

الإصابات العضلية الشائعة عند عدائي ألعاب القوى في الجمهورية اليمنية

دراسة ميدانية على بعض أندية محافظة الحديدة

Common muscle injuries among athletics runners in the Republic of Yemen**A field study on some clubs in Hodeidah Governorate**- محمد مهدي¹ ، احمد عطية عبيد فقير²¹maham_hore@yahoo.com، جامعة محمد الشريف مساعدية، الجزائر²dr.ahmed_atia74@yahoo.com، جامعة الحديدة، اليمن.

تاريخ النشر: 2023/09/09	تاريخ القبول: 2023/08/24	تاريخ الارسال: 2023/08/01
-------------------------	--------------------------	---------------------------

ملخص الدراسة :

تهدف دراستنا إلى التعرف على الإصابات العضلية الشائعة عند لاعبي ألعاب القوى في الجمهورية اليمنية، وقد استخدم المنهج الوصفي، التساؤلات المطروحة ما هي أنواع الإصابات العضلية الأكثر شيوعاً عند عدائي ألعاب القوى ، ما هي الأسباب المؤدية للإصابات العضلية عند عدائي ألعاب القوى، وقد تم استخدام الاستبيان كأداة للدراسة وجمع البيانات،

، وقد تكونت العينة من (70) عداء في جري المسافات القصيرة والمتوسطة والطويل، نتائج الدراسة من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في الثلاث فعايات أن غالبية عدائي ألعاب القوى لديهم إصابات عضلية في المرتبة الأولى عدائي المسافات الطويلة والمرتبة الثانية المتوسطة وفي المرتبة الأخيرة المسافات القصيرة، أن غالبية عدائي يرجعون أسباب الإصابات العضلية إلى المتابعة الطبية ومن ثم التوقيت الزمني ونقص اللياقة البدنية والتغذية ومدة الاستشفاء الغير كافية من إصابة قبلية.

الكلمات الدالة: الإصابات العضلية – ألعاب القوى .

Abstract:

Our study aims to identify common muscle injuries among athletics players in the Republic of Yemen. The descriptive approach was used. The questions asked are what are the most common types of muscle injuries among athletics runners? What are the causes of muscle injuries among athletics runners? A questionnaire was used. as a study and data collection tool, The sample consisted of (70) runners running short, medium and long distances. The results of the study through the results we obtained in the three events showed that the majority of athletics runners had muscle injuries, in the first place the long-distance runners, the second in the medium-distance runners, and in the last place the short-distance runners. The majority of runners attribute the causes of muscle injuries to medical follow-up, then timing, lack of physical fitness, nutrition, and insufficient recovery time from a prior injury.

-key words : - muscular injuries - athletics

1-مقدمة وإشكالية:

ألعاب القوى هي أحد أنواع الألعاب الرياضية التي لها ما يميزها عن الألعاب الأخرى وتجعلها لعبة واسعة الانتشار من حيث قربها من متطلبات الحياة اليومية (مشي، جري، قفز، وثب) وبعدها عن الاحتكاك، إضافة إلى أنها أصبحت مجالا هاما وتطبيقيا لعلوم التدريب الرياضي المختلفة الفسيولوجيا وعلم التدريب، والميكانيكا وغيرها. (مجلي ، خويلة، 1997)

وإن فعالية الجري أو الركض والتي تتضمن المسافات القصيرة أو ما يعرف بسباقات السرعة والمسافات الطويلة والنصف طويلة أو المتوسطة، يحتاج عداء ألعاب القوى إلى لياقة بدنية عالية ليؤدي متطلباته الحركية والمهارية بإتقان، وعلى هذا فأن هناك علاقة بين الصحة والرياضة، حيث تأثر كل منهما في الأخرى، فإذا كان العداء يتمتع بصحة جيدة فإنه يستطيع تطوير لياقته البدنية وبالتالي تحقيق الأداء الحركي أو المهاري بشكل أفضل، لذلك لا بد من الحرص على التحضير البدني

الجيد للعداء لما له من أهمية للوقاية من الإصابات التي يتعرض لها خلال مساره الرياضي وهي بسيطة في بعض الأحيان وقد تكون عاهة مستديمة للعداء في أحيان أخرى.

وتعد الإصابات من أكثر العراقل والصعوبات التي تواجه العدائين والرياضيين فهي تختلف في درجتها وشدتها وأنواعها ومدة استشفائها أيضاً كما أنها تحدث نتيجة لعدة مؤثرات وعوامل طبيعية كالمضمار والمناخ، أو خارجية والمتمثلة في نقص الإعداد البدني، والتي لها انعكاسات فيزيولوجية وسيكولوجية على العدائين.

كما أن إصابات الجهاز العضلي بأنواعها المختلفة تعد من الإصابات كثيرة الانتشار والحدوث بين الرياضيين، إذ قد تصل معدلات حدوثها حوالي 90% من الإصابات المختلفة، ويرجع ذلك إلى أن العضلات هي الأداة الرئيسية المنفذة لمتطلبات الأداء البدني الرياضي، و هي مكون رئيسي في الجهاز الحركي للإنسان. (أسامه رياض 1998، ص 33)

فبينما يمكن للفرد العادي العودة لممارسة حياته الطبيعية وهو ما زال يعاني من الإصابة العضلية يكون هذا غير جائز للرياضي والذي أن يتم شفاؤه وتأهيله بنسبة 100% من تلك الإصابة حتى يعود بنفس الكفاءة البدنية السابقة للإصابة.

وتشير معظم الدراسات العالمية إلى أن نسبة حدوث الإصابات العضلية تتراوح بشكل متوسط ما بين 10-30% عن باقي إصابات اللاعب.

وكمثال على أهمية الإصابات العضلية في ألعاب القوى أشارت إحدى الدراسات العلمية التي أجراها بيترسون ورنيشروم عام 1980م ، خلال بطولة دولية لألعاب القوى عام 1977م بالسويد أن (2654) متسابقاً من خمس وأربعين دولة عرضوا على مركز الطب الرياضي خلال أيام البطولة تبين أن (415) منهم مصاب بإصابات مختلفة بالعضلات 15% منهم مصابون بعضلات الفخذ المختلفة و 13% منهم مصابون في عضلات الساق الخلفية.

لذلك نجد إن هذه الإصابات المتعددة للاعبين ألعاب القوى ساهمت في خسارة واعتزال الكثير من أبطال العالميين والذين حققوا إنجازات عظيمة في المسابقات المختلفة على كل الأصعدة بسبب

الإصابات مثل اللاعب المغربي سعيد عويطة والأمريكية ديكر والبريطانية فاطمة وايتبريد.(احمد المطري ، 2013)

ومن هنا جاءت أهمية دراستنا لمعرفة الإصابات العضلية الأكثر شيوعاً عند عدائي العاب القوى في الجمهورية اليمنية وطرح التساؤلات التالي:

1- ما هي أنواع الإصابات العضلية الأكثر شيوعاً عند عدائي العاب القوى في الجمهورية اليمنية؟

2- ما هي الأسباب المؤدية للإصابات العضلية عند عدائي العاب القوى في الجمهورية اليمنية؟
فرضية الدراسة:

1- هناك إصابات عضلية متنوعة عند عدائي ألعاب القوى في الجمهورية اليمنية.

2- هناك أسباب أدت للإصابات العضلية عند عدائي في العاب القوى في الجمهورية اليمنية.

. الهدف من الدراسة:

تهدف دراستنا إلى:

1- التعرف على نسبة العدائين المصابين عضلياً في العاب القوى في الجمهورية اليمنية.

2- التعرف على الأسباب المؤدية للإصابات العضلية عند عدائي العاب القوى في الجمهورية اليمنية.

3- التعرف على نوع الإصابة العضلية عند عدائي العاب القوى في الجمهورية اليمنية

. أسباب اختيار الموضوع:

رياضة العاب القوى من الرياضات التنافسية التي تحظى باهتمام دول العالم وعليه قمنا باختيار هذا الموضوع للأسباب التالي:

- اهتمامنا الخاص برياضة العاب القوى وقلة الدراسات التي تناولت الإصابات العضلية عند عدائي العاب القوى.

- الرغبة في معرفة أنواع الإصابات العضلية وأسبابها عند عدائي العاب القوى.

. أهمية الدراسة:

. إن العضلات هي الأداة الرئيسية المنفذة لمتطلبات الأداء البدني ومكون رئيسي للجهاز الحركي وإذا ما أصيبت سيؤثر سلبا على أداء العداء سواء على المدى القصير أو الطويل أو حرمانه من مزاوله رياضة العاب القوى والقضاء على مستقبله الرياضي لذا تطلب منا تقديم مثل هذه الدراسات .

. توعية المدربين والعدائين في العاب القوى والمطلع على دراستنا هذه بمخاطر الإصابات العضلية لتجنبها أو التقليل منها وذلك من خلال التوصيات الخاصة بهذه الدراسة.

. تحديد مفاهيم ومصطلحات خاصة بموضوع الدراسة:

- تعريف العضلة:

تتكون العضلة أصلا من خلايا عضلية تجمع بعضها إلى بعض لتكوين ألياف عضلية و تتجمع هذه الألياف بعضها إلى بعض و يربط بينهما نسيج رابطي لتكوين العضلة و كالحلية الحيوانية تحتوي الخلية العضلية على النواة وسط البروتوبلازم وعلى ذلك و أن الليفة العضلية تحتوي أنوية كثيرة كما أن البروتوبلازم فيها مطاط أي قابل للانقباض و الإنكماش ، و الليفة العضلية تغلف بغشاء يسمى ساركوليمما و هو مسؤول عن توصيل الإشارات العصبية على سطح الليفة. والليفة العضلية تعتبر خلية من خلايا الجسم إلا أنها تختلف عن باقي الخلايا. بزيادة عدد نواياتها و تحتوي الليفة على مادة البروتوبلازم و تسمى ساركوبلازم و الميتوكوندريا و تسمى بيت الطاقة نظرا لاحتوائها على المواد اللازمة للطاقة و التي تستخدمها الليفة العضلية أثناء عملية الانقباض و تحتوي الليفة على فتائل أصغر منها تسمى لوفيات و هي المسؤولة عن إتمام الانقباض نتيجة لما تحتويه من فتائل أكثر صغرا تسمى مايوفيلامنتس و هي نوعان فالنوع الأول سميك ويسمى المايوزين و الثاني رقيق ويسمى الأكتين و تترتب هذه الفتائل بصورة منتظمة مجموعة مايوزين سميكة ثم مجموعة أكتين رقيقة وتبعاً لتنظيم هذه الفتائل نجد أن العضلة تنقسم إلى مناطق مضيئة ومناطق معتمدة ولذا سميت بالعضلات المخططة. (إقبال رسمي، 2006، 116).

- تعريف الإصابة العضلية:

هي تأثير نسيج أو مجموعة من الأنسجة بمؤثر خارجي أو داخلي أو ذاتي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج. وعرفها محمود حمدي أحمد بأنها: تعطيل أو إعاقة مؤثر خارجي لعمل أنسجة أعضاء جسم الرياضي المختلفة و غالباً ما يكون هذا المؤثر مفاجئاً و شديداً مما قد ينتج عنه غالباً تغيرات وظيفية، و تغيرات تشريحية تحد من العمل الحركي للعضلة أو المفصل.(محمود حمدي،31،2008).

- التعريف الإجمالي:

هي عبارة عن إصابة عضلية يتعرض لها أحد أجزاء الجسم سواء في الطرف العلوي أو السفلي أثناء التدريب أو المنافسة مما يتسبب في التعطيل والإعاقة الوظيفية لهذا الجزء.

- تعريف ألعاب القوى:

تعريف ألعاب القوى Athletics في القانون الدولي بأنها ألعاب المضمار والميدان، جري الطريق وسباق المشي وجري اختراق الضاحية وجري الجبال.(محمد مهدي ، 2014 ، 58).
. الدراسات سابقة و المشابهة لموضوع الدراسة:

- دراسة ماجد مجلي ، ورامي حلاوة ، وليد رحاحلة (2008) بعنوان: الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي ألعاب القوى ، هدفت الدراسة إلى التعرف على الإصابات الرياضية الشائعة عند لاعبي ألعاب القوى تبعاً لمتغير الجنس ونوع الفعالية (رمي، مضمار، وثب) كذلك أكثر الأجزاء عرضة للإصابة ووقت حدوثها وأكثر الأسباب المؤدية لحدوثها، وتكونت العينينة الدراسة على 84 لاعباً ولاعبة من مختلف الدول العربية المشاركين في البطولة العربية الخامسة عشر لألعاب القوى للعموم، منهم 49 ذكور و 35 إناث وقد تم استخدام استمارة خاصة بالإصابات الرياضية تم استخدامه في العديد من الدراسات السابقة، استخدم في الدراسة المنهج الوصفي، وقد كانت نتائج الدراسة إلى انتشار الإصابات الرياضية بين اللاعبين وان أكثر أنواع المسابقات عرضة للإصابة هي فعالية الرمي و يليه الوثب وأن أكثر الإصابات حدوثاً كانت في أوقات التدريب عنها

في المنافسات، كما أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر الأسباب المؤدية للإصابات هي عدم الإحماء الجيد والإفراط في التدريب. (ماجد مجلي وآخرون، 2008)

2- الإجراءات الميدانية للدراسة:

2-1- المنهج المتبع

المنهجية هي علم طريقة البحث، وتعني مجموعة القواعد العلمية الموصلة إلى هدف البحث، أما منهجية البحث فهي مجموعة من المناهج و الطرق التي تواجه الباحث في بحثه، و بالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات ثم العمل على تصنيفها و ترتيبها و تحليلها من أجل استخلاص نتائجها. (رشيد زرواتي، 2002، 118)

تحقيقاً لأهداف الدراسة قمنا باستخدام المنهج الوصفي الذي يعرف بأنه "عبارة عن استقصاء ينصب في الظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها" (الزوبعي والغنام، 1974، 80) وذلك لنبين ونوضح المفاهيم والمصطلحات الخاصة بالبحث وتحليل المتغيرات وإعطاء النتائج المتوصل إليها عن طريق أسئلة.

2-2- مجتمع الدراسة

اشتمل مجتمع البحث جميع عدائي ألعاب القوى (مسافات قصيرة، متوسطة، طويلة) المتواجدين على مستوى أندية محافظة الحديدة في الجمهورية اليمنية.

2-3- عينة الدراسة: وكيفية اختيارها.

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهم العدائين الذين لديهم إصابات عضلية حسب الجدول:

الرقم	اسم النادي	عدد العدائين	مقر النادي
01	نادي الأهلي	13	الحديدة
02	نادي شباب الجبل	15	الحديدة
03	نادي الهلال	17	الحديدة
04	نادي سهام المراوغة	25	الحديدة - سهام المراوغة
الإجمالي		70	

2-4- متغيرات الدراسة:

في دراستنا متغير واحد وهي الإصابات العضلية

2-5- مجالات الدراسة:

أ-المجال الزماني: خلال الفترة من الممتدة من 21 يناير إلى غاية 21 فبراير 2023م

ب-المجال المكاني: محافظة الحديدة

ج-المجال البشري: الأندية الرياضية التي لديها رياضة ألعاب القوى

2-6- أدوات الدراسة :

في دراستنا هذه استخدمنا استبيان تشخيصي لاختبار صحة فرضيات البحث ، وكان الاستبيان موجه إلى عدائين ألعاب القوى (مسافات قصيرة ومتوسطة وطويلة) .وقد تم بنائه استناد على المراجع والمصادر العلمية لتحديد أنواع الإصابات العضلية ، وعضلات الجسم ، كما عينا أسباب الإصابات العضلية وقد تم تجسيدها في جدول .
يتشكل الاستبيان من جدولين موزعين على العدائين، الأول يمثل عضلات الطرف العلوي للجسم والثاني عضلات الطرف السفلي للجسم .

2-7- صدق وثبات أدوات البحث :

- الصدق:

تم تصميم الاستبيان من قبل الباحثين مستنديين في ذلك على المصادر والمراجع العلمية الخاصة بالإصابات الرياضية العضلية ثم قمنا بتوزيعه على مجموعة من الأساتذة وعددهم (05خبراء متخصصين في الإصابات الرياضية لتحكيمه وتقرير ما يمكن تعديله ليصبح مناسباً لتطبيق على عينة الدراسة .

وبعد توزيع الاستبيان على المحكمين قمنا باستعادته وغالبية الخبراء لم يبدوا أي تغيير فيه أو إضافة علمية تصب في صالح الاستبيان وكانت درجة ثباته تقدر بـ (95%).

- الثبات:

بعد الانتهاء من تصميم أداة البحث قمنا بتوزيعها على عينة استطلاعية مكونة من (10) عدائين وبعد مرور (07) أيام تم توزيع الاستبيان مرة أخرى على نفس العينة ثم قمنا بحساب الثبات بطريقة الفا كرنباخ وقد جاءت ثابتة بدرجة (97%) وعليه استطعنا تطبيقه على العينة الأساسية للبحث.

2-8- الأسس العلمية لأدوات الدراسة:

الطريقة الثلاثية هي الأكثر استعمالاً من أجل تحديد المعطيات العددية، وهذا لاستخراج

النسب المئوية لمعطيات كل سؤال.

النسب المئوية: لقد استخدمنا قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة التي قمنا

بتجسيدها في جدول ، بعد حساب التكرارات الخاصة بكل منها .

لذا فقانون الطريقة المئوية يكون كالتالي : النسبة المئوية = $\frac{\text{التكرار}}{100} \times 100$

مجموع التكرارات

3- عرض وتحليل النتائج في ضوء الفرضيات:

نتائج الدراسة: الفرضية الأولى تنص على أنه: هناك إصابات عضلية متنوعة عند عدائي ألعاب القوى في الجمهورية اليمنية.

جدول (01) : يوضح الإصابات العضلية عند عدائي المسافات القصيرة ن = 22.

إصابة التمزق العضلي		إصابة الشد العضلي		إصابة التشنج العضلي		نوع الإصابة		العضلات
التمزق الكلي	التمزق الجزئي	%	ت	%	ت	%	ت	
-	-	-	-	04.5	1	04.5	1	
-	-	-	-	-	-	-	-	عضلات العضد
-	-	-	-	-	-	-	-	عضلات الساعد
-	-	-	-	-	-	-	-	عضلات اليد
-	-	-	-	-	-	-	-	عضلات العمود الفقري
-	-	-	-	04.5	1	-	-	عضلات القفص الصدري
-	-	-	-	-	-	04.5	1	عضلات البطن
-	-	-	-	-	-	-	-	عضلات الصدر
-	-	-	-	04.5	1	04.5	1	عضلات الحوض
-	-	-	-	-	-	-	-	عضلة الآلية
-	-	-	-	-	-	09	2	العضلات الضامة
-	-	-	-	-	-	14	3	العضلة الأمامية للفخذ
-	-	-	-	-	-	04.5	1	العضلة الخلفية للفخذ
-	-	-	-	-	-	-	-	العضلة التوأمية للساق
-	-	-	-	04.5	1	04.5	1	العضلة الجانبية للساق
-	-	-	-	04.5	1	-	-	العضلة الخلفية للساق
-	-	-	-	-	-	-	-	باطن القدم
				%22.5	05	%45.5	10	إجمالي الاصابات

من خلال الجدول (01) والذي يوضح التكرارات والنسبة المئوية للإصابات العضلية الشائعة عند عدائي المسافات القصيرة فقد تبين من خلال النتائج أن هنالك لاعبين مصابين بالتشنج العضلي على مستوى عضلات الكتف نسبتهم تقدر بـ (4.5%) و (4.5%) لديهم شد عضلي ، أما عضلات القفص الصدري فهناك نسبة (4.5%) لديهم الشد العضلي ، أما عضلات البطن فإن نسبة (4.5%) لديهم التشنج العضلي، وبالنسبة لعضلات الحوض (4.5%) يصابون بالتشنج العضلي ، أما العضلة الضامة فقد بلغت نسبة (9%) من العدائين يصابوا بالتشنج في العضلة، وبالنسبة للعضلة الأمامية للفخذ بلغت نسبة (14%) من العدائين ممن لديهم تشنجات عضلية، أما العضلية الخلفية للفخذ كان عددهم (4.5%) لديهم التشنج العضلي ، وبالنسبة لعضلة الجانبية للساق فقد بلغت نسبة (4.5%) مصابين بالتشنج العضلي ونسبة (4.5%) لديهم الشد العضلي ،أ العضلة الخلفية للساق فقد بلغت نسبة (4.5%) لديهم الشد العضلي

إذن نستنتج أن غالبية عدائي المسافات القصيرة يعانون من إصابات عضلية عل شكل تشنجات عضلية نسبتهم تقدر بـ (45.5%) وهي نسبة مرتفعة الدرجة مقابل نسبة (22.5%) لديهم الشد العضلي متوسطة الدرجة ويرجع الباحثان السبب في ذلك إلى التدريب المنخفض الشدة مما ينعكس سلباً في انخفاض أداء عدائين العاب القوى أثناء المنافسة وعدم القدرة على تحقيق الانجاز الرياضي.

جدول (02) : يوضح الإصابات العضلية عند عدائي المسافات المتوسطة ن = 23.

إصابة التمزق العضلي				إصابة الشد العضلي		إصابة التشنج العضلي		نوع الإصابة العضلات
التمزق الكلي		التمزق الجزئي		%	ت	%	ت	
%	ت	%	ت					%
-	-	-	-	-	-	-	-	عضلات الكتف
-	-	-	-	-	-	-	-	عضلات العضد
-	-	-	-	-	-	-	-	عضلات الساعد
-	-	-	-	-	-	-	-	عضلات اليد
-	-	-	-	-	-	9	2	عضلات العمود الفقري
-	-	-	-	-	-	-	-	عضلات القفص الصدري
-	-	-	-	9	2	13	3	عضلات البطن
-	-	-	-	04	1	4	1	عضلات الصدر
-	-	-	-	-	-	-	-	عضلات الحوض
-	-	-	-	-	-	-	-	عضلة الآلية
-	-	17	4	9	2	9	2	العضلات الضامة
-	-	-	-	4	1	13	3	العضلة الأمامية للفخذ
-	-	4	1	13	3	13	3	العضلة الخلفية للفخذ
-	-	09	2	9	2	4	1	العضلة التوأمية للساق
-	-	-	-	4	1	4	1	العضلة الجانبية للساق
-	-	4	1	9	2	9	2	العضلة الخلفية للساق
-	-	-	-	-	-	-	-	باطن القدم
		%48	11	%61	14	%78	18	إجمالي الاصابات

من خلال الجدول (02) والذي يوضح التكرارات والنسبة المئوية للإصابات العضلية الشائعة عند

عدائي المسافات القصيرة فقد تبين من خلال النتائج أن هنالك لاعبين مصابين بالتشنج العضلي

على مستوى عضلات العمودي الفقري فقد بلغت نسبة (9%) ممن لديهم إصابات التشنج العضلي، أما عضلات البطن فإن نسبة (13%) يصابوا بالتشنجات العضلية مقابل نسبة (9%) ممن أصيبوا بالشد العضلي، أما فيما يخص عضلات الصدر فقد بلغت نسبة (4%) لديهم تشنجات وشد عضلية بالسواء، أما فيما يخص العضلة الضامة فقد بلغت نسبة (9%) ممن لديهم تشنج وشد عضلي بالسواء، مقابل نسبة (17%) مصابين بالتمزق الجزئي للعضلة الضامة، وبالنسبة للعضلة الأمامية للفخذ فقد بلغت نسبة (13%) ممن هم مصابين بالتشنج العضلي مقابل نسبة (4%) لديهم الشد العضلي، وفيما يخص العضلة الخلفية للفخذ فقد جاءت نسبة (13%) مصابين بالتشنج العضلي مقابل نسبة (13%) لديهم الشد العضلي ونسبة (4%) لديهم التمزق الجزئي، وفيما يخص العضلة التوأمية للساق فقد بلغت نسبة (4%) مصاب التشنج العضلي مقابل (9%) لديهم الشد العضلي وتمزق جزئي بنسبة (9%)، أما العضلة الجانبية للساق بلغت نسبة (4%) مصابين بالتشنج العضلي والشد العضلي بالسواء، أما فيما يخص العضلة الخلفية للساق فإن نسبة (9%) لديهم تشنجات وشد عضلي مقابل ونسبة (4%) مصابين بالتمزق الجزئي.

إذن نستنتج أن غالبية عدائي المسافات المتوسطة يعانون من إصابات عضلية عل شكل تشنجات عضلية نسبتهم تقدر بـ (78%) وهي نسبة مرتفعة جداً مقابل نسبة (61%) لديهم الشد العضلي وبنسبة مرتفعة أما التمزقات الجزئية العضلية فقد بلغت نسبتها (48%) وهي كذلك مرتفعة ويرجع الباحثان السبب في ذلك الاستعداد الغير جيد قبل المنافسات في ألعاب

القوى مما يتسبب في وقوع اللاعبين في الإصابات العضلية أثناء المنافسة وعدم القدرة على تحقيق الانجاز الرياضي ويصل إلى استبعاد اللاعب من إكمال السباق..

جدول (03) : يوضح الإصابات العضلية عند عدائي المسافات الطويلة ن = 25

إصابة التمزق العضلي				إصابة الشد العضلي		إصابة التشنج العضلي		نوع الإصابة العضلات
التمزق الكلي		التمزق الجزئي		%	ت	%	ت	
%	ت	%	ت					
-	-	-	-	-	-	-	-	عضلات الكتف
-	-	-	-	4	1	4	1	عضلات العضد
-	-	-	-	-	-	-	-	عضلات الساعد
-	-	-	-	-	-	-	-	عضلات اليد
-	-	-	-	8	2	8	2	عضلات العمود الفقري
-	-	-	-	-	-	-	-	عضلات القفص الصدري
-	-	-	-	12	3	12	3	عضلات البطن
-	-	-	-	-	-	-	-	عضلات الصدر
-	-	-	-	-	-	-	-	عضلات الحوض
-	-	-	-	4	1	8	2	عضلة الآلية
-	-	12	3	8	2	16	4	العضلات الضامة
-	-	8	2	8	2	8	2	العضلة الأمامية للفخذ
-	-	8	2	8	2	8	2	العضلة الخلفية للفخذ
-	-	4	1	4	1	4	1	العضلة التوأمية للساق
-	-	4	1	4	1	4	1	العضلة الجانبية للساق
-	-	8	2	4	1	4	1	العضلة الخلفية للساق
-	-	-	-	-	-	8	2	باطن القدم
		44	11	%64	16	%84	21	إجمالي الإصابات

من خلال الجدول (03) والذي يوضح التكرارات والنسبة المئوية للإصابات العضلية الشائعة عند عدائي المسافات الطويلة فقد جاءت النتائج على أن اللاعبين مصابين بالتشنج والشد العضلي على مستوى عضلات العضد بلغت نسبتهم (4%)، أما عضلات العمودي الفقري فقد بلغت نسبة (8%) مصابين بالتشنج والشد العضلي، وبالنسبة لعضلات البطن فإن نسبة (12%) مصابين بالتشنج والشد العضلي، وفيما يخص عضلية الآلية فقد بلغت نسبة (8%) ممن لديهم التشنج العضلي، مقابل نسبة (4%) لديهم الشد العضلي، وبالنسبة للعضلة الضامة فقد بلغت نسبة (16%) مصابين بالتشنج العضلي مقابل نسبة (8%) لديهم الشد العضلي بينما كان هناك تمزقات جزئية عضلية بلغت نسبتها ب (12%)، أما العضلة الأمامية والخلفية للفخذ فقد بلغت نسبة (8%) مصابين بالتشنج والشد والتمزق العضلي، أما فيما يخص العضلة التوأمية والجانبية للساق فقد بلغت نسبة (4%) ممن هم مصابون بالتشنج والشد والتمزق العضلي، وبالنسبة للعضلة الخلفية للساق بلغت نسبة (4%) مصابين بالتشنج والشد العضلي مقابل نسبة (8%) لديهم تمزق جزئي للعضلة، أما باطن القدم فقد جاءت نسبة (8%) ممن لديهم التشنج العضلي.

إذن نستنتج أن غالبية عدائي المسافات المتوسطة يعانون من إصابات عضلية على شكل تشنجات عضلية نسبتهم تقدر ب (84%) وهي نسبة مرتفعة جداً مقابل نسبة (64%) لديهم الشد العضلي وهي نسبة مرتفعة أيضاً أما التمزقات الجزئية للعضلة فقد بلغت نسبتها (48%) وهي كذلك مرتفعة نلاحظ من النتائج أن معظم عدائي المسافات الطويلة يعانون من إصابات عضلية شائعة وصلت لحد التمزقات الجزئية وهذا مؤشر يدل على أن التدريب بشدة عالية أو منخفض الشد يتسبب في حدوث الإصابات العضلية.

من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في الثلاث فعاليات أن عدائي ألعاب القوى يعانون من إصابات عضلية في المرتبة الأولى عدائي المسافات الطويلة والمرتبة الثانية المتوسطة وفي المرتبة الأخيرة المسافات القصيرة.

الفرضية الثانية: والتي تنص على أن هناك أسباب أدت للإصابات العضلية عند عدائي ألعاب القوى في الجمهورية اليمنية.

الجدول رقم (4) يوضح أسباب الإصابات العضلية عند عدائي المسافات القصيرة ن = 22

النسبة المئوية	التكرارات	أسباب الإصابة
23	5	حمل تدريب عالي الشدة
77	17	نقص اللياقة البدنية
91	20	التوقيت الزمني للمنافسات
100	22	ملاعب الرياضة
-	-	الحالة النفسية
68	15	تغذية
95.5	21	المتابعة الطبية
54.5	12	مدة الاستشفاء قصيرة من إصابة قبلية
23	5	مدة استشفاء متوسطة من إصابة قبلية
-	-	مدة استشفاء طويلة من إصابة قبلية

من خلال النتائج لجدول (4) والذي يوضح أسباب الإصابات العضلية عند عدائي المسافات القصيرة فقد جاءت النتائج على أن نسبة (95.5%) يذكرون أن أسباب الإصابات العضلية يرجع إلى المتابعة الطبية ، ونسبة (91%) أسبابه التوقيت الزمني للمنافسات، ونسبة (77%) ارجعوا السبب إلى نقص اللياقة البدنية، ونسبة (68%) ارجعوا السبب إلى التغذية، ونسبة (54.5%) ممن ذكروا أن أسباب الإصابة هي مدة الاستشفاء قصيرة من إصابة قبلية، ونسبة (23%) كانت أسباب الإصابة مدة الاستشفاء متوسطة من إصابة قبلية. إذاً نستنتج من ذلك أن غالبية عدائي المسافات القصيرة يرجعون أسباب الإصابات العضلية إلى المتابعة الطبية ومن ثم التوقيت الزمني ونقص اللياقة البدنية والتغذية ومدة الاستشفاء القصيرة والمتوسطة من إصابة قبلية كل هذه الأسباب أدت إلى الإصابات العضلية والتي تعيق أداء العدائين أثناء السباقات والمنافسات في ألعاب القوى.

الجدول رقم (5) يوضح أسباب الإصابات العضلية عند عدائي المسافات المتوسطة ن = 23

النسبة المئوية	التكرارات	أسباب الإصابة
35	8	حمل تدريب عالي الشدة
65	15	نقص اللياقة البدنية
100	23	التوقيت الزمني للمنافسات
56.5	13	ملاعب الرياضية
-	-	الحالة النفسية
43.5	10	تغذية
78	18	المتابعة الطبية
74	17	مدة الاستشفاء قصيرة من إصابة قبلية
9	2	مدة استشفاء متوسطة من إصابة قبلية
-	-	مدة استشفاء طويلة من إصابة قبلية

من خلال النتائج لجدول (5) والذي يوضح أسباب الإصابات العضلية عند عدائي المسافات المتوسطة فقد جاءت النتائج على التوالي بأن نسبة (100%) يذكرون أن أسباب الإصابة العضلية يرجع إلى التوقيت الزمني ، ونسبة (78%) يرجع السبب إلى المتابعة الطبية ، ونسبة (74%) يرجع السبب إلى مدة الاستشفاء قصيرة من إصابة قبلية ، ونسبة (65%) يرجع إلى نقص اللياقة البدنية ، ونسبة (56.5%) يرجع إلى السبب إلى الملاعب الرياضية ، ونسبة (35%) ممن ذكر أن أسباب الإصابة الحمل التدريبي عالي الشدة، ونسبة (9%) من أسباب الإصابة العضلية ناتج عن مدة الاستشفاء متوسطة من إصابة

إذاً نستنتج من ذلك أن غالبية عدائي المسافات المتوسطة يرجعون أسباب الإصابات العضلية يعود الحمل التدريب العالي الشدة ونقص توفر الملاعب الرياضية وأيضاً الحالة النفسية للعدائين وآخرين يرجعون السبب إلى مدة الاستشفاء القصيرة والمتوسطة ومن الأسباب الأخرى نقص المتابعة الطبية وكذلك مدة الاستشفاء الطويلة كما يلعب التوقيت الزمني دور في التشنجات العضلية والتغذية ونقص اللياقة البدنية.

الجدول رقم (6) يوضح أسباب الإصابات العضلية عند عدائي المسافات الطويلة ن = 25

النسبة المئوية	التكرارات	أسباب الإصابة
40	10	حمل تدريب عالي الشدة
60	15	نقص اللياقة البدنية
88	22	التوقيت الزمني للمنافسات
-	-	ملاعب الرياضية
-	-	الحالة النفسية
44	11	تغذية
-	-	المتابعة الطبية
-	-	مدة الاستشفاء قصيرة من إصابة قلبية
48	12	مدة استشفاء متوسطة من إصابة قلبية
-	-	مدة استشفاء طويلة من إصابة قلبية

من خلال النتائج لجدول (6) والذي يوضح أسباب الإصابات العضلية عند عدائي المسافات الطويلة فقد جاءت النتائج على أن نسبة (88%) وهم غالبية اللاعبين يذكرون أن أسباب الإصابة العضلي يرجع إلى التوقيت الزمني للمنافسة ، ونسبة (60%) ممن ارجعوا السبب إلى نقص اللياقة البدنية، ونسبة (48%) مدة الاستشفاء المتوسطة من إصابة قلبية، ونسبة (40%) أسبابه التغذية، مقابل نسبة (40%) حمل تدريبي عالي الشدة.

إذاً نستنتج من ذلك أن غالبية عدائي المسافات الطويلة يرجعون أسباب الإصابات العضلية تعود إلى نقص اللياقة البدنية، ومدة الاستشفاء المتوسطة من إصابة قلبية والتغذية والحمل التدريبي عالي الشدة وكل هذه الأسباب تعيق أداء العدائين أثناء السباقات والمنافسات ويصل بهم إلى ترك رياضة العاب القوى نهائياً.

- الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستنتاجات :

بعد الانتهاء من دراسة وتحليل النتائج الخاصة بهذه الدراسة توصلنا إلى مجموعة من الاستنتاجات وهي على النحو التالي:

1- أن غالبية عدائي المسافات القصيرة يعانون من إصابات عضلية على شكل تشنجات عضلية نسبتهم تقدر بـ (45.5%) وهي نسبة مرتفعة الدرجة مقابل نسبة (22.5%) لديهم الشد العضلي متوسطة الدرجة ويرجع الباحثان السبب في ذلك إلى التدريب المنخفض الشدة مما ينعكس سلباً في انخفاض أداء عدائين ألعاب القوى أثناء المنافسة وعدم القدرة على تحقيق الانجاز الرياضي.

2- أن غالبية عدائي المسافات المتوسطة يعانون من إصابات عضلية على شكل تشنجات عضلية نسبتهم تقدر بـ (78%) وهي نسبة مرتفعة جداً مقابل نسبة (61%) لديهم الشد العضلي وبنسبة مرتفعة أما التمزقات الجزئية العضلية فقد بلغت نسبتها (48%) وهي كذلك مرتفعة ويرجع الباحثان السبب في ذلك الاستعداد الغير جيد قبل المنافسات في ألعاب القوى مما يتسبب في وقوع اللاعبين في الإصابات العضلية أثناء المنافسة وعدم القدرة على تحقيق الانجاز الرياضي ويصل إلى استبعاد اللاعب من إكمال السباق..

3- أن غالبية عدائي المسافات المتوسطة يعانون من إصابات عضلية على شكل تشنجات عضلية نسبتهم تقدر بـ (88%) وهي نسبة مرتفعة جداً مقابل نسبة (64%) لديهم الشد العضلي وهي نسبة مرتفعة أيضاً أما التمزقات الجزئية للعضلة فقد بلغت نسبتها (48%) وهي كذلك مرتفعة نلاحظ من النتائج أن معظم عدائي المسافات الطويلة يعانون من إصابات عضلية شائعة وصلت لحد التمزقات الجزئية وهذا مؤشر يدل على أن التدريب بشدة عالية أو منخفض الشد يتسبب في حدوث الإصابات العضلية.

4- من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في الثلاث فعاليات أن غالبية عدائي العاب القوى لديهم إصابات عضلية في المرتبة الأولى عدائي المسافات الطويلة والمرتبة الثانية المتوسطة وفي المرتبة الأخيرة المسافات القصيرة.

5- أن غالبية عدائي المسافات القصيرة يرجعون أسباب الإصابات العضلية إلى المتابعة الطبية ومن ثم التوقيت الزمني ونقص اللياقة البدنية والتغذية ومدة الاستشفاء القصيرة والمتوسطة من إصابة قبلية كل هذه الأسباب أدت إلى الإصابات العضلية والتي تعيق أداء العدائين أثناء السباقات والمنافسات في ألعاب القوى.

6- أن غالبية عدائي المسافات المتوسطة يرجعون أسباب الإصابات العضلية يعود الى الحمل التدريب العالي الشدة ونقص توفر الملاعب الرياضية وأيضاً الحالة النفسية للعدائين وآخرين يرجعون السبب إلى مدة الاستشفاء القصيرة والمتوسطة ومن الأسباب الأخرى نقص المتابعة الطبية وكذلك مدة الاستشفاء الطويلة كما يلعب التوقيت الزمني دور في التشنجات العضلية والتغذية ونقص اللياقة البدنية.

7- أن غالبية عدائي المسافات الطويلة يرجعون أسباب الإصابات العضلية إلى نقص اللياقة البدنية، ومدة الاستشفاء المتوسطة من إصابة قبلية والتغذية والحمل التدريبي عالي الشدة وكل هذه الأسباب تعيق أداء العدائين أثناء السباقات والمنافسات ويصل بهم إلى ترك رياضة العاب القوى نهائياً.

التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة وتنتائجها يمكن التوصية بالآتي :

1. ضرورة توعية المدربين والرياضيين من خلال المحاضرات العلمية والنظرية بأهمية التدريب وفق الأسس العلمية.

2. الالتزام بالأسس والقواعد في علم التدريب الرياضي عند وضع الخطط التدريبية مع تقنين الاحمال التدريبية ومراعاة أن تتناسب مع قدرات الرياضيين الفسيولوجية والبدنية حتى لا يصاب العداء بإصابات عضلية تعيق أداءه وتبعده عن المنافسة وعدم تحقيق الانجاز.

3. برجة البطولات في وقت مبكر مما يسمح للأندية واللاعبين الاستعداد الجيد للمنافسات تفادياً من الوقوع في الإصابات الرياضية والحفاظ على اللاعبين.
4. علاج العدائين المصابين عضلياً وإعطائهم برنامج علاجي استشفائي وتحت إشراف طاقم طبي متخصص في تأهيل الإصابات الرياضية.
5. بالنسبة للعدائين الذين لديهم إصابات عضلية يجب إعطائهم الراحة الكافية للعودة إلى حالة الاستشفاء التام من بعد الإصابة الرياضية.
6. ضرورة توفير التغذية الصحية الجيدة والتي تساهم في بناء وقوة الجسم لمقاومة التعب والمجهود البدني القوي وحفاظاً على سلامة العداء من التعرض للإصابة.

- قائمة المراجع

- إقبال رسمي محمد، محمد أحمد سويدان، 2006، علم التشريح الرياضي، دار الفجر للنشر والتوزيع، ط1، مصر
- أسامة رياض، 1998، الطب الرياضي و إصابات الملاعب، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر.
- رشيد زرواتي، 2002، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، الجزائر.
- الزوبعي و الغنام، 1974، مناهج البحث في التربية البدنية و الرياضية، ط 1، مطبعة العالي.
- ماجد مجلي، رامي حلاوة، وليد الرحاحلة، 2008، الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي ألعاب القوى، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) ، مجلد 22، العدد 2
- محمد مهدي يحيى، 2014، العلاقة بين إدراك الذات البدنية وحالة قلق المنافسة لدى لاعبي ألعاب القوى في الجمهورية اليمنية، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر 3، الجزائر.
- محمود حمدي أحمد، 2008، الإستراتيجية العلمية في التأهيل العلاجي للإصابات الرياضية، المكتبة الأكاديمية، مصر.

- مجلي، ماجد وخويطة، قاسم 1977 دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي ألعاب القوى في الأردن، مجلة دراسات، العلوم التربوية، المجلد 24 ، العدد 2
- أحمد المطري 2013 الإصابات الشائعة في ألعاب القوى
- <https://www.arabscoach.com>