

الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي أندية الدوري العراقي الممتاز بكرة السلة**تقدم بها الباحث****م.د. علاء الدين عبد الله طه أالمؤذني****أختصاص فسلجة التدريب الرياضي /وزارة التربية/ المديرية العامة لتربية محافظة الانبار****قسم تربية هيت / قسم الأعدد والتدريب /شعبة البحوث والدراسات البحثية****Sports injuries common to Iraqi Premier League club basketball players****Submitted by the researcher****Dr. Alaa Al-Din Abd Allah Taha Al-Muzaini****Specialization in Sports Training Physiology / Ministry of Education /****General Directorate of Education in Anbar Province, HIT Education****Department / Enumeration and Training Department /Division of Research and****Research Studies****Aladdinaldossary62@gmail.com****Abstract Search**

The research aims to:

The is to identify some of the injuries to basketball players. The aim of this study is to fill the gap in our libraries, and to provide sources and resources to inform students, to learn about injuries, how to prevent them and how to treat them.

The researcher used the descriptive approach to suit the nature of the research problem. We have identified the research community represented by all Iraqi basketball players. We have chosen the sample of the research in a deliberate manner, which is in the basketball teams of the most senior males, which is estimated at 60 players, and in this research we adopted the sampling method, where the questionnaire was completed by a set of questions directed to Iraqi basketball players, The questionnaire was designed according to the theoretical background of the scientific books, memos and opinions of some professors. The questionnaire contains two main axes consisting of 15 questions that focus on the subject of the study.

As follows:

*** The first axis: the types of injuries in the sport of basketball and the causes of the.**

*** The second axis: measures taken to prevent the complications of sports injuries.**

After the data collection and unloading were processed using the 2K test and by analyzing, interpreting and discussing the results of the research, we reached a set of summarized conclusions as follows. Sprains are the most common injuries in basketball and the ankle joint is the most vulnerable place, coarse interventions, lack of warm up, and erratic and sudden movements are the most common causes of sports injury. The most common stages of injury are competition, The various players studied were light and medium, most received , The injured players received first aid enough, while a few of them had a thorough medical examination after the injury, and we

concluded through this research that the great lack of physical and financial side led to the lack of basketball clubs to a specialist doctor or even a general practitioner to conduct Periodic follow-up on players and watch them during and after training or even during matches.

After presenting and discussing the results of the research, and conclusions reached by the researcher recommends the following: The importance of adequate warm-up in training sessions and official and friendly competitions. The interest in raising the level of fitness reduces the incidence of sports injuries, the need to provide treatment and adequate care after the injury of athletes, The keenness of the trainers not to let the players practice sports exercises or competitions in the case of fatigue or fatigue to avoid the occurrence of sports injuries, the lack of training sessions and sports competitions on the ground inappropriate to avoid injuries, the presence of medical staff in the team contributes to reducing the deterioration of sports injury to the player.

key words:

Sports injuries: It is the effect of a tissue or group of body tissues as a result of an external or internal effect, which leads to the disruption of the work or function of that tissue.

Iraqi Basketball League: It is the Iraqi Basketball Clubs League, which is organized by the Iraqi Basketball Association and started its first season in 1980.

Basketball: - It is one of the famous sports in the world in which two teams each consisting of five people are confronted in a rectangular stadium with a length of about twenty eight meters while its width is approximately fifteen meters and the height of the stadium roof is about eight meters, where it tries to Both teams score goals, which are called a soccer game...

ملخص البحث

يهدف البحث الى: التعرف ببعض الإصابات التي يتعرض لها لاعبي كرة السلة في الدوري العراقي.

كما نهدف خلال هذه الدراسة الى معرفة ملئ الفراغ الموجود في مكتبتنا، وتوفير المصادر والموارد قصد إطلاع الطلبة

والتعرف على الأسباب وكيفية العمل في الوقاية منها وطرق علاجها.

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث. و قد قمت بتحديد مجتمع البحث و المتمثل في جميع لاعبي

كرة السلة الدوري العراقي. و قد قمت بإختيار عينة البحث بطريقة عمدية و تتمثل في فرق كرة السلة صنف أكابر ذكور والتي تقدر

ب 60 لاعب، و في هذا البحث اعتمدنا اسلوب العينات ، حيث تم انجاز استمارة الاستبيان بها مجموعة من الأسئلة الموجه إلى

لاعبي فرق كرة السلة للدوري العراقي، متعلقة بالإصابات الرياضية الشائعة و أسباب حدوثها. و قد تم تصميم الاستبيان حسب الخلفية

النظرية من الكتب العلمية والمذكرات وأراء بعض الأساتذة والخبراء المختصين في المجال و.يحتوي الاستبيان على محورين رئيسيين

مكونان من 15 سؤال ينصبان في مجملها على موضوع الدراسة.

موضحة كما يلي:

• المحور الأول: أنواع الإصابات في رياضة كرة السلة للدوري العراقي الممتازو الأسباب المؤدية لحدوثها.

• المحور الثاني:الأجراءات المتخذة للوقاية من مضاعفات الإصابات الرياضية في رياضة كرة السلة للدوري العراقي الممتاز.

وبعد جمع البيانات وتفرغها تم معالجتها باستخدام اختبار (كا2) (K2) ومن خلال تحليل و تفسير و مناقشة نتائج البحث، توصلنا إلى مجموعة من الاستنتاجات الملخصة كالآتي:-

الالتواءات هي الإصابات الأكثر شيوعاً في كرة السلة ومفصل الكاحل هو المكان الأكثر عرضة للإصابة، التدخلات الخشنة ونقص الإحماء والحركات الخاطئة والمفاجئة هي أكثر الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابة الرياضية ، أما أكثر المراحل التي يتعرض فيها اللاعبون للإصابة في مرحلة المنافسة، درجة خطورة الإصابة التي تعرض إليها اللاعبون الذين أجريت عليهم الدراسة التي كانت خفيفة ومتوسطة، تلقى معظم اللاعبين الذين تعرضوا للإصابة الإسعافات الأولية الكافية في حين أن قليل منهم قام بفحص طبي معمق بعد الإصابة، كما أننا استنتجنا من خلال بحثنا هذا بأن النقص الكبير في الجانب المادي والمالي أدى إلى عدم توفر نوادي كرة السلة في الدوري العراقي على طبيب مختص أو حتى على طبيب عام يقوم بإجراء المتابعة الدورية على اللاعبين ومراقبتهم أثناء وبعد التدريبات أو حتى أثناء إجراء المباريات.

بعد عرض نتائج البحث ومناقشتها، وما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي بما يأتي:

ضرورة الإهتمام بالإحماء الكافي في الوحدات التدريبية و المنافسات الرسمية والودية ، الإهتمام برفع مستوى اللياقة البدنية يخفض من حدوث الاصابات الرياضية، ضرورة تقديم العلاج والعناية الكافية بعد الإصابة الرياضية للاعبين ، الحرص على عودة اللاعبين المصابين للتدريبات الرياضية قبل الشفاء التام، ضرورة حرص المدربين على عدم ترك اللاعبين مزاوله التدريبات الرياضية او المنافسات وهم في حالت تعب او ارهاق لتفادي حدوث الاصابات الرياضية ، عدم اجراء الحصص التدريبية والمنافسات الرياضية على الارضية الغير الملائمة لتفادي الاصابات، وجود الطاقم الطبي في الفريق الرياضي يساهم في الحد من تفاقم الإصابة الرياضية للاعب.

الكلمات المفتاحية:

الأصابات الرياضية:- هي تأثير نسيج أو مجموعة أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج.

دوري كرة السلة العراقي:- وهو دوري اندية العراق في كرة السلة والذي ينظمه الاتحاد العراقي لكرة السلة والذي انطلق أول موسم منه في عام 1980.

كرة السلة:- هي أحد الرياضات المشهورة على مستوى العالم والتي يتواجه فيها فريقان يكون كلٌ منهما مكوناً من خمسة أشخاص في ملعب مستطيل الشكل يبلغ طوله حوالي ثمانية وعشرين متراً بينما يبلغ عرضه ما يقارب الخمسة عشر متراً ويبلغ ارتفاع سقف الملعب حول الثمانية أمتار، حيث يحاول كلٌ من الفريقين إحراز الأهداف والتي تسمى في لعبة كرة...

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث

لقد شهدت لعبة كرة السلة تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة للنواحي البدنية والمهارية والخطية، مما أدى إلى تغيير طابع اللعب، وذلك بسبب تعدد الطرائق الحديثة في اللعب، واتسامها بالسرعة والقوة والدقة في الأداء، وكان ذلك نتيجة اتباع المدربين للأسس العلمية في بناء التدريب ووضع البرامج التدريبية الحديثة والتخطيط العلمي للوصول إلى المستويات العليا. إن ممارسة الرياضة التي يصاحبها دائما احتمالات مؤكدة لحدوث الإصابة حيث لا يوجد أسلوب تدريبي معين ينعدم معه حدوث فرص حدوث الإصابة، فمن المهم أن البحث في الأساليب والطرق التي تساعد على الإقلال من حدوث الإصابة في الملاعب. يجب أن يكون إهتمام بالعوامل التي تقلل كثيرا من حدوث الإصابات الرياضية بنفس الإهتمام في التدريب الرياضي للإعداد للبطولات و الدوري وهنا يجب التأكيد على أنه لا يمكن تفاديها نهائيا ولكن على الأقل الإقلال من فرص حدوثها إلى أقل حد

ممکن، ولهذا يجب أن يكون العاملين في المجال الرياضي الحرص على توفير عوامل الأمن والسلامة إلى أقصى حد للمشاركين في المنافسات ووقايتهم من خطر الإصابة.

مع الظهور المتزايد للتقدم الإعلامي الغير عادى في السنوات الأخيرة والمتمثل في الإهتمام بالرياضة من جانب القنوات المتخصصة للرياضة للدوري وللمباريات وإنتشار فكرة الإحتراف وما به من أرقام فلكية وتشجيع الدولة المتزايد يوم بعد الإخر لممارسة الأنشطة الرياضية بما تقدم من حوافز للرياضيين الأبطال والتميزين. كل ذلك أدى إلى الإقبال الكبير على ممارسة الرياضة بكل قوة وحماس مما أدى إلى العنف في الممارسة بهدف الفوز بهذه المميزات، وبالتالي كثر ظهور الإصابات الرياضية بأشكالها المختلفة سواء للمنافس او اللاعب نفسه معتمدين في ذلك على أن الغاية تبرر الوسيلة، وكان نقوس الخطر للجانب المظلم للرياضة وهو الإصابة الرياضية وما يرتبط بها من فقد قدرة اللاعب والتأثير النفسى والتأخر في المستوى وضياح مجهود الفريق..... إلخ (Seatt ،2001،ص44)

ورغم ان كل تلك الجهود الجبارة للمحاولة على أقل تقدير لتقليل الإصابات الرياضية التي تحدث إلا أنه مع كثرة الدوافع تكثر الإصابات الرياضية لذا بدأ الإتجاه والتفات النظر بكل دقة إلى التأهيل ودوره واهميته في تقليل فترة الإصابة وسرعة عودة اللاعب إلى الملاعب كما كان قبل الإصابة عليه بدنيا وذهنيا ونفسيا ومهاريا عن طريق التأهيل الفسيولوجى أو التشريح أو حتى النفسى للاعب بشتى الطرق الإيجابية والصحية للعلاج.

أن حدوث الإصابة الرياضية في الألعاب الرياضية المختلفة حسب نوع الرياضة و قوة المنافسة في البطولات والدوري و حسب المستوى الرياضي ، فالاصابات التي تحدث تكون مختلفة ايضا وفق "نوع المنافسات والاصطدام او السقوط او حالات الضرب الشديد مما يؤدي الى الاصابة الى تقف حائلا بينهم وبين عودتهم مرة ثانية الى ساحات الملعب لاداء نشاطهم بصورة طبيعية (جاف ،2002، ص 125) وان الحد من حدة تلك الاصابات الرياضية تجعل العملية التدريبية مستمرة دون الانقطاع وتعمل على الوصول بالرياضي الى المستويات الرياضية العالية و تحقيق افضل النتائج.

ويرى الباحث أن مستوى كرة السلة لفئة الشباب، لم ترق إلى مستوى الطموح؛ بسبب انخفاض أو تدني مستوى القدرات البدنية والوظيفية والنواحي المهارية للاعبين، ما حدا بالباحث لدراسة هذه المشكلة للوقوف على أسبابها، ووضع الحلول والمعالجات لها؛ لتكون عوناً للمدربين.

1-2 مشكلة البحث

تختلف الإصابات الرياضية من لعبة إلى أخرى تبعا لطبيعتها وقوانينها فمختلف الإصابات الرياضية التي تحدث وتعمل دورا كبيرا في التأثير على مستوى الرياضي أو الفريق أو الأندية الرياضية أو المنتخب الوطني وتسبب عوائق لا يحمد عقبانا و قد تؤدي الإصابة إلى الأعتزال المبكر للاعب و هو في قمة العطاء في المجال الرياضي.

وتعتبر لعبة كرة السلة إحدى الألعاب الرياضية الأكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم، ويمكن للرجال والسيدات ممارستها ، كما أن إصابات كرة السلة من الأصابات التي تحدث بنسبة عالية وقد تصل الى حوالي 4.64% من مجمل الاصابات الرياضية.(العونلي ،2007، ص72)

وعلى هذا الاساس فقد قمنا بدراسة بحثية ميدانية على انواع وأماكن الأصابات الرياضية الأكثر شيوعا عند لاعبي كرة السلة في الدوري العراقي الممتاز ، ومما سبق يمكن طرح المشكلة:

ما هي الأختلاف في الإصابات الرياضية الشائعة عند لاعبي كرة السلة في الدوري العراقي الممتاز ؟

ومن المشكلة الرئيسية نطرح الأسئلة الفرعية لها

ما هي الأسباب الرئيسية للإصابة في كرة السلة الدوري العراقي الممتاز؟

كيف يمكن الوقاية من مضاعفات الاصابات الرياضية في لاعبي كرة السلة في الدوري العراقي الممتاز ؟

1-3 هدفا البحث

كثيرا ما يتعرض الرياضي بصفة عامة ولاعب كرة السلة بصفة خاصة إلى إصابات رياضية خلال حدوثها في المنافسات أو التحضيرات الرياضية، قد تؤدي للاعب إلى العجز التام أو إبعاده كليا عن اللعب أو الوقوف عائقا أمامه في الاحتراف. وهذا يؤثر لها على مردود لاعبي كرة السلة في الدوري العراقي الممتاز. فالهدف من بحثنا هو التعرف ببعض الإصابات التي يتعرض لها لاعبي كرة السلة في الدوري العراقي الممتاز. كما نهدف خلال هذه الدراسة الى معرفة ملئ الفراغ الموجود في مكتبتنا، وتوفير المصادر والموارد قصد إطلاع الطلبة والتعرف على الأصابات وكيفية الوقاية منها وطرق علاجها وتطويرها من خلال هذه الدراسة.

1-4 فرضا البحث

الفرضية العامة:

أكثر الإصابات الرياضية في لعبة كرة السلة للدوري العراقي الممتاز شيوعا في كرة السلة هي الالتواءات وأكثر المواقع تعرضا للإصابة هو مفصل الكاحل.

الفرضيات الجزئية:

نقص الإحماء و ضعف اللياقة البدنية والاحتكاكات بين اللاعبين من أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابة في لاعبي كرة السلة في الدوري العراقي الممتاز . يمكن الوقاية من مضاعفات الإصابة في كرة السلة عن طريق توخي الحذر عند التعامل مع اللاعب المصاب أو نقله، وكذا منع اللاعب من العودة للنشاط الرياضي إلا بعد التأكد من شفائه التام والوصول الى مرحلة الاسترداد أو الشفاء التام.

1-5 أهمية البحث

تكمن أهمية هذه الدراسة الرئيسية في:

- معرفة أكثر حدوثا في الإصابات شيوعا في رياضة كرة السلة في الدوري بالدرجة الأولى.
- الوقاية والعلاج للتخفيف من نسبة حدوث الإصابات الرياضية.
- الارتقاء برياضة كرة السلة إلى مستوى أعلى والوصول الى الاهداف المرسومة.
- تشجيع الاقبال على مزولة لعبة كرة السلة في المجتمع العراقي.

1-6 مجالات البحث

1-6-1 المجال البشري

أندية الدوري العراقي الممتاز لكرة السلة

1-6-2 المجال الزمني

الفترة من 2018/5/9 ولغاية 2018/11/7

1-6-3 المجال المكاني

بغداد ملاعب الأتحاد العراقي المركزي لكرة السلة

2- الباب الثاني

الدراسات المشابهة

- قام رينستروم (Renstram 1984) بدراسة على الإصابات الأكثر شيوعاً لدى لاعبي الجري وقد أجريت الدراسة على عينة من اللاعبين الدوليين في مسابقات الميدان والمضمار وذلك في خلال موسم تدريبي قبل الإشتراك في بطولة World Master Championships وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أف 14.8% من الرجال و7.70% من النساء أصيبوا بتمزق عضلي في الفخذ.

- قام هوجس (Hughes 1985) بدراسة للتعرف على الإصابات الأكثر شيوعاً بين لاعبي الجري، وقد شملت عينة الدراسة 5000 متسابقاً مشتركين في سباق جري 20 كيلو متر، وكانت أعمارهم تتراوح من 20-50 سنة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن الركبة أكثر الإصابات شيوعاً يميناً تقلص عضلة الساق.

الباب الثالث

الطرق المنهجية البحث

إن أي بحث علمي يهدف إلى اكتشاف المعرفة والتعقيب عنها، وإضافة معارف يمكن توصيلها والتحقق من صحتها يجب أن يعتمد على أسلوب علمي ومنهجية مدروسة حتى الاستقصاء صائبا المعرفة المنشودة نافعة لها.

يرجع مصطلح منهجية " Méthodologie " إلى أصل يوناني ويعرف بمصطلح " Logos " ويعني علم طريقة البحث، أما مصطلح منهج " Méthode " فكذلك يرجع إلى أصل يوناني ويعرف بمصطلح " Odes " ويعني الذي يحتوي على مجموعة من القواعد العلمية الواصلة إلى هدف البحث ويعرف بالمنهجية جاك أرمن على أنها: مجموعة المراحل المرشدة التي توجه التحقيق والفحص العلمي. (زرواتي، 2002، ص117)

1 - الدراسة الاستطلاعية:

هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيراً من أبعادها وجوانبها. (ثابت، 1984، ص62)

إن الدراسة الاستطلاعية التي هي أيضاً العملية التي يقوم بها الباحث قصد تجربة البحث لمعرفة صلاحياتها وكذا صدقها بضمان بدقة وموضوعية النتائج المتحصل عليها في النهاية.

وهذه الدراسة الاستطلاعية تسبق العمل الميداني والمتمثلة في إجراء زيارات ميدانية لعدد من فرق كرة السلة صنف أكابر التابعة للدوري العراقي الممتاز حيث تم إجراء مقابلات مباشرة مع لاعبي هذه الفرق ومعرفة أكثر الإصابات تردداً وكيفية الوقاية من مضاعفات هذه الإصابات.

كما كانت نتائج الدراسة الاستطلاعية قد أوضحت بأن هناك إصابات رياضية خطيرة ومتوسطة وخفيفة تحد من مردود اللاعبين، ومظراً لأهمية الموضوع تلقينا تفاعل واستجابة من اللاعبين في الدوري العراقي الممتاز وتقبلهم لمساعدتنا من أجل البحث في هذا الموضوع.

على هذا الأساس قمنا بعرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المحكمين من أجل إبداء رأيهم في طبيعة الأسئلة وطريقة طرحها ومدى ارتباطها بموضوع الدراسة.

وبعد إبداء رأي المحكمين والخبراء المختصين في الاستبيان قمنا بالتعديلات المطلوبة فيما يخص تصحيح صياغة بعض الأسئلة، وإلغاء الغير الملائمة منها، وإضافة الأسئلة التي اقترحها الأساتذة لمدى صلتها بموضوع الدراسة.

1-1. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

يمكن حصرها في النقاط التالية:

- 1- ضبط عينة البحث وخصائصها وطرق علاجها.
- 2- مدى ملائمة أدوات جمع البيانات لعينة البحث.

3- ضبط فرضيات البحث والتأكد منها.

2- المنهج المتبع:

إن المنهج المتبع في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة يقول عمار بوحوش و محمد محمود دنبيات " أنو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة" (6) (بوحوش ، 2005 ، ص89) ، ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع، حيث توجد عدة أنواع من المناهج العلمية، و على هذا الاساس و لتحقيق بحثنا هذا، استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

المنهج الوصفي يعرف بأنه عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقات بين عناصرها. (الزويبي والغنام ، 1974، ص80)

3- تحديد مجتمع و عينة البحث:

3. 1. مجتمع البحث:

يعتبر تحديد مجتمع البحث إطارا مرجعيا للباحث في اختبار عينة البحث، و قد يكون هذا الإطار مجتمع كبيرا أو صغيرا ، و قد يكون الإطار أفرادا أو مدارس أو كليات أو جامعات أو أندية رياضية. (عبد المجيد ، 2002 ، ص75) و قد قمنا بتحديد مجتمع البحث و المتمثل في جميع لاعبي كرة السلة الدوري العراقي.

3. 2 عينة البحث:

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة و إجراءات الدراسة عليها و من ثم استخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي. (عبيدان وابو نصار ، 1999 ، ص96) و قد قمنا بإختيار عينة البحث بطريقة عمدية و تتمثل في فرق كرة السلة في الدوري العراقي الممتاز صنف أكبر ذكور والتي تقدر ب 60 لاعب، و العينات المقصودة هي العينات التي يتم انتقاء أفرادها بشكل مقصود من قبل الباحث نظرا لتوفر بعض الخصائص في أولئك الأفراد دون غيرهم و لكون تلك الخصائص من الأمور الهامة بالنسبة للدراسة. كما يتم اللجوء لهذا النوع من العينات في حالة توافر الميّنات اللازمة للدراسة لدى فئة محدودة من مجتمع الدراسة الأصلي. (عبيدان وابو نصار ، 1999 ، ص96)

4- أدوات البحث

إن الأدوات التي يستخدمها الباحث في بحثه تعتبر المحور الذي يستند عليه و يوظفه في الوصول إلى الأهداف و كشف الحقيقة التي يبني عليها بحثه و يؤكد علماء المنهجية على انه بقدر ما يمكن للباحث الاستعانة بمجموعة من الأدوات و المناهج بقدر ما يتم التوصل إلى نتائج موضوعية و دقيقة، و بما أن طبيعة الموضوع هي التي تفرض على الباحث نوع المنهج و تبعا لذلك تفرض عليه نوع الأدوات الواجب استخدامها لجمع الحقائق و المعطيات من الميدان. (علاوي ، 1998، ص120) و من أجل تحقيق أهداف البحث استخدمنا الأدوات التالية:

4-1 الدراسة النظرية:

و هذا من خلال الاطلاع و القراءات النظرية و تحميل محتوى المصادر و المراجع العربية و الأجنبية التي تتصب حول موضوع البحث، كما تم الاستعانة بالدراسات المشابهة. (Willmore ، 1994 ، ص14).

4-2 الاستبيان:

يعتبر من الأدوات الشائعة الاستعمال في البحوث العلمية الميدانية، و هو عبارة عن قائمة من مجموع من الأسئلة المتنوعة والتي من خلالها نستطيع إثبات أو نفي أهداف وفرضيات البحث.

الاستبيان هي استمارة إحصائية يقوم المبحوث بتدوين الإجابة عن الأسئلة بنفسه، فالباحث إما أن يقابل المبحوث شخصياً و يعطيه الاستمارة، ثم يعيدها بعد ملئها أو يرسلها إليه. و بعد إعداد الاستمارة الإحصائية يبدأ الباحث و ذلك بإتباع أحد الأسلوبين، و هما أسلوب الحصر الشامل أو أسلوب العينات.(عبد المحيد ، 2002 ، ص75)
و في هذا البحث اعتمدنا أسلوب العينات ، حيث تم انجاز استمارة الاستبيان بها مجموعة من الأسئلة موجبة إلى لاعبي فرق كرة السلة للدوري العراقي الممتاز ، متعلقة بالإصابات الرياضية الشائعة و أسباب حدوثها وطرق علاجها.
و قد تم تصميم الاستبيان حسب الخلفية النظرية من الكتب العلمية والمذكرات و آراء بعض الأساتذة والخبراء المختصين وفق الأسس العلمية.

يحتوي الاستبيان على محورين رئيسيين مكونان من 15 سؤال ينصبان في مجملها على موضوع الدراسة موضحة كما يلي:

• المحور الأول:

أنواع الإصابات في رياضة كرة السلة و الأسباب المؤدية لحدوثها وطرق علاجها.

• المحور الثاني:

الأجراءات المتخذة للوقاية من مضاعفات الإصابات الرياضية في لعبة كرة السلة.

4-3 الشروط العممية للأداة:

4-3-1 صدق الأداة:

صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما أعد لقياسه.

كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحميل من ناحية ، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه. (صابر وخفاجة ، 2002 ، ص117)

4-3-2 ضبط متغيرات الدراسة:

• المتغير المستقل:

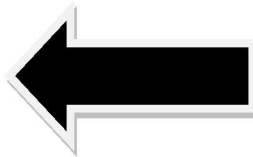
هو ذلك المتغير الذي أحدث تغيرات البحثية طرأت على متغير آخر (المتغير التابع)، وهو أيضا الذي تم بحث أثره في متغير آخر، ويمكن للباحث التحكم فيه للكشف عن حدوث تبيان هذا الأثر باختلاف قسم ذلك المتغير. والمتمثل في بحثنا هذا هو: الاصابات الرياضية في لعبة كرة السلة للدوري العراقي الممتاز.

• المتغير التابع:

هو ذلك المتغير الذي يرغب في الكشف عن تأثير المتغير المستقل عليه. (15) (البلهيد ، 2008 ، ص48) ومتغيرنا التابع في بحثنا هذا هو: لاعب كرة السلة في الدوري العراقي الممتاز.

5- الدراسة الأحصائية: العمليات الأحصائية البحثية المستخدمة والملائمة للدراسة

$$س = ع \times 100$$
$$\frac{\quad}{ن}$$



$$\begin{array}{l} \longleftarrow ن \quad ع \\ \longleftarrow ١٠٠ \quad س \end{array}$$

حيث: س يمثل النسبة المئوية

ع يمثل عدد التكرارات

ن يمثل العينة

أختبار كا² (2K):

كا² = مج{ (تكرارات المشاهدة - تكرارات المتوقعة)² /

التكرارات المتوقعة

Fe: التكرارات المتوقعة F0: التكرارات المشاهدة

النسبة المئوية = الجزء

100 ×

الكل

ملاحظة درجة الحرية عدد القيم -1 عدد الأسئلة -1

المحور الأول: أنواع الإصابات في كرة السلة و الأسباب المؤدية لحدوثها

الباب الرابع عرض وتحليل نتائج البحث

السؤال رقم (1): في أي فئة سنوية بدأت بممارسة كرة السلة ؟

الغرض منه: التعرف على الفئة السنوية التي بدأ فيها اللاعبين ممارسة كرة السلة.

الأقترح	عدد اللاعبين	النسبة المئوية	Fe	درجة الحرية	مستوى الدلالة	K2 المحسوبة	K2 الجدولية
البراعم	30	%50	10	5	0.05	73.4	11.07
الأصاغر	17	%28.33	10				
الأشبال	12	%20	10				
الأواسط	0	%0	10				
الأمال	0	%0	10				
الأكابر	1	%3,33	10				
المجموع	60	%100	60				

جدول رقم (1): يبين النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين حول الفئة السنوية التي بدأوا فيها ممارسة كرة السلة في الدوري العراقي الممتاز .

السؤال رقم (2): في أي مكان ما هي الأماكن الأكثر عرضة للإصابة في كرة السلة ؟

الغرض منه: التعرف على الأماكن الأكثر عرضة للإصابة في كرة السلة.

الأقترح	عدد اللاعبين	النسبة المئوية	Fe	درجة الحرية	مستوى الدلالة	K2 المحسوبة	K2 الجدولية
الوجه	5	%8,33					
الكتف	0	%0					
اليدين	15	%25					
الساعد	0	%0					
المرفق	10	%16,66					
الفخذ	5	%8,33					

12.02	272.9	0.05	13	8.3	0%	0	الحوض
					0%	0	الخصر
					8,33%	5	الكاحل
					0%	0	القدم
					33,33%	20	الركبة
					0%	0	الساق
					0%	0	العضد
					0%	0	غير ذلك
					100%	60	المجموع

جدول رقم (2): يبين النتائج المتعلقة بإجابات اللاعبين حول الأماكن الأكثر عرضة للإصابة في كرة السلة في الدوري العراقي الممتاز .

السؤال رقم (3): ما هي الإصابات الشائعة في كرة السلة ؟

الغرض منه: التعرف على الإصابات الشائعة في كرة السلة.

K2	K2	مستوى	درجة	Fe	النسبة	عدد	الأفتراح
الجدولية	المحسوبة	الدلالة	الحرية		المئوية	اللاعبين	
11.07	151.73	0.05	5	15.6	15%	9	تمزق
					33,33%	20	كسر
					63%	10	ألتواء
					16,16%	11	كدم
					8,33%	5	خلع
					8,33%	5	جرح
					100%	60	المجموع

جدول رقم (3): يبين النتائج المتعلقة بالإصابات الشائعة في لاعبي كرة السلة في الدوري العراقي الممتاز .

السؤال رقم (4): ما هو سبب الأصابة.

الغرض منه: التعرف على سبب الإصابة في كرة السلة.

K2	K2	مستوى	درجة	Fe	النسبة	عدد	الأفتراح
الجدولية	المحسوبة	الدلالة	الحرية		المئوية	اللاعبين	
14.06	53,4	0.05	7	14.6	21,66%	13	نقص الإحماء
					3,33%	2	العامل النفسي
					33,33%	20	التدخل الخشن
					6,66%	4	التعب
					11,66%	7	حركة مفاجئة
					13,33%	8	حركة خاطئة

					10%	6	أرضية الملعب
					16,66%	10	غير ذلك
					100%	60	المجموع

جول رقم (4): يمثل النتائج المتعلقة بسبب الأصابة في للاعبي كرة السلة في الدوري العراقي الممتاز.

السؤال رقم (5): بل تعرضت من قبل لأي إصابة ؟

الغرض منه: التعرف عمى نسبة اللاعبين الذين تعرضوا للإصابة في كرة السلة.

الأقتراح	عدد اللاعبين	النسبة المئوية	Fe	درجة الحرية	مستوى الدلالة	K2 المحسوبة	K2 الجدولية
نعم	60	100%	30	1	0.05	60	3.2
لا	0	0%					
المجموع	60	100%					

جدول رقم (5): يمثل مدى تعرض اللاعبين للإصابات للاعبي كرة السلة في الدوري العراقي الممتاز.

السؤال رقم (6): في أي مرحلة تم تعرضك لهذه الإصابة ؟

الغرض منه: معرفة المرحلة التي تحدث فيها الإصابة بكثرة.

الأقتراح	عدد اللاعبين	النسبة المئوية	Fe	درجة الحرية	مستوى الدلالة	K2 المحسوبة	K2 الجدولية
أثناء التدريب	21	29%	24	2	0.05	26.08	5.9
أثناء المباراة الودية	8	11%					
أثناء المباراة الرسمية	43	60%					
المجموع	73	100%					

جدول رقم (6): يمثل المراحل التي يتعرض فيها اللاعبين في الدوري العراقي الممتاز للإصابات الرياضية.

السؤال رقم (7): ما هو نوع الإصابة التي تعرضت إليها ؟

الغرض منه: معرفة نوع الإصابة التي تعرض إليها مختلف اللاعبين.

الأقتراح	عدد اللاعبين	النسبة المئوية	Fe	درجة الحرية	مستوى الدلالة	K2 المحسوبة	K2 الجدولية
كسر	11	18,33%	11.3	6	0.05	33.2	12.5
ألتواء	3	5%					
تمزق الأوتار	9	15%					
تمزق عضلي	7	11,66%					
رضوض	17	28,33%					
خلع مفصلي	7	11,66%					
أصابات أخرى	6	10%					
المجموع	60	100%					

جدول رقم (7): يمثل النتائج المتعلقة بنوع الإصابات التي تعرض إليها مختلف اللاعبين في الدوري العراقي الممتاز.

المحور الثاني: الإجراءات المتخذة للوقاية من مضاعفات الإصابات الرياضية

السؤال رقم (8): ما هي درجة خطورة الإصابة التي تعرضت إليها ؟

الغرض منه: معرفة درجة خطورة الإصابة التي تعرض إليها مختلف اللاعبين.

الأقتراح	عدد اللاعبين	النسبة المئوية	Fe	درجة الحرية	مستوى الدلالة	K2 المحسوبة	K2 الجدولية
أصابة خفيفة	30	%50	27	2	0.05	19.1	5.9
أصابة متوسطة	20	%33,33					
أصابة خطيرة	10	%16,66					
المجموع	60	%100					

جدول رقم (8): يمثل النتائج المتعلقة بدرجة خطورة الإصابات التي تعرض إليها مختلف اللاعبين في الدوري العراقي الممتاز لكرة السلة.

السؤال رقم (9): كم كانت عدد الفحوصات الطبية خلال الموسم الرياضي ؟

الغرض منه: معرفة عدد الفحوصات الطبية التي قام بها اللاعبين خلال الموسم الرياضي.

الأقتراح	عدد اللاعبين	النسبة المئوية	Fe	درجة الحرية	مستوى الدلالة	K2 المحسوبة	K2 الجدولية
مرة	20	%33	12	4	0.05	106.6	9.4
مرتين	0	%0					
ثلاث مرات	0	%0					
أكثر	0	%0					
لا يوجد	40	%67					
المجموع	60	%100					

جدول رقم (9): يمثل النتائج المتعلقة بعدد الفحوصات الطبية التي قام بها اللاعبين في الدوري العراقي الممتاز لكرة السلة خلال الموسم الرياضي.

السؤال رقم (10): عندما تعرضت لإصابة، هل قمت بفحص طبي معمق ؟

الغرض منه: معرفة عدد اللاعبين الذين قاموا بفحص طبي معمق عندما تعرضوا للإصابة.

الأقتراح	عدد اللاعبين	النسبة المئوية	Fe	درجة الحرية	مستوى الدلالة	K2 المحسوبة	K2 الجدولية
نعم	18	%30	30	1	0.05	9.6	3.8
لا	42	%70					
المجموع	60	%100					

جدول رقم (10): يمثل النتائج المتعلقة بعدد اللاعبين الذين قاموا بفحص طبي معمق عند تعرضهم للإصابة في الدوري العراقي الممتاز لكرة السلة.

السؤال رقم (11): من الذي قام بالإسعافات الأولية ؟

الغرض منه: معرفة من الذي قام بالإسعافات الأولية للاعبين أثناء إصابتهم.

الأقتراح	عدد اللاعبين	النسبة المئوية	Fe	درجة الحرية	مستوى الدلالة	K2 المحسوبة	K2 المحسوبة الجدولية
المدرّب	31	%52	15	3	0.05	36.1	7.8
الممرض	0	%0					
الطبيب	20	%33					
غير ذلك	9	%15					
المجموع	60	%100					

جدول رقم (11): يمثل المكلف بالإسعافات الأولية للاعبين اثناء تعرضهم للإصابة الرياضية في الدوري العراقي الممتاز لكرة السلة.

السؤال رقم (12): هل خضعت لمعالجة بعد الإصابة ؟

الغرض منه: معرفة ما اذا خضع اللاعبون للعلاج بعد الإصابة.

الأقتراح	عدد اللاعبين	النسبة المئوية	Fe	درجة الحرية	مستوى الدلالة	K2 المحسوبة	K2 الجدولية
نعم	53	%88	30	1	0.05	35.2	3.8
لا	7	%12					
المجموع	60	%100					

جدول رقم (12): يمثل تلقي اللاعبون للعلاج بعد إصابتهم في الدوري العراقي الممتاز لكرة السلة.

السؤال رقم (13): بعد الإصابة التي استدعت عملية جراحية، هل تلقيت إعادة التأهيل الكافي ؟

الغرض منه: معرفة ما اذا خضع اللاعبون للعلاج بعد الإصابة الرياضية في الدوري العراقي لكرة السلة

الأقتراح	عدد اللاعبين	النسبة المئوية	Fe	درجة الحرية	مستوى الدلالة	K2 المحسوبة	K2 الجدولية
نعم	8	%89	4.5	1	0.05	5.4	3.8
لا	1	%11					
المجموع	9	%100					

جدول رقم (13): القيام بإعادة التأهيل الحركي للاعبين بعد الإصابة الرياضية في الدوري العراقي لكرة السلة.

السؤال رقم (14): من الذي قام بإعادة التأهيل الحركي ؟

الغرض منه: معرفة من الذي قام بإعادة التأهيل الحركي للاعبين المصابين.

الأقتراح	عدد اللاعبين	النسبة المئوية	Fe	درجة الحرية	مستوى الدلالة	K2 المحسوبة	K2 الجدولية
المدرّب	0	%0	1.8	4	0.05	36	9.4
المدلك	0	%0					
الطبيب	9	%100					
الممرض	0	%0					
غير ذلك	0	%0					
المجموع	9	%100					

جدول رقم (14): يمثل المسؤول عن عملية التأهيل الحركي للاعبين المصابين في الدوري العراقي لكرة السلة.

مناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها تبين ان الأصابات الرياضية اصابات الالتواء تمثل نسبة 63 % من مجموع الإصابات التي تعرض لها لاعبو كرة السلة في الدوري العراقي الممتاز، و أن ما نسبته 52.5 % من الإصابات تكون في مفصل الكاحل. يقول (Thierry Boyer, 2007): التواء الكاحل بي الإصابة الأكثر شيوعا وتكرارا في رياضة كرة السلة لأنها لعبة تعتمد على الانطلاقات السريعة و التغيرات المفاجئة في اتجاه الحركة و كذا عدد القفزات الكثيرة خلال (المباريات. (2007، TREMBLAY

من خلال تحليل النتائج تبين لنا التالي:

- إن أغلبية اللاعبين في الدوري العراقي الممتاز الذين أجريت عليهم الدراسة سبق وتعرضوا للإصابة، ومنه نستنتج أن رياضة كرة السلة هي من الرياضات التي تحدث فيها الإصابات بنسبة كبيرة.
- الإصابات الأكثر حدوثا في لعبة كرة السلة وفي مجملها مصنفة كإصابات خفيفة و متوسطة، وهذا يدل على عدم خطورة اللعبة من حيث الممارسة.
- انطلقنا من فرضية نقص الإحماء و ضعف اللياقة البدنية و الاحتكاكات بين اللاعبين من أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابة في كرة السلة، وهذا ما تم تأكيده من خلال نتائج استقصاء العينة المبحوث بها.
- حيث ذكر (أسامة رياض، 1999، ص 89) ان الأسباب العامة للإصابات الرياضية في لعبة كرة السلة راجعة الى عدم التكامل بين عناصر اللياقة البدنية، عدم التنسيق والتوافق في تدريبات المجموعات العضلية للاعب، سوء تخطيط المنهاج التدريبي، عدم الاهتمام بالإحماء الكافي، عدم الأخذ بنتائج الفحوصات الطبية والأختبارات الفسيولوجية للاعبين، أرضية الملعب و حالات الإرهاق و الإعياء الشديد.
- حسب (عبد الحميد زاهر، 2004، ص 75) إن النشاط الرياضي الجماعي يكون فيه اللاعب عرضة للاحتكاك بالمنافس فإن توقع تعرض اللاعب لمكسور أمر شبه مؤكد بالإضافة إلى إصابة الأربطة و إصابة الجهاز العضلي و العظمي، وهذا يحدث نتيجة العنف أو السقوط.
- نتائج الدراسة تشير إلى أن أغلب اللاعبين في لعبة كرة السلة الذين تعرضوا للإصابة تلقوا الإسعافات الأولية مما يؤكد ضرورة تلقي هذا النوع من العلاج فور التعرض للإصابة.
- أغلب المتدخلين للقيام بالإسعافات الأولية عند تعرض اللاعب للإصابة هم المدربون وهذا بسبب عدم توفر النوادي على أطباء مختصين في المجال الرياضي.
- الدراسات الإحصائية تشير إلى عدم تلقي معظم اللاعبين في لعبة كرة السلة لفحص طبي معمق خلال الموسم والدوري الرياضي و هذا بسبب النقص الكبير في الجانب المادي والمالي لمعظم الأندية التي أجرينا عليها الدراسة.

الاستنتاج:

- من خلال تحليل و تفسير و مناقشة نتائج البحث، توصلنا إلى مجموعة من الاستنتاجات الملخصة كالآتي:
- الالتواءات هي الإصابات الأكثر شيوعا في كرة السلة في الدوري العراقي الممتاز ومفصل الكاحل هو المكان الأكثر عرضة للإصابة.
 - التدخلات العنيفة والخشنة ونقص الإحماء والحركات الخاطئة والمفاجئة هي أكثر الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابة الرياضية، أما أكثر المراحل التي يتعرض فيها اللاعبون للإصابة في مرحلة المنافسة التي تحدث في الدوري.

- درجة خطورة الإصابة الرياضية التي تعرض إليها مختلف اللاعبين في لعبة كرة السلة الذين أجريت عليهم الدراسة في الدوري العراقي الممتاز كانت خفيفة ومتوسطة.
- تلقى معظم اللاعبين الذين تعرضوا للإصابة بالإسعافات الأولية الكافية في حين أن قليل منهم قام بفحص طبي معمق بعد الإصابة في الدوري.
- كما أننا استنتجنا من خلال بحثنا هذا بأن النقص الكبير في الجانب المادي والمالي أدى إلى عدم توفر نوادي كرة السلة في الدوري العراقي لكرة السلة على طبيب مختص أو حتى على طبيب عام يقوم بإجراء المتابعة الدورية على اللاعبين ومراقبتهم أثناء وبعد التدريبات أو حتى أثناء إجراء المباريات.

التوصيات

- بعد الانتهاء من هذه الدراسة وجمع البيانات وتحليلها والخروج بنتائج تخص الإصابات الرياضية الشائعة عند لاعبي كرة السلة في الدوري العراقي الممتاز، يمكننا الخروج بمجموعة من التوصيات المستقبلية التي نقدمها بغية الاستفادة منها في مجال البحث العلمي والتدريب الرياضي والطب الرياضي وفسلجة التدريب الرياضي و نلخصها في النقاط التالية:
- ضرورة الإهتمام بالإحماء الكافي في الوحدات التدريبية و المنافسات الرسمية والودية والدوري.
- الإهتمام برفع مستوى اللياقة البدنية يخفض من حدوث الاصابات الرياضية في لعبة كرة السلة.
- ضرورة تقديم العلاج والعناية الكافية بعد الاصابة الرياضية للاعب كرة السلة.
- الحرص على عودة اللاعبين المصابين للتدريبات الرياضية قبل الاستشفاء التام.
- ضرورة حرص المدربين على عدم ترك اللاعبين مزولة للتدريبات الرياضية او المنافسات وهم في حالت تعب او ارهاق لتفادي حدوث الاصابات الرياضية للدوري العراقي الممتاز بكرة السلة.
- عدم اجراء الحصص التدريبية والمنافسات الرياضية على الارضية الغير الملائمة لتفادي الاصابات الرياضية التي من الممكن حدوثها.
- وجود الطاقم الطبي الرياضي في الفريق الرياضي يساهم في الحد من تفاقم الاصابة الرياضية للاعب كرة السلة.
- التدريب الغير مستند على التخطيط السنوي وغير مبني على الأسس العلمية وعدم الاعتماد على الخبراء والمختصين في المجال المتخصص غير الممنهج يؤدي الى حدوث الاصابات الرياضية.
- الاسترجاع الكافي اثناء وبعد عملية التدريب الرياضي او المنافسة او الدوري يقلل من حدوث الاصابات الرياضية في لعبة كرة السلة للدوري العراقي الممتاز.
- التغذية السليمة من ذوي الاختصاص والمبنية على الاسس العلمية تقلل من حدوث التمزقات العضلية والكسور في لعبة كرة السلة للدوري العراقي الممتاز (Ganong، 1995، ص 18)

قائمة المراجع

- 1- الزوبعي و الغنام، مناهج البحث في التربية الرياضية، مطبعة العالي، ط 1، بغداد، العراق، ص 80، 1974.
- 2- العوزاي، د/عبد، الجديد في العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية، 2007.
- 3- جاف، حمه نجم جاف: صفاء الدين طه: الطب الرياضي والتدريب، ط 1، مديرية مطبعة جامعة صلاح الدين، 2002.
- 4- زرواتي، رشيد، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط 1، الجزائر، 2002.
- 5- بوحوش، عمار، دنيبات، محمد محمود، مناهج البحث العلمي و طرق البحث، 2005.
- 6- البلهيد، عبد الواحد بن حمد، البرنامج التدريبي على البحث التربوي، مصر، 2008.

- 7- ا زير ، عبد الرحمان عبد الحميد، موسوعة الإصابات الرياضية واسعافاتيا الأولية، ط 7، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003. 5334.
- 8- صابر، فاطمة عوض ، خفاجة ميرفت على: ، أسس البحث العلمي، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، ط 1، مصر ، 2002.
- 9- ناصر ثابت، أضواء على الدراسة الميدانية ، ط 1، مكتبة الفلاح الكويتية، 1984.
- 10- أبراهيم ، مروان عبد المجيد ، طرق و مناهج البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية، 2002.
- 11- أبراهيم ، مروان عبد المجيد ، طرق و مناهج البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية، ط 1، الدار العلمية الدولية للنشر و دار الثقافة. للنشر و التوزيع، عمان، 2006.
- 12- محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقمة مبيضين، منهجية البحث العلمي القواعد و ال ا رجل و التطبيقات، دار وائل لمنشر، عمان، 2002.
- 13- محمد حسن علاوي موسوعة الأختبارات النفسية للرياضيين، ط 1، مركز الكتاب ، 1998.
- 14- Ganong, W. F, Review of Medical Physiology.p 18,1995.
- 15- TREMBLAY, Benoit Portrait des traumatismes d'origine sportive et récréative au Québec Édition, the d. prenticehall intcrnation alin , alanage medical book , 2007.
- 16- Seatt K. Poweas Edward , Howley , Contribution of Ahegrobic Aerobic Enuqq Producation During Varuias Sport Events. U.S.A , 2001
- 17- Willmore. ih. costill dl, Overturing physiology of sport and exercise champion ,1994.