

دراسة تحليلية للإصابات الرياضية في كرة السلة بين الطرفين السفلي والعلوي من موهوبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بأعمار (١٤-١٥) سنة

استلام البحث: ٢٠٢٥/١٢/١٤

قبول البحث: ٢٠٢٦/١/١١

م. د وسام قاسم كاظم
وزارة التربية – مديرية تربية الكرخ

Bf190466@gmail.com

ملخص البحث

تضمن البحث المقدمة والأهمية للدراسة من حيث تناول الإصابات الرياضية وأنواعها وأسبابها ومكان حدوثها للاعبين كرة السلة من موهوبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية والتي شملت أهداف البحث وفروضه، تم اختيار العينة وأجراءات البحث الميدانية التي شملت الإجراءات لهذه الدراسة وأنواع الإصابات وأسبابها ومكان حدوثها لعينة البحث، التي تحدث فيها، وخاصة الطرفين العلوي والسفلي لأفراد العينة والتي شملت لاعبي كرة السلة بأعمار (١٤-١٥) سنة، حيث مثلت (٨) لاعبين مصابين من مجموع أفراد العينة (٢٥) مجتمع البحث الكلي ونسبته ٣٢٪، حيث تم مسح دراسة ميدانية لأنواع الإصابات للمصابين والتي شملت الطرفين العلوي والسفلي لهذه الأنواع من الإصابات وأسبابها ومكان حدوثها ووقت الإصابة بها بعد ذلك قام الباحث بإجراء الإحصاء وفق الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة الوسائل في متطلبات الدراسة، ثم الحصول على النتائج والاستنتاجات ثم التوصيات التي توصل إليها الباحث من دراسته هذه لأنواع الإصابات وهكذا عينة من المصابين في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية – وزارة الشباب والرياضة.

الكلمات المفتاحية: الإصابات الرياضية – إصابات العضلات – إصابات الاعصاب – إصابات المفاصل.

An analytical study of sports injuries in basketball between the lower and upper limbs of talented players aged (14-15) years at the National Center for Sports Talent Development

Dr. Wissam Qasim Kadhim

Ministry of Education
First Karkh Education Directorate

Abstract

This research includes an introduction and the significance of the study, focusing on sports injuries, their types, causes, and locations among talented basketball players at the National Center for Sports Talent Development. This includes the research objectives and hypotheses, sample selection, and field research procedures. The study also covers the types of injuries, their causes, and locations of occurrence among the sample, particularly those affecting the upper and lower extremities. The sample consisted of basketball players aged 14-15 years, with eight injured players representing 32% of the total research population (25 players). A field survey was conducted to identify the types of injuries affecting the upper and lower extremities, their causes, locations, and times of occurrence. The researcher then performed statistical analysis using the statistical package (SPSS) was used to analyze the data collected for the study, then to obtain the results, conclusions, and recommendations that the researcher arrived at from this study of the types of injuries among this sample of injured individuals at the National Center for Sports Talent Development – Ministry of Youth and Sports.

Keywords: Sports injuries, Muscle injuries, Joint injuries, Nerve injuries.

١- المقدمة.

إن الدور للرياضة في المحافل الدولية وما وصل إليه العلم في كافة مرافق الحياة، حيث أن الرياضة التي أصبحت عنوان تقدم الشعوب والبلدان، حيث أهتم العلماء والمختصين والخبراء في العصر الحديث إلى تشخيص مواطن الضعف والقوة في جسم الإنسان من ممارسة الرياضة وأنواعها وما يحصل من أنواع فيها من الإصابات جراء ممارسة هذه الرياضات خلال برامج التدريب، إذ أصبحت لعبة كرة السلة اللعبة الأكثر شعبية بعد كرة القدم، والتي تمتاز بمهاراتها الجميلة الكثيرة والتي حظيت بازدياد متابعتها حول العالم بشكل كبير في السنوات الأخيرة نتيجة لاهتمام المختصين بها وزيادة عامل التنبؤ والاثارة وسرعة اللعب وتغيير القوانين وتطور الجوانب المهارية والبدنية المرتبطة باللعبة والتي تساعد اللاعب على أداء المهارات كافة بدون تعرضه للأصابة، لذلك أصبح من الضروري استخدام أفضل الأجهزة والادوات المساعدة الحديثة في تدريب لاعبي كرة السلة تجنباً لتعرضهم للإصابة وخاصة الأطراف السفلى والعلوية وعدم استمرارهم في الوحدات التدريبية.

وبما ان هذا النوع من النشاطات الرياضية متواصل في مراكز الموهبة الرياضية- مراكز تدريب كرة السلة في وزارة الشباب والرياضة فقد أهتم المركز ليكون على كفاءة عالية وقدرة على اداء مختلف المهارات الرياضية بكرة السلة، وخاصة مهارات في الالعاب الجماعية والتي منها اللعبة سواء كان برنامجاً تعليمياً او تدريبياً او في مجال الطب الرياضي والاصابات الرياضية والعلاجية فيها، وهذا يتطلب جهداً وعملاً منظماً وبشكل مباشر ومستمر كي لا تحدث الاصابات اثناء العملية التعليمية او التدريبية. وكون اللعبة كثيرة الاصابات الشائعة والمتكررة فيها، لذلك تعد الاصابات الرياضية احدى المعوقات التي تواجه لاعبي مركز الموهبة الرياضية بكرة السلة وتؤثر سلباً عليهم اثناء تنفيذ الوحدات التدريبية والتعليمية في المركز.

وعليه تكمن أهمية البحث دراسة تحليلية لمعرفة الإصابات وأنواعها وأسبابها ومكان حدوثها والتي منها أصابات للأطراف العليا والسفلى والتي تحدث للاعبين كرة السلة من الموهوبين في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في وزارة الشباب والرياضة والتي لا يمكن اهمالها او الاغفال عنها. حيث الاهمية للبحث ما مدى معرفة هذه الاصابات الشائعة والمتكررة للطرفين العلوي والسفلي كدراسة تحليلية عن نوع الإصابات واسبابها ومكان حدوثها عند لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بكرة السلة بأعمار (١٤-١٥) سنة. أما تناول البحث أسباب الإصابات وانواعها وسبب حدوثها وخاصة من حيث المكان وطبيعة حدوثها وطرق علاجها تبعاً لنوع النشاط الرياضي الذي تحدث فيه، إذ ان لكل رياضة انواع من الاصابات ودرجة معينة فيها والتي فيها من المخاطر التي يتعرض لها ممارس النشاط وخاصة لعبة كرة السلة هذه اللعبة التي كثيرة الإصابات وخاصة عند اللاعبين الموهوبين التي تختلف عن بقية الالعاب الاخرى مثل الطائرة واليد والقدم وذلك الخطأ الذي يرتكبه اللاعبون يؤدي الى خسارة النقاط، بينما الخطأ في بعض الاحيان في الالعاب الاخرى يؤدي الى استحواد الفريق المنافس على الكرة وعدد التهديفات المحددة للكرة المستمر في انحاء الملعب وأساليب القفز وشدة المنافسة في اللعبة وما تفرضه قواعد اللعبة على اللاعبين وقرارات قواعد اللعبة وغيرها من القواعد الاخرى وهذه الضغوط تشكل اسباب رئيسة لحدوث الاصابة وانواعها واسبابها وعلاجها، حيث لاحظ الباحث كونه من متابعين هذه اللعبة وفنونها وقوانينها بأن اغلب اللاعبين وخاصة الموهوبين فهم يتعرضون للإصابة عند ممارستهم هذه اللعبة ولدرجة إتقان أدائها وصعوبة أداء مهاراتها وتزايد حالات الإصابة فيها وخاصة الأطراف السفلى والعليا بل تكرارها ودرجة الإصابات خلال الوحدة التدريبية، لذا أرتأى الباحث بضرورة اجراء متطلبات هذه الدراسة وكان الهدف للعاملين الامام في المجال الرياضي من مختصين ومدرّبين ولاعبين ومن اداريين باللعبة بجميع تفاصيل الإصابة المتكررة والشائعة واسبابها وعلاجها ومكان حدوثها بين الأطراف السفلى والعليا عند اللاعبين الموهوبين بأعمار (١٤-١٥) سنة بكرة السلة في مركز الموهبة الرياضية في وزارة الشباب والرياضة.

٢- الغرض من الدراسة

١. تحديد بعض الإصابات الرياضية أسبابها وأنواعها ومكان حدوثها الشائعة والمتكررة للأطراف العليا والسفلى لأفراد العينة من لاعبي كرة السلة.

٢. أعاد تحديد نوع وأماكن وأسباب ووقت حدوث الاصابة الرياضية للأطراف السفلى والعليا ممن يمارسون لعبة كرة السلة من عينة البحث. من موهوبي كرة السلة للمركز الوطني

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث

ان دراسة المشكلة هي التي تحدد اختيار المنهج الصحيح الذي يتبعه الباحث في الوصول إلى حلول مشكلة البحث لذلك أن المنهج هو عبارة عن الطريقة التي تعتمد على التفكير الاستقصائي ويستخدم أسلوب الملاحظة العلمية وفروض البحث لحل مشكلة العينة. (١: ١٣٥) وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي في البحث على العينة، إذ يعد هذا المنهج منهجاً ملائماً لدراسة الظواهر الاجتماعية والصحية والتربوية.

٣-٢ مجتمع وعينة البحث:

وقد شمل مجتمع البحث وعينته والتي هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو تعد الانموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل محوره عمله (٢: ٨٤) مثل مجتمع البحث من (٨) لاعبين بكرة السلة ضمن المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية ممن لديهم إصابات مختلفة والتي تخص لاعبي كرة السلة وعددهم (٨) لاعب من مجموع افراد مجتمع الاصل بأعمار (١٤-١٥) سنة البالغ عددهم (٢٥) لاعباً وبنسبة (٢٢,٤٧٪)، إذ تم أخذ (٢) من خارج عينة البحث ومن مجتمع الاصل لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم، إذ تم الدراسة للاصابات والشائعة والمتكررة للأطراف العليا والسفلى لأفراد العينة من لاعبي من المركز بكرة السلة بأعمار (١٤-١٥) سنة.

٣-٣ أجراء البحث الميدانية

إن القيام وفق اسسس متطلبات البحث وأسلوب إجراءاته الميدانية فقد شمل:

١. اجراءات مقابلات عديدة مع مجموعة من الخبراء وذوي الاختصاص(*) للاستفادة من آرائهم وخبراتهم في خلاصة العمل.
- ٢-لاطلاع على المصادر العلمية العديدة والبحوث السابقة المشابهة (شبكة المعلومات الدولية) الانترنت.

٣. اعداد استمارة استبيان مكونة من (٤٥) فقرة بصفتها العامة أداة لجمع البيانات الاساسية والتخصصية التي يحتاج إليها البحث ويصيغة استبيان مفتوح يقع ضمن مجالين، الاول اختص لكل انواع الاصابات الشائعة المتعلقة بالطرف العلوي والسفلي لدى لاعبي كرة السلة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية - وزارة الشباب والرياضة احتلت (٢٦) فقرة تفرع عنها فقرتين اختصتا بالاصابات المتعلقة بمفصل الركبة واصابات القدم والثاني اختص لكل اسباب الاصابات الشائعة والمتكررة المتعلقة بالطرف العلوي والسفلي لدى لاعبين كرة السلة والتي احتلت (١٩) فقرة جزئيين، تضمن الاول فيهما على وقوع حادثة اصابة خلال فترة التدريب بمقياس ثلاث مصنع رتبياً، عند (بداية، وسط، ونهاية) الوحدة التعليمية للمركز بتدرج (١، ٢، ٣) على التوالي والثاني بنفس الالية السابقة بالمقياس المذكور مع وقوع، الاصابة خلال فترة التدريب واجراء المباريات واللقاءات بين الفريق أو الفرق .

٤. عرض الاستبانة على مجموعة من الخبراء والمختصين(*) في علم النفس والتعلم الحركي "لتحديد مدى صلاحية الفقرات من خلال حذف فقرات الغير صالحة اقتراح وازافة أي تعديل على الفقرات التي يرونها غير مناسبة.^١

ان ما أوصل الباحث بالوصول على لمقياس المعد مسبقاً (likert) الثنائي وبتدرج تنازلي (١،٠) للاجابة بـ(مصاب) وبـ(غير مصاب) على التوالي فيما يتعلق بالمجال الاول، وبتدرج تصاعدي وفقاً لما هو مذكور اعلاه فيما يتعلق بالمجال الثاني هذا بعد الأخذ بأراء الخبراء من خلال حذف بعض الفقرات الغير صالحة وازافة وتعديل ودمج البعض الآخر بسبب المشابهة بالمعنى والمضمون استبقي (٤١) فقرة للبيانات الاساسية، موزعة كل على مجالين، تم الاعتماد كافة فقرات المجال الاول والمتألف من (٦٦) فقرة اختصت، بمجملها بكل انواع اصابات الشائعة والمتكررة المتعلقة بالطرف العلوي والسفلي لدى لاعبي كرة السلة بالمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية، إذ جاءت فقراته التي حصلت على موافقة الخبراء بنسبة (١٠٠٪) في حين تم استبقاء (١٥) فقرة للمجال الثاني من اصل (١٩) فقرة والمتعلقة بأسباب الاصابات الشائعة والمتكررة المرتبطة بالطرف العلوي والسفلي لدى لاعبي كرة السلة والتي احتلت نسبة (٧٩) من آراء الخبراء، إذ تعد الفقرات صحيحة ومقبولة تماشياً مع توصية (بلوم) إذ يقول (إذا حصلت نسبة الاتفاق بين المحكمين على (٧٥) وهو ما يعني مؤشر الصدق الظاهري لاستبيان. كما تم احتساب مؤشر الاتساق الداخلي لاستبيان في ضوء الاستجابات الملاحظة عموماً بموجب مؤشر (الفالكرونباخ) والذي بلغت قيمته (٠,٩١٧٥) وهو اكبر من الحد الأدنى الذي تقتضيه الدراسات التربوية الأمر الذي يعكس امكانية اعتماد الاستبيان لدراسة الظاهرة على نفس المجتمع تحت نفس في المستقبل . وبذلك جاء الاسئلة التي تضمنتها الاستمارة متلائمة مع مؤشرات الاطار النظري للدراسة.

٣-٤ الوسائل الاحصائية

لقد تم استخدام تطبيق الاساليب الاحصائية للبرامج (SPSS) كوسيلة احصائية

- الاساليب الاحصائية للوصف التحليلي للدراسة

١. الجداول الاحصائية (التكرارات الملاحظة ونسبها المئوية)

٢. متوسط القياس والانحراف المعياري والكفاية النسبية وتقويم مستوى الاستجابة في ضوء المقياس المعتمد وكما يأتي:

٣. متوسط القياس والانحراف المعياري والكفاية وتقويم مستوى الاستجابة في ضوء المقياس المعتمد وكما يأتي:

- مستوى البداية (١,٦٦-١,٠٠٩) المقابل للكفاية النسبية عدد الفترة (٣٣,٣٣-٥٥,٣٣)

- مستوى الوسط (١,٦٧-٢,٣٣) المقابل للكفاية النسبية عند الفترة (٥٥,٣٤-٧٧,٦٦)

- مستوى النهاية (٢,٣٤-٣,٠٠) المقابل للكفاية النسبية عند الفترة (٧٧,٦٧-١٠٠)

٤- معامل الارتباط للتوافق لدراسة قوة العلاقة ما بين النتائج لتوزيع التكرارات الملاحظة لما هو متوقع لها بافتراض عشوائية التوزيع.

٥- مؤشر الاتساق الداخلي للاستبيان في ضوء الاستجابات الملاحظة عموماً بموجب مؤشر الفالكرون باخ واختياره واعادة اختياره في الدراسة الاستطلاعية بموجب معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

٦- الاشكال والرسوم البيانية متمثلة بطريقة الاشرطة البيانية.

٤- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها

٤-١ نتائج التحليل الوصفي للاستجابات للملاحظة للمبحوثات (دراسة انواع الاصابات)

لقد جاءت الاستبانة بـ (٢٦) فقرة اختصت كل انواع الاصابات المتعلقة بالطرف العلوي والسفلي لدى لاعبي كرة السلة للمركز الوطني مصنفة بمستويين متضادين، هما حدوث الاصابة لدى اللاعبين سابقاً أو عدم حدوثها، إذ تم اختيار معنوية النتائج الملاحظة والمتمثلة بالتكرارات المسجلة على عموم عينة البحث (٨) لاعبين بما هو متوقع بافتراض عشوائية النتائج المتوقعة عند القياس (٠,٥٠) ووفقاً للفرضية الاحصائية الأتية: $H_0: P(D_i)=0.50$

إذ تشير القيمة الاحتمالية $P(D_i)$ إلى احتمال تسجيل اعداد الاصابات بالحالة (أ) كذلك فإن $P(N_{Di})$ تشير إلى احتمال اعداد غير المصابات بالحالة (أ) والجدول رقم (١) يتضمن على أنواع الاصابات المسجلة الملاحظة ونسبها المئوية واختباراتها المعنوية مقارنة بما هو متوقع لها بعشوائية تامة باستخدام اختبار ذات حدين.

الجدول (١)

انواع الاصابات المسجلة الملاحظة ونسبها المئوية واختباراتها المعنوية بما هو متوقع لها بعشوائية تامة باستخدام ذات الحدين وفق متطلبات الدراسة

انواع الاصابات	الحالة	التكرارات	النسبة	مستوى الدلالة	القرار الاحصائي
تمزقات الاربطة الجسم	غير مصاب	٥	٢٠٪	٠,٠٠٩٢	غير معنوي
	مصاب	٣	١٢٪		
تمزقات الاوتار	غير مصاب	٦	٢٤	٠,٠٠٠٠	معنوي عال
	مصاب	٢	٨		
تمزقات عضلية	غير مصاب	٥	٢٠	٠,٠٠٠٤	معنوي عال
	مصاب	٣	١٢		
التواءات للمفاصل	غير مصاب	٤	١٦	٠,٨٩٧	غير معنوي
	مصاب	٤	١٦		
تقلصات عضلية (تشنج)	غير مصاب	١	٤٪	٠,٥١٩	غير معنوي
	مصاب	٧	٢٨		
رضوض عضلية	غير مصاب	٣	١٢	٠,٠٠٠٠	معنوي عال
	مصاب	٥	٢٠		
كسور مختلفة	غير مصاب	٦	٢٤٪	٠,٠٠٠٠	معنوي عال
	مصاب	٢	١٢٪		
خلع	غير مصاب	٦	٢٤٪	٠,٠٠٠٠	معنوي عال
	مصاب	٢	١٢٪		
رضوض عظمية	غير مصاب	٤	١٦٪	٠,٠٠٠٠	معنوي عال
	مصاب	٤	١٦٪		
جروح	غير مصاب	٣	١٢٪	٠,٠١٤	معنوي
	مصاب	٥	٢٩٪		
سحجات	غير مصاب	٣	١٢٪	٠,٠٣٥	غير معنوي
	مصاب	٥	٢٠٪		
رضوض عصبية	غير مصاب	٧	٢٨٪	٠,٠٠٣	معنوي عال
	مصاب	١	٤٪		
خدوش أو قروح	غير مصاب	٦	٢٤٪	٠,٠٠٠٤	معنوي عال
	مصاب	٢	١٨٪		
سلاميات الكتف	غير مصاب	٣	١٢٪	٠,٠٢٣	معنوي عال
	مصاب	٥	٢٠٪		
اصابات القدم (الامشاط)	غير مصاب	٥	٢٠٪	٠,٠١٣	معنوي عال
	مصاب	٣	١٢٪		

اصابات القدم (الكاحل - اربطة جانبية)	غير مصاب	٥	٢٠٪	غير معنوي
		٣	١٢٪	

ومن الجدول (١) إذ تشير نتائج الاختبارات المعنوية إلى ارتفاع اعداد الاصابات بالحالات التي لم تسفر فيها نتائج المقارنات المعنوية الى ارتفاع اعداد المصابين بالحالات التي لم تسفر فيها نتائج المقارنات المعنوية عن عدم تحقيق حالات الفروق المعنوية ما بين حالتي اعداد الاصابات المسجلة واعداد عدم تحقيقها من افراد العينة المبحوثة والتي تعكس صفة تماثل احتمالي وقوع تلك الاعداد بعشوائية تامة عند الفرضية الاحصائية الأنفة الذكر عند مستوى دلالة اكبر من (٠,٠٥)، وفي ضوء ذلك فإن حالات الاصابات المبينة في الجدول المذكور والتي تعكس الحالات الاكثر شيوعاً من بين الحالات المبحوثة هي كل من (تمزقات الأربطة، التواءات، تقلصات عضلية (تشنج)، سحبات، مفصل الكتف، واصابات القدم الكامل (اربطة جانبية) فضلاً عن ذلك ارتفاع الاعداد المسجلة من المصابات لمفصل الرسغ وبفارق معنوي عال بالأعداد غير المصابة عند مستوى دلالة اقل من (٠,٠١) بالنسبة للطرف السفلي والعلوي على التوالي لدى افراد العينة.

وعلى الرغم من تقدم فإن اعداد الحالات الاخرى من الاصابات المسجلة والتي اسفرت فيها نتائج المقارنات المعنوية عن وجود فروق معنوية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) و (٠,٠١) وباتجاه ارتفاع اعداد غير المصابين مقارنة بأعداد المصابين، فإن المتحقق وفي ضوء النتائج الملاحظة لاعداد الاصابات إنما يعكس الارتفاع الكبير بمختلف انواع الاصابات المبحوثة عموماً، فمثلاً تعد نسبة (١٥٪) من حالات الاصابة بـ(تمزقات الاوتار) نسبة عالية عند لاعبي كرة اسلة مقارنة بالعينة المبحوثة كذلك فإن (٣٠) من حالات الاصابة بـ (تمزقات عضلية) هي نسبة عالية جداً وهكذا بالنسبة للحالات الاخرى التي جاءت بها نتائج الاصابات عموماً، إذ إن (الاصابة برضوض عضلية، الكسور، الخلع، رضوض عظمية، الجروح، رضوض عصبية، الالتهايات) هي نسبة عالية جداً عند اللاعبين، إذ كانت بمقدار (٣٨,٩٪، ٣٣,٣٪، ١٩,٠٤٪، ٣٨,٠٩٪، ١٤,٢٨٪، ٣٣,٣٣٪، ٣٣,٣٣٪) وعلى التوالي أيضاً في الطرف كى العلوي والسفلي من الجسم، وكذلك فإن نسبة الاصابة العالية جداً سجلت في حالات الاصابات التالية ايضاً وهي(اصابات مفصلية والخدوش، القروح، واصابات سلاميات الكف) مفصل الرسغ، المرفق، الساعد، العضد، والورك، الفخذ، الساعدين ومفصل الركبة (رباط جانبي، وحشي، امامي، خلفي) غضاريف واصابات القدم والامشاط)، إذ سجلت هذه الاصابات المقدار الاتي وعلى التوالي (٤٢,٨٥)، (٣٣,٣٣)، (٣٣,٣٣)، (٢٣,٨٠)، (٧١,٤٢)، (٥٢,٥٧)، (١٤,٢٨)، (١٤,٢٨)، (٩,٥٢)، (٣٣,٣٣)، وهذه النسبة تكون عالية جداً عند حدوثها في الطرف العلوي والسفلي من جسم اللاعب من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية وزارة الشباب والرياضة.

مناقشة النتائج:

تنتشر الاصابات بهذا النوع من الالاعاب بسبب (مناولات من الخلف والمناولة من فوق الرأس، والمناولة الصدرية والمناولة المتردة والعديد منها)، وإن كثرة الاصابة بالتمزق الاوتار والاربطة يأتي أيضاً نتيجة السقوط على الارض " إذ إن النشاطات الرياضية قد ترتبط بعدة أشكال من التمزقات الحادة نتيجة شدة الاداء بحيث تصل الى مرحلة التعب العضلي في بعض الأوقات. (٣: ٢٠٠)

ومن جهة اخرى يشير(مصطفى طاهر) إلى إن(اصابات الالتواءات تأخذ مكانة بارزة ضمن الاصابات المفصلية سواء في الطرف العلوي أو السفلي.(٤: ١٢٦)

ويعزو الباحث ذلك إلى ضعف التماسك مثل في مفصل الركبة أو مفصل عميق مثل الفخذ الغير طبيعي والمفصل محمل بوزن معين ينشأ عنه التواءات المفصل)، وخاصة في لعبة كرة السلة، أما اصابات الكسور والرضوض العصبية فقد تحدث في لعبة الكرة السلة بسبب (ضرب اللاعب بشكل مباشر على جزء من جسمه او بسبب السقوط او الدوران للخلف بطريقة سريعة مع عدم لف القدم نتيجة التصاقها بأرض الملعب)، وفي حالة تعرض العضد بقوة خارجية مباشرة يصاب وتتوقف اصابته على القوة الخارجية مما يؤدي الى ألم حاد وحدوث صدمة كهربائية تصل حدتها ويختفي الألم خلال دقائق أو ساعات حسب درجة الإصابة(٥: ١٢٦). ومن ذلك ان أهمية الاداء المناسب والصحيح للاعب في تنفيذ الواجبات الرياضية المطلوبة في تقليل الإصابات حيث أن الاداء الصحي له دور واضح في تنفيذ الواجبات التي تتطلبها اللعبة.(٦: ٣١)

اما بالنسبة لإصابات الطرف العلوي وخاصة مفصل الكتف فقد تحدث نتيجة التركيز على تقوية المنطقة والاستخدام الكبير لها وصعوبة الاداء المهاري الذي يسبب الاجهاد في المنطقة وبالتالي حدوث الاصابة وهذا ما ذكره (عبدالعظيم العوادلي) إذ يذكر "إن مفصل الكتف يقوم بكافة الحركات الرياضية مثل الضرب او التمرير او القذف وبسرعة تتعمق بنوع المهارة وغيرها، فإذا ما اصاب هذا المفصل نتيجة أي ضرر فإنه يؤدي الى فقدان وظيفته وتلف المفصل"، أما بالنسبة للإصابات في الطرف السفلي وخاصة في الورك والساقين فإنها تحدث بسبب الاجهاد وتحمل المنطقة حسب متطلبات تعتمد عليها بالشكل الاساسي على المستويات التشريحية والاتجاهات مما يسبب الاصابة فيها. نلاحظ أيضاً إن اصابات منطقة الركبة هي اكثر

الاصابات شيوعاً في الالعب وخاصة في كرة السلة واليد. ويعزو ذلك الى كثرة الحركات الدورانية وتغيير الاتجاه بشكل مفاجئ مع تثبيت القدم قد يسبب الاصابات في مثل هذه المنطقة وكذلك اصابات الساق بشكل عام.

٥- الاستنتاجات

في ضوء الدراسة استنتج الباحث ما يلي:

١. أن أكثر انواع الاصابات الرياضية شيوعاً وتكراراً في الطرف العلوي من جسم اللاعب في لعبة كرة السلة هي ((تمزقات العضلات والالتواءات والرضوض والجروح والخدوش والسحجات والتشنج واصابة مفصل الكتف والرسخ.
٢. اما في الطرف السفلي من الجسم فكانت الاصابات الرياضية الأكثر تكراراً وشيوعاً في لعبة كرة السلة هي (تمزقات الاوتار والرضوض العضلية والرضوض العصبية وتمزقات العضلات والالتيايات واصابة مفصل الكاحل والركبة.
٣. كما استنتج الباحث أن هناك استقطاب اصابات معينة في الطرف العلوي والسفلي دون الاخرى حسب نوع المهارة الممارسة وهذه علاقة خطية طبيعية.
٤. ظهر أن أكثر اسباب الاصابات الرياضية الشائعة والمتكررة قيد الدراسة كانت بسبب عدم الاحماء الجيد والعودة الى التدريب قبل الشفاء التام من الاصابة ثم تدرجت الاسباب الاخرى بنسب كفاية تحدد فيها اسباب حدوث تلك الاصابات وأن هذه العلاقة بين نوع الاصابة وسببها هي علاقة خطية.
٥. استنتج الباحث ان اغلب انواع الاصابات الشائعة والمتكررة قد حدثت عند بداية التمرين ووسط الوحدة التدريبية أو نهايتها لأفراد العينة من لاعبي كرة السلة

6- Sources

1. Ali Salloum Jawad: Tests and Measurement in the Field of Sports, Iraq, Maysan, 2004.
2. Jaber Abdel Hamid Ahmed Sabri: Methods in Scientific Research in Education and Psychology, Cairo, Dar Al-Ta'lif Press, 1993.
3. Abdullah Abdulrahman Al-Kindi; Muhammad Abdul-Munim Al-Daim: An Introduction to Scientific Research Methods in Education and Science, 2nd ed., Kuwait, Al-Falah Press, 1999
4. Muhammad Adel Rushdi, The Science of Sports Injuries, 1st Edition, Qutaiba Publishing House, 1992.
5. The same source.
6. Labib Zwayanim Sabih: The Reality of Upper Limb Injuries Among Premier Division Volleyball Players in Iraq, Master's Thesis - University of Baghdad - College of Physical Education, 2004.

٧- التوصيات

ومن خلال الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث فإنه توصي بما يلي

١. للوقاية من تلك الاصابات الشائعة المتكررة في الطرف العلوي والسفلي من الجسم يوصي الباحث بضرورة الاهتمام بمرحلة الاحماء العام والخاص قبل البدء بالوحدة التدريبية للوقاية من الاصابات الرياضية وخاصة في الاطراف العليا والسفلى من الجسم حسب متطلبات المهارة.
١. يوصي الباحث بعد الاستمرار في التدريب اثناء الوحدات التدريبية في المركز على المهارات الخاصة في لعبة كرة السلة عند حدوث الاصابة لديه او شعوره بالألم في منطقة معينة من الجسم وعند العودة الى ممارسة التدريب الا بعد الشفاء التام من الاصابة.
٣. ايضا للوقاية من الاصابة او تكرار يجب تهيئة جميع عوامل الامن والسلامة من اجل المحافظة على اللاعب من التعرض لحوادث الاصابة او تكرارات.
٤. اعداد الخطط والمناهج التدريبية التي تساعد على رفع وتطوير عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة وحسب متطلبات الوحدات التدريبية في المركز لكرة السلة.
٥. يوصي الباحث بإجراء الاختبارات البدنية والوظيفية للاعب قبل البدء بالوحدات التدريبية والتعليمية في بداية الدورات التدريبية أو وسطها أو في نهايتها لمعرفة مقدار لتغيرات والتكيفات الحاصلة في جسم اللاعب من جراء ممارسته للعبة كرة السلة خلال الموسم .