

## الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي ألعاب القوى (ألعاب المضمار) للجامعات الأردنية

### Sports injuries common in athletics (track games) for Jordanian universities

المؤلف: د. مجد أسامة عبد الفتاح أبو عيشة

دكتوراه في التربية الرياضية تخصص تأهيل رياضي و رياضة علاجية - المملكة الأردنية الهاشمية

Email: [Majd.abuaisheh@hotmail.com](mailto:Majd.abuaisheh@hotmail.com)

رقم الهاتف: +962797881110

#### الملخص:

هدفت الدراسة الى التعرف على الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي ألعاب القوى (ألعاب المضمار) للجامعات الأردنية إضافة الى معرفة أكثر الإصابات التي يتكرر حدوثها والمواقع التشريحية الأكثر عرضة للإصابة ولأسباب حدوث الإصابة ووقت حدوث الإصابة في (التدريب أو المباريات)، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بصورته المسحية لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة وتكونت عينة الدراسة من ٤٠ لاعبا ولعبة من منتخبات الجامعات الأردنية لألعاب القوى (ألعاب المضمار) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية.

اعتمدت الباحثة استخدام استمارة خاصة لجمع البيانات وتم التوصل للنتائج التالية:

أكثر الإصابات شيوعا لدى لاعبي القوى (المضمار) هي التمزقات العضلية وأقلها رضوض الأعصاب، ان أكثر المواقع عرضة للإصابات هي منطقة الطرف السفلي وتليها العلوي وأقلها منطقة الجذع، ان أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات هي عدم الاحماء الجيد وأقلها تناول الأدوية وعدم صلاحية الألبسة الرياضية وأن معظم الإصابات الرياضية تحدث أثناء فترة التدريب. وأوصت الباحثة بإعطاء التمرينات الوقائية ضمن برامج تدريبية تهدف الى تقوية الأجزاء الأكثر عرضة للإصابة والاهتمام بالاحماء الجيد قبل التدريب والمنافسات واتخاذ الاجراءات والتدابير اللازمة لتلافي تعرض الرياضيين للإصابات كما يجب اختيار المدرب المؤهل علميا للتدريب وأن يكون على علم ودراية بعلم الإصابات.

**الكلمات المفتاحية:** الإصابات الرياضية، ألعاب القوى، (ألعاب المضمار)

## Sports injuries common in athletics (track games) for Jordanian universities

### Abstract

The study aimed to identify common sports injuries among athletes (track games) for Jordanian universities, in addition to knowing the most frequent injuries, the anatomical sites most vulnerable to injury, the reasons for the occurrence of the injury, and the time of injury in (training or matches), The researcher used the descriptive approach in its survey form, due to its relevance to the nature and objectives of the study, The study sample consisted of 40 male and female athletes from the Jordanian universities teams for athletics (track games), and they were chosen by the deliberate method.

The researcher approved the use of a survey to collect data, and the following results were reached:

The most common injuries for athletes (track) are muscle tears, the least of which is nerve trauma. The most vulnerable sites for injuries are the lower extremity region, followed by the upper region and lower limb region. The most common reasons for the occurrence of injuries are the lack of good warm-up, the least of which is the intake of medicines and the inadequacy of sportswear, and most sports injuries occur during the training period. The researcher recommended giving preventive exercises as part of training programs aimed at strengthening the parts most vulnerable to injury, taking good care of warm-up before training and competitions and taking the necessary measures to avoid athletes being exposed to injuries and the trainer must be chosen scientifically qualified for training and be aware of and familiar with the science of injuries (traumatology).

**keywords:** Sports injuries, Athletics (track games)

## المقدمة:

يعتبر موضوع الإصابات الرياضية من المواضيع الجديرة بالاهتمام في مجال التربية الرياضية بشكل عام وفي رياضة ألعاب القوى بشكل خاص. إذ أن موضوع الإصابات من أكثر المشاكل التي تواجه اللاهبيين والمدربين على حد سواء لأن عمر الرياضي كلاعب يرتبط بمدى تقادي أية اصابة قد يتعرض لها، أو بقدر الوقاية من أي اصابة.

ولقد أشار سالم الى ان المهتمين بالتربية الرياضية واصابات الملاعب قد أشاروا الى ارتفاع معدلات الإصابات الرياضية، لذا تعد دراسة الإصابات من السبل المهمة لتطوير قابلية الرياضي، ووقايته من الإصابات من جهة وارشاد المدرب الى اتخاذ الاجراءات الصحيحة والمبكرة لحماية اللاعب من المضاعفات الخطيرة التي قد تخرمه من مواصلة نشاطه في حالة وقوع الإصابة.

حيث أن الإصابات الرياضية الخاصة بلعبة أو مجموعة من الألعاب المتنوعة تعد من الأسباب الرئيسية والمهمة التي تكون الفيصل بين قدرة اللاعب على الاستمرارية في اللعب والعطاء على الصعيد الفردي والجماعي أو الاعتزال المبكر والابتعاد عن المنافسات الرياضية وأضواء الملاعب، وفي بعض الحالات تكون السبب في الهبوط المفاجئ في مستوى أداءه البدني أو المهاري أو حتى النفسي بالنسبة لمستوى زملائه الخالين والمعافين من الإصابة.

ورغم التوسع الكبير في انتشار ممارسة الألعاب الرياضية سواء كانت فردية أم جماعية، وزيادة عدد مزاوليها من اللاعبين وما يحققونه من مستويات عالية في الأداء الا أن أعداد الإصابات والأضرار الصحية الناجمة عنها تزداد وبصورة مستمرة حيث أجمعت العديد من الدراسات العلمية في الإصابات الرياضية، والطب الرياضي على وجود تزايد في أعداد الإصابات الناجمة عن ممارسة النشاط الرياضي، التي تواكب انتشار الرياضة والرياضيين في العالم.

وفي دراسة قام بها لويس وهاريس لتحديد النشاطات البدنية الشائعة في الولايات المتحدة الأمريكية تبين أن هناك ٢٠ مليون فرد على الأقل يشاركون بانتظام بنشاطات بدنية وكان اكثرها شيوعا رياضة المشي، والسباحة والبولينغ، وتتضمن أيضا الألعاب المختلفة على المضمار والميدان وفعاليات الألعاب المائية بالإضافة الى فنون القتال وتسلق الجبال وتمارين الأثقال وألعاب المضرب حيث يشير (اسفين) الى أن المشاركة العامة المتزايدة في الرياضة تقود الى زيادة الحوادث الرياضية المتعلقة بالإصابات، وخاصة عند الرياضيين غير المحترفين ، فأكثر من ٨٠% من العدائين يعانون من اصابات خلال برنامج تدريبهم.

ويذكر ميشيل برنت أنه بزيادة انتشار مجتمع العدائين يتزايد عدد الإصابات المرافقة لهذه الألعاب، ففي دراسة قام بها براودي على ٣٠٠٠ عدا تبيين أن نسبة الإصابات تساوي ٦٠%.

وبما أن ألعاب القوى لها ميزاتها التي تجعلها لعبة واسعة الانتشار من حيث قربها من متطلبات الحياة اليومية (مشي، جري، قفز، رمي) وبعدها عن الاحتكاك ولما فيها من قيم تربوية وبمقدور أي إنسان أن يمارسها بغض النظر من وجود العوائق المادية أو الصحية فقد شاعت وانتشرت في الأردن وبالعالم بأكمله (مجلي، خويلة ١٩٩٧).

وفي دراسة أجراها ميتشيل أي بروننت وآخرون بدراسة مسحية لإصابات الجري على عينة مكونة من ١٧٠٥ من العدائين المتسابقين والهاوين للجري وقد وزعت استبانة مكونة من ٣٣ بندا على عينة الدراسة أظهرت الدراسة أن أكثر العوامل المسببة لإصابات الجري كانت اختلال الاتزان البيوميكانيكي كالتفاوت أو التباين في طول الرجلين وأن الإناث هم أكثر عرضة للكسور الناتجة عن الاجهاد في الجري لمسافات طويلة أكثر من الذكور وسبب ذلك يعزى الى مستوى كثافة المعادن في عظام الطرف السفلي كنتيجة لعوامل هرمونية ولم تلعب عوامل أخرى كسطح الجري والعمر وطريقة التغطية دورا ذا معنى في نشوء اصابات الجري.(ميتشيل ، بروننت).

وفي دراسة أخرى أجراها كل من محمد قدرى البكري ونادية هاشم بعنوان الإصابات الرياضية للمنتخبات القومية المصرية لألعاب القوى وتشكلت عينة الدراسة من ١٣٢ لاعبا ولاعبة، هدفت الدراسة للتعرف على المسابقات التي يتعرض ممارسوها للإصابات أكثر من غيرها وتحديد أجزاء الجسم الأكثر عرضة بالإضافة للتعرف على طبيعة اصابات مسابقات العاب القوى من حيث نوعها وخصوصيتها (البكري، نادية ١٩٨٩).

أما عن دراسة محمد درويش وآخرون بعنوان الإصابات الرياضية لمتسابقى المضمار والميدان على عينة من لاعبي أندية الدرجة الأولى بالقاهرة وبلغ عددهم ١٥٢ لاعبا وهدفت الدراسة للتعرف على أنواع الإصابات الرياضية لمتسابقى المضمار والميدان والتعرف على الإصابات لكل من متسابقى الجري والوثب والرمي بالإضافة للتعرف على مكان الإصابة الرياضية ومانت النتيجة أن أكثر الإصابات لدى متسابقى الجري والأكثر حدوث للاعبى الميدان (درويش وآخرون ١٩٨٥).

وفي دراسة أجراها (مجلي وعطيات ٢٠٠٤) دراسة هدفت للتعرف الى الإصابات الرياضية الأكثر شيوعا لدى لاعبي المبارزة في الأردن وأكثر المناطق عرضة للإصابة وأهم الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات عند اللاعبين بالإضافة الى وقت حدوث الإصابة سواء أكان ذلك في التدريب أو المباريات،

وتكونت عينة الدراسة من لاعبي المنتخب الوطني للمبارزة والبالغ عددهم ٥٠ لاعبا ولاعبة وتراوحت أعمارهم من ٩-٣٣ سنة كما استخدم الباحث استمارة خاصة لجمع البيانات، حيث أظهرت الدراسة أن أكثر أنواع الإصابات انتشارا هي تمزق الأربطة وأكثر أنواع الإصابات انتشارا عند اللاعبين هي التقلصات وأكثر المناطق عرضة هي الفخذ والأسباب المؤدية لحدوث الإصابات فهي عدم الاحماء وبينما أكثر الأوقات حدوثا للإصابة هي أوقات التدريب وبناءً على هذه النتائج أوصى الباحثان بأداء الاحماء الجيد بما يتناسب مع نوع السلاح المستخدم.

### مشكلة الدراسة:

ان حدوث الإصابات الرياضية لدى الرياضيين من المشاكل الهامة التي تحد من قدرات الرياضيين وكفاءتهم الرياضية، حيث تعمل على الحد من انتظامهم في البرامج التدريبية أو المشاركة في المنافسات الرياضية وخسارة جهودهم، إضافة الى تأثيراتها على الجوانب النفسية للرياضيين، وما يترتب عليها من أعباء مادية في عمليات العلاج والتأهيل. (مجلي، أديب ٢٠٠٤).

ومن خلال الخبرة العملية للباحثة كلاعبة وجدت أن الإصابات في ألعاب القوى شائعة بكثرة مما يحرم اللاعب من ممارسة النشاط الرياضي الذي ينعكس على النتائج الرياضية سلبا ويعمل على التقصير من العمر الرياضي للرياضيين، فيجب الحد من انتشار الإصابات الرياضية وذلك بمعرفة الأسباب والظروف التي تحدث فيها للعمل على الارتقاء بالمستوى الرياضي من أجل تحقيق نتائج أفضل.

### أهمية الدراسة:

لقد أجريت دراسات وأبحاث علمية كثيرة ساعدت نتائجها في وضع أسس للوقاية من الإصابات بداية وفي التخلص منها بعد حدوثها موضحا أسبابها وطرق اسعافها وعلاجها، وعلا الرغم من توفر هذه الدراسات العلمية وسبل الوقاية من الإصابات الرياضية، مازالت الإصابات الرياضية احدى المشاكل الأساسية في عالم الرياضة.

ان الإصابات الرياضية كما أشار إليها درويش واخرون تعمل على عرقلة العمليات التدريبية، وعدم الارتقاء بالمستوى الرياضي وحتى حرمان الرياضيين من ممارسة التربية الرياضية كوسيلة من وسائل تقوية الصحة والحفاظ عليها.

وتم اجراء هذا البحث للأهمية التي تحملها ألعاب القوى كأهم الألعاب الرياضية وأوسعها انتشارا وتكرار الإصابة فيها ليس بالقليل، فقد رأت الباحثة أن البحث في مجال الإصابات الرياضية لألعاب القوى من شأنه أن يرفع مستوى هذه اللعبة وبخاصة ألعاب المضمار.

### أهداف الدراسة:

١. التعرف الى أكثر الإصابات شيوعا لدى لاعبي ألعاب القوى (ألعاب المضمار) لمنتخب الجامعات.
٢. التعرف الى أكثر الإصابات التي يتكرر حدوثها.
٣. التعرف الى أكثر المواقع التشريحية عرضة للإصابة.
٤. التعرف لأسباب حدوث الإصابة.
٥. التعرف الى وقت حدوث الإصابة في (التدريب أو المباريات).

### تساؤلات الدراسة:

١. ماهي أكثر الإصابات شيوعا لدى لاعبي ألعاب القوى (ألعاب المضمار) لمنتخب الجامعات؟
٢. ما هي أكثر الإصابات التي يتكرر حدوثها؟
٣. ما هي أكثر المواقع التشريحية عرضة للإصابة؟
٤. ما هي أسباب حدوث الإصابة؟
٥. ما هي الأوقات التي تحدث فيها الإصابة (في التدريب أو المباريات)؟

### محددات الدراسة:

المجال المكاني:

الجامعات الأردنية

المجال الزمني:

٢٥-٠٨ الى ٢٤ - ١٠ / ٢٠١٨

المجال البشري:

٤٠ لاعبا ولاعبة من منتخبات الجامعات الأردنية لألعاب القوى (ألعاب المضمار) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية.

### المنهج المستخدم:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بصورته المسحية لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

**عينة الدراسة:**

اشتملت عينة الدراسة ٤٠ لاعبا ولاعبة من منتخبات الجامعات الأردنية لألعاب القوى (ألعاب المضمار) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية.

**أدوات الدراسة:**

تم استخدام استمارة خاصة لجمع البيانات. (ملحق ١)

**إجراءات الدراسة:**

١. طباعة الاستبيان والتأكد من سلامته قبل توزيعه على الطلاب.

٢. توزيع الاستبيان على اللاعبين واعطائهم الشرح الكامل عن الاستبيان وتوضيح لطريقة تعبئتها.

**المعالجة الإحصائية:**

للإجابة عن تساؤلات الدراسة تم استخدام الحاسب الآلي والحزمة الإحصائية (SPSS) لحساب التكرارات والنسب المئوية

**عرض ومناقشة النتائج:**

في ضوء تساؤل الدراسة الأول حول الإصابات الأكثر شيوعا لدى لاعبي ألعاب القوى (ألعاب المضمار)، ومن أجل الإجابة على هذا التساؤل استخدمت الباحثة التكرارات والنسب المئوية، وذلك كما هو موضح في جدول رقم (١)، الذي يشير الى التكرارات والنسب المئوية لأنواع الإصابات الأكثر شيوعا لدى لاعبي المضمار.

**جدول رقم (١)**

التكرارات والنسب المئوية لأنواع الإصابات الأكثر شيوعا لدى لاعبي ألعاب القوى (ألعاب المضمار)

النسبة المئوية %	التكرار	نوع الإصابة
٢٠,٢	٣٧	١- تمزق عضلي
١٧,٥	٣٢	٢- تمزق أربطة
١٣,٧	٢٥	٣- رضوض عضلات

١١,٥	٢١	٤- تمزق أوتار
٨,٢	١٥	٥- التواءات
٧,٦	١٤	٦- تقلص عضلي
٧,١	١٣	٧- سحجات والتهابات
٤,٩	٩	٨- جروح
٣,٣	٦	٩- رضوض عظام
٢,٧	٥	١٠- كسور
٢,٢	٤	١١- خلع
١,١	٢	١٢- رضوض الأعصاب
١٠٠	١٨٣	المجموع

يبين الجدول رقم (١) قيم التكرارات والنسب المئوية لأنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي ألعاب القوى (ألعاب المضمار)، وعند استعراض هذه القيم تبين أن التمزق العضلي قد كانت أعلى الإصابات تكراراً (٣٧) وبنسبة ٢٠,٢%، تلاها تمزق الأربطة (٣٢) إصابة وبنسبة ١٧,٥%، ثم رضوض العضلات (٢٥) إصابة وبنسبة ١٣,٧%، ثم تمزق الأوتار (٢١) إصابة وبنسبة ١١,٥%

ثم الالتواءات (١٥) بنسبة ٨,٢%، ثم تلاها التقلص العضلي (١٤) إصابة بنسبة ٧,٦%، ثم السحجات والالتهابات (١٣) إصابة بنسبة ٧,١%

ثم الجروح (٩) إصابة بنسبة ٤,٩%، ثم رضوض العظام (٦) إصابة بنسبة ٣,٣%

ثم تلاها الكسور (٥) بنسبة ٢,٧%، ثم الخلع (٤) بنسبة ٢,٢%، وأخيراً رضوض الأعصاب (٢) إصابة وبنسبة ١,١%، كما وبلغ مجموع الإصابات ١٨٣ إصابة.

تتفق هذه الدراسة مع دراسة وفاء أمين التي أظهرت نتائج دراستها أن إصابات التمزق تمثل أعلى نسبة ثم تليها الرضوض والجروح والكسور (أمين، ١٩٧٧).

واتفقت أيضاً مع دراسة البكري وهاشم التقلص والتمزق من الإصابات الأكثر شيوعاً واختلفت مع دراسة باشيكيروف حيث أن أعلى نسبة للإصابات للاعبين ألعاب القوى للمجتمع السوفييتي هي إصابات الخلع والكسر ثم الرضوض وأخيراً التمزقات (باشيكيروف، ١٩٨١).



## جدول رقم (٢)

نوع الإصابة	نوع اللعبة	كسور	تمزق اوتار	تمزق عضلي	تمزق اربطة	خلع	رضوض عظم	رضوض عضلات	رضوض اعصاب	جروح	تقلصات	التواءات	سحجات والتهابات
عدو وجري %		0.54	7.1	13.1	10.9	1.1	0.55	5.46	1.1	2.73	2.18	3.83	2.18
حواجز وموانع %		2.18	4.37	7.1	6.56	1.1	2.73	8.19	0	2.18	5.56	4.37	4.91
المجموع %		2.72	11.47	20.2	17.46	2.2	3.28	13.65	1.1	4.91	7.74	8.2	7.09

تكرار الإصابات الرياضية والنسب المئوية لحدوثها

يوضح الجدول رقم (٢) الإصابات الرياضية والنسب المئوية لحدوثها لكل من العدو والجري والحواجز والموانع حيث كانت نسب التكرارات مختلفة بينهم لنفس الإصابة حيث كانت الإصابات ل كل من العدو والجري: (تمزق عضلي (٢٤) بنسبة ١٣,١%، تمزق اربطة (٢٠) بنسبة ١٠,٩%، تمزق أوتار (١٣) بنسبة ٧,١%، رضوض عضلات (١٠) بنسبة ٥,٤٦%، التواءات (٧) بنسبة ٣,٨٣%، جروح (٥) بنسبة ٢,٧٣%، تقلصات وسحجات والتهابات (٤) بنسبة ٢,١٨%، خلع ورضوض أعصاب (٢) بنسبة ١,١%، واخيرا الكسور ورضوض العظم (١) بنسبة ٠,٥٤%)

أما بالنسبة للحواجز والموانع (فرضوض العضلات (١٥) بنسبة ٨,١٩%، تمزق عضلي (١٣) بنسبة ٧,١%، تمزق اربطة (١٢) بنسبة ٦,٥٦%، تقلصات (١٠) بنسبة ٥,٥٦%، كسور وجروح (٤) بنسبة ٢,١٨%، خلع (٢) بنسبة ١,١%، ولم يكن هناك تكرار لإصابات رضوض الأعصاب في هذه الفعالية.

اتفقت نتائج البحث مع دراسة درويش وزملائه فقد جمع فيها بين اصابات العدو والجري والحواجز وكانت الإصابات أكثرها تكرارا التمزق العضلي والتواءات ولكنها اختلفت بترتيب التقلصات والسحجات حيث احتلت نسبة مرتفعة.

### جدول رقم (٣)

المناطق التشريحية المعرضة للإصابة لدى لاعبي (المضمار)

المجموع		الطرف السفلي		الجزع		الطرف العلوي		مكان الإصابة
النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار	نوع اللعبة
٥٠,٨٢	93	٣٢,٧٨	٦٠	٣,٨	٧	١٤,٢	٢٦	عدو وجري
٤٩,١٨	٩٠	٣٠,٦٠	٥٦	٤,٩	٩	١٣,٦	٢٥	حواجز وموانع
100	183	63.38	116	8.7	١٦	٢٧,٨	٥١	المجموع

يبين جدول رقم (٣) أن منطقة الطرف السفلي هي أكثر المناطق التشريحية عرضة للإصابة كمجموع لكل من العدو والجري حيث كانت النسبة ٣٢,٧٨% بتكرار ٦٠ ولكل من الحواجز والموانع ٣٠,٦% بتكرار ٥٦ تليها منطقة الطرف العلوي لكل من العدو والجري بنسبة ١٤,٢% بتكرار ٢٦ ولكل من الحواجز والموانع بنسبة ١٣,٦% وبتكرار ٢٥

وأخيرا الجزع بنسبة ٣,٨% بتكرار ٧ لكل من العدو والجري وكذلك لكل من ٤,٩% بتكرار ٩، وهذا يتفق مع دراسة كل من (مجلي، خويلة) و (البكري) و (كوبلن ومارتي) حيث أن أكثر المناطق التشريحية عرضة هي منطقة الطرف السفلي وتليها العلوي ثم الجزع.

### جدول رقم (٤)

الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات

النسبة المئوية %	التكرار	سبب الإصابة	الرقم
11.38	٣٨	عدم الاحماء الجيد	١
10.48	٣٥	عدم التقيد ببرنامج تدريبي واضح	٢

10.18	٣٤	عدم التقيد بقواعد الامن والسلامة	٣
8.38	٢٨	الاسباب الاخرى والمتضمنة لأرضيه التدريب غير الجيدة والمشاركة في العاب اخرى	٤
8.38	٢٨	عدم السلوك الجيد للرياضيين (عدم الانتباه، التسرع، مخالفه قوانين اللعبة)	٥
6.59	٢٢	سوء الاعداد المهاري التكنيك	٦
5.69	١٩	عدم الاطلاع والمعرفة بعلم الإصابات الرياضية واسباب حدوثها وسبل الوقاية منها	٧
5.69	١٩	عدم الاسترخاء الجيد بعد التمرين	٨
5.09	١٧	عدم القيام بالفحوصات الطبية الدورية الشاملة	٩
4.19	١٤	عدم التقيد ببرنامج غذائي	١٠
4.19	١٤	عدم التدرج في زيادة حمل التمرين	١١
3.29	١١	عدم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين، وتدريب اللاعب ضمن امكانياته الجسمية	١٢
2.69	٩	عدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي (تدليك، ساونا)	١٣
2.40	٨	غياب توجيه المدرب للاعب وتوعيته	١٤
2.40	٨	الاستمرارية في التدريب عند حدوث الإصابة	١٥
1.80	٦	عدم صلاحية الاجهزة الرياضية المستخدمة	١٦
1.50	٥	عدم ملاحظة المدرب للاعب ومتابعته اثناء التدريب	١٧
1.20	٤	عدم اعطاء الراحة الكافية بين التمارين وبعدها	١٨
0.90	٣	السماح للاعب بالعودة للتدريب قبل الشفاء التام	١٩
0.90	٣	التوقيت غير الصحيح للتدريب والمباريات	٢٠
0.90	٣	سوء الاحوال الجوية	٢١
0.60	٢	سوء الاعداد النفسي	٢٢
0.60	٢	عدم التزويد الكافي بالأدوات والمعدات للتدريب والمباريات	٢٣

0.30	١	عدم صلاحية الألبسة الرياضية	٢٤
0.30	١	تناول الأدوية	٢٥
١٠٠	٣٣٤	<b>المجموع</b>	

يتضح من جدول رقم (٤) أن أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات عدم الاحماء الجيد بنسبة ١١% بتكرار ٣٨ وأقل الأسباب المؤدية لحدوثها تكرارا ١ بنسبة ٠,٣٠% لكل من عدم صلاحية الالبسة الرياضية وتناول الأدوية وهذا يتفق مع دراسة ماجدو خويلة حيث كانت أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات عدم الاحماء الجيد.

### جدول رقم (٥)

النسبة المئوية %	التكرار	وقت حدوث الإصابة
٦٢,٥٨	92	التدريب
٣٧,٤٢	٥5	المباراة
100	١٤٧	المجموع

يتضح من الجدول رقم (٥) ان الإصابات الرياضية معظمها تحدث أثناء فترة التدريب حيث بلغت النسبة ٦٢,٥٨% بتكرار ٩٢ والإصابات التي تحدث أثناء المباراة فقد بلغت نسبة ٣٧,٤٢% وبتكرار ٥٥ ويمكن أن نعزو السبب الى عدم العناية بوسائل الاحماء أو زيادة عدد مرات التدريب عن حوض المنافسات وهذا ما يزيد حدوث الإصابات وانتشارها وايضا الأخطاء المتعلقة بالتدريب الرياضي وهذا يتفق مع ما أشار اليه بشكيروف ١٩٨٧.

### الاستنتاجات:

في ضوء ما توصل اليه البحث استنتجت الباحثة ما يلي:

١. ان أكثر الإصابات شيوعا لدى لاعبي القوى (المضمار) هي التمزقات العضلية وأقلها رضوض الأعصاب.
٢. ان أكثر تكرار للإصابات التمزقات العضلية وأقلها رضوض الأعصاب.
٣. ان أكثر المواقع عرضة للإصابات هي منطقة الطرف السفلي وتليها العلوي وأقلها منطقة الجذع.
٤. ان أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات هي عدم الاحماء الجيد وأقلها تناول الأدوية وعدم صلاحية الألبسة الرياضية.

٥. ان معظم الإصابات الرياضية تحدث أثناء فترة التدريب.

### التوصيات:

في ضوء ما توصل اليه البحث توصي الباحثة بما يلي:

١. اعطاء التمرينات الوقائية ضمن برامج تدريبية تهدف الى تقوية الأجزاء الأكثر عرضة للإصابة.
٢. الاهتمام بالإحماء الجيد قبل التدريب والمنافسات.
٣. اتخاذ الاجراءات والتدابير اللازمة لتلافي تعرض الرياضيين للإصابات.
٤. اختيار المدرب المؤهل علميا للتدريب وأن يكون على علم ودراية بعلم الإصابات.

### المراجع:

١. مجلي، ماجد وخويلة، قاسم (١٩٩٧)، دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي ألعاب القوى في الأردن، مجلة دراسات، العلوم التربوية، المجلد ٢٤، العدد ٢.
٢. البكري، محمد قدرى، ونادية هاشم (١٩٨٩)، الإصابات الرياضية للمنتخبات القومية المصرية لألعاب القوى، مجلة علوم وفنون، دراسات وبحوث، جامعة حلوان، المجلد الأول، العدد الثاني، القاهرة، ص ١٧١-١٨٢.
٣. درويش واخرون (١٩٨٥)، الإصابات الرياضية لمتسابقى المضمار والميدان، بحوث المؤتمر الدولي، الرياضة للجميع في الدول النامية، المجلد الرابع، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، القاهرة، ص ٣٩٥-٤١٦.
٤. مجلي، ماجد وعطييات، خالد (٢٠٠٤)، دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى لاعبي المبارزة في الأردن، مجلد وقائع المؤتمر العلمي الخامس، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، الأردن.
٥. مجلي، ماجد وأديب، سهى (٢٠٠٣)، دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى السباحين والسباحات في الأردن، مجلة الدراسات، مؤتمر التربية الرياضية، الرياضة نموذج للحياة المعاصرة، عدد خاص ٢٠٠٤.

## References

1. Bashkirov, (1981), Appearance and treatment of sport injuries among athletes, physical education and sport, Moscow.
2. Brunet, Michael, E, D. CookStephen, R. Brinkar, Mark and John.A. Dickinson, (1990), A survey of running injuries in 1505 competitive recreational runners, the journal of sports medicine and physical fitness,30(3): 307-315

## الملاحق:

### ملحق (١)

#### أسئلة الاستبيان

الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي ألعاب القوى (ألعاب المضمار)

البيانات الشخصية:

الاسم:

العمر التدريبي:

الجنس:

عدد ساعات الوحدة التدريبية:

عدد مرات التدريب في الأسبوع:

ألعاب المضمار:

جري وعدو، حواجز وموانع

رقم الهاتف:

هل تعرضت للإصابة؟

جميع الحقوق محفوظة © 2020، مجد أسامة عبد الفتاح أبو عيشة، المجلة الأكاديمية للأبحاث والنشر العلمي.

(CC BY NC)