



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ميسان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

دراسة تحليلية لأسباب الإصابات المفصلية الأكثر شيوعاً في لعبة الكرة الطائرة

بحث مقدم من قبل الطالبة

انوار سعيد عبد

الى فرع العلوم التطبيقية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان

وهي جزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في علوم التربية الرياضية

اشراف

م.م: سرى ستار

2021 م

1442 هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالَ لَوْ أَنَّ سُبْحَانَكَ لَعَلَّا نُبْنَا لِلدُّنْيَا

عَلَيْنَا إِنَّكَ رَبُّ الْعَالَمِينَ الْعَلِيِّينَ

طَبَقَ اللَّهُ الْعَالَمِينَ الْعَلِيِّينَ

(32) البقرة

إقرار المشرف

اشهد بأن هذا البحث الموسوم (دراسة تحليلية لأسباب الإصابات المفصلية الأكثر شيوعاً في لعبة الكرة الطائرة) للطالبة (انوار سعيد عبد)، قد تم بأشرافي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ميسان وهو جزء من متطلبات شهادة البكالوريوس ولأجلة وقعت.

المشرف:

التاريخ:

التوقيع:

اقرار معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا
بناء على التوصيات والتعليمات المتوفرة أرشح البحث للمناقشة

أ. د: محمد عبد الرضا كريم

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2021/ /

اقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن اعضاء لجنة المناقشة والتقويم وقد ناقشنا البحث الموسوم (دراسة تحليلية لأسباب الإصابات المفصلية الأكثر شيوعاً في لعبة الكرة الطائرة) للطالبة (انوار سعيد عبد) فيما له علاقة بالبحث العلمي وأنها جديرة بنيل شهادة البكالوريوس ولأجله وقعنا.

رئيس اللجنة:

التوقيع

عضوا اللجنة:
التوقيع

عضوا اللجنة:
التوقيع

م.د: فرزدق عبدالقادر حمدان

رئيس فرع العلوم التطبيقية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2021/ /

الاهداء

الى ...

سيدي ومولاي سيد البلغاء وامير الحكماء الامام علي ابن ابي طالب (علية السلام) مثلي الاعلى في الحياة.

الى ... امي

تلك التي مازال دعائها يلازمي.. تتناغم همساتها على مسامعي..

الى ... من تتألم لأجلي ... وتحزن لحزني ... وتفرح لفرحي

الى ... اهلي واخوتي

شموع العلم المضيئة حولي بدءا بالذين زادوني طموحا وفخرا بهم

والى من جد وتعب من أجل زوجي الغالي الذي ساهم في بحثي وتخرجي شكرا لك من قلبي

الشكر والتقدير

الحمد لله تعالى اولا على النعمة التي انعم بها علينا والصلاة والسلام
على أشرف خلق الله محمد (صل الله عليه واله وسلم) عبدة
ورسوله....

وبعد ان انعم الله علي بإتمام هذا البحث. ارى من الواجب اولا ان
اتقدم بوافر الشكر والتقدير لعمادة كلية التربية البدنية وعلوم
الرياضية في جامعة ميسان المتمثلة بالأستاذ الدكتور (ماجد شندي
والي).

كما أعرب عن مدى امتناني وشكري الى مشرفتي في البحث العلمي
(م.م: سرى ستار) فجزأة الله عني خير الجزاء.

والشكر والتقدير الى رئيس فرع العلوم التطبيقية المدرس الدكتور
(فرزدق عبدالقادر حمدان) لجهوده المبذولة.

كما أقدم ازكى عبارات الشكر والثناء على طالبات المرحلة الرابعة
لفرعي العلوم التطبيقية فجازاهم الله عني خير الجزاء.

واتقدم بوافر الشكر الى زوجي الذي ساعدني في حياتي ودراستي شكرا
لك من القلب

واخر ادعونا الحمد لله عليه توكلت والية انيب انه نعم المولى ونعم
النصير.

واشكر من ساعدتني في مراحل حياتي الدراسية ... امي
والله ولي التوفيق

ملخص البحث

المشرف: م.م. سرى ستار

الباحثة: انوار سعيد عبد

دراسة تحليله لاهم وأكثر الإصابات شيوعا في لعبة كرة الطائرة

تعدد الاصابات الرياضية من اهم المشاكل التي تواجه رياضة كرة الطائرة خاصة وبقيية الرياضات بصور عامة حيث ان بعض الألعاب. تكون ذات طابع قوي مثل كره القدم اما في كرة الطائرة فتكون الإصابات بشكل اقل بسبب الاحتكاك القليل جدا مع الخصم.

حيث كان في الباب الأول التعرف على كيفية الاصابات الرياضية وعن أسبابه واهمية دور التحضير البدني الذي يشمل الاحماء البدني والتصور الذهني واللياقة العامة. وكانت مشكلة البحث التي تواجه الباحثة هي معرفة مكان الإصابة وشدتها ومحاولة تحدد مسباتها. وكانت اهداف البحث: التعرف على الاصابات المفصلية عند لاعبي كرة الطائرة. والتعرف على أسباب حدوث الاصابات المفصلية عند لاعبي كرة الطائرة. وكانت فرض البحث: وجود علاقة بين الإصابات الرياضية في كرة الطائرة وقلة التدريب. ووجود علاقة بين الإصابات الرياضية في كرة الطائرة بسبب الاحماء السيئ.

وكان الباب الثاني الذي تناول تعريفات المفاصل بصوره موضحة وكذلك بعض الإصابات الشائعة وكيفية حدوثها مع طرق الوقاية منها والعلاج. اما في جانب الدراسات المتشابهة لقد عرض الباحثة أربع بحوث ودراسات مقارنة الى بحثها الأصلي في الاصابات الرياضية.

وكان الباب الثالث الذي تناول مجتمع البحث وعينته حيث بلغ عدد الاعبين واللاعبات في كرة الطائرة (30) من جامعة ميسان حيث اختارت الباحثة استبيان خاصة للإصابات الرياضية في كره الطائرة ومعرفة مدى ملائمة الاستبيان الى مجتمع العينة ومدى تطبيقه على افراد العينة. وبعد التأكد من الاستبيان تم اجراء التجربة الاستطلاعية على (5) لاعبين لمعرفة ملائمة الاستبيان والبحث. ثم أجريت التجربة الرئيسية بتوزيع الاستبيان على طلبة جامعة ميسان الذين يلعبون كرة الطائرة باستمرار. وتم جمع المعلومات والنتائج وتحديد الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث للحصول على النتيجة المرجوة من الدراسة.

وكان الباب الرابع الذي تناول معلومات (25) لاعب كرة طائرة من جامعة ميسان من خلال استمارة الاستبيان التي وزعت لهم تم اخذت النتائج وحللت باستخدام أدوات البحث العلمي الدقيقة وتمت مناقشة نتائج البحث ومعرفة العلاقة بين الإصابة الرياضية والتجهيز البدني.

وكان الباب الخامس التي عرض عدة استنتاجات من اجل تقليل الاصابات الرياضية في كرة الطائرة. وكذلك التوصيات المهمة التي توصلت اليها الباحثة ومن اجل الحفاظ على الاعبين من الإصابات التي تحدث بصورة متكررة وتؤدي الى خسائر في منتخبات والأشخاص والوقت

ثبت المحتويات

المحتويات

1	دراسة تحليلية لأسباب الإصابات المفصلية الأكثر شيوعاً في لعبة الكرة الطائرة.....
2	بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الحمد لله الذي هدانا لهذا الذي كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله. اللهم صل على محمد وآل محمد الطيبين الطاهرين
2	البقرة (32)
3	إقرار المشرف
4	إقرار لجنة المناقشة
5	الاهداء
6	الشكر والتقدير
7	ملخص البحث
8	ثبت المحتويات
10	الباب الاول
11	مقدمة البحث وأهميته:
13	1.2. مشكلة البحث:
14	1.3. اهداف البحث:
14	1.4. فروض البحث:
14	1.5. مجالات البحث:
15	الباب الثاني
16	الدراسات النظرية والدراسات السابقة
16	1.2 الدراسات النظرية
16	1.1.2 المفاصل
23	2.1.7 لعبة كرة الطائرة:
24	2.1.7.1 المهارات الأساسية في كرة الطائرة:
30	الباب الثالث
31	3. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

31	3.1 منهج البحث
31	3.2 عينة البحث
31	3.3 مجتمع البحث:
32	3.4 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات
32	4.3 الأسس العلمية للمقياس
35	3.6 التجربة الاستطلاعية:
35	3.7 التجربة الرئيسية:
36	3.8 الوسائل الاحصائية:
37	الباب الرابع
38	4.1 عرض النتائج:
38	جدول رقم (1) النسبة المئوية
41	جدول رقم (2) معامل ارتباط بيرسون
42	4.2 مناقشة النتائج.
43	الباب الخامس
44	5.1 الاستنتاجات
45	5.2 التوصيات
46	المصادر والمراجع
47	1.المصادر العربية.
49	2.المصادر الإنكليزية.
50	ملحق رقم (1) مقياس الاستبيان

الباب الاول

- 1-1 مقدمة البحث وأهميته
- 2-1 مشكلة البحث
- 3-1 اهداف البحث
- 4-1 فروض البحث
- 5-1 مجالات البحث

الباب الاول

مقدمة البحث وأهميته:

تعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية الجماعية الشعبية التي أخذت موقع الصدارة من حيث ممارستها وانتشارها في دول العالم، فضلاً عن تطورها من لعبة لقضاء وقت الفراغ إلى لعبة أولمبية تتطلب أعلى درجات الأداء الفني والخططي وعناصر اللياقة البدنية والحركية والنواحي التربوية والنفسية.

وتمتاز لعبة الكرة الطائرة بمميزات محددة تميزها عن باقي الألعاب الجماعية الأخرى. لأنها غير محددة بوقت معين وصغر مساحة الملعب الخاص بها وانتقال اللاعب من الواجبات الهجومية إلى الدفاعية وبالعكس. فضلاً عن احتوائها على مهارات أساسية فنية عديدة وهي الحركات الهادفة والمتغيرة التي يحتاج اللاعب إلى أدائها في أسرع وقت وبأقل مجهود ممكن. بالإضافة إلى كونها الدعامة القوية التي تبني عليها اللعبة وإن وصول اللاعب والفريق إلى النجاح والامتياز يتوقف على إتقان أدائه المهاري.

ان الإنجازات الرياضية التي حصلت في جميع الالعاب ادت الى تزايد الضغوط البدنية والنفسية من اجل الوصول الى اعلى مستوى في الاداء والانجاز مما دفع بالمسؤولين عن الرياضة الى البحث في كافة الاساليب والوسائل التدريبية التي ترفع المستوى الرياضي للأجل تحقيق نتائج بارزه ومتميزة ونتيجة لذلك:

ومن اجل تحقيق النتائج الافضل بدء المدربون بزيادة عدد ايام التدريب من اجل التقدم بمستوى الاداء للاعب مما زاد حمل التدريب على اللاعب فبدئت تظهر الاصابات الرياضية. ولا شك ان هذا الإصابات تكون عقبة امام تقدم اللاعبين الذين يطمحون الى تطوير مستوياتهم ومن ثم يظهر تأثيرها السلبي على المستوى العام وتتفاوت نسبة الاصابة وخطورتها من لعبة الى اخرى تبعا للنشاطات التخصصية. ولعبة كرة الطائرة كغيرها من الالعاب لا تخلو من حدوث الاصابات على رغم من وجود الاحتكاك البدني مع المنافس.

ولما كان اللاعبين معرضين لمختلف الاصابات الرياضية التي تقف حائلا امام تطوير مستوياتهم لذلك لابد من ايجاد الحلول لتقليل حدوث هذا الاصابات وذلك بالكشف عن مسبباتها المختلفة حيث تعتبر الاصابات من المشكلات الاساسية التي تواجه الرياضة. عما انها تزداد بتزايد المتطلبات الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس.

لذا وجد الباحث من الضروري دراسة هذا الاصابات وتحليل اسبابها عند لاعبي الكرة الطائرة لوضع المقترحات والحلول الواجب اتخاذها هذه الاصابات والحد من خطورتها.

إن الرياضة بصفة عامة والألعاب بالكرة بصفة خاصة ظهرت في القرون الوسطى وأخذت عدة أشكال، نجد منها الكرة الطائرة التي ظهرت في نهاية القرن التاسع عشر، فهي لعبة معدلة من لعبة إيطالية (قوست بول) كانت تلعب آنذاك، ومع مرور الوقت أصبحت لعبة أولمبية وجدت لها نواتها ومحترفيها ومشجعيها والقائمين على تسيرها بشكل منظم الأمر الذي دفعها بنجاح إلى الأمام، ومع تطورها أصبحت تكتسي صفات بدنية تميزها عن باقي الرياضات سواء في الأداء المتقن الرشيق والقوي والسريع أو في الصفات الاعيين الذين يتميزون بقامة طويلة وجسم مشكل من عضلات قوية¹.

أن حياة الرياضيين أصبحت أيضا أكثر تعقيدا وحاجة إلى توفير وضمان الوقاية والحماية من الأضرار والمخاطر ثم مواجهة ما قد يحدث لهم من إصابات في المجال الرياضي بالقدر الذي يضمن استمرار الحياة للفرد والمجتمع من خلال طرق التدريب والتكفل والمتابعة الناجعة.

وبالرغم من كل هذه المعطيات إلا أن لاعبيها يتعرضون للإصابات بمختلف أنواعها سواء على مستوى الكتف والساق واليد. كون ظاهرة الإصابات الرياضية في شتى الاختصاصات الممارسة الفردية والجماعية أصبح من المواضيع الأكثر أهمية التي تشغل البال وتؤرق الرياضيين الممارسين نظرا للخطورة المتأصلة في بعض الألعاب حيث يكون دوما الاحتكاك مباشر مع الخصم من جهة أو نتيجة لعدم الوعي الكافي بالممارسة الصحيحة للأنشطة الرياضية من جهة أخرى، احتمال التعرض للإصابة الرياضية وارد عند جميع الرياضيين². ويبقى البحث قائما لدى المعنيين بتدريب الأنشطة لإيجاد أفضل السبل للوقاية والتقليل من حدوث الإصابات الرياضية. وتتفاوت الإصابات الرياضية في درجة خطورتها إلى خفيفة متوسطة وخطيرة، قد تحدث في المرحلة التحضيرية أو في مرحلة المنافسة،

الأمر الذي أصبح يحير المدربين والمختصين والأطباء كون هذه الرياضة خالية من الخشونة والاندفاع البدني والاحتكاك المباشر إلا أنها لا تخلو من الإصابات هذا ما جعلهم يفكرون في حلول لتفاديها أو التقليل من حدوثها وذلك بتسطير برامج تدريبية فعالة لبناء جسم قوي وقادر على مقاومة التعب طوال الموسم، فأصبحوا يهتمون بالتحضير البدني العام والخاص بغرض تفادي الإصابات.

1 علي مصطفى طة. الكرة الطائرة (تاريخ التدريب والتعليم). دار الفكر العربي. طبعة 1999. ص 11.
2 صالح عبد الله الزغبي-الوجيز في الإسعافات والإصابات الرياضية العلاج الطبيعي- دار الفكر للنشر والتوزيع. أعمال السنة 1995.ص.

1.2. مشكلة البحث:

ان الجهاز الحركي ما هو منظومة من اربعة تراكيب اساسية هي العظام والمفصل والعضلات والاعصاب فالعظام القريبة من بعضها البعض ترتبط معا لتشكيل المفاصل وهي التي تسمح للعظام المتفصلة بالحركة. تكمن مشكلة البحث في ارتفاع نسبة الاصابات المفصالية لدى اللاعبين كرة الطائرة مما تسبب أعاقه للفرد عن القيام بنشاطاته وفعاليتته اليومية صورة طبيعية. حيث تعد مفاصل من أكثر اجزاء الجسم البشري تعرض الاصابة خاصة الاطراف العليا والسفلى التي تختلف في تركيبها وحركتها عن المفاصل الاخرى وبالتالي فان اي اصابة تحصل للاعب خصوصا الاصابات المفصالية تؤثر تأثير كبير وفعال على مستوى الاداء المهاري للاعبين اثناء المباريات في لعبة كرة الطائرة.

وكذلك تعتبر الكرة الطائرة من بين الرياضيات الجماعية الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية واليومية. فتطورها ووصولها إلى أعلى المستويات جعل المسؤولين والقائمين على مهام الفرق الرياضية يصبون جل اهتمامهم على التحضير البدني الجيد للاعبين الذي يهدف بوصول الرياضي إلى أعلى المستويات.

آن فترة التحضير هي مرحلة جوهرية وعلى أساسها يتوقف مقدار فرص التعرض للإصابات وحجم الإنجاز خلال المباريات لفترة طويلة³، فالتحضير البدني الجيد يلعب دورا هاما في تجنب بعض الإصابات الرياضية التي يتعرض لها اللاعبون ويساعد على تطوير الصفات البدنية للتكيف مع متطلبات المنافسة عموما والمباراة خصوصا فالنشاط الحركي في الكرة الطائرة أصبح أكثر تعقيدا وعلى كل لاعب توفير احتياجات موقفه في اللعب وبذل مجهود كبير إلا أنه في كثير من الأحيان يجد اللاعبون أنفسهم عاجزون عن اللعب وإكمال المباريات نظرا لتعرضهم لإصابات وذلك جراء الجهد المستمر على أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة.

تحدث معظم الإصابات الرياضية نتيجة تعرض جزء من الجسم لفترة تفوق قدراته الفيزيولوجية والطبيعية على التحمل فقد يكون للتحضير البدني تأثير في حدوث الإصابات الرياضية المفاجئة أو المتكررة سواء في المرحلة التحضيرية أو أثناء المنافسة أو في نهاية الموسم وبالرغم من وجود مختلف الوسائل الحديثة المستعملة في التحضيرات والتدريبات إلا أن شبح الإصابات حاضرا عند لاعبي الكرة الطائرة والذي جعل من التقنيين يبحثون عن سبب حدوث هذه الإصابات وكيفية التقليل من حدوثها ومنه تبادر إلى أذهاننا التساؤل عن الخلل. الذي ندرجه من خلال إشكالية بحثنا كما يلي:

1. هل للتحضير البدني المكثف دور في حدوث الإصابات الرياضية؟

2. هل حدوث الإصابة لدى لاعبي الكرة الطائرة راجع إلى ضعف اللياقة البدنية؟

³ امر الله الياسطي، - التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، - منشأة المعارف، الإسكندرية. 1996ص.

1.3. اهداف البحث:

1. التعرف على الاصابات المفصلية عند لاعبي كرة الطائرة.
2. التعرف على أسباب حدوث الاصابات المفصلية عند لاعبي كرة الطائرة.

1.4. فروض البحث:

1. تفترض الباحثة وجود علاقة بين الإصابات الرياضية في كرة الطائرة وقله التدريب.
2. تفترض الباحثة وجود علاقة بين الإصابات الرياضية في كرة الطائرة بسبب الاحماء السيئ.

1.5. مجالات البحث:

- 1.المجال البشري: مجموعة لاعبون ولاعبات الكرة الطائرة جامعة ميسان كلية التربية الرياضية من مختلف المراحل والبالغ عددهم (25).
- 2.المجال الزمني 2021/5/1 2021/6/1
- 3.المجال المكاني: قاعة كلية التربية الرياضية جامعة ميسان

الباب الثاني

2: الدراسات النظرية والدراسات المتشابهة

1-2: الدراسات النظرية

2-2: الدراسات المتشابهة

2. الباب الثاني

الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1.2 الدراسات النظرية

1.1.2 المفاصل

تعد المفاصل (الجهاز المفصلي) من أحد اجزاء الجهاز الحركي في الجسم البشري. وتختلف هذا المفاصل حسب موقعها من الجسم في الناحية في الوظيفية وتشريحه مدى حركتها. وتضيف المفاصل جسم اهمية كبرى لكونها محاور ميكانيكية تنظم حركه الجسم البشري ويعرفها (وجيه محجوب) بانها ارتباط بين عظمين او أكثر تتمثل فيه الحركة عن طريق محاورها.⁴

يعرفها الباحث الاخر (المفصل في منطقته التقاء عظمين او أكثر يفصل بينهما غضروف. ويحاط بأربعة اوتار تختلف في عددها ومتانتها من مفصل الى مفصل اخر. وتختلف حركة حسب موقع في الجسم)

2.1.2 أنواع المفاصل

1.2.1.2 المفاصل من الناحية التشريحية.⁵

وقد ورد في بعض المراجع أن عددها يبلغ خمسة أنواع أو حتى سبعة وهي:

1. المفاصل المستوية (plane joint): وهي ذات سطوح تمفصليه متقابلة غالبا مثل عظام الرأس.

2. المفاصل الرزية (joint Hinjo): وهي مفاصل تشبه رزه الباب مثل مفصل الركبة ومفصل المرفق.

3. المفاصل المحورية (pivot joint): وهي تحاط بحلقة عظمية مثل مفصل الفخذ مع الحوض.

4. المفاصل اللقمية (Condyloid joint): وهي تتكون من سطحين محدبين مع سطحين مقعيرين مثل مفصل الشظية السلامية.

⁴ . وجية محجوب: التحليل الحركي الفيزيائي والفسلجي للحركات الرياضية. مطابع التعليم العالي والبحث العلمي. بغداد. 1990 ص129.

⁵ عبد الرحمن محمود: مبادئ علم التشريح طبعة الرابعة. بغداد. مطبع العمال المركزية. 1988. ص131.

5.المفاصل الإهليجية (Ellip soid joint): وهي مفاصل ذات سطوع إهليجية محدبة تتركب على المسطح المفصلي الإهليجي المقعر مثل مفصل الرسغ.⁶

6.المفاصل السرجية (saddle joint): وهي ذات سطوح تمفصلي تكون بصورة منعكسة (محدبية مقعرة) تشبه السرج على ظهر الخيل مثل المفصل الرسغي المشطي لأصبع الإبهام.⁷

7.المفاصل الكروية (Ballandcocket): وهي ذات تمفصل كروي اي يتمفصل أحد رؤوس العظام مع الحفرة مثل مفصل الكتف والحوض.

2.1.2.2 المفاصل حسب مجالاتها الحركية.⁸

1.مفاصل ثابتة (عديمة الحركة): وهي مفاصل تربط عظمين أو أكثر مع بعضهما وتقتصر على وجود بعض الأربطة الليفية او الغشائية بين أجزائها ولأتسمح بأي حركة مطلقة مثال ذلك عظام الوجه (مفاصل الجمجمة) (الشظية مع القصبه).

2.مفاصل جزئية الحركة (مقيدة الحركة): هي المفاصل التي لا تسمح الا بحركة قليلة. معظمها غضروفية البناء مثل المفاصل بين أجسام الفقرات مفصل العانة.

3.مفاصل واسعة الحركة: حرة الحركة تقسم هذه المفاصل الي عدة مجامع وذلك حسبها درجة الحركة وعدد الاتجاهات الحركية وهي كالآتي:⁹

أ. مفصل متحرك ذو اتجاه واحد مثل مفاصل السلاميات تسمح بثني ومد الأصابع فقط.

ب.مفصل متحرك ذو اتجاهين مثل مفصل الرسغ. مجال الحركة لرفع وخفض الكف الى الأعلى والأسفل ثم الى الجهة الأنسية والوحشية.

ج. مفصل متحرك ذو أربع اتجاهات حيث يكون مجال حركته حر في جميع الاتجاهات كما في مفصل الحوض والكتف.

⁶ حكمة عبد الكريم: تشريح جسم الانسان ط1. بغداد. دار الشروق للنشر. عمان 1998. ص 138.

⁷ قيس الدوري: علم التشريح. ط1. بغداد. دار المعرفة. 1980. ص 137.

⁸ وجية محجوب: علم الحركة. جامعة الموصل. دار الكتاب للطباعة. 1989. ص 241.

⁹ أبراهيم البصري: الطب الرياضي. ط1. ج4. بيروت. دار النضال للطباعة. 1985. ص 115.

2.1.3 الإصابات الرياضية:

تعد الإصابات الرياضية جانبا مهما من موضوع الطب الرياضي. إذ لا يخلو أي مجال من مجالات النشاط الرياضي من احتمال حدوث الإصابات بل وحتمية حدوثها على اختلاف أنواعها وشدتها وخطورتها.

أن الرياضيين يتعرضون للإصابة في كافة الألعاب عندما لا تراعي الشروط العلمية والفنية خلال التدريب او المنافسات وذلك نتيجة الجهد المستمر على اعضاء وأجهزة الجسم المختلفة. الأمر الذي يعيق تطور الرياضة كون إن الإصابة تشكل حاجزا جسميا ونفسيا عن طريق الوصول إلى المستويات العالية من الانجاز ((كما أن نسبة الإصابات الرياضية تزداد بزيادة المنافسة أو التدريب فهي بذلك تشكل ضغطا على المفاصل والأربطة والمحافظة الزلزالية والأوتار العضلية والعضلات وال فقرات العظمية للعمود الفقري)).¹⁰

ولقد تطرقت الكثير من المصادر إلى كلمة الإصابة (Injury) المشتقة من اللغة اللاتينية وهي تعني التلف او الإعاقة.¹¹

وقد عرفها (Melinda 1992) لأنها ((تمزق أو اختلال في ترابط نسيج وأكثر من انسجة الجسم الرخوة نتيجة لتأثير عوامل ميكانيكية داخلية أو خارجية على ذلك النسيج)).¹²

وقد عرفها (Lotton) عام (1979) بانها (تغير تشريحي أو فسيولوجي يحدث في بعض انسجة الجسم أو أعضائه)¹³

وعرفها (عبد الرحمن. 2004) ((أنها تأثير نسيج أو مجموعة انسجة الجسم نتيجة مؤشر خارجي وداخلي من ما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفه ذلك النسيج)).¹⁴

¹⁰ أسامة رياض. الطب الرياضي والعلاج الطبيعي. الرياض. الاتحاد السعودي للطب الرياضي. 1991. ص1.

¹¹ وديع ياسين التكريتي. نشوان الصفار. الإصابات الرياضية التي يتعرض لها طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الموصل. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية. مجلد الرابع. عدد العاشر. جامعة الموصل. 1998. ص44.

Melinda j & flegel M. sport flegei: sport U.S.A chapiagn I. Hindis. 1992. ¹²

Lintton g . athletic injurues charhill. ltd London 1979. P 16 ¹³

¹⁴ عبد الرحمن عبد الحميد. موسوعة الإصابات الرياضية واسعافاتها الأولية. ط1. القاهرة. مركز الكتاب للنشر. 2004. ص81.

4.1.2 ميكانيكية حدوث الإصابة :

لتوضيح ميكانيكية الإصابات الرياضية التي يتعرض لها الرياضيون نتيجة الأحمال البدنية التي تسلب ضغط على العضلات والعظام والأنسجة والأربطة والتي لها ارتباطا بالحدود الفسيولوجية إذ أن أنسجة الجسم بشكل عام تتشابه مع أي مادة أخرى في ميزاتها الضعف والانكسار عندما تتجاوز حدود القوة فيها. وحدود التحمل القوة التي تعتمد جزئيا على خواص ونوعية الأجزاء الجسمية عند تطبيق الحمل. وهذه الأجزاء يمكن أن تحدد قيمتها القصوى المبدولة من خلالها على الجسم واتجاه تطبيق هذه القوة وتحصل الإصابة من خلال تمدد وتمزق الأجهزة والتغير في تركيبها والذي بالضرورة يؤدي إلى وظيفة غير متجانسة في العضلة.

كما إن معرفة كلا من أنظمة العتلات الميكانيكية واتصال العضلات بالعظام يعتبر ركنا مهما في إعطاء الأساس في فهم ليس فقط حركة الجسم بل قوه العضلات ومداهما الحركي في مفاصل معينه محدودة. إن القوة القصوى للعضلات والمدى الحركي الأقصى لها في نفس المفصل هو الغرض المطلوب معرفته حصرا. وهذه العلاقة المتلازمة بين قوة العضلة ومداهما الحركي في مفصل ما يعتبر العامل الأساسي لنظام الفوائد الحركية الميكانيكية للعضلات. وكقاعدة عامة إذا تقاطعت عضلتان متساويتان في الطول وعملت على نفس المفصل. فإن العضلة البعيدة عن المفصل (منشأ العضلة) سوف تعطي أكبر قوه تقلص. والعضلة القريبة من المفصل (مداغم العضلة) سوف تعطي أكبر مدى للحركة.¹⁵

لذلك تتوقف ميكانيكية الإصابات الرياضية على طبيعة أسباب حدوثها وفقا لما يقوم به اللاعب من حركات حسب نوع اللعبة التي يمارسها وشكل الحركة التي يقوم بها حيث يختلف هذا الشكل باختلاف المفصل أو المفصل والعضلات المشتركة بالأداء الحركي. ويمكن تقسيم أسباب الإصابات إلى ما يلي:¹⁶

1. مؤثر ميكانيكي: مثل اصطدام اللاعب بزميله أو بأرض أو بالأدوات الرياضية.
2. مؤثر ذاتي مثل الأداء الخاطئ للرياضي أو الأداء غير مسبوق بالإحماء.
3. مؤثر كيميائي فسيولوجي: مثل تراكم حامض اللبنيك في العضلات وفقدان الماء والأملاح.

¹⁵ فريق كمونة. موسوعة الإصابات الرياضية وكيفية التعامل معها. ط1. عمان. الدار العلمية والدولية للنشر والتوزيع. 2002م. ص71.

¹⁶ أسامة رياض. الطب الرياضي واصابات الملاعب. ط1. القاهرة. دار الفكر العربي. 1998. ص 22.

5.1.2 اسباب حدوث الاصابات الرياضية.¹⁷

هناك عوامل خارجية وعوامل داخلية تترابط وتكون سببا لحدوث الاصابات.

1 / العوامل الخارجية التي تساعد على حدوث اصابة:

اولا: سوء التنظيم وطريقة التدريب:

يرتبط بهذا العاملان عدم مراعاة مبادئ التعليم الارشادية من قبل المدرب أو المدرس مثل انتظام التدريب. التدرج في زيادة المجهود البدني. ومن أهم مظاهر الإخلال بقواعد التدريب وسوء التنظيم المؤدي إلى حدوث اصابة هي:

1. التسرع في التدريبات والممارسة المستمرة للتدريب العنيف.

2. سوء تقدير العمل المنظم على الناحية التكتيكية وإدماج بعض التمرينات التي لا يكون الرياضي جاهزا لها سواء بسبب عدم مقدرتها الرياضية او سبب الإرهاق في التدريبات السابقة.

3. قلة او سوء مرحلة الاحماء وعدم التدرج في المهارات .

ثانيا / العيوب في تنظيم التدريبات والمسابقات:

1. اتباع الإرشادات الخاطئة للتدريبات وكذلك قواعد التامين والتخطيط الخاطئ لبرامج المنافسات وعدم تنفيذها.

2. عدم مراعاة الخصائص الفردية ومدى الكفاءة والاستعداد من حيث السن والوزن والجنس.

ثالثا / مخالفة القوانين وشروط الامن:

ويقصد بها حالة الملاعب والأماكن التي تمارس فيها الرياضة وتجهيزات الرياضيين ورداءة نوعية الأجهزة الرياضية والمعدات.

¹⁷ زينب العلم. التدليك واصابات الملاعب. ط1. مصر. دار الفكر العربي. 1983. ص83.

رابعاً / سوء الأحوال المناخية:

أن عدم التنبيه لسوء الأحوال المناخية وعدم الوقاية منها يؤدي إلى حدوث الإصابة وأهم تلك الحالات هي:

1. التدريب في الظروف المناخية القاسية كارتفاع درجة الحرارة الشديد أو أثناء سقوط الأمطار والثلوج.

2. عدم مراعاة تنظيم الاضياء والتهوية الصحيحة في الصالات المغلقة.

3. عدم التأقلم الكافي في المرتفعات الجبلية.

4. عدم اتخاذ الحيطة الكافية بالنسبة للتدريب والمسابقات حسب الحالة الجوية.

خامساً / السلوك غير السليم وفقدان الروح الرياضية.

سادساً / عدم الالتزام بالأوامر الطبية.

1. السماح للاعب بمزاولة التدريب واللعب دون اجراء الفحص الطبي وعدم التزام المدرب واللعب بتوجيهات الطبيب الخاصة بموعد مزاولة التدريبات خاصة بعد الاصابات والأمراض.

2. عدم الالتزام بالإرشادات الطبية الخاصة بالنظام اليومي ونظام التغذية الراجعة والراحة وغيرها.

ب / العوامل الداخلية التي تؤدي حدوث الإصابة:

هنالك تغييرات تطرأ على حالة الرياضيين ليست فقط اثناء عملية التدريب أو المنافسة تؤدي بدورها إلى الاصابات الرياضية ومن هذه العوامل:

اولاً / حالة الإرهاق والاعياء الشديد:

نتيجة لعمليات الإرهاق والاعياء يمكن أن تحدث تغيرات من شأنها اثاره وذذبذبة الجهاز العصبي للعضلات وخاصة مع الأشخاص غير المدربين جيداً مما يؤدي إلى حدوث الإصابة.

ثانياً / التغيرات في الحالة الوظيفية لبعض اجهزة الجسم:

ان الابتعاد لفترة ما عن التدريب يؤدي إلى انخفاض قوة العضلات وبالتالي قوة تحملها مما يؤدي إلى انخفاض سرعة ارتخاء وتقلص العضلات كل هذا يعرقل ويعوق تنفيذ التمارين التي تتطلب مجهودات عالية وحركات متناسقة ومعقدة وتنتهي بحدوث الإصابة.

ثالثا / الخصائص الميكانيكية البيولوجية

عدم مراعاة البناء الميكانيكي للحركة وزيادة الجهد الناتج عن عدم التنفيذ المنطقي للتدريبات على العضلات وعدم مراعاة اتجاه الحركة بسبب عدم توفر الخبرة في القوة الدافعة بسبب التغيير الطارئ فيها كل ذلك حدوث الإصابة.

رابعا / عدم الاستعداد البدني للرياضي¹⁸:

ان المنافسة في السباقات بدون تأدية الاحماء اللازم بالقدر المطلوب وقلة القدرات البدنية للاعب تؤدي الى حدوث الإصابة.

كما وان هناك عوامل تختلف بسببها نوعية الإصابة لدى اللاعبين منها:

1. نوع الرياضة وطبيعة الأداء فيها: تختلف نوعية الإصابة باختلاف نوع الرياضة فإصابات اللاعب الجماعية تختلف عن اللاعب الفردية كما أن اللاعب ذات الاحتكاك المباشر (كرة القدم، كرة السلة) تزيد فيها نسبة الإصابات مقارنة باللاعب التي ليس فيها احتكاك مباشر كالتنس الأرضي.

2. مستوى المنافسة وكفاءة اللاعب البدنية: كلما زادت ازداد معها نسبة ودرجة احتمال حدوث الإصابة فإصابات منافسات الدرجة الأولى والدولي تزداد شدة عن مستوى إصابات الناشئين والدرجة الثالثة. كما إن الإصابة تختلف طبقا لدرجة كفاءة اللاعب البدنية. وفقا لمتطلبات مركزه في رياضته. فكلما قلت كفاءة اللاعب ولياقته البدنية. كلما زادت احتمالية إصابته.

3. التدريب غير العلمي: إذا ما تم التدريب بأسلوب غير علمي ساهم في حدوث الإصابة.

4. التدريب الخاطئ في المدارس: عدم ملائمة المدارس لممارسة النشاط الرياضي. مثل وجود عوائق في الأرض أو عدم استوائها. أو تجميع وترحيل الدروس إلى آخر اليوم الدراسي. حيث إن ذلك يقلل من استيعاب دروسها. ويعرض الطلاب المنهكين طوال اليوم إلى الإصابات.

5. استخدام اللاعبين المنشطات: يؤدي استخدام اللاعبين للمنشطات إلى إجهاد فسيولوجي. يعرضهم للعديد من الإصابات. حيث إنهم سيبدلون جهدا غير ملائم لقدراته الفسيولوجية.

¹⁸ أسامة رياض. مصدر سبق ذكره. 1998 ص24.

2.1.6 طرق الوقاية والحد من حدوث الإصابات الرياضية¹⁹.

إذا كان المدرب على علم ودراية بالأسباب العامة للإصابات الرياضية فإن دوره في الحد من الإصابات سيكون سهلا لأن معرفتها تجعله يتخذ الإجراءات لمنع حدوثها ومن طرق الوقاية:

1. معرفة الأسباب العامة للإصابات الرياضية وتجنب حدوثها.
2. عدم إشراك اللاعب في التدريب أو اللعب دون إجراء الكشف الطبي الدوري الشامل للرياضي.
3. عدم إشراك اللاعب وهو مريض. لأن ذلك يعرضه للإصابة.
4. عدم إجبار اللاعب على الأداء وهو غير مستعد نفسيا وبدنيا وذهنية لهذا الأداء.
5. توفير الغذاء المناسب للرياضي من حيث الكمية والنوع. بمختلف عناصره الغذائية البناءة.
6. اختيار اللاعبين ذوي الخبرة والكفاءة المتقاربة للتمرين.²⁰
7. عدم التدريب إذا كانت الظروف الجوية غير مناسبة.
8. أن تكون اللعبة مناسبة للتكوين الجسماني العقلي للاعب.
9. عدم اعطاء اللاعب اي ادوية منبهة في المباراة.
10. توفير العلاج المناسب والصحيح بمجرد حدوث الاصابة مهما كانت بسيطة .

2.1.7 لعبة كرة الطائرة:²¹

ان نشأت الكرة الطائرة غير مؤكد لقد لعبت العاب متشابهة من مئات السنين في وسط وجنوب أمريكا وكذلك في جنوب شرقي اسيا وفي دول أخرى الا انه لا يوجد تاريخ رسمي يثبت صحة ذلك التاريخ الرسمي المثبت لها في عام 895 في مدينة هوليدود - ولاية ماساشورس والذي بعد عام من تأسيسها عندما كان (مستر وليم جورج موركن) مديرا لمؤسسة (جمعية الشباب المسيحين) واحتاج في ذلك الوقت الى لعبة ملائمة الرياضي العامة والقوى والركبي خلال موسم الشتاء المحافظة على للياقة البدنية وقضاء وقت فراغ الطلاب. ولقد قام بتقسيم قاعة الجمباز واخذ يزاوول لعبة رمي الكرة للأعلى وقد جرب أنواع عدة من الكرات وأخيرا استعمل الجزء المطاطي. (المتانة الداخلية) من الكرة السلة وبعدها اتصل بإحدى الشركات هنالك لتصميم موضوع كرة خاصة بالطائرة وأخيرا تم صنعها وهي تشبه الكرة

¹⁹ أسامة رياض. نفس المصدر السابق. 1998. ص 31

²⁰ زينب العلم. مصدر سبق ذكره. ص91.

²¹ سعد حمادة الجميلي. الكرة الطائرة. تعليم وتدريب وتحكيم. ط1. طرابلس منشورات السابع من ابريل. 1997. ص2.

الحالية وبدا بتطوير الكرة والملعب وكيفية اللعب في حبه لم يحدد عدد اللمسات التي يحقق لكل لاعب ان يلعبها في ملعبه ولم يحدد عدد اللاعبين في كل ملعب ولم تثبت قواعد الأخطاء في حينها وبعد سنتين أي في عام 1897 عقد مؤتمر لمدراء (جمعية الشباب المسيحيين) في الولايات المتحدة الأمريكية حيث كانت هنالك ندوة عرضت منها لعبة على اشخاص اخرين فكان من اهداف هذا المؤتمر نشر اللعبة وتسميتها حيث اقترح الدكتور (هالستيد) اسمها (بالكرة الطائرة) وبعد ان كانت تسمى (فينتوتنت) وانتشرت.

2.1.7.1 المهارات الأساسية في كرة الطائرة:

الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي لها خصائص تميزها عن باقي الألعاب الأخرى لا نها غير محدودة بزمان معين وصغر مساحة الملعب الخاص بها فضلا عن احتواها على مهارات أساسية وضرورية لرفع مستوى الفريق فهي سلم الارتقاء نحو التفوق والاجادة ويجب على أي لاعب ان يلم بها وهي:²²

1. المهارات الهجومية وتشمل (الارسال. الاعداد. الضرب الساحق. حائط الصد).
2. المهارات الدفاعية وتشمل. (استقبال الارسال. حائط الصد. الدفاع عن الملعب).

الإصابات الرياضية الشائعة في الكرة الطائرة

وتشمل: الكسور بأنواعها. والجروح بأنواعها. التقلصات والتمزقات العضلية بأنواعها. الإصابات الدماغية وتهتك الأعضاء الداخلية.

وتسبب: النزيف. إصابة أعضاء الجسم المختلفة. الإعاقة. التشوهات. تأثر الدورة الدموية والجهاز التنفسي والوفاة.

وسوف نأخذ بعض هذه الاصابات بعين الاعتبار واقسامها واهم مسبباتها وبعض طرق الوقاية والعلاج:

1. إصابات الجهاز العضلي

إصابات العضلات بأنواعها تعتبر من الإصابات الكثيرة الحدوث والانتشار بين الرياضيين لان العضلات هي الاداة الرئيسية المنفذة لمتطلبات الاداء البدني ومكون رئيسي للجهاز الحركي للإنسان.

²² سعد حمادة الجميلي: نفس المصدر السابق. ص3.

الدراسات المتشابهة:

1. تشخيص الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً وأسباب حدوثها لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية.

1.مصعب سمير محمد راشد. الجامعة الأردنية/ الأردن mossabrashed64@gmail.com

2.محمود حسني حسن الأطرش. جامعة النجاح/ فلسطين/

dr.mahmoudalatrash@yahoo.com

3.مريم عبد الهادي محمود إعمار. مدرسة الخليج العربي النموذجية/

قطر/ M_emar@yahoo.com

4. إبراهيم خالد سالم البقاعي. عالم البقاعي للرعاية والتأهيل

الشامل/الأردن/ ibrahem.k.1973@gmail.com

الملخص: هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى طلبة التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية. بالإضافة للتعرف إلى أكثر مواقع الجسم عرضة للإصابات الرياضية وأكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لديهم. والتعرف إلى الفروق في عدد الإصابات التي يتعرض لها الطلبة وفقاً لمتغير مستوى المسابقات العملية والجنس. واستخدم الباحثون المنهج الوصفي في الدراسة. وقد تم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات. وتكونت عينة الدراسة من (475) طالباً. تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. وتم استخدام برنامج الرزم الإحصائي (SPSS) لتحليل النتائج. وأظهرت النتائج أن أكثر الإصابات التي تعرض لها الطلبة هي إصابة الشد العضلي. وأن أكثر مواقع الجسم التشريحية تعرضاً للإصابات الرياضية لدى الطلبة كانت منطقة أمشاط اليد ويديها مفصل الركبة. أن أعلى معدل إصابات يتعرض لها الطلبة في مساق الإعداد البدني. وأن أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لديهم هو سوء الأحوال الجوية كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لأسباب الإصابات الرياضية في كلية التربية الرياضية جامعة النجاح على متغير السنوات الدراسية. ما بين طلبة السنة الأولى والسنة الثانية ولصالح طلبة السنة الأولى. كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) ما بين طلبة سنة ثالثة وسنة ثانية ولصالح طلبة سنة ثالثة. كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) ما بين طلبة سنة ثانية ورابعة ولصالح طلبة سنة ثانية. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لأسباب الإصابات الرياضية في كلية التربية الرياضية. جامعة النجاح في تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور. وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحثون بضرورة الاهتمام بالأحماء الجيد والمناسب لكافة العضلات العاملة. ومتابعة الطلبة أثناء الدروس العملية من قبل المدرس وتوجيههم وذلك لتجنب حدوث الإصابة.

2. دراسة تحليليه لأنواع الإصابات الرياضية ومسبباتها لدى لاعبي كرة اليد.

1. أسامه صبيح مصطفى.

2. أثير عباس مصطفى.

الملخص:

الباب الأول: احتوى هذا الباب على المقدمة وأهمية البحث واشتملت أن لعبة كرة اليد ذات طابع رجولي يتعرض فيها اللاعب إلى الاحتكاك بالمنافس بقوة في حالات الدفاع والهجوم، كما أن لأداء بعض المهارات خصوصية معينة إذ هناك مهارات تؤدي في الهواء وأخرى من السقوط لهذا فان التعرض للإصابة يكون محتملا.

وتتجلى أهمية البحث في التعرف عن أكثر الإصابات التي يتعرض لها لاعب كرة اليد وما هي أسباب تلك الإصابات. وقد تجلت مشكلة البحث كثرة الإصابات الرياضية في لعبة كرة اليد وتجاهل هذه الإصابات من قبل اللاعبين والمدربين. إما أهداف البحث فكانت التعرف على أهم أنواع الإصابات الرياضية الأكثر حدوثا لدى لاعبي كرة اليد ودراسة مسببات هذه الإصابات. إما مجالات البحث فهي: 1. المجال البشري: لاعبي كرة اليد في محافظة البصرة والبالغ عددهم (42) لاعب. 2. المجال الزماني: للفترة من 8 / 2 / 2008 ولغاية 23 / 2 / 2008. 3. المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة في المعهد الفني في محافظة البصرة.

أما الباب الثاني فقد احتوى على الدراسات النظرية وشملت الإصابات الرياضية وميكانيكية حدوث الإصابة والعوامل الأساسية للإصابات وأنواع الإصابات.

إما الباب الثالث فقد تناول منهج البحث وإجراءاته الميدانية، فقد استخدم الباحثون المنهج المسحي وقد طبق على عينة مكونة من (42) لاعب وهم ممن حصلت لهم إصابات سابقة وقد استمر تطبيق المنهج (21) يوما.

أما الباب الرابع فقد احتوى على عرض ومناقشة النتائج. والباب الخامس تضمن: الاستنتاجات وأهمها: 1. تعتبر إصابات مفصل الركبة من أكثر الإصابات حدوثا. 2. عدم مراعاة الشروط العلمية الصحيحة للتدريب الرياضي.

أما الباب الخامس أهم التوصيات: 1. يوصي الباحثون بتطوير المدربين واللاعبين من الناحية النظرية بالإصابات الرياضية وأنواعها ومسبباتها. 2. مراعاة الشروط العلمية الصحيحة خلال التدريب الرياضي والمنافسات.

3. أهمية التحضير البدني في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة

ملخص البحث: عنوان البحث: أهمية التحضير البدني في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة فئة أواسط. مشكلة الدراسة: هل للتحضير البدني دور في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية؟

التساؤلات الفرعية: 1. هل للتحضير البدني المكثف دور في حدوث الإصابات الرياضية؟
2. هل حدوث الإصابة لدى لاعبي الكرة الطائرة راجع أساسا إلى ضعف اللياقة البدنية؟

فرضيات الدراسة: الفرضية الرئيسية: يساهم الإعداد البدني الجيد للاعبين في التقليل من حدوث الإصابة الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

الفرضيات الجزئية: 1. التحضير البدني المكثف إمكانية في حدوث الإصابة الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة. 2. نقص أو ضعف اللياقة البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة يعرضهم إلى بعض الإصابات الرياضية أثناء المنافسة الرياضية.

أهداف البحث: يهدف البحث بالدرجة الأولى إلى إلقاء الضوء على الفائدة والدور الهام للتحضير البدني المقنن في التقليل من حدوث

1. الإصابات الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

2. معرفة العلاقة الموجودة بين التحضير البدني والإصابة الرياضية.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث بالدرجة الأولى في إلقاء الضوء على دور التحضير البدني وكيفية تجنب الإصابات أثناء المنافسة والتدريب ومساعدة المدربين على وضع حد للإصابات الرياضية التي قد تحصل أثناء التحضير البدني إضافة إلى ذلك إعطائهم فكرة عن تلك الإصابات وكيفية مساعدة اللاعبين على تجنبها أو إن صح القول التقليل منها.

متغيرات البحث:

*أهمية التحضير البدني في التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

*المتغير المستقل: وهو المتغير التجريبي أي المراد معرفة تأثيره على الظاهرة ويظهر في هذا البحث من خلال

"التحضير البدني " المتغير التابع: وهو المتغير الناتج عن تأثير المتغير التجريبي أي البرنامج المنفذ ويظهر في "الإصابات الرياضية ".

الطرق المنهجية للبحث:

1. منهج البحث: قمنا باستخدام المنهج الوصفي.

2. عينة البحث: قمنا باختيار عينة مقصودة

3. المجال المكاني: ولاية البويرة

4. المجال الزمني: لقد امتد بحثنا من ديسمبر 2013 حتى أواخر شهر ماي.

. أدوات البحث: الاستمارة الاستبائية: النتائج المتحصل عليها: التحضير البدني العام والخاص من أهم العوامل التي تعمل على التقليل من حدوث الإصابات الرياضية لدى اللاعبين ولكن يشترط أن يطبق بطريقة جيدة وسليم.

الاقتراحات:

1. الكشف الطبي المبدئي قبل بداية الموسم. والدوري خلال فترات للتأكد من سلامة اللاعبين من جميع الجوانب مع إصدار نشرات طبية.

2. الإهتمام بفترة الإحماء التي تناسب لياقة اللاعب والجهود الذي سيبدله.

3. التدرج في التمارين حتى يتيح لجميع أجزاء الجسم للتكيف مع النشاط المبذول.

4. لعمل على تنمية أجهزة الجسم المختلفة مثل: الجهاز العضلي والمفصلي. ورفع كفاءة الأجهزة الحيوية إلى المستوى الذي يؤهل صاحبه للقيام بالعمل الجسماني المطلوب. بأقل ما يمكن من جهد.

5. معرفة ميكانيكية الحركة لتأديتها صحيحة.

6. وجوب تدريب اللاعبين على كيفية تجنب الإصابات وأنواع السقطات وطريقة امتصاصها.

7. الإهتمام بمحتوى التحضير البدني العام والخاص والحرص على تطبيقه جيدا.

8. مراعاة الراحة المناسبة بين فترات التدريب التي تناسب اللاعب بالجهد المبذول واللياقة البدنية والوظيفية واختيار أفضل وسيلة للراحة والاسترجاع.

9. تجنب الإجهاد البدني والأكل قبل المنافسة أو التدريب.

10. إتباع أسلوب إعادة التأهيل الحركي كوسيلة ناجعة لإعادة العضو المصاب إلى حالته الطبيعية

4.الإصابات الرياضية التي تعرض لها طلاب كلية التربية البدنية في جامعة الموصل.
دراسة وديع ياسين التكريتي ونشوان محمود الصفار²³.

حيث هدفت الدراسة إلى:

- 1.تحديد الإصابات الأكثر شيوعا لدى طلاب التربية الرياضية.
- 2.تحديد أسباب الإصابات الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية.
- 3.تحديد أجزاء الجسم التي تعرضت للإصابة.
- 4.تحديد الدروس العلمية التي يحدث أكبر عدد من الإصابات.

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بطريقة المسح وتكونت عينة البحث من جميع طلاب السنة الرابعة بكلية التربية الرياضية بجامعة الموصل للعام الدراسي 1882-1887 والبالغ عددهم 131 طالبا. إذ قام الباحثان بتوزيع استمارة الاستبيان على جميع الطلاب ولم يعيدوا سوى 105 استمارة. وبذلك تكونت عينة البحث من 105 طالب يمثلون % 20 من أصل مجتمع البحث واستخدم الباحثان الوسائل التالية:

1.صمم الباحثان جدولا يحتوي على أجزاء الجسم والإصابات الرياضية التي تتعرض لها هذه الأجزاء؛ فضلا عن ذلك قائمة بالأسباب المحتمل الإصابة من جرائها كذلك في أي درس عملي أي قسم من ذلك الدرس.

2.أضاف الباحثان مقدمة توضح للطلاب كيفية الإجابة على هذه الاستمارة وتشمل كذلك الى البيانات أولية كالعمر ونوع الرياضة الممارسة والعمر التجريبي وقد توصل إلى النتائج التالية:

- 1.تمزق الأربطة من أكثر الإصابات حدوثا يليها تمزق العضلات ثم إصابات الالتهابات.
- 2.من أهم أسباب الإصابات الرياضية هو عدم الإحماء الجيد.
- 3.إن مفصل كاحل القدم من أكثر أجزاء الجسم تعرضا للإصابة يليها مفصل الركبة ثم مفصل المرفق.
- 4.معظم الإصابات الرياضية تحدث في القسم الرئيسي من الدرس.

²³ وديع ياسين التكريتي؛ نشوان محمود الصفار؛ الإصابات الرياضية التي تعرض لها طلاب كلية التربية البدنية في جامعة الموصل؛

الباب الثالث

3.1 منهج البحث

3.2 عينة البحث

3.3 مجتمع البحث

3.4 وسائل جمع المعلومات وأدوات البحث

3.5 الأسس العلمية للمقياس

3.6 التجربة الاستطلاعية

3.7 التجربة الرئيسية

3.8 وسائل جمع المعلومات

3. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

أكد أخصائيوون في العلاج الطبيعي والتأهيل الحركي أن ممارسي الرياضات البدنية عادة سواء اثناء التدريب أو المنافسات يتعرضون إلى العديد من الإصابات حيث أن كل عشرة الاف ممارس للرياضة البدنية أصيب منهم من 34% إلى 34% بصرف النظر عن نوع الإصابة ومدى تأثيرها لإبعاد الرياضي عن ممارسته لنشاطه فترة وهذه النسبة العالية التي انتهت إليها بعض البحوث تستوجب العناية و الاهتمام بالإصابات الرياضية وقد تطرقنا في موضوعنا هذا إلى رياضة كرة القدم للتعرف أكثر على الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابة الرياضية في هذه اللعبة مع الوضع في الاعتبار أهمية التنبؤ بها

3.1 منهج البحث: أن من الأمور الأساسية التي على الباحث مراعاتها هو اختيار المنهج الملائم لمشكلة بحثه حيث منهج البحث هو الطريقة التي يعتمدها الباحث ويسلكها عن الإجابة عن الأسئلة التي تثيرها مشكلة بحثه. ولذا اعتمد الباحث المنهج التجريبي بالأسلوب (المسحي) وذلك لملائمة أهداف بحثه ((وتعد الدراسات التجريبية أحد أساليب البحث التجريبي والتي من خلالها يتم جمع المعلومات عن ظاهرة ما وذلك بقصد التعرف عليها ودراستها وتحديد الوضع الحالي من خلال التحليل لأنه يدرس الواقع كما هو وبالتالي أيجاد بعض الحلول والمقترحات)).²⁴

3.2 عينة البحث: أن العينة هي إحدى وسائل أجراء البحوث العلمية الحقيقية²⁵. وهي ضرورة من ضرورات البحث العلمي فلا بد من اختيارها اختياراً مماثلاً للمجتمع الأصلي. وحين يجمع الباحث بياناته ومعلوماته يلجأ إلى جمعها أما من المجتمع الأصلي كله أو من عينة ممثلة لهذا المجتمع²⁶.

3.3 مجتمع البحث: حيث وكان اختيار الباحثة للعينة مجموعة من طلبة لاعبين ولاعبات الكرة الطائرة في جامعة ميسان وكان عددهم (25) طالب وطالبة من مختلف مراحل الدراسية وبالتحديد الطلبة المتفوقين في رياضة كرة الطائرة.

²⁴ دوقان عبيد وعبد الرحمان وسعاد كايد عبد الحق: البحث العلمي. الأردن. دار الفكر للنشر والتوزيع. 1988. ص 201.
²⁵ محمد حسن علوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. ط1. القاهرة. دار الفكر العربي. 1979. ص 240.
²⁶ فاخر عاقل: أسس البحث العلمي في العلوم السلوكية. بيروت. دار العلم للملايين. 1979. ص 116.

3.4 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات أولاً: وسائل جمع المعلومات.

1. المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
2. المقابلات الشخصية.²⁷
3. تشكيلة المعلومات الدولية الانترنت.

ثانياً: الأجهزة وأدوات البحث

1. أوراق وأقلام.
2. الاختبارات والقياس.
3. فريق العمل المساعد: يتمثل بعدد من الأساتذة ساعدو في خطوات البحث والاختبار. والطلاب والطالبات الذين ادو في انجاح الاختبارات.
4. استمارة استبيان الاستطلاع آراء الطلبة الرياضيين المشاركين في البحث العلمي حول تحديد أهم إصابات المفصالية في الكرة الطائرة ملحق رقم (1). حيث ان الاستبيان كان من اعداد طالب الماجستير (قائد بن سلطان ايوب) في الجمهورية الجزائرية والاستاذ الدكتور (بوكراتم بلقاسم) بعنوان ("دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الشائعة في رياضة كرة الطائرة") في سنة 2016.

4.3 الأسس العلمية للمقياس

1. صدق الاختبار: المقياس الصادق هو الذي يقيس اختبار ما وضع لقياسه. بمعنى إن الاختبار الصادق اختبار يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها ولا تعني شيئاً آخر بدلاً منها أو بالإضافة أليها²⁸. ومن أنواع الصدق الشائعة صدق المحتوى والذي يعبر عنه في مجال القياس بأنه يقيس فعلاً (الأداء في محتواه أو الصفة المراد قياسها ويتم تحقيق ذلك من خلال عرض فقرات المقياس على لجنة من الخبراء والمختصين في الميدان المراد قياسه²⁹. وعلية قامت الباحثة باستخدام نموذج الاستبيان (ملحق رقم 1) حيث قامت الباحثة بتوزيع الاستمارات على العينة البحث المراد اخذ النتائج منها.

²⁷ المقابلات الشخصية ملحق رقم (1)

²⁸ سامي محمد ملحم: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس. دار الميسرة والتوزيع والطباعة. 2000. ص 273.

²⁹ علي حمد الله المجيد: علاقة السلوك العدواني لأنماط الشخصية عند طلبة المدارس المتوسطة. أطروحة الدكتوراة. ببغداد 1996. ص61.

2. ثبات الاختبار: أن الثبات بمفهومه العام هو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة³⁰. ((يعبر عن الثبات بمعامل الثبات والذي هو شكل من أشكال معامل الارتباط بين نتائج الاختبار في مرتين متتاليتين.))³¹

أن من إعراض التجربة الاستطلاعية. هو التأكد من المعاملات العلمية للاختبار. على هذا قامت الباحثة بتوزيع الاستبيان على العينة البحث من الطلاب والطالبات المتفوقين في جامعة ميسان في كلية التربية الرياضية من مختلف المراحل كافة. إن الموضوعية العالية للاختبار تظهر حينما تقوم مجموعة مختلفة من المدرسين أو المحكمين بحساب درجات الاختبار في الوقت نفسه. عندما يطبق الاختبار على مجموعة من الأفراد. ثم يحصلون تقريبي على النتائج نفسها. وذلك مع التسليم بأن المدرسين والمحكمين مؤهلين للقيام بهذه المهمة بدرجة عالية ومتكافئة.³²

وترتبط الموضوعية بطريقة تصحيح الاختبار أكثر من ارتباطها بالاختبار نفسه. ومن هنا فإن الاختبار الموضوعي هو الذي يحصل فيه المختبر على الدرجة ذاتها مهما اختلف المصححون³³. أن الاختبار الجيد يجب أن يتصف بالموضوعية إضافة إلى اتصافه بالصدق والثبات اللازمين والاستبيان الحالي يتميز بوضوح وبساطة خطواته ويمكن تفسير البيانات التي نحصل عليها بدقة.

³⁰ محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان: القياس في التربية وعلم النفس الرياضي. دار الفكر العربي. 2000. ص 299.

³¹ مصطفى الامام واخرون: القياس والتقويم. بغداد. دار الحكمة للطباعة والنشر. 1990. ص 19.

³² مجمع اللغة العربية. ج 1. القاهرة. الهيئة العامة للشؤون المطابع الأميرية. 1984. ص 79.

³³ ريسان خريبط مجيد: مناهج البحث في التربية الرياضية. الموصل. مديرية الكتب للطباعة والنشر. 1986. ص 41.

3.5 الاستبيان من اعداد طالب الماجستير (قائد بن سلطان ايوب) والاساتذ الدكتور (بوكراتم بلقاسم) من الجمهورية الجزائرية.

ت	العبارات	اوافق جدا	اوافق ربما	اعارض جدا
1.	هل مارستم لعبة الكرة الطائرة في مسيرتكم الرياضية كلاعب؟			
2.	هل نقص اللياقة البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة يعرضهم لبعض الإصابات الرياضية أثناء المنافسة الرياضية؟			
3.	هل لكم مشاركات في البطولات الدولية للكرة الطائرة؟			
4.	هل تعتقد أن سوء التمرين هو السبب وراء إصابتك؟			
5.	هل سبب إصابتك هو الإجهاد المتكرر؟			
6.	هل تعتقد أن إهمال فترة الإحماء هي السبب وراء إصابتك؟			
7.	هل سبب إصابتك راجع إلى سوء أرضية الميدان؟			
8.	في رأيك هل للمناخ دور في إصابتك؟			
9.	هل التدخلات البدنية هي سبب إصابتك؟			
10.	هل تكررت لديك نفس الإصابة خلال الموسم؟			
11.	هل تعرضت لإصابة على مستوى الركبة؟			
12.	هل واجهت صعوبات على المستوى المهاري والبدني بعد عودتك من إصابة على مستوى مفصل الركبة؟			
13.	هل تعرضت إلى إصابة في الاربطة وأدت إلى القطع؟			
14.	هل تعرضت إلى إصابة عضلية؟			
15.	هل تعرضت إلى إصابة عظمية؟			
16.	هل اثرت الإصابة على أجزاء أخرى من جسمك؟			
17.	هل شكلت الإصابة خطرا كبيرا على صحتك؟			
18.	هل تكررت الإصابات لديك لاحقا؟			
19.	هل شفيت بشكل كامل من الإصابة؟			
20.	هل انخفض اداء لعبك الان مقارنة بمستواك قبل الإصابة؟			

3.6 التجربة الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية عبارة عن ((دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته))³⁴ وان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو:

1. التأكد المعاملات العلمية للاختبارات.

2. التأكد من مدى ملاءمة الاستثمارات المستخدمة للاختبارات.

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 10/5/2021 على جزء من عينة البحث والبالغ عددهم (5) من لاعبين ولاعبات الكرة الطائرة من خلال توزيع استمارة الاستبيان (ملحق رقم 1). وكان الهدف منها معرفة المعوقات والصعوبات التي قد تظهر بغية تجاوزها عند إجراء التجربة الرئيسية. وقد وجد معدل وقت الإجابة على الاستثمارات يتراوح بين (6.5) دقائق. وكان الهدف منها معرفة:

1. مدى صلاحية استمارة الاستبيان (ملحق رقم 1) للاعبين واللاعبات.

2. ومدى ملائمة استمارة الاستبيان (ملحق رقم 1) لعينة البحث.

3. إمكانية تطبيق الاختبار على أفراد العينة.

4. مدى ملائمة استمارة الاستبيان لمدارك العينة ومدى وضوح الأسئلة في الاستبيان.

وقد لاحظ الباحث ملائمة الاختبار الموضوع لمستوى مدارك العينة

3.7 التجربة الرئيسية:

بعد اعداد الاستبيان بشكله النهائي بعد التأكد من صدقة وثباته وموضوعيته. تم تحديد العينة الأساسية والبالغة (30) من اللاعبين واللاعبات للكرة الطائرة في جامعة ميسان كلية التربية الرياضية. ولإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وتم استبعاد الاستثمارات الغير صحيحة واللاعبين الذين لا يؤدون شروط البحث العلمي لعدم تقيدهم بشروط ملا الاستثمارة فأصبحت العينة النهائية التي أجري البحث عليها مكونة من (25) لاعب. تم تطبيق التجربة. بتوزيع استمارات الاستبيان. على أفراد عينة البحث الأساسية للاعبين واللاعبات في جامعة ميسان كلية التربية الرياضية. باتباع أسلوب الاتصال المباشر مع أفراد العينة. إذ قامت الباحثة بشرح أهداف البحث.

³⁴ عبد الرحمن محمد عيسوي: القياس والتجريب في علم النفس الرياضي. بيروت. دار النهضة العربية. 1974. ص 58.

وأهميته لأفراد العينة. والتأكيد على ضرورة الإجابة. عن جميع فقرات الاستبيان. بصدق وعناية ودقة. وعدم إهمال أي فقرة. إذ يجب أن يعلم الفرد المختبر بأن الباحثة مهتمة بأجراء بنود البحث الخاص بهم بدقة وتركيز بالإضافة إلى الإجابة عن الأسئلة والاستفسارات التي يطرحونها حول مفردات الاستبيان ووضوحها. وبعد جمع الاستمارات تم تفريغ البيانات ووضعها في جدول لغرض مناقشتها وتحليلها.

3.8 الوسائل الاحصائية:

حيث استخدمت الباحثة في بحثها عدة اساليب احصائية مختلفة منها.

1.النسبة المئوية:

تساعد هذه الطريقة على تحويل البيانات والنتائج من حالتها الكمية إلى نسب مئوية وقد اعتمدت الباحثة في بحثها التحليل للمعطيات العددية للاستبيان وتحويلها الى نسبة مئوية، وذلك للحصول على نسب مئوية دقيقة لمعطيات كل سؤال.

$$\text{النسبة المئوية:} = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$$

2.معامل ارتباط البسيط (بيرسون)³⁵

$$\text{مع س ص} = \frac{\text{مع س} \times \text{مع ص}}{\text{ن}}$$

³⁵ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. مصدر سبق ذكره. 1999. ص 240.

الباب الرابع

- 4.1 عرض النتائج
- 4.2 مناقشة النتائج

4.1 عرض النتائج:

جدول رقم (1) النسبة المئوية

من خلال هذا الجدول ادنا نعرض فقرات المقياس المقاسة بالنسبة المئوية لكل عبارة من خلال إجابة الطلبة على الفقرات المدرجة.

ت	فقرات المقياس	النسبة المئوية
1.	هل مارستم لعبة الكرة الطائرة في مسيرتكم الرياضية كلاعب؟	75%
2.	هل نقص اللياقة البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة يعرضهم لبعض الإصابات الرياضية أثناء المنافسة الرياضية؟	60%
3.	هل لكم مشاركات في البطولات الدولية للكرة الطائرة؟	45%
4.	هل تعتقد أن سوء التمرين هو السبب وراء إصابتك؟	58%
5.	هل سبب إصابتك هو الإجهاد المتكرر؟	30%
6.	هل تعتقد أن إهمال فترة الإحماء هي السبب وراء إصابتك؟	42%
7.	هل سبب إصابتك راجع إلى سوء أرضية الميدان؟	24%
8.	في رأيك هل للمناخ دور في إصابتك؟	34%
9.	هل التدخلات البدنية هي سبب إصابتك؟	78%
10.	هل تكررت لديك نفس الإصابة خلال الموسم؟	36%
11.	هل تعرضت لإصابة على مستوى الركبة؟	12%
12.	هل واجهت صعوبات على المستوى المهاري والبدني بعد عودتك من إصابة على مستوى مفصل الركبة؟	20%
13.	هل تعرضت الى إصابة في الاربطة وأدت الى القطع؟	7%
14.	هل تعرضت الى إصابة عضلية؟	43%
15.	هل تعرضت الى إصابة عظمية؟	38%
16.	هل اثرت الإصابة على أجزاء أخرى من جسمك؟	9%
17.	هل شكلت الإصابة خطرا كبيرا على صحتك؟	3%
18.	هل تكررت الإصابات لديك لاحقا؟	19%
19.	هل شفيت بشكل كامل من الإصابة؟	85%
20.	هل انخفض اداء لعبك الان مقارنة بمستواك قبل الإصابة؟	20%

حيث الفقرة الأولى كانت (هل مارستم لعبة الكرة الطائرة في مسيرتكم الرياضية كلاعب) حيث حصلت على نسبة 75% وهذا يدل على شعبية كره الطائرة وكثرة اللاعبين المتمرسين.

وكانت فقره المقياس الثانية (هل نقص اللياقة البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة يعرضهم لبعض الإصابات الرياضية أثناء المنافسة الرياضية) حيث حصلت على نسبة مئوية 60% وهذا يدل على ان اللياقة البدنية تودي دورا مهما في الحفاظ على الجسم من الإصابات الرياضية.

وكانت فقره المقياس الثالثة (هل لكم مشاركات في البطولات الدولية للكرة الطائرة) حيث حصلت على نسبة مئوية (45%) وهذه النسبة جيدة في مشاركة جزء مهم من اللاعبين في البطولات المحلية.

وكانت فقره المقياس الرابعة (هل تعتقد أن سوء التمرين هو السبب وراء إصابتك) حيث حصلت على نسبة مئوية (58%) وهذه النسبة متوافقة مع نسبة الإصابات التي تحدث في الملاعب بسبب سوء التمرين او قلة الاحماء.

وكانت فقره المقياس الخامسة (هل سبب إصابتك هو الإجهاد المتكرر) حيث حصلت على نسبة مئوية (30%) وهذه النسبة تدل على عدد الإصابات التي تحدث بسبب التكرار الزائد بدون اخذ راحة مستمرة او متقطعة بين فترات التمرين.

وكانت فقره المقياس السادسة (هل تعتقد أن إهمال فترة الإحماء هي السبب وراء إصابتك) حيث حصلت على نسبة مئوية (42%) حيث تدل على أهمية الاحماء الصحيح والمتزن قبل بدء أي نشاط بدني من اجل الحفاظ على الجسم من الإصابة.

وكانت فقرة المقياس السابعة (هل سبب إصابتك راجع إلى سوء أرضية الميدان) حيث حصلت على نسبة مئوية (24%) حيث يجب الاهتمام بأرضية الملعب من جميع النواحي إذا كانت الأرض غير صالحة للعب فهذا يؤدي بنسبة ما الى حدوث الإصابة.

وكانت فقرة المقياس الثامنة (في رأيك هل للمناخ دور في إصابتك) حيث حصلت على نسبة مئوية (43%) وهذا يدل على دور المناخ والطقس في تحديد سلامة اللاعب والحافظ عليه حيث ان الجو البارد يحتاج الى احماء طويل وجيد جدا.

وكانت فقرة المقياس التاسعة (هل التدخلات البدنية هي سبب إصابتك) حيث حصلت على نسبة مئوية (78%) وهي تدل على ان التدخل البدني العنيف في جميع الرياضات يؤدي الى نتائج سيئ جدا كالإصابة والابتعاد عن الملاعب لفترة طويلة.

وكانت فقرة المقياس العاشرة (هل تكررت لديك نفس الإصابة خلال الموسم) حيث حصلت على نسبة مئوية (36%) وهي تدل على الان العضو المصاب يحتاج الفترة طويلة من اجل الشفاء الكامل وقد يبقى العضو المصاب بحالة صعب جدا لعدة سنوات.

وكانت فقرة المقياس الحادية عشر (هل تعرضت لإصابة على مستوى الركبة) حيث حصلت على نسبة مئوية (12%) حيث ان اغلب إصابات اللاعبين في جميع الرياضات في مفصل الركبة بسب موقعه الحساس وعمله المهم.

وكانت فقرة المقياس الثانية عشر (هل واجهت صعوبات على المستوى المهاري والبدني بعد عودتك من إصابة على مستوى مفصل الركبة) حيث حصلت على نسبة مئوية (20%) حيث ان الإصابة في مفصل الركبة قد لا تشفى ابدا وقد تشفى بصعوبة جدا.

وكانت فقرة المقياس الثالثة عشر (هل تعرضت الى إصابة في الاربطة وأدت الى القطع) حيث حصلت على نسبة مئوية (7%) حيث ان الاصابات في مفصل الركبة وان كانت نادرة وخصوصا إذا كانت في الاوتار فهي مشكلة كبيرا جدا على اللاعبين.

وكانت فقرة المقياس الرابعة عشر (هل تعرضت الى إصابة عضلية) حيث حصلت على نسبة مئوية (43%) حيث ان الإصابات العضلية شائعة جدا لدى الرياضيين لكنها أيضا خطر مثل التمزق او الكدم وغيرها.

وكانت فقرة المقياس الخامسة عشر (هل تعرضت الى إصابة عظمية) حيث حصلت على نسبة مئوية (38%) حيث ان الإصابة في العظم خطرا جدا وخصوصا إذا كانت في مفصل الحوض قد يؤدي الى نتائج سية.

وكانت فقرة المقياس السادسة عشر (هل اثرت الإصابة على أجزاء أخرى من جسمك) حيث حصلت على نسبة مئوية (9%) حيث ان الإصابة قد تؤدي الى مضاعفات لكنها نادرا ما تحدث للاعبين المصابين بسبب عدة عوامل في الملعب.

وكانت فقرة المقياس السابعة عشر (هل شكلت الإصابة خطرا كبيرا على صحتك) حيث حصلت على نسبة مئوية (3%) حيث بعض الإصابات الرياضية قد تؤدي الى الوفاة بسبب خطر الإصابة على الجسم ولكنها نادر إذا كانت التجهيزات كاملة للاعبين والملعب.

وكانت فقرة المقياس الثامنة عشر (هل تكررت الإصابات لديك لاحقا) حيث حصلت على نسبة مئوية (19%) حيث بعض الإصابات قد تكرر إذا لم تعالج بالصورة الصحية ولم تأخذ القدر الكافي من الراحة.

وكانت فقرة المقياس التاسعة عشر (هل شفيت بشكل كامل من الإصابة) حيث حصلت على نسبة مئوية (85%) حيث ان الشفاء يعتمد على عدة عوامل إذا ما تمت بصوره صحيحة فلن تتكرر الإصابة مستقبلا.

وكانت فقرة المقياس العشرون (هل انخفض اداء لعبك الان مقارنة بمستواك قبل الإصابة) حيث حصلت على نسبة مئوية (20%) حيث ان الإصابة تؤدي الى هبوط المستوى اللاعب ولكن يبقى التدريب والتدريج هوة الأساس للعودة بصوره جيدة للملعب.

جدول رقم (2) معامل ارتباط بيرسون

حيث سيتم تقسيم فقرات المقياس الى قسمين الأول هوة فقرات المقياس والنتائج في التجربة الرئيسة. حيث تم إعطاء النتائج من خمس درجات (أوافق بشدة = 5 . أوافق = 4 ربما = 3 ... اعارض = 2 اعارض بشده = 1) ويقسم على عدد فقرات المقياس. اما القسم الثاني وهو التجربة الاستطلاعية القسمة على 5 لاعبين لمعرفة النتائج الخاصة بمعامل ارتباط بيرسون

ت	معامل ارتباط بيرسون	نسبة معامل الارتباط
1	التجربة الاستطلاعية (5)	61
2	التجربة الرئيسة (25)	78

حيث من خلال نتائج معامل ارتباط بيرسون تظهر علاقة ترابط طردي بين التجربة الاستطلاعية والتجربة الرئيسة ومن خلال النتائج أيضا تظهر ان الإصابات الرياضية في كرة الطائرة مرتبطة ارتباط وثيق ومهم في فقرات المقياس حيث يجب الالتزام بفقرات المقياس. وان الاختلاف في درجات المقياس والنتائج يدل على التنوع الحاصل في عينات الطلاب الطالبات من الاعبين واللاعبات لكره الطائرة في جامعه ميسان وبالتحديد في كلية التربية الرياضية. ومن اجل الحصول على التنوع العلم المطلوب لجميع الطلبة حيث كانت النسب المئوية المستخدمة في المقياس متطابقة مع فقرات المقياس وهذا يدل على صدق وثبات المقياس والعينة

4.2 مناقشة النتائج.

خلال نتائج الجداول الممثلة للفرضية الثانية يتضح لنا أن معظم اللاعبين تعرضوا لمختلف أنواع الإصابات، فاللاعب في كرة القدم معرض لمختلف أنواع الإصابة نظرا لتعدد الأسباب. وهذا ما يتطابق مع قول الكاتب " شطا محمد السيد" في كتاب " الإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي " أن هناك درجات متفاوتة للإصابة تبعا لنوعها وشدتها فمنها البسيطة ومنها القوية ومنها المتوسطة. يختلف نوع الإصابة من رياضي لآخر ومن سبب لآخر. كما يبرز الكاتب "أسامة رياض" بعنوان "الطب الرياضي وإصابات الملاعب " أن هناك أنواع للإصابة وهي الإصابات العضلية والإصابات المفصالية والإصابات العظمية. وكتب " عبد الرحمان زاهر " عن الإصابات الرياضية وأنواعها، من خلال معرفة تركيبة الجسم ومدى تأثير المجهود عليه، وكذلك الوقوف على القواعد الصحية والتي تبين نوع ودرجة الإصابة من خلال الأعراض الناتجة عنها. وفي دراسة الطالب "شريط عبد القادر": هناك عدة أنواع للإصابة الرياضية فمنها البدني ومنها النفسي وكلاهما خطير على الصحة العامة للرياضي وكذا على مشواره المهني.

وبغية التأكد من فرضية البحث الثانية التي نفترض فيها " أنواع الإصابات الرياضية مختلفة " ومن خلال النتائج المتحصل عليها تبين أن أنواع الإصابات العضلية هي: مفصالية- عظمية- عضلية. لكن تختلف درجة ونوع الإصابة من رياضي لآخر و هو ما أظهره "محمد عادل رشدي"³⁶ بعنوان "موسوعة الطب الرياضي -علم إصابات الرياضيين " حيث بين أن الجزء الأكثر تعرضا للإصابة في رياضة كرة القدم هو الجزء السفلي، كما تتنوع وتعدد الإصابات التي تحدث على مستوى الطرف السفلي، وهذا راجع إلى طبيعة الحركة في هذه الرياضة، ويعتبر العنصر الهام في هذه الفرضية هو مفصل الركبة حيث يعتبر العنصر الأساسي في الفرضية³⁷ ويضيف "أسامة رياض" عن أن نسبة الإصابة التي يمثلها مفصل الركبة هي 6% من إصابات كرة القدم أي أنه يمثل أكبر نسبة . وكتب "عبد العظيم العوادلي"³⁸: " أن إصابة أربطة وأوتار مفصل الركبة قد تكون إصابات من الدرجة الأولى والثانية وتكون نتيجة شد أو تمزق بالأربطة بسبب إلتواء شديد للمفصل أو نتيجة خبطة مباشرة على جانب المفصل ويمكن أن يحدث شد وتمزق لجزء من الرباط أما في الحالات الشديدة والدرجة الثالثة فيحدث تمزق كامل للرباط أي تختلف درجات الإصابة حتى في مثل هذه الإصابات. وبغية التأكد من الفرضية الثالثة في البحث التي نفترض فيها أن " مفصل الركبة أكثر أجزاء الجسم عرضة للإصابة" وعلى ضوء النتائج المسجلة ومن إجابات اللاعبين على الاستبيان اتضح أن كرة القدم تتسبب في إصابة مفصل الركبة أكثر من الرياضات الأخرى

³⁶ عبد العظيم العوادلي: الجديد في العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية، طبعة ثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، 4002ص 485.

³⁷ ممد عادل رشدي: موسوعة لطب الرياضي- علم إصابات الرياضيين-، مرجع سابق، ص51

³⁸ عبد العظيم العوادلي: الجديد في العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية، مرجع سابق، ص 488.الفصل الخامس تحليل النتائج 97

الباب الخامس

1-5: الاستنتاجات والتوصيات

1-5: الاستنتاجات

2-5: التوصيات

الباب الخامس

5. الاستنتاجات والتوصيات

5.1 الاستنتاجات

1. إن الإصابات الرياضية تحدث نتيجة للإحماء الضعيف وخاصة عندما يبذل اللاعب مجهودا عالية في التمرين أو المنافسات بسبب عدم تهيئة العضلات والمفاصل للمجهود الذي سيبذل.

2. إن الإحماء القوي لا يكون سببا في حدوث الإصابات الرياضية بل سيكون عاملا مهما في تجنب حدوث الإصابة عند إجراء التمرين أو المنافسات.

3. إن عامل ضعف اللياقة البدنية له دور كبير وأساسي في حدوث الإصابات الرياضية نظرا لعدم تكافؤ إمكانية الجسم البدنية مع الجهد المبذول في التمرين أو المنافسات.

4. إن رداءة الأحذية والتجهيزات الرياضية لها دور في حدوث الإصابات الرياضية لأنها لا تسمح للاعب بعمل الحركة المناسبة إثناء اللعب.

5. إن الإصابات الرياضية تحدث نتيجة لرداءة أرضية الملعب إذ إن عدم إنشاء الملاعب ضمن مواصفات قانونية سيؤدي حتما إلى حصول الإصابات.

6. عدم الالتزام بالأسس وقواعد علم التدريب الرياضي عند وضع الخطط التدريبية ومراعاة أن تتناسب مع قدرات الرياضيين الفسيولوجية والبدنية.

7. إهمال فترة الإحماء والتدريب غير العلمي وكذا التدخلات العنيفة من المسببات الرئيسية للإصابة. وأهم الأسباب.

أ- ارتفاع نسبة الإصابات في فترة المنافسة مقارنة بفترة التدريب أو الراحة.

ب- تركزت الإصابات في الطرف السفلي وخاصة في مفصل الركبة.

ج- معظم الإصابات تحدث على مستوى الجهاز العضلي.

هـ- تحدث الإصابات العضلية نتيجة الإجهاد المتكرر على الجسم.

و- عدم مراعاة اللاعبين لفترة التدريب قصير المدى حيث لا يحظر معظم اللاعبين إلا يوم المباراة.

5.2 التوصيات

1. توفير الأجهزة والأدوات اللازمة والتي تساعد الرياضي على الوقاية من الإصابات.
2. إنشاء الملاعب التي تستوفي الشروط القانونية المطلوبة وذلك لتجنب اللاعبين التعرض للإصابات الرياضية.
3. مراعاة لبس الأحذية المناسبة سواء في التمرين أو أثناء المنافسات وعدم السماح للاعبين بارتداء الأحذية التي تتناسب ولعبة الكرة الطائرة.
4. التأكيد على الإحماء الجيد الذي يهيئ عضلات ومفاصل الجسم للتمرين أو المنافسة لكي يتجنب الإصابة.
5. الاهتمام برفع اللياقة البدنية للاعبين والتدرج بها من السهل إلى الصعب لمساعدة الرياضي على الأداء المهارات بصورة صحيحة وكذلك إظهار المستوى الجيد في المنافسات.
6. الكشف الطبي المبدي قبل بداية الموسم، والدوري خلال فترات للتأكد من سلامة اللاعبين من جميع الجوانب مع إصدار نشرات طبية.
7. التدرج في التمارين حتى يتيح لجميع أجزاء الجسم للتكيف مع النشاط المبذول. والعمل على تنمية أجهزة الجسم المختلفة مثل: الجهاز العضلي والجهاز المفصلي ورفع كفاءة الأجهزة الحيوية إلى المستوى الذي يؤهل صاحبه للقيام بالعمل الجسماني المطلوب بأقل ما يمكن من جهد.
8. معرفة ميكانيكية او المهارة الحركة لتأديتها صحيحة. وكذلك وجوب تدريب اللاعبين على كيفية تجنب الإصابات وأنواع السقطات وطريقة امتصاصها.
9. مراعاة الراحة المناسبة بين فترات التدريب التي تناسب اللاعب بالجهد المبذول واللياقة البدنية والوظيفية او اختيار أفضل وسيلة للراحة والاسترجاع.
10. ضرورة تقديم نصائح وقائية من الإصابات الرياضية وبشكل منتظم وهذا لإعطاء اللاعب فرصة لتجنب الإصابة. ولابد من إقامة ندوات وملتقيات في موضوع الإصابات الرياضية، لا يحضرها ذي الاختصاص فقط وإنما يجب على مثل هذه التجمعات أن تعمل على تنمية وتوسيع الحصيلة المعرفية للرياضي عموماً ولاعب كرة الطائرة خصوصاً وتزويده بكل ما يتعلق بالإصابات الرياضية. الاهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية لتفادي الإصابة.

المصادر والمراجع

1. المصادر العربية
2. المصادر الانكليزية

المصادر:

1.المصادر العربية.

1. علي مصطفى طة. الكره الطائرة (تاريخ التدريب والتعليم). دار الفكر العربي. طبعة 1999. ص 11.
2. صالح عبد الله الزغيبي-الوجيز في الإسعافات والإصابات الرياضية العلاج الطبيعي- دار الفكر للنشر والتوزيع. أعمال السنة.1995ص.
3. امر الله الياسطي، - التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، - منشأة المعارف، الإسكندرية..1996ص.
4. ابراهيم البصري: الطب الرياضي. ط 1. ج 4. بيروت. دار النضال للطباعة. 1985.
5. اسامة رياض. الطب الرياضي واصابات الملاعب. ط1. دار الفكر العربي.
6. أسامه رياض. الطب الرياضي والعلاج الطبيعي. الرياض. الاتحاد السعودي للطب الرياضي. 1991.
7. حكمة عبد الكريم: تشريح جسم الإنسان. ط1. دار الشروق للنشر. عمان. 1988.
8. دوقان عبيد وعبدلرحمن وسعاد كايد: البحث العلمي. الأردن. دار الفكر للنشر والتوزيع. 1988.
9. ريسان خريبط مجيد: مناهج البحث في التربية الرياضية. الموصل. مديرية الكتب للطباعة. 1986.
10. زينب العالم. التدليك واصابات الملاعب. طه. مصر: دار الفكر العربي 1983.
11. سامي محمد ملحم: القياس والتقويم في التربة وعلم النفس. دار الميسرة للنشر والتوزيع. 2000.
12. سعد حماد الجميلي الكرة الطائرة. تعليم وتدريب وتحكيم. ط 1. طرابلس منشورات السابع ابريل. 1997.

13. عبد الرحمن عدس: مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس. ج 2. عمان مكتبة الأقصى. 1981.
14. عبد الرحمن محمود: مبادئ علم التشريح. بغداد. مطبعة العمال المركزية. 1988.
15. عبد الرحمن عبد الحميد. موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها. القاهرة. مركز الكتاب للنشر. 2004.
16. علي حمدالله المجيد: علاقة السلوك العدواني بأنماط الشخصية عند طلبة المدارس المتوسطة. اطروحة الدكتوراه. بغداد 1996.
17. فاخر عاقل: اسس البحث العلمي في العلوم السلوكية. بيروت. دار العلم للملايين. 1979.
18. فريق كمونه. موسوعة الإصابات وكيفية التعامل معها. عمان. الدار العلمية للنشر والتوزيع. 2002م.
19. قيس الدوري: علم التشريح. ط 1. بغداد. دار المعرفة. 1980.
20. مجمع اللغة العربية. ج 1. القاهرة. الهيئة العامة للشؤون المطابع الأميرية. 1984
21. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. ط 1. القاهرة: دار الفكر العربي. 1988م.
22. محمد حسن علوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. ط 1. القاهرة. دار الفكر العربي. 1979.
23. محمد حسن ومحمد نصرالدين: القياس في التربية وعلم النفس الرياضي. القاهرة. دار الفكر العربي. 2000
24. مصطفى الإمام وآخرون: القياس والتقويم. بغداد. دار الحكمة للطباعة والنشر. 1990.
25. وجية محجوب: التحليل الحركي الفيزيائي والفسلجي للحركات الرياضية. مطابع التعليم العالي والبحث العلمي. بغداد. 1990.
26. وجية محجوب: علم الحركة. جامعة الموصل. دار الكتب للطباعة. 1989.

27. وديع ياسين التكريتي. نشوان الصفار. الإصابات الرياضية التي يتعرض لها طلاب كلية التربية الرياضية في الموصل. مجله الرافدين للعلوم الرياضية مجلد 4. عدد 10. جامعة الموصل. 1998.

28. عبد العظيم العوادلي: الجديد في العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية، طبعة ثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، 4002ص 485.

29. محمد عادل رشدي: موسوعة لطب الرياضي- علم إصابات الرياضيين-، مرجع سابق، ص51

30. عبد العظيم العوادلي: الجديد في العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية، مرجع سابق، ص 488. الفصل الخامس تحليل النتائج

31. عبد العظيم العوادلي: الجديد في العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية، طبعة ثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، 4002ص 485.

2. المصادر الإنكليزية.

- 1 Melinda j & flegel M. sport flegei: sport U.S.A chapiagn I. Hindis. 1992.
- 2 Linttom G. Athletic injuries. Charchill. ltd. London 1979.

ملحق رقم (1) مقياس الاستبيان

ت	العبارات	اوافق	ربما اوافق	اعارض	اعارض جدا
21.	هل مارستم لعبة الكرة الطائرة في مسيرتكم الرياضية كلاعب؟				
22.	هل نقص اللياقة البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة يعرضهم لبعض الإصابات الرياضية أثناء المنافسة الرياضية؟				
23.	هل لكم مشاركات في البطولات الدولية للكرة الطائرة؟				
24.	هل تعتقد أن سوء التمرين هو السبب وراء إصابتك؟				
25.	هل سبب إصابتك هو الإجهاد المتكرر؟				
26.	هل تعتقد أن إهمال فترة الإحماء هي السبب وراء إصابتك؟				
27.	هل سبب إصابتك راجع إلى سوء أرضية الميدان؟				
28.	في رأيك هل للمناخ دور في إصابتك؟				
29.	هل التدخلات البدنية هي سبب إصابتك؟				
30.	هل تكررت لديك نفس الإصابة خلال الموسم؟				
31.	هل تعرضت لإصابة على مستوى الركبة؟				
32.	هل واجهت صعوبات على المستوى المهاري والبدني بعد عودتك من إصابة على مستوى مفصل الركبة؟				
33.	هل تعرضت إلى إصابة في الأربطة وأدت إلى القطع؟				
34.	هل تعرضت إلى إصابة عضلية؟				
35.	هل تعرضت إلى إصابة عظمية؟				
36.	هل اثرت الإصابة على أجزاء أخرى من جسمك؟				
37.	هل شكلت الإصابة خطرا كبيرا على صحتك؟				
38.	هل تكررت الإصابات لديك لاحقا؟				
39.	هل شفيت بشكل كامل من الإصابة؟				
40.	هل انخفض اداء لعبك الان مقارنة بمستواك قبل الإصابة؟				