

## ”دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت”

\* أ.د/عبدالرحمن عبدالباسط مدني

\*\*أ/ محمد بدر ناصر نادر الدوسري

### المقدمة ومشكلة البحث:

على الرغم من التقدم الهائل في مختلف العلوم الطبيعية والرياضية، وإتباع اساليب جديدة في العلاج وأستخدام أحدث الأجهزة وتوفير المتخصصين وأخصائي إصابات الملاعب، إلا ان الإصابات الرياضية ما زالت منتشرة وبشكل يهدد مستوى الأداء، فالحاجة المستمرة والمتزايدة لرياضات المستويات العالية حملت معها ازدياد خطر الإصابة، وبالتالي فإن الضغوط الهائلة للتدريب والمنافسات للأرتقاء بكفاءة وقدرة اللاعب في رياضات المستويات العالية ينتج عنها معدلات أعلى من الإصابات. (٨:٧)

ويشير مدحت قاسم (٢٠٠٠) أن الإصابة من أهم الأسباب التي قد تؤدي إلى نهاية المستقبل الرياضي للاعب، ولقد اتضح من خلال العديد من الإحصائيات أن معدلات الإصابات في كرة القدم في تزايد مستمر نظراً لما تتميز به من توتر وانفعالات سلوكية، ونظراً لارتباط هذا النشاط حالياً بنظام الأحتراف وما يصاحبه من حوافز مادية ومعنوية مما جعل هذا دافعاً قوياً للإهتمام بموضوع الإصابات لدى لاعبي كرة القدم (٩:١١).

وأشار داينل ووليام " Daniel & William " (١٩٩٣) أن لكل نشاط رياضي درجة معينة من المخاطر تختلف حسب طبيعة النشاط الرياضي، وتبعاً لذلك تختلف الإصابة في شكلها وطبيعتها من حيث الكم والكيف، فهناك العديد من الإصابات التي تحدث في المجال الرياضي وبعض هذه الإصابات يكون ذا خطورة بالغة تتطلب ابتعاد اللاعب عن الممارسة الرياضية فترة طويلة وبعض الإصابات الأخرى يمكن الشفاء منها بشكل أكثر سرعة. (١١: ٢٠٥ - ٢٠٧)

ويشير دود Dod (٢٠٠١) بأنه يجب مراعات بعض التغيرات التي تطرأ على حالة الرياضي ليس فقط أثناء التدريب والمنافسة ولكن تحت تأثير عوامل داخلية وخارجية تؤدي لحدوث الإصابات . (١٢ : ٢١)

كما يشير كمال عبد الحميد ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠١) الى أن الاحمال التدريبية وما طرأ عليها من زيادة هائلة لتحقيق البطولات ، أصبحت تهدد صحة الرياضي ، وقد أثبت ذلك الكثير من الدراسات والبحوث خطورة إصابة الرياضي نتيجة ظاهرة التدريب مرتفع الشدة الذي نتج عنه كثير من الحالات المرضية عند كثير من الرياضيين تحت تأثير حمل التدريب خلافاً عن الأخطار التي يتعرض لها الرياضي. (٤ : ٥)

وفى هذه الدراسة يحاول الباحث التعرف على الإصابة الرياضية الأكثر انتشاراً لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت .

#### الأهمية العلمية:

تظهر أهمية البحث العلمية فى كونها تتناول الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت وفقاً لدرجتها ونوعها إشارة إلى أن مستوى اللاعب يتناسب عكسياً مع معدل التعرض للإصابات الرياضية

#### الأهمية التطبيقية:

تكمن أهمية البحث التطبيقية فى كونه محاولة علمية للتعرف على الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم مما يساعد على وضع برامج تأهيلية جيدة من قبل الأخصائيين ، والحد من الاصابات الرياضية للاعبي كرة القدم بجمهورية اليمن.

#### هدف البحث: Research objective

يهدف البحث الى تحليل الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت وفقاً لدرجتها ونوعها.

## تساؤل البحث :

فى ضوء هدف البحث يطرح الباحث التساؤل الآتى:

ما الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت وفقاً لدرجتها ونوعها؟

## المصطلحات المستخدمة :

الإصابة الرياضية: Sports Injury

عبارة عن أضراراً تلحق بأنسجة الجسم المختلفة نتيجة لقوى خارجية . (٢٥:٣)

## منهج البحث: Methodology of the Research:

استخدم الباحث المنهج الوصفي Discriptive Research بالأسلوب المسحي نظراً لملائمة لطبيعة البحث.

## مجتمع البحث: Community of the Research:

تم اختيار مجتمع البحث من لاعبي أندية الدرجة الثانية لكرة القدم تحت سن (٢١) سنة تم اختيارهم من ثلاثة أندية (الرشيد - الأمل - يحصب) والبالغ عددهم (٦٠) لاعبا من اللاعبين المسجلين بالإتحاد الكويتي لكرة القدم.

## عينة البحث: Sample of the Research:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية Purposive Sample من لاعبي اندية الدرجة الثانية لكرة القدم والبالغ عددهم (٦٠) لاعباً تحت سن (٢١) سنة ، ثم قام الباحث بإختيار عدد(١٠) لاعبين عشوائياً كعينة استطلاعية وبذلك أصبح عدد أفراد عينة البحث الأساسية (٥٠) لاعباً وقد أختار الباحث هذه العينة طبقاً للشروط التالية .

- أن يكون اللاعب مقيد بالاتحاد الكويتي لكرة القدم .
- مراعاة عدم تعرضهم لاي إصابة خلال إجراء القياسات .
- توافر الرغبة لدى افراد العينة فى إجراء القياسات عليهم .

## خصائص أفراد عينة البحث:

## جدول (١)

توزيع عينة البحث حسب مراكز اللعب (ن = ٦٠)

م	العينة	الإجمالي
١	هجوم	(١٧) لاعب
٢	دفاع	(١٩) لاعب
٣	خط وسط	(٢٤) لاعب
	الإجمالي	(٦٠) لاعب

يتضح من الجدول (١) أن عينة البحث بلغت (٦٠) لاعبا من اندية الدرجة الثانية لكرة القدم وقد تم سحب العينة الاستطلاعية من عينة البحث الكلية على النحو التالي عدد (٤) لاعب من نادي الجهراء ، عدد(٣) لاعب من نادي الكويت ، عدد (٣) لاعب نادي الصليبخ ، لتمثيل مجتمع البحث وأصبحت عينة البحث الأساسية (٥٠) لاعبا موزعين على النحو التالي : نادي الرشيد (١٩)لاعب ، ونادي الأمل (١٤)لاعب ، ونادي يحصب (١٧) لاعب .

## جدول (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعينة البحث

(ن = ٥٠)

المتغيرات	م	ع	ل
السن	٢٢,٢٢	٢,٦١	٠,٧٢٩
الطول	١,٦٥	٠,٠٥٤	١,٤٦
الوزن	٦٢,٨٠	٤,٥٧	٠,١١٣-
مؤشر كتلة الجسم	٢٣,٠٤	١,٦٣	٠,١٥١-

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء انحصر ما بين (+٣) للمتغيرات الوصفية قيد الدراسة مما يدل على ان عينة البحث تمثل مجتمعاً إعتدالياً.

### أدوات ووسائل جمع البيانات :

استخدم الباحث عددا من الأدوات التي ساعدته في جمع البيانات المتعلقة بالبحث والتي أفادته في تحقيق أهدافه وهي :

١- الأجهزة والأدوات.

- ميزان طبي لقياس الوزن(كجم).

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم (سم).

٢- الإستمارات والمقابلات الشخصية.

- قام الباحث بتصميم استمارة لجمع بيانات درجة ونوع الإصابة الرياضية للاعبى كرة القدم.

- استمارة تسجيل بيانات(السن - الطول- الوزن- مؤشر كتلة الجسم).

### خطوات تنفيذ البحث: لإجراء هذا البحث تم اتباع الخطوات الآتية:

- الأطلاع على المراجع والدراسات السابقة.

- تحديد عينه البحث.

- تصميم أستمارة جمع البيانات .

- حصر الإصابات التي تحدث للاعبين وفقاً لمراكز اللعب.

- المعالجة الإحصائية.

تم تفرغ البيانات تمهيداً لإجراء المعالجات الإحصائية والتي اشتملت على:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- التكرارات والنسب المئوية

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٣)

درجات الإصابة الرياضية لدى عينة البحث (ن = ٥٠)

درجة الإصابة					
شديدة		متوسطة		بسيطة	
%	ك	%	ك	%	ك
٨,٠٠	٤	٣٦,٠٠	١٨	٥٦,٠٠	٢٨

يتضح من جدول (٣) انه تفاوتت التكرارات والنسب المئوية لدى عينة البحث في درجة الأصابة الرياضية .

جدول (٤)

نوع الإصابة الرياضية لدى عينة البحث (ن = ٥٠)

النسب المئوية	التكرار	المتغيرات
٦,٠٠	٣	كسر عظام
٦٠,٠٠	٣٠	كدمات (رضوض) عظام
٦,٠٠	٣	خلع مفاصل
٣٦,٠٠	١٨	كدمات مفاصل
١٤,٠٠	٧	التهاب مفاصل
٨,٠٠	٤	غضروف مفاصل
٢٢,٠٠	١١	تقلص عضلات
٢٢,٠٠	١١	شد عضلات
١٢,٠٠	٦	تمزق عضلات
٤٤,٠٠	٢٢	كدمات (رضوض) عضلات
٢,٠٠	١	التهاب عضلات
٤٢,٠٠	٢١	قطع بالجلد (سحجات)
٤,٠٠	٢	شد اربطة
٢٠,٠٠	١٠	تمزق جزئى أربطة
٢,٠٠	١	تمزق كلى أربطة

يتضح من جدول (٤) انه تفاوتت التكرارات والنسب المئوية لدى عينة البحث في نوع الإصابة الرياضية .

### جدول (٥)

درجة الإصابة الرياضية وفقاً لمراكز اللعب (ن = ٥٠)

درجة الإصابة						
خط وسط (ن=١٨)		دفاع (ن=١٦)		هجوم (ن=١٦)		
%	ك	%	ك	%	ك	
٥٥,٥	١٠	٤٣,٧	٧	٦٨,٧٥	١١	بسيطة
٣٣,٣	٦	٤٣,٧	٧	٣١,٠٠	٥	متوسطة
١١,١١	٢	٦,٢	١	٦,٢	١	شديدة

يتضح من جدول (٤) انه تفاوتت التكرارات والنسب المئوية لدرجة الإصابة وفقاً لمراكز اللعب لدى عينة البحث.

### جدول (٦)

نوع الإصابة الرياضية وفقاً لمراكز اللعب (ن = ٥٠)

خط وسط (ن=١٨)		دفاع (ن=١٦)		هجوم (ن=١٦)		المتغيرات
%	ك	%	ك	%	ك	
-	-	١٢,٥	٢	٦,٢	١	كسر عظام
٥٥,٥	١٠	٧٥,٠٠	١٢	٥٠,٠٠	٨	كدمات (رضوض) عظام
-	-	١٢,٥	٢	٦,٢	١	خلع مفاصل
٣٣,٣	٦	٣٧,٥	٦	٣٧,٥	٦	كدمات مفاصل
١٦,٦	٣	١٨,٧٥	٣	٦,٢	١	التهاب مفاصل
١١,١١	٢	-	-	١٢,٥	٢	غضروف مفاصل
١٦,٦	٣	٦,٢	١	٤٣,٧	٧	نقلص عضلات
٢٢,٢	٤	١٢,٥	٢	٣١,٢	٥	شد عضلات
١١,١١	٢	١٢,٥	٢	١٢,٥	٢	تمزق عضلات
٦١,١١	١١	٤٣,٧	٧	٢٥,٤	٤	كدمات (رضوض) عضلات
٥,٥٥	١	-	-	-	-	التهاب عضلات
٥٠,٠٠	٩	٣١,٢	٥	٤٣,٧	٧	قطع بالجلد (سحجات)
٦,٢	١	٦,٢	١	-	-	شد أربطة
١٦,٦	٣	٢٥,٠٠	٤	١٨,٧٥	٣	تمزق جزئي أربطة
-	-	-	-	٦,٢	١	تمزق كلي أربطة

يتضح من جدول (٤) انه تفاوتت التكرارات والنسب المئوية لنوع الإصابة وفقاً لمراكز اللعب لدى عينة البحث.

### ثانياً: مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج التساؤل الذي ينص على ماالإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت وفقاً لدرجتها ونوعها ؟

وللاجابة على التساؤل يتضح من الجداول (٣،٤،٥،٦) الخاص بالتكرار والنسب المئوية لدرجة ونوع الإصابة فقد تعرض اللاعبين للإصابات بدرجات متفاوتة حيث بلغ عدد المصابين بإصابات بسيطة (٢٨) لاعب منهم (١١) لاعب هجوم ، (٧) لاعب دفاع ، (١٠) لاعب خط وسط ، وإصابات متوسطة (١٨) لاعب منهم (٥) هجوم ، (٧) لاعب دفاع ، (٦) لاعب خط وسط، وإصابات شديدة (٤) لاعب منهم (١) هجوم ، (١) دفاع ، (٢) خط وسط، وقد يرجع الباحث ذلك إلى اختلاف المتغيرات البدنية والوظيفية التي يتمتع بها اللاعبين خلال الموسم الرياضي مما يؤدي إلى تعرضهم للإصابات بدرجات مختلفة .

اما بالنسبة لنوع الإصابة فيمكن حصر أكثر نوع من الاصابات تعرض لها اللاعبين ثم التي تليها كمايلي (كدمات العظام بنسبة (٦٠%)، كدمات عضلات (٤٤%) ، قطع بالجلد (٤٢%)، كدمات مفاصل (٣٦%)، تقلص وشد عضلات (٢٢%)، تمزق جزئي بالاربطه ٢٠%، التهاب مفاصل ١٤%، تمزق عضلات (١٢%)، غضروف مفاصل (٨%)، كسر عظام وخلع مفاصل (٦%)، تمزق كلى بالاربطه (٢%)

نوع الإصابة الرياضية وفقاً لمراكز اللعب الثلاثة وبحسب ما توصل اليها الباحث كانت كما يلي :

أكثر عرضة لكدمات العظام هم لاعبي الدفاع حيث بلغ عدد المصابين (١٢) لاعب ، (١٠) لاعب خط وسط ، (٨) لاعب هجوم، بينما كانت في المرتبة الثانية هي كدمات عضلات منهم (١١) لاعب خط وسط ، (٧) لاعب دفاع ،



(٤) لاعب هجوم، اما بالنسبة لقطع بالجلد تعرض منهم (٩) لاعب خط وسط ، (٧) لاعب هجوم ، (٥) لاعب دفاع ، ثم كدمات المفاصل والتي تعرض لها (٦) لاعب بمختلف مركز اللعب ، وبالتالي تعرض اللاعبين للتقلص العضلي والشد العضلي بنسبة مؤية واحدة ولكنها مختلفة وفقاً لمراكز اللاعبين حيث تعرض اللاعبين للتقلص العضلي منهم (٧) لاعب هجوم، (٣) خط وسط ، (١) دفاع ، بينما فى الشد العضلي (٥) لاعب هجوم، (٤) لاعب خط وسط ، (٢) دفاع، وايضاً تعرض اللاعبين التواء مفصل وتمزق جزئى بالاربطه بنسبة مؤية واحدة ولكنها مختلفة وفقاً لمراكز اللاعبين حيث تعرض اللاعبين للتواء (٤) لاعب فى كلاً من الدفاع وخط الوسط ، (٢) لاعب هجوم، بينما فى التمزق الجزئى بالاربطه (٤) لاعب دفاع، (٣) لاعب لكلاً من الهجوم وخط الوسط، ثم التهاب مفاصل تعرض لها من اللاعبين (٣) لكلاً من الدفاع وخط الوسط ، (١) لاعب هجوم، وكذلك تمزق عضلات تعرض (٢) لاعب لكلاً من المراكز الثلاثة ، وكما تعرض اللاعبين للإصابة فى غضروف مفاصل (٢) لكلاً من الهجوم وخط الوسط ولم يتعرض لاعبي الدفاع لإصابة غضروف مفاصل ، ثم تاتى إصابات كسر العظام وخلع مفاصل بنسبة مؤية واحدة وبنفس مراكز اللاعبين حيث تعرض اللاعبين لكسر العظام وخلع مفاصل (٢) لاعب دفاع ، (١) لاعب فى الهجوم ، وأخير تاتى إصابة تمزق كلى بالاربطة حيث تعرض (١) لاعب هجوم فقط .

ومن خلال العرض السابق يرى الباحث ان اكثر الإصابات التى تعرض لها لاعبي الدفاع هى الكدمات ، قطع بالجلد ، التمزق الجزئى بالاربطة، اما بالنسبة لخط الوسط فكانت الكدم ، القلع بالجلد ، التواء وخلع المفاصل ، وبالنسبة للهجوم فكانت الكدم فى المرتبة الاولى ايضاً، التقلص العضلي و قطع بالجلد ، الشد العضلي ، مما سبق يتضح للباحث أن إصابات الكدمات كانت أكثر انتشاراً بين لاعبي كرة القدم بنسبة ٦٠,٠٠ % ويتفق ذلك مع ما اكدته دراسة أشرف حسانين محمد مرجان " (٢٠١٢) (١) ان اكثر الاصابات للاعبى

كرة القم هي الكدمات ، ودراسة معين عبد الولي الشميري (٢٠١٢)(١٠) وكذلك دراسة محمد صلاح بسيوني عبد الحميد(٢٠١١)(٦) بأن أكثر خط تعرضاً للإصابة هو خط الدفاع ، وايضاً دراسة محمد سعيد عبد المنعم حيدق (٢٠١٢)(٥) ، ويرجع الباحث سبب ارتفاع إصابات الكدمات إلى عدم الاهتمام بالملاعب وكذلك اللعب على ارضية صلبة واستخدام الخشونة اثناء اللعب ، وبالتالي عدم المام بعض اللاعبين بقوانين اللعبة.

ويتفق ذلك مع ما اشار اليه بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠١١)(٢) أن الكدمات تنتج من جراء التصادم بجسم صلب أو جسم لاعب آخر في الملعب وخاصة في الألعاب ذات الإحتكاك مثل كرة القدم. (٢٠٩:٢)

ويذكر مختار سالم (٢٠١٥)(٨) بان إصابات الكدمات تحدث نتيجة الصدام باجسام صلبة غير حادة بطريقة مباشرة او الضربات العنيفة.(٢٢٤:٨) وبمناقشة الجداول (٦،٥،٤،٣) يكون قد تمت الإجابة على التساؤل الذي ينص على ما الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم بدولة الكويت وفقاً لدرجتها ونوعها ؟

#### الاستنتاجات:

في ضوء هدف البحث واجراءاته ومعالجته الاحصائية

١. تم تحديد أكثر درجة الإصابة الرياضية من حيث (بسيطة- متوسطة - شديدة) واتضح أن أكثر الإصابات من حيث درجتها هي البسيطة بنسبة ( ٥٦,٠٠%) تلتها الإصابات المتوسطة بنسبة ( ٣٦,٠٠%) تلتها الإصابات الشديدة بنسبة (٨,٠٠%).

٢. تم تحديد أكثر أنواع الإصابة الرياضية من حيث (العظام، المفاصل، العضلات ، قطع الجلد ، الأربطة ) وكانت النسب متفاوتة بين اللاعبين حيث احتلت كدمات العظام بنسبة ( ٦٠,٠٠%) وتعتبر أعلى نسبة تعرض لها اللاعبين قيد

البحث، تلتها كدمات المفاصل ايضاً بنسبة ( ٣٦,٠٠%)، ثم كدمات العضلات بنسبة (٤٤,٠٠ %)، ثم تلتها قطع بالجلد بنسبة (٤٢,٠٠%) وأخيراً شد بالأربطة بنسبة (٤١,٠٠ %)، تمزق جزئى بالإربطة بنسبة (٢٠,٠٠%).

### التوصيات:

في ضوء استنتاجات البحث يوصى الباحث بمايلي:

١. تدريب اللاعبين على تفادى الإصابات الرياضية مع ضرورة الأهتمام بالملاعب من حيث ارضية الملعب و الأدوات المستخدمة اثناء التدريب
٢. محاولة تخفيف الاحتكاك والخشونة المتعمدة من خلال عوامل الأمن والسلامة و بث الروح الرياضية بين اللاعبين.
٣. ضرورة تواجد أخصائى إصابات رياضية والذي من خلاله يمكن مساعدة المدرب فى وضع تعليمات وقوانين تعمل على تقليل حدوث الإصابة الرياضية.

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية:

- ١- أشرف حسانين محمد مرجان (٢٠١٢) "الإصابات الرياضية للاعبى الدرجة الاولى لكرة القدم وعلاقتها بخطوط اللعب المختلفة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ،جامعة حلوان .
- ٢- بهاء الدين ابراهيم سلامة (٢٠١١): "الصحة الشخصية والتربية الصحية"، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣- علي محمد جلال الدين ، محمد قدرى بكرى(٢٠١١) "الإصابات الرياضية والتأهيل ، المكتبة المصرية للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ٤- كمال عبد الحميد ، ابو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠١) :الثقافة الصحية للرياضيين ، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة .

- ٥- محمد سعيد عبد المنعم حيدق (٢٠١٢): "مستويات اللياقة البدنية والفسولوجية وعلاقتها بالإصابات الرياضية لدى ناشئ أكاديميات كرة القدم بالإسكندرية"، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ٦- محمد صلاح بسيونى عبد الحميد(٢٠١١) "دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى ناشئ كرة القدم" رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٧- محمد قدرى بكرى (٢٠٠٥):الإصابات الرياضية والتأهيل البدنى، دار المنار للطباعة، القاهرة.
- ٨- مختار سالم (٢٠١٥) إصابات الملاعب الرياضية، المكتبة المصرية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٩- مدحت قاسم عبد الرزاق (٢٠٠٠): فعالية عصري القوة والمرونة فى الوقاية من الإصابات الشائعة وتأثير الإصابات على مستوى كفاءة الجهاز المناعى للاعبى كرة القدم واليد ، رسالة دكتوراة ،كلية التربية الرياضة للبنين ،القاهرة .
- ١٠- معين عبد الولى الشميري (٢٠١٢) "الإصابات الرياضية وعلاقتها بمراكز اللعب وبعض المتغيرات الأنثروبومترية لدى لاعبي كرة القدم فى الجمهورية اليمنية "، رسالة ماجستير ،معهد التربية البدنية والرياضية بسيدى عبدالله ، جامعة الجزائر ٣.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 11- Daniel.unwilliam hleicmD, Thiletic A of (1993) principles mosby Year Bookinc .,E.d.Eight, Training prentice
- 12- Dod (2001):U.S.A de partment of defense .