القدم للساحات الخارجية والصالات المغلقة. مجلة كلية التربية الرياضية، مجلد 27، العدد 1، الصفحات 90-105.
- سكينه كامل الجار الله. (2015). دراسة تحليلية لأنواع الإصابات الرياضية واسباب حدوثها للاعبين الرياضات الفردية، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 8، العدد 2، الصفحات 15-33.
- سمعية خليل محمد. (2004). الإصابات الرياضية. بغداد: كلية التربية البدنية للبنات – جامعة بغداد.
- علي محمد آدم. (2019). الإصابات الرياضية الشائعة لطلاب قسم التربية البدنية والرياضة بكلية التربية جامعة الخرطوم. الخرطوم، السودان: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، التربية البدنية والرياضة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- عماد الدين إحسان عياد. (2015). العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية. عمان: دار أمجد للنشر والتوزيع، الأردن.
- ماجد فايز مجلي، و ماجد سليم الصالح. (2007). دراسة تحليلية لأسباب الإصابات الرياضية عند لاعبي المنتخب الوطني تبعاً لفترة الموسم الرياضي في الأردن. مجلة دراسات العلوم التربوية، الصفحات 179-199.
- محمود بن سعيد مصطفى، و مجادي الهواري خويلدي. (2018). العوامل المسببة لكثرة الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الهواة. المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية، المجلد 17 العدد 1، الصفحات 262-276.
- مروان تاج الدين بن ساري، و محمد اسلام بوعشة. (بلا تاريخ). دراسة مقارنة بين كرة القدم المصغرة و كرة القدم الخماسية من وجهة نظر اللاعبين، 31-34. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد العلوم و التقنيات البدنية و الرياضية، جامعة عبد الحميد ابن باديس، مستغانم، الجزائر.
- مصعب سمير راشد، محمود حسني الأطرش، مريم عبدالهادي عمر، و ابراهيم خالد البقاعي. (بلا تاريخ). تشخيص الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً وأسباب حدوثها لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 11 العدد 1 جامعة محمد بوضياف، الجزائر. ، الصفحات 19-57.
- ناهد عبد زيد الدليمي، سميرة عبدالرسول، و سوسن جدوع كاظم. (2013). دراسة تحليلية لأنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها للاعبين الجماعية. مجلة جامعة بابل، العلوم الإنسانية، المجلد 21، العدد 4. ص 1410-1424، الصفحات 1410-1424.
- نغم خالد الخفاف، و عثمان عدنان البياتي. (2013). دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى طلاب كليات جامعة الموصل بالأنشطة الرياضية. مجلة كلية التربية الاساسية للعلوم التربوية والإنسانية، المجلد 1، العدد 13، جامعة بابل، العراق، الصفحات 140-147.