

الاصابات الرياضية الشائعة لدى طلبة التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بنغازي

أ- نجوى على عبدالرحيم علي¹ د. حمزة صفي الدين احمد جادالله²

المؤلف 1  <https://orcid.org/0009-0007-1481-5752>

المؤلف 2  <https://orcid.org/0009-0000-2314-1867>

قسم الاصابات والتأهيل الحركي ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بنغازي ، ليبيا^{1 2}

¹Najwa.ali@uob.edu.ly ²hamzah.Jadullah@uob.edu.ly

Common Sports Injuries among Students of Physical Education and Sports Sciences at the University of Benghazi

¹ Mr. Najwa Ali Abdulrahim Ali

² Dr. Hamza Safi al-Din Ahmed Jadallah

^{1 2} Department of Injuries and Motor Rehabilitation, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Benghazi, Libya

تاريخ الاستلام: 2026-06-10، تاريخ القبول: 2026-06-20، تاريخ النشر: 2026-06-30

الملخص: -

تكمّن اهداف البحث التعرف علي الاكثر الاصابات انتشارا لدى لاعبين العاب القوى (المضمار) في مدينة بنغازي والتعرف على اسباب انتشار الاصابات الرياضية لدى لاعبين العاب القوى (المضمار) في مدينة بنغازي "وتؤكد نتائج هذا البحث صحة تساؤل الاول الذي ينص على الاصابات الاكثر انتشارا بين لاعبي العاب القوى (المضمار) لدى مدينة بنغازي مما يدفع الي ضرورة الاهتمام والتركيز على هذه والتركيز على هذه الاصابات وبالنظر الي هذه النتائج نجد انها تتفق مع دراسة: فرج محمد سالم الفيتوري، أحمد عبد الله يونس الدرسي [زيدان محمد بوبكر] (الإصابات الرياضية الأكثر حدوثاً وأسبابها لدى لاعبي ألعاب القوى) إلى التعرف على أكثر الإصابات الرياضية لدى لاعبي ألعاب القلوب بالميدان ، والمضمار، واختراق الضاحية وقت حدوثها والجزء الأكثر إصابة وأهم أسباب حدوثها واعتمد الباحثون على المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث عينة البحث على عبي ألعاب القوى بمدينة بنغازي والبالغ عددهم 22 لاعب ونسبة 12.11 %ت من مجتمع البحث وقد استلم الباحثون استمارات استبيانان بالإصابات لجمع المعلومات وتحليلها وأظهرت النتائج أن أكثر الاصابات الاكثر حدوثا كانت التقلصات وكانت أهم الأسباب لحدوثها قلة وسائل التأهيل الرياضي بالتدليك وساونا وماء وافئ وماء بارو وتؤكد النتائج صحة التساؤل الثاني الذي ينص على نوع الإصابة الاكثر انتشارا لدى لاعبين مدينة بنغازي في العاب القوى وهل يوجد فروق ذات دلالة احصائية لي تعزز متغير الجنس بين الذكور والاناث ان اكثر الاصابات شيوعا لدى لاعبي القوى (المضمار) هي التقلصات العضلية واقلها الرضوض الاعصاب ان اكثر تكرار للإصابات التقلصات العضلية واقلها الرضوض الاعصاب ان اكثر

الواقع عرضة للإصابات هي منطقة الطرف السفلى وتليها العلوي واقلها منطقة الجذع ان اكثر الاسباب المؤدية لحدوث الاصابات هي عدم الاحماء الجيد واقلها تناول الادوية وعدم صلاحية الالبسة الرياضية ان معظم الاصابات الرياضية تحدث اثناء فترة التدريب واعطاء التمرينات الوقائية ضمن برامج تدريبية تهدف الي تقوية الاجزاء الاكثر عرضة للإصابة والاهتمام بالأحماء الجيد قبل التدريب والمنافسات واتخاذ الاجراءات والتدابير اللازمة لتلافي تعرض الرياضيين للإصابات واختبار المدرب المؤهل علميا لتدريب وان يكون على علم ودراية بعلم الاصابات .

الكلمات المفتاحية: الإصابات الرياضية، السححات، الكدمات، الشد والتمزق، الشد العضلي، الملع ، المحفظة الليفية ، المحفظة الزلالية ، الميكانيكا الحيوية .

Abstract:

The objectives of the research are to identify the most prevalent injuries among track and field athletes (track) in Benghazi and to identify the causes of the spread of sports injuries among track and field athletes (track) in Benghazi. The results of this research confirm the validity of the first question, which concerns the most prevalent injuries among track and field athletes (track) in Benghazi, which calls for the necessity of paying attention to and focusing on these injuries. In view of these results, we find that they agree with the study of Faraj Muhammad Salem Al-Fitouri, Ahmed Abdullah Younis Al-Darsi, and Zaidan Muhammad Bobakr, "The Most Common Sports Injuries and Their Causes among Track and Field Athletes," which aimed to identify the most common sports injuries among track and field athletes in field events, track events, and cross-country, the time of their occurrence, the most injured body part, and the most important races in which they occur. The researchers relied on the descriptive survey method due to its suitability to the nature and objectives of the research. The research sample consisted of track and field athletes in Benghazi, totaling 22 players, representing 12.11% of the research population. The researchers received questionnaire forms on injuries to collect and analyze information. The results showed that the most common injuries were muscle cramps, and the most important causes of their occurrence were the lack of sports rehabilitation means such as massage, sauna, warm water, and cold water. The results confirm the validity of the second question, which states: What is the most prevalent type of injury among players in Benghazi in track and field, and are there statistically significant differences attributable to the gender variable between males and females? The most common injuries among track and field athletes (track) are muscle cramps, and the least are nerve contusions. The most frequent injuries are muscle cramps, and the least are nerve contusions. The most vulnerable areas to injury are the lower limb, followed by the upper limb, and the least is the trunk area. The most common causes leading to injuries are inadequate warm-up, and the least are taking medications and unsuitable sports clothing. Most sports injuries occur during the training period. Preventive exercises should be included in training programs aimed at strengthening the most injury-prone parts, attention should be paid

to good warm-up before training and competitions, necessary measures and precautions should be taken to avoid athletes being exposed to injuries, and a scientifically qualified coach should be selected to train and be knowledgeable about the science of injuries.

Keywords: Sports injuries, abrasions, bruises, strains and tears, muscle strain, sprain, fibrous capsule, synovial capsule, biomechanics.

مقدمة واهمية البحث :

تشكل الإصابات الرياضية عبءاً رئيسية تحول دون استمرار اللاعبين في التدريبات والمنافسات حيث يتنوع مستوى خطورتها بين البسيطة والشديدة وفي هذا الصدد يؤكد محمد قذري (2000) أن هذه الإصابات تمثل العائق الأبرز الذي يعيق التدرج الطبيعي لعملية التدريب الرياضي الأمر الذي يجعل من الصعب بل من المستحيل الوصول إلى الإنجازات والأهداف الرياضية المنشودة (ص 130). أوضح منصور إبراهيم (2007) في دراسته أن نسبة الإصابات بين ممارسي النشاط البدني تتراوح ما بين 43% إلى 47% من إجمالي عينة بلغت 1000 رياضي وذلك دون النظر إلى طبيعة الإصابة أو مدة الغياب الناتجة عنها وتؤكد هذه المعدلات المرتفعة ضرورة منح الإصابات الرياضية اهتماماً بالغاً من حيث تحديد مواضعها واستقصاء مسبباتها وتطوير برامج العلاج والوقاية وإعادة التأهيل الخاصة بها (ص 94).

تؤدي الاضطرابات والإصابات المنتشرة في الجهاز العضلي الهيكلي إلى تراجع كفاءة الأنظمة الحيوية الأخرى في الجسم ويرجع ذلك إلى دور هذه الإصابات في تقويض التآزر الوظيفي والتنسيق المشترك بين الأجهزة مما يعيق استجاباتها المنعكسة والمنظمة.

مشكلة البحث :

تعدّ الإصابات الرياضية من أبرز المواضيع في مجال الطب الرياضي التي شهدت انتشاراً واسعاً بين الرياضيين مؤخراً ولا سيما في المنافسات التي تتطلب كفاءة بدنية عالية ومستوى أداء رفيع إذ إن تكثيف فترات التدريب قد يسهم في زيادة احتمالية وقوع إصابات مختلفة وفي هذا السياق يشير (الفيتوري وآخرون، 2023، ص115) إلى أن تسليط الضوء على الإصابات المرتبطة بهذه المسابقات من شأنه أن يرشد إلى اتخاذ الإجراءات والتدابير اللازمة للحد من حدوثها وتجنب مضاعفاتها

تتأثر طبيعة ومواضع الإصابات الرياضية بمتغيرات متعددة أبرزها نوع الفعالية والفئة العمرية والدرجة التدريبية للاعب وتؤكد الشواهد أن الإصابات لا ترتبط بمستوى تنافسي محدد أو تقتصر على أجواء المباريات الرسمية بل تمتد لتشمل الحصص التدريبية والأنشطة الترويحية وترتفع احتمالية التعرض

للإصابة مدفوعةً بالتدريبات المكثفة والأخطاء التقنية بجانب العوامل البيئية المحيطة مثل سوء أرضية الملاعب وتقلبات الطقس وإهمال الإحماء البدني الكافي بناءً على ذلك تشكل هذه الإصابات عائقاً جوهرياً أمام لاعبي ألعاب القوى (الميدان والمضمار) نظراً لتبعاتها السلبية المباشرة على مستوياتهم في التدريب والمنافسة معاً من خلال الخبرة الميدانية والعلمية للباحثين كلاعبين وممارسين في عرين أم الألعاب تبين أن الإصابات الرياضية تشكل عائقاً كبيراً ومتكرراً يواجه لاعبي ألعاب القوى مما يحرمهم من انتظام الممارسة والتدريب وينعكس سلباً وبشكل مباشر على مستوياتهم الإنجازية ونتائجهم الرقمية في البطولات وتتضاعف هذه المشكلة لدى عدائي المسافات القصيرة (المضمار) حيث تشير الملاحظات الميدانية للمواسم السابقة إلى أنهم الأكثر عرضة للإصابات مقارنة برياضات أخرى وتتوقف فترة غيابهم القسري عن الميدان على طبيعة وحجم تلك الإصابة.

إن مواجهة هذه الظاهرة تستدعي رصداً دقيقاً للأسباب والظروف البيئية والميكانيكية التي تحدث فيها الإصابة وذلك لوضع خطط وقائية وعلاجية تضمن الارتقاء بالمستوى الرياضي واستمرار العطاء لتحقيق أفضل النتائج

وتتحدد مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- ما هي أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي الميدان والمضمار في جامعة بنغازي؟
- ما هي أكثر مناطق الجسم عرضة للإصابة لدى لاعبي الميدان والمضمار في جامعة بنغازي؟

اهداف البحث :

- 1- التعرف على الاكثر الاصابات انتشارا لدى لاعبين العاب القوى (المضمار) في مدينة بنغازي .
- 2- التعرف على اسباب انتشار الاصابات الرياضية لدى لاعبين العاب القوى (المضمار) في مدينة بنغازي .

تساؤلات البحث :

- 1- ماهي اكثر اجزاء الجسم المتعرضة للإصابة لدى لاعبين مدينة بنغازي في العاب القوى وهل يوجد فروق ذات دلالة احصائية في الاصابات بين الذكور والاناث ؟
- 2- ماهي نوع الاصابة الاكثر انتشارا لدى لاعبين مدينة بنغازي في العاب القوى وهل يوجد فروق ذات دلالة احصائية لي تعزز متغير الجنس بين الذكور والاناث ؟

مصطلحات البحث :

الإصابات الرياضية : هي حالة تصيب وظائف وأجهزة الجسم وتعوق بالتالي ردود الأفعال المنعكسة

على أجزاء الجسم المختلفة (منصور ابراهيم 2007م ص 94).

السححات : عبارة عن تمزق الطبقات العليا من الجلد نتيجة تعرضها للاحتكاك الشديد على سطح أو قدم زميل (عبد الرحمن زاهر ان 2004م ص 84).

الكدمات : هي هرس الأنسجة وأعضاء مختلفة كالجلد والعضلات والعظام نتيجة لإصابتها مباشرة بمؤثر خارجي اسامة رياض 1998م ص 34).

الشّد والتمزق : عبارة عن شّد أو تمزق الألياف أو الأوتار العضلية نتيجة جهد عضلي مفاجئ بدرجة أكبر من قدرة العضلة على التحمل .

الشّد العضلي : تتميز الإصابة بحدوث شد مع إمكانية حدوث تمزقات مجهولة في الألياف العضلية كما تحتفظ العضلة المصابة بإمكانية أداء المد الحركي الوظيفي لها في معظمه مع وجود ألم محدد في منطقة الإصابة خلال الحركة السلبية أو الإيجابية . الأكاديمية العربية لعلوم التربية البدنية والرياضة 2010م ص 11).

التمزق العضلي : هو شد للعضلات أو الأوتار العضلية نتيجة لعدم قدرة العضلة على الانقباض بالقدر المناسب لمقاومة قوة خارجية (زينب العالم 1998م ص 107).

الملخ : وسمى الجذع وهو مط أو تمزق جزئي أو كلي لرباط أو أكثر من أربطة المفصل نتيجة التواء مفاجئ للمفصل أو نتيجة لحركة عنيفة في اتجاه معين بسبب قوة خارجية أكبر من قدرة المفصل على تحمله (اسامة رياض 1998م ص 78).

المحفظة الليفية عبارة عن غشاء ليفي متين يغلف المفصل من الخارج يصل ويربط العظمتين المتفصلتين بعضهما ببعض (نفس المرجع السابق ص 22)

المحفظة الزلالية : تبطن المحفظة الليفية من الداخل تفرز هذه الطبقة السائل الزلالي والذي يقلل من الاحتكاك ويغذي الأنسجة الغضروفية التي تغطي السطح المفصلي للعظام (زينب العالم 1998م ص 22).

الميكانيكا الحيوية هي العلم الذي يختص بتحليل الميكانيكي لحركات الأجسام الحبة (طلحه حسام الدين 1998م ص 9).

2-2-1 الدراسات السابقة :

دراسة مجلي وحلاوة والراحلة (2008):

هدفت دراسة مجلي وحلاوة والراحلة (2008) إلى تحديد نمط الإصابات الرياضية الشائعة ومسبباتها

لدى لاعبي ألعاب القوى العرب والوقوف على الفروق في معدلات الإصابة تبعاً لمتغيري الجنس ونوع الفعالية الرياضية (مضمار، رمي، وثب) كما سعت الدراسة إلى تحديد الأجزاء البدنية الأكثر عرضة للإصابة وتوقيت حدوثها الأسباب الرئيسية المؤدية إليها.

اعتمد الباحثون على المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من (84) لاعباً ولاعبة ((49) ذكور (35) إناث) من المشاركين في البطولة العربية الخامسة عشرة لألعاب القوى للعموم ولجمع البيانات تم استخدام استمارة استبيان مخصصة لرصد الإصابات الرياضية (متبناة من دراسات سابقة) وعولجت البيانات إحصائياً باستخدام التكرارات النسب المئوية، واختبار مربع كاي (χ^2). وقد أسفرت الدراسة عن النتائج الرئيسية التالية:

- معدل الانتشار: وجود مؤشرات واضحة على انتشار الإصابات الرياضية بين لاعبي ألعاب القوى العرب.
- نوع الفعالية: جاءت فعاليات الرمي في المرتبة الأولى كأكثر المسابقات عرضة للإصابة، تلتها فعاليات الوثب.
- متغير الجنس: لم تظهر النتائج أي فروق ذات دلالة إحصائية في معدلات الإصابة تعزى لمتغير الجنس (ذكور وإناث).
- مسببات الإصابة: أظهرت النتائج أن عدم الإحماء الكافي والإفراط في التدريب (الحمل الزائد) هما أكثر الأسباب شيوعاً لحدوث الإصابات الرياضية.
- بناءً على هذه النتائج، أوصى الباحثون بضرورة توجيه المدربين نحو منح وقت كافٍ للإحماء المنظم والتركيز على سلامة الأداء الفني (التكنيك) للمهارات الحركية المركبة لحماية اللاعبين من تكرار الإصابات

2- أجرى دياب (2007) دراسة علمية بعنوان "دراسة للتعرف على الإصابات الرياضية للاعبي الميدان والمضمار" هدفت إلى تقصي طبيعة الإصابات الرياضية الشائعة لدى متسابقين ألعاب القوى في فعاليات (العدو، الجري، الرمي، والوثب)، وتحديد معدلات تكرارها والوقوف على مسبباتها الرئيسية طُبقت الدراسة على عينة قوامها (55) لاعباً من ممارسي هذه الرياضات وقد أظهرت النتائج أن لاعبي العدو والجري هم الأكثر عرضة للإصابات يليهم لاعبو الوثب ثم لاعبو الرمي في المرتبة الأخيرة كما خلصت الدراسة إلى أن التمزقات العضلية تصدرت قائمة الإصابات الأكثر شيوعاً بين أفراد العينة .

2-2 التعليق على الدراسات السابقة :

يلاحظ من استقراء الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة تركيزها الواضح على تقصي الإصابات الرياضية في مسابقات ألعاب القوى ولا سيما تحديد الأنماط الشائعة منها، وإجراء المقارنات التحليلية بين مسابقات المضمار والميدان، فضلاً عن رصد معدلات حدوثها خلال موسم رياضي واحد وفي سياق متصل، اتجهت بعض البحوث إلى دراسة هذه الظاهرة في ألعاب جماعية وفردية أخرى ككرة اليد وتجدر الإشارة إلى أن الغالبية العظمى من هذه الدراسات قد اعتمدت المنهج الوصفي نظراً لملائمته لطبيعة هذه البحوث الميدانية وقدرته على رصد وتوصيف الظاهرة بدقة علمية.

وقد تمحورت أبرز التوجهات الموضوعية والتوصيات البحثية لتلك الدراسات حول المحاور الآتية:

- تصنيف الإصابات الرياضية في ألعاب القوى وتحديد طبيعتها.
- حصر الأنماط الشائعة للإصابات بين الرياضيين.
- المقارنة التحليلية لنسب الإصابات بين فعاليات المضمار وفعاليات الميدان.
- التتبع الزمني لمعدلات حدوث الإصابات على مدار موسم رياضي كامل.
- استكشاف المسببات والعوامل المؤدية لحدوث تلك الإصابات في ألعاب القوى.
- توظيف المنهج الوصفي كأداة منهجية رئيسية لقياس أبعاد الظاهرة.
- رصد الفجوة البحثية المتمثلة في ندرة أو افتقار الدراسات السابقة للتطرق إلى آليات وكيفية التأهيل الرياضي للاعبين بعد مرحلة الإصابة.

2-2-3 الاستفادة من الدراسات السابقة :

استفاد الباحثان من الدراسات السابقة كانت على النواحي التالية:

- (1) تحديد المنهجية العلمية: الاسترشاد في اختيار منهج البحث الملائم لطبيعة أهداف الدراسة وتساؤلاتها.
- (2) تأصيل الإطار المعرفي: الإحاطة بالموضوعات والمحاور المرتبطة بموضوع الدراسة وتحديد أبعادها.
- (3) ضبط مجتمع وعينة البحث: الاستفادة من الخبرات السابقة في تحديد مجتمع الدراسة واختيار العينة الممثلة له.
- (4) اختيار الأدوات: المفاضلة بين مختلف أدوات جمع البيانات للوصول إلى الأداة الأكثر ملاءمة.
- (5) بناء أداة الدراسة: الاستئناس بالنماذج السابقة في تصميم وبناء الاستبانة وصياغة عباراتها.
- (6) تحديد المعالجات الإحصائية: الإلمام بالأساليب والاختبارات الإحصائية التي تُمكن من تحليل

البيانات بدقة.

(7) استخلاص النتائج: توجيه الباحثين نحو أنسب الطرائق العلمية لاستخلاص النتائج وتفسيرها
3-1 المنهج المستخدم في البحث:

استخدام الباحثان المنهج الوصفي بصورته المسحية لملائمته لطبيعة وأهداف البحث
3-2 مجتمع البحث:

تتكون عينة البحث من لاعبين العاب القوى (المضمار) بمدينة بنغازي والبالغ عددهم 40 لاعب
والمنتظمين والمسجلين لدى الاتحاد العاب القوى لمنطقه شرقيه 2023-2024
3-3 عينة البحث :

اختيار عينة البحث بطريقة العمدية بواقع 20 لاعب و 10 لاعبات والذين استطاعوا الباحثان التواصل
معهم وكانت نسبتهم المئوية 75% من مجتمع البحث ويوضح جدول (1) و جدول (2) توصيف عينة
البحث .

جدول (1) التوصيف الإحصائي لعينة البحث للمتغيرات العمر و العمر التدريبي:

المتغير	المتوسط العمر
العمر	25 عام
العمر التدريب	6 سنوات

جدول (2) يوضح عدد اللاعبين وللألعاب بالأندية المختارة :

النادي	عدد اللاعبين	عدد اللاعبات
الأهلي ب	7	7
برنيق	7	3
مجاهد	6	---
المجموع	20	10

4-3 مجالات البحث :

المجال البشري : رياضيين العاب القوى بالنادي الأهلي ب و برنيق و مجاهد

المجال المكاني : اندية بنغازي الأهلي ب و برنيق و مجاهد

المجال الزمني : 2024/1/31 – 2024/5/31

5-3 أدوات البحث:

استخدم الباحثان استمارة خاصه بالإصابات الرياضية قام بأعدادها واستخدامها في العديد من الأبحاث
(مجلي (2004-2007) حيث بلغت لهذا الاستبانة (95%) وهي درجه ثابتة عالية

6-3 إجراءات البحث :

1- طباعة الاستبيان والتأكد من سلامته قبل توزيعه على اللاعبين و اللاعبين

2- توزيع الاستبيان على اللاعبين واعطاهم الشرح الكامل عن الاستبيان وتوضيح لطريقة تعبئتها

محاور الاستبيان :

1- محور الإصابات لأكثر حدوثا لدى لاعبين العاين القوى ويحتوي على 12 فقره

2- محور أسباب حدوث الإصابات لدى لاعبين (العاين القوى) ويحتوي على 25 فقره

صدق وثبات وموضوعية الأداة (الاستمارة) :

1- صدق الأداة

أن اعتماد اجزاء أداة الدراسة بعد تقدمها واجراء التعديلات عليها تعتبر بمثابة التحقق من الصدق الظاهري

2- الثبات

من أجل أن يتحقق الباحثان من ثبات الأداة فقد تم تطبيق الاستبيان وإعادة تطبيق علي عينة استطلاعيه

وكان الفاصل بينهم (10) أيام وطبقه الاستبيان على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث

الأساسية تم اختيارهم بطريقه عشوائية وكان عدد (6) بمعدل لكل فئه (3) حيث تم توضيح هدف البحث

و أسلوب الإجابة ثم وزعت الاستمارات عليهم وترك لهم الاختيار و الوقت الكافي للإجابة علي فقراتها

واتضح من هذه التجربة ان فقرات الاستبيان واضحة ومفهومة

3- الموضوعية :

ان تحقيق موضوعية الأداة جاء من خلال عرض فقرات الاستبيان مع مختصين وخبراء في مجال

الرياضي حيث كانت اجابتهم متطابقة

4- الدراسة الأساسية :

بعد الاتفاق على بنود الاستبيان الخاصة (بالرياضيين و المرافقين الطبيين) والتي خضعت للتعديل من

قبل الخبراء وبعد إجراء المعاملات العلمية للاستمارات قام الباحثان بتطبيق الاستبيان على افراد عينة

الدراسة حيث تطلب منهم الإجابة شخصيا وذلك من (يوم 2024/2/28 الي يوم 2024/3/5)

حيث تمت زيارات كل من نادي الأهلي ب وعدد الرياضيين فيه 7 بنين و 7 بنات و نادي برنيق وكان

عدد الرياضيين 7 بنين و 3 بنات و نادي مجاهد كان عدد الرياضيين 6 بنين

3-7 المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان لمعالجة البيانات البرنامج الاحصائي (spss) (وانحصرت المعالجات في الاتي:

-النسب المئوية - الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - T الفروق

1-4 عرض النتائج

1- عرض وتحليل نتائج التساؤل الاول:

أ - عرض وتحليل حسب نوع الإصابة الرياضية:

جدول رقم (3) يوضح نوع الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي ألعاب القوى (المضمار) بمدينة بنغازي والتكرارات والنسبة المئوية و الوسط الحسابي المرجح والترتيب

ن=30

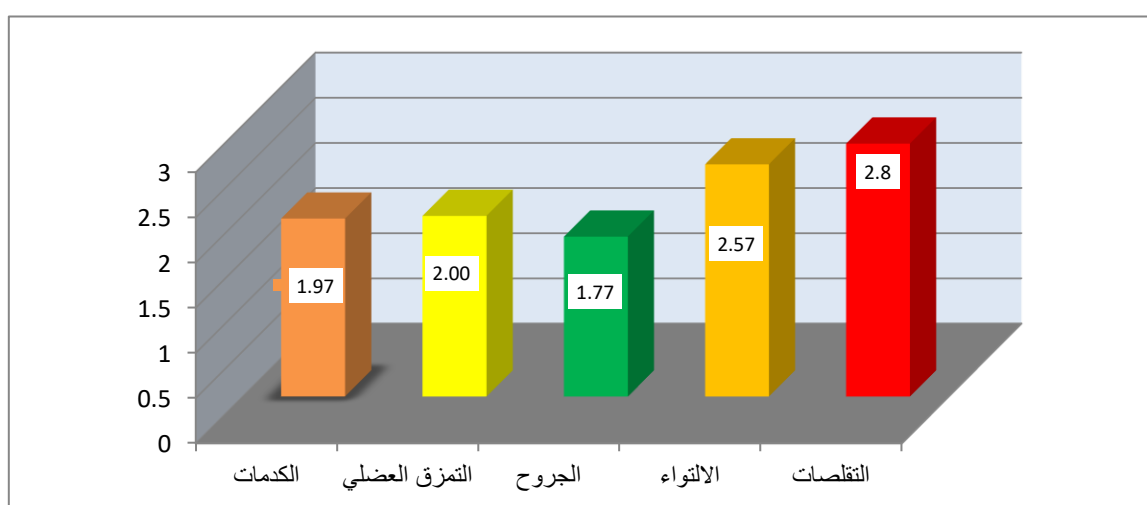
الترتيب	الوسط الحسابي المرجح	الاستجابة			الإصابة		ت
		لا	الى حد ما	نعم			
4	1.97	7	17	6	العدد	الكدمات	1
		%23.3	%56.7	%20	النسبة		
3	2.00	13	4	13	العدد	تمزق عضلي	2
		%43.3	%13.3	%43.3	النسبة		
6	1.50	20	5	5	العدد	تمزق الأوتار	3
		%66.7	%16.7	%16.7	النسبة		
8	1.30	23	5	2	العدد	تمزق الاربطة	4
		%76.7	%16.7	%6.7	النسبة		
5	1.77	12	13	5	العدد	الجروح	5
		%40	%43.3	%16.7	النسبة		
2	2.57	2	9	19	العدد	الالتواء	6
		%6.7	%30	%63.3	النسبة		
8 مكرر	1.30	24	3	3	العدد	رضوض العضلات	7
		%80	%10	%10	النسبة		
11	1.10	27	3	0	العدد	رضوض العظام	8
		%90	%10	%0	النسبة		
10	1.13	26	4	0	العدد	رضوض الاعصاب	9
		%86.7	%13.3	%0	النسبة		
1	2.80	0	6	24	العدد	التقلصات	10
		%0	%20	%80	النسبة		
7	1.43	22	3	5	العدد	الكسور	11
		%73.3	%10	%16.7	النسبة		
9	1.27	24	4	2	العدد	الخلع	12
		%80	%13.3	%6.7	النسبة		
	1.68	الوسط الحسابي الكلي للمحور					

يتضح من الجدول رقم (3) الوسط الحسابي المرجح والترتيب لإجابات افراد العينة على نوع

الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً التي يتعرض لها لاعبي ألعاب القوى حيث بلغ الوسط الحسابي

المرجح للمجموع الكلي (1.68)، وبمقارنته بالأوساط المرجحة حسب نوع الإصابة اتضح وجود دلالة علي ان أكثر انواع الإصابات شيوعاً حسب الترتيب على التوالي (التقلصات، الالتواء، التمزق العضلي، الكدمات، الجروح) كتالي (10 ، 6 ، 2 ، 1 ، 5) حيث كانت قيمة الوسط الحسابي المرجح للإصابات السابق ذكره اكبر من قيمة الوسط الحسابي المرجح الكلي للمحور بينما جاءت باقي الاصابات من اقل الاصابات حدوثاً للاعبين ألعاب القوى (المضمار) وجاءت اقل اصابة انتشارا (رضوض العظام، ورضوض الاعصاب).

شكل رقم (1) يوضح اكثر الاصابات حدوثاً للاعبين ألعاب القوى (المضمار)



ب - عرض وتحليل الفروق بين الذكور والاناث حسب نوع الإصابة الرياضية:
جدول رقم (4) يبين دلالة الفروق بين الذكور والاناث حسب نوع الإصابة قيد البحث

ن=30

نوع الإصابة	النوع	عدد العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	قيمة sig
1 الكدمات	ذكور	20	1.85	0.59	0.35	1.37	0.18
	إناث	10	2.20	0.79			
2 تمزق عضلي	ذكور	20	2.20	0.89	0.60	-1.69	0.10
	إناث	10	1.60	0.97			
4 الجروح	ذكور	20	1.70	0.66	0.20	0.70	0.49
	إناث	10	1.90	0.88			
5 الالتواء	ذكور	20	2.55	0.51	0.05	0.20	0.84
	إناث	10	2.60	0.84			
6 التقلصات	ذكور	20	2.70	0.00	0.30	2.85	0.01
	إناث	10	3.00	0.47			

يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة 0.05 بين كل من الذكور والاناث حسب نوع الإصابة في (التقلصات) حيث بلغت قيمة (ت) (2.85) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، وكانت (التقلصات) لصالح الاناث، بينما لا توجد فروق دالة احصائياً في باقي الاصابات قيد البحث.

2- عرض وتحليل نتائج التساؤل الثاني:

أ- عرض وتحليل نتائج أهم اسباب الإصابات التي يتعرض لها اللاعبين
جدول رقم (5) يوضح أهم اسباب الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي ألعاب القوى (المضمار) بمدينة بنغازي والتكرارات والنسبة المئوية والوسط الحسابي المرجح والترتيب.
ن = 30

الترتيب	الوسط الحسابي المرجح	الاستجابة			الإصابة		ت
		لا	الى حد ما	نعم			
1	2.90	0	3	27	العدد	2	1
		%0	%10	%90	النسبة		
13	2.00	6	18	6	العدد	عدم صلاحية الألبسة الرياضية	2
		%20	%60	%20	النسبة		
7	2.57	2	9	19	العدد	عدم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين وتدريب اللاعب ضمن إمكانياته الجسمية	3
		%6.7	%30	%63.3	النسبة		
4	2.67	1	8	21	العدد	عدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي (تدليك، ساونا)	4
		%3.3	%26.7	%70	النسبة		
11	2.13	8	10	12	العدد	عدم التدرج في زيادة حمل التمرين	5
		%26.7	%33.3	%40	النسبة		
10	2.20	3	18	9	العدد	عدم التقيد ببرنامج غذائي	6
		%10	%60	%30	النسبة		
17	1.77	14	9	7	العدد	سوء الإعداد المهاري للتكنيك	7
		%46.7	%30	%23.3	النسبة		
19	1.73	14	10	6	العدد	سوء الحالة النفسية للاعب	8
		%46.7	%33.3	%20	النسبة		
22	1.60	16	10	4	العدد	سوء الأحوال الجوية	9
		53.3%	33.3%	13.3%	النسبة		
12	2.10	6	15	9	العدد	التوقيت غير الصحيح للتدريب والمباريات	10
		%20	%50	%30	النسبة		
21	1.63	17	7	6	العدد	عدم ملاحظة المدرب للاعب ومتابعته أثناء التدريب	11
		%56.7	%23.3	%20	النسبة		

12	عدم إعطاء الراحة الكافية بين التمارين وبعدها	العدد	22	8	0	2.73	3
		النسبة	%73.3	%26.7	%0		
13	السماح للاعب بالعودة للتدريب قبل الشفاء التام	العدد	25	3	2	2.77	2
		النسبة	%83.3	%10	%6.7		
14	عدم التقيد ببرنامج تدريبي واضح	العدد	6	11	13	1.77	18
		النسبة	%20	%36.7	%43.3		
15	عدم التقيد بقواعد الأمن والسلامة	العدد	6	9	15	1.70	20
		النسبة	%20	%30	%50		
16	الأسباب الأخرى والمتضمنة الأرضية التدريب غير الجيدة والمشاركة في ألعاب أخرى	العدد	22	5	3	2.63	5
		النسبة	%73.3	%16.7	%10		
17	عدم السلوك الجيد للرياضيين (عدم الانتباه التسرع، مخالفه قوانين اللعبة)	العدد	5	16	9	1.87	15
		النسبة	%16.7	%53.3	%30		
18	عدم الاطلاع والمعرفة بعلم الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها وسبل الوقاية منها	العدد	13	15	2	2.37	9
		النسبة	%43.3	%50	%6.7		
19	عدم الاسترخاء الجيد بعد التمرين	العدد	23	6	1	2.73	3 مكرر
		النسبة	%76.7	%20	%3.3		
20	عدم القيام بالفحوصات الطبية الدورية الشاملة	العدد	16	11	3	2.43	8
		النسبة	%53.3	%36.7	%10		
21	الاستمرارية في التدريب عند حدوث الإصابة	العدد	19	10	1	2.60	6
		النسبة	%63.3	%33.3	%3.3		
22	عدم صالحيه الأجهزة الرياضية المستخدمة	العدد	5	14	11	1.80	16
		النسبة	%16.7	%46.7	%36.7		
23	عدم التزويد الكافي بالأدوات والمعدات للتدريب والمباريات	العدد	6	15	9	1.90	14
		النسبة	%20	%50	%30		
24	تناول الأدوية ومنشطات	العدد	3	4	23	1.33	23
		النسبة	%10	%13.3	%76.7		
	الوسط الحسابي الكلي للمحور					2.16	

يتضح من الجدول رقم (5) الوسط الحسابي المرجح والترتيب لإجابات افراد العينة على أهم أسباب الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي ألعاب القوى (المضمار) حيث بلغ الوسط الحسابي المرجح للمجموع الكلي (2.16) وبمقارنته بالأوساط المرجحة لأهم أسباب حدوث الإصابات اتضح وجود دلالة علي ان أكثر وأهم أسباب حدوث الإصابات حسب الترتيب التسلسلي هي (3، 1، 4، 6، 12، 13، 16، 18، 19، 20، 21) على التوالي حيث كانت قيمة الوسط الحسابي المرجح لأسباب الإصابات السابقة اكبر من قيمة الوسط الحسابي المرجح الكلي للمحور وتراوح ما بين (2.20 - 2.90)، وجاءت في الترتيب الاول (الإحماء غير الجيد) بوسط حسابي مرجح (2.90)، بينما جاءت باقي اسباب

الاصابات التي يتعرض لها لاعبي ألعاب القوى (المضمار) من أقل الاسباب التي تعرض لاعبي ألعاب القوى (المضمار) للإصابة، وكانت أقلها (سوء الاحوال الجوية، وتناول الادوية والمنشطات)

ب - عرض وتحليل الفروق بين الذكور والاناث حسب أكثر اسباب الاصابات :

جدول رقم (5) يبين دلالة الفروق بين الذكور والاناث حسب أكثر اسباب الاصابات قيد البحث

ن=30

	اسباب الإصابة	النوع	عدد العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	قيمة sig
1	الإحماء غير الجيد	ذكور	20	2.85	0.37	0.15	1.83	0.08
		أناث	10	3.00	0.00			
2	عدم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين. وتدريب اللاعب ضمن إمكانياته الجسمية	ذكور	20	2.45	0.69	0.35	1.72	0.09
		أناث	10	2.80	0.42			
3	عدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي (تدليك، ساونا)	ذكور	20	2.60	0.59	0.20	0.94	0.35
		أناث	10	2.80	0.42			
4	عدم التقيد ببرنامج غذائي	ذكور	20	2.35	0.49	0.45 -	2.00 -	0.06
		أناث	10	1.90	0.74			
5	عدم إعطاء الراحة الكافية بين التمارين وبعدها	ذكور	20	2.75	0.44	0.05 -	0.28 -	0.78
		أناث	10	2.70	0.48			
6	السماح للاعب بالعودة للتدريب قبل الشفاء التام	ذكور	20	2.80	0.52	0.10 -	0.45 -	0.66
		أناث	10	2.70	0.67			
7	الأسباب الأخرى والمتضمنة الأرضية التدريب غير الجيدة والمشاركة في ألعاب أخرى	ذكور	20	2.70	0.66	0.20 -	0.77 -	0.45
		أناث	10	2.50	0.71			
8	عدم الاطلاع والمعرفة بعلم الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها وسبل الوقاية منها	ذكور	20	2.45	0.60	0.25 -	1.05 -	0.30
		أناث	10	2.20	0.63			
9	عدم الاسترخاء الجيد بعد التمرين	ذكور	20	2.70	0.47	0.10	0.49	0.63
		أناث	10	2.80	0.63			
10	عدم القيام بالفحوصات الطبية الدورية الشاملة	ذكور	20	2.60	0.59	0.50 -	1.99 -	0.06
		أناث	10	2.10	0.74			
11	الاستمرارية في التدريب عند حدوث الإصابة	ذكور	20	3.00	0.61	0.30	1.58	0.13
		أناث	10	2.80	0.42			

يتضح من الجدول (5) عدم وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة 0.05 بين كل من الذكور والاناث حسب أكثر اسباب الاصابات التي يتعرض لها لاعبي ألعاب القوى (المضمار) قيد البحث، حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (2.00 - ، 1.83) وهي قيمة غير دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05)

4-2 مناقشة النتائج :

اولا : فيما يتعلق بتساؤل الاول الذي يوضح نوع الاصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي ألعاب القوى (المضمار) بمدينة بنغازي .

يتضح من الجدول رقم (3) الوسط الحسابي المرجح والترتيب لإجابات افراد العينة على نوع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً التي يتعرض لها لاعبي ألعاب القوى حيث بلغ الوسط الحسابي المرجح للمجموع الكلي (1.68) وبمقارنته بالأوساط المرجحة حسب نوع الإصابة اتضح وجود دلالة علي ان أكثر انواع الإصابات شيوعاً حسب الترتيب على التوالي (التقلصات، الالتواء، التمزق العضلي، الكدمات، الجروح) كتالي (10 ، 6 ، 2 ، 1 ، 5) حيث كانت قيمة الوسط الحسابي المرجح للإصابات السابق ذكره اكبر من قيمة الوسط الحسابي المرجح الكلي للمحور بينما جاءت باقي الاصابات من اقل الاصابات حدوثاً للاعبي ألعاب القوى (المضمار) وجاءت اقل اصابة انتشارا (رضوض العظام، ورضوض الاعصاب).

ويتبين من خلال النتائج التي تم التوصل اليها اهمية هذا المحور المتعلق بأكثر انواع الاصابات انتشار لدى لاعبي ألعاب القوى (المضمار) بمدينة بنغازي والتي تتفق مع الكثير من الدراسات ومنها -دراسة : ماجد مجلي، ورامي حلاوة، ووليد الرحاحلة (2008م) ورقة علمية

بعنوان : التعرف إلى الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي ألعاب القوى العرب تبعاً لمتغير الجنس ونوع الفعالية (مضمار، رمي ، وثب) ، كذلك هدفت إلى معرفة أكثر الأجزاء عرضة للإصابة ووقت حدوث الإصابة وأكثر الأسباب التي تؤدي لحدوثها وتكونت عينة الدراسة من (84) لاعباً ولاعبة من مختلف الدول العربية المشاركين في البطولة العربية الخامسة عشرة لألعاب القوى للعموم منهم (49) ذكور و(35) إناث وقد تم استخدام استمارة خاصة بالإصابات الرياضية تم استخدامها في العديد من الدراسات السابقة وتم استخدام التكرار والنسب المئوية وحساب قيمة مربع كاي وأشارت نتائج الدراسة إلى انتشار الإصابات الرياضية بين لاعبي ألعاب القوى العرب وان أكثر أنواع المسابقات عرضة للإصابة هي فعاليات الرمي ويليها الوثب ،إما بالنسبة لمتغير الجنس فلا يوجد فروق بين الذكور والإناث في الإصابات الرياضية وان أكثر الإصابات حدوثاً أكثر الأسباب المؤدية للإصابات الرياضية هي عدم الاحماء الجيد والإفراط في التدريب وأوصى الباحثون بضرورة الاهتمام بنتائج الدراسة من قبل المدربين وخاصة في إعطاء الإحماء الكافي للاعب والاهتمام بسلامة الأداء الفني للمهارات الحركية المركبة ان : " الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي ألعاب القوى"

تؤكد نتائج هذا البحث صحة تساؤل الاول الذي ينص على الاصابات الاكثر انتشارا بين لاعبي العاب القوى (المضمار) لدى مدينة بنغازي مما يدفع الي ضرورة الاهتمام والتركيز على هذه والتركيز على هذه الاصابات وتقديم الحلول الكفيلة بمعالجتها او تقليلها.

ثانيا : فيما يتعلق بتساؤل الاول الذي يوضح نوع الاصابة الاكثر انتشارا لدى لاعبين مدينة بنغازي في العاب القوى وهل يوجد فروق ذات دلالة احصائية لي تعزز متغير الجنس بين الذكور والاناث ؟

يتضح من الجدول رقم (5) الوسط الحسابي المرجح والترتيب لإجابات افراد العينة على أهم أسباب الإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي ألعاب القوى (المضمار)، حيث بلغ الوسط الحسابي المرجح للمجموع الكلي (2.16)، وبمقارنته بالأوساط المرجحة لأهم أسباب حدوث الإصابات اتضح وجود دلالة علي ان أكثر وأهم أسباب حدوث الإصابات حسب الترتيب التسلسلي هي (3، 1، 4، 6، 12، 13، 16، 18، 19، 20، 21) على التوالي حيث كانت قيمة الوسط الحسابي المرجح لأسباب الإصابات السابقة اكبر من قيمة الوسط الحسابي المرجح الكلي للمحور وتراوح ما بين (2.20 - 2.90)، وجاءت في الترتيب الاول (الإحماء غير الجيد) بوسط حسابي مرجح (2.90) بينما جاءت باقي اسباب الاصابات التي يتعرض لها لاعبي ألعاب القوى (المضمار) من أقل الاسباب التي تعرض لاعبي ألعاب القوى (المضمار) للإصابة، وكانت أقلها (سوء الاحوال الجوية، وتناول الادوية والمنشطات).

وبالنظر الي هذه النتائج نجد انها تتفق مع دراسة: فرج محمد سالم الفيتوري، أحمد عبد الله يونس الدرسي 1، زيدان محمد بوبكر (الإصابات الرياضية الأكثر حدوثاً وأسبابها لدى لاعبي ألعاب القوى) إلى التعرف على أكثر الإصابات الرياضية لدى لاعبي ألعاب القوق بالميدان ، والمضمار، واختراق الضاحية وقت حدوثها والجزء الأكثر إصابة وأهم أسباق حدوثها واعتمد الباحثون على المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث عينة البحث على عبي ألعاب القوى بمدينة بنغازي والبالغ عددهم 22 لاعبا وبنسبة 12.11 % من مجتمع البحث وقد استلم الباحثون استبيانان بالإصابات لجمع المعلومات وتحليلها وأظهرت النتائج أن أكثر الاصابات الاكثر حدوثا كانت التقلصات وكانت أهم الأسباب لحدوثها قلة وسائل التأهيل الرياضي بالتدليك وساونا وماء وافئ وماء بارو.

وتؤكد النتائج صحة التساؤل الثاني الذي ينص على نوع الاصابة الاكثر انتشارا لدى لاعبين مدينة بنغازي في العاب القوى وهل يوجد فروق ذات دلالة احصائية لي تعزز متغير الجنس بين الذكور

والاناث ؟

1-5 الاستنتاجات :

بناء على تساؤلات البحث ومعالجة الاحصائية وما تم الوصول اليه من نتائج تمكن الباحثان من تحقيق الاستنتاجات التالية :

1- ان اكثر الاصابات شيوعا لدى لاعبي القوى (المضمار) هي التقلصات العضلية واقلها الرضوض الاعصاب

2- ان اكثر تكرار للإصابات التقلصات العضلية واقلها الرضوض الاعصاب.

3- ان اكثر الواقع عرضة للإصابات هي منطقة الطرف السفلى وتليها العلوي واقلها منطقة الجذع .

4- ان اكثر الاسباب المؤدية لحدوث الاصابات هي عدم الاحماء الجيد واقلها تناول الادوية وعدم صلاحية الالبسة الرياضية.

5- ان معظم الاصابات الرياضية تحدث اثناء فترة التدريب .

2-5 التوصيات:

في ضوء ما توصل اليه البحث توصي الباحثان بما يلي :

1- اعطاء التمرينات الوقائية ضمن برامج تدريبية تهدف الي تقوية الاجزاء الاكثر عرضة للإصابة .

2- الاهتمام بالأحماء الجيد قبل التدريب والمنافسات

3- اتخاذ الاجراءات والتدابير اللازمة لتلافي تعرض الرياضيين للإصابات

4- اختبار المدرب المؤهل علميا لتدريب وان يكون على علم ودراية بعلم الاصابات .

المراجع :

1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، بيولوجيا الرياضي وصحة الرياضي ، دار الفكر

العربي ، القاهرة ، 1998م .

2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، دور المدرب واللاعب في إصابات الرياضة ، مؤسسة شباب الجامعة ، الاسكندرية ، 1994م.

3- أحمد النماس ، الإصابات الرياضية وعلاجها ، عصمت للنشر والتوزيع القاهرة، 1996م .

4- أسامة رياض ، الطب الرياضي والعلاج الطبيعي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999م .

5- الأكاديمية العربية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، القاهرة ، 2010م.

6- الفيتوري وآخرون ، مجلة جامعة بنغازي العلمية ، 2023 ، مجلد 36(1) العلوم الطبية (115-122).

7- حياة روفائيل ، إصابات الملاعب وقاية إسعاف علاج طبيعي ، منشأ المعارف ، الإسكندرية، مصر.

8- زينب عبد الحميد العالم ، التدليك الرياضي و إصابات الملاعب ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998م.

9- عبد الرحمن عبد الحميد زهران ، موسوعة الإصابات الرياضية و إسعافاتها الأولية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2004م.

- 10- علي جلال الدين ، الإصابات الرياضية الوقاية والعلاج ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2005م.
- 11- كمال جميل الربضي ، الجديد في ألعاب القوى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999م.
- 12- ماجد مجلي/ ورامي حلاوة / و وليد الرحاحلة ، دراسة بعنوان : الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي ألعاب القوى ، 2008م ، مجلة النجاح للعلوم الإنسانية – كلية التربية الرياضية - الجامعة الاردنية.
- 13- مجلي، ماجد فايز، والتألم، ماجد سليم. (دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لمسابقات عند لاعبي المنتخبات الوطنية لفترات الموسم الرياضي ، مجلة العلوم التربوية، 2007). مج 21، ع 2، 102-122.
- 146- محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، الاسكندرية ، 1998م.
- 15- محمد قدرى بكري ، التأهيل الرياضي والإصابات الرياضية والإسعافات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000م.
- 16- محمد الهندي 1991 ، ص 122-125.
- 17- مجدي حسين 1991 ، 72.
- 18- مدحت قاسم ، دراسة بعنوان : فعالية عنصري القوة والمرونة في الوقاية من الإصابات الرياضية للاعبين كرة القدم واليد ، 2000م ، القاهرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة.
- 19- منصور إبراهيم دياب ، رسالة ماجستير : دراسة للتعرف على الإصابات الرياضية للاعبين الميدان والمضمار ، 2007م ، مجلة علمية - كلية السابغ من أبريل
- 20- ميرفت يوسف ، دراسات حول مشكلات الطب الرياضي ، الإشعاع الفنية للنشر ، القاهرة ، 1998م