

دراسة مسحية لبعض الاصابات الشائعة لدي لاعبي كمال الاجسام بنادي الصيد

* د / رضا محمد ابراهيم

* مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

مقدمة ومشكلة البحث :

لقد حظي موضوع الاصابات الرياضية علي اهتمام الكثير من الباحثين في العديد من الألعاب والرياضات المختلفة ، وذلك لأن الاصابات الرياضية تعد أحد أهم المشكلات التي تواجه المدربين بصفة عامة والرياضيين بصفة خاصة ، والتي من شأنها قد تحد من تحقيق الانجاز الرياضي والوصول الي المستويات العليا في مختلف الألعاب بل وقد تؤدي في بعض الأحيان الي الاعتزال في سن مبكر والعزوف عن الممارسة ومن ثم انتهاء مسيرة اللاعب الرياضية .

ويؤكد ذلك " Renstrom " (٢٠٠٢ : ص ٢٧) علي أن زيادة انتشار الإصابات الرياضية يعد من أحد أهم العوامل الرئيسية التي تمنع الرياضيين من الانتظام في العملية التدريبية وبالتالي سيؤدي ذلك الي انخفاض ملحوظ في مستواهم البدني والمهاري ومن ثم عدم قدرتهم علي تحقيق الإنجاز الرياضي .

ومن الجدير بالذكر أن ظاهرة انتشار الاصابات الرياضية بين اللاعبين جديرة بالاهتمام والدراسة علي الرغم من التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الآونة الاخير في مجال الاصابات الرياضية ، وما يرتبط به من علم التشريح والفيسيولوجيا والطب الرياضي ، ولا تخلو الاصابات الرياضية من اضرار كالجهد والتعب والشد العضلي والخلع والكسور والجروح والتمزقات وغير ذلك ، والتي قد تحدث نتيجة عدم اتباع الأسس العلمية أثناء العملية التدريبية بشكل صحيح ، وزيادة شدة وحجم التدريب ، بالإضافة الي قلة الخبرة وعدم توفير الوسائل الوقائية والعلاجية اللازمة ، وكذلك عودة اللاعبين المصابين للتدريب قبل انتهاء البرنامج العلاجي لهم . (أحمد فارس ٢٠١٧ : ص ١٩٠)

كما يضيف " Salerno " (٢٠٠٩ : ص ٢) ان الإصابات التي تحدث للفرد أثناء ممارسة النشاط الرياضي قد تكون نتيجة للسقوط أو الاصطدام أو نتيجة لضعف التمارين المستخدمة في التدريب ، أو استخدام الأدوات غير المناسبة ، بالإضافة الي عدم الاهتمام بالإحماء وتمارين الإطالة مما يؤدي الي حدوث الكثير من الاصابات والتي تتضمن اصابات العظام والعضلات والأنسجة المختلفة كالغضاريف والأربطة وإصابات الدماغ والحبل الشوكي ، بالإضافة الي الجروح والكدمات والتمزقات والشد العضلي .

حيث تعد الاصابة من المعوقات الأساسية التي تعوق اللاعب في الاستمرار في التدريب وقد تسبب له ضعف المهارة وسوء التركيز وضعف الانتباه بسبب الابتعاد عن الملاعب وقلة التدريب لفترات طويلة ، ولقد أصبح للإصابة الرياضية واكتشافها المبكر أهمية كبيرة بالنسبة للعاملين في المجال الرياضي ، حيث يمكنهم ذلك من مواجهة الاصابة ومن ثم القدرة علي تنفيذ برامجهم التدريبية دون حدوث ما يعيق تنفيذها . (توفيق ٢٠٠٤ : ٤٩)

ويوضح " محمد قدري بكري " (٢٠١٧ : ص ١) أن الاصابات الرياضية تفرض نفسها كأحد أهم ثلاث معوقات تقف حائلاً دون التطور الديناميكي المتوقع من عملية التدريب الرياضي ، وما زالت هذه المعوقات الثلاث تتحدي العاملين في حقل الطب الرياضي والتدريب بصفة عامة ، وتمثل هذه المعوقات الثلاث في ظاهرة التعب وتقنين الأحمال البدنية والاصابات الرياضية .

وتعد رياضة كمال الأجسام أحد أنواع الرياضات التي انتشرت بكثرة في اواخر القرن الماضي ، حيث يقوم الكثير من الأشخاص بممارسة هذه الرياضة بحثاً عن الجسم المثالي الذي يجعله ذو شكل جذاب ومميز، ولذلك يقوم الكثير من الأشخاص بعمل العديد من الوصفات المختلفة واتباع مختلف الأنظمة الغذائية والتي تساعده في الحصول على العضلات القوية ، ورياضة كمال الأجسام يعشقها معظم الشباب لأنها تعبير حقيقي للنشاط و الصحة والجسم الجميل المتناسق ، وذلك لأنها تجعل العضلات مختلفة في المظهر ومن حيث القوة أيضاً، وهذا الأمر الذي يميز الكثير من الأشخاص عن غيرهم، وتعرف هذه الرياضة بكمال الأجسام لأنه يكون من خلالها الجسم لا يحتوي على كميات كبيرة من الدهون في حين أن العضلات تكون قوية وكبيرة في الحجم . <https://www.mosoah.com/sport/martial-arts>

ويؤكد " جمال صبري " (٢٠١٢ : ص ٣٦٣) علي أن رياضة كمال الأجسام تعد من الرياضات التي حظيت علي اهتمام العديد من الفئات العمرية المختلفة ، حيث تهتم بالشكل الخارجي للإنسان وذلك من خلال تكوين وزيادة حجم عضلات الجسم وتقاطعها، حيث تسهم في زيادة مطاولة العضلات وقوتها رغم كون القوة العضلية ليست هي المستهدف الأساسي ، وفيها يتنافس لاعبي كمال الأجسام بطرائق ومبادئ خاصة بتدريبات القوة العضلية من أجل الحصول على أقصى حجم عضلي مع أدنى مستوى لشحوم الجسم ، مع مراعاة التركيز دائماً علي تمارين العزل لتبدو عضلاتهم واضحة للعيان مع تطوير التناظر العضلي لأجسامهم .

ويري " جاسم محمد " (٢٠١٥ : ص ١٧٨) أن مع تزايد عدد الممارسين لرياضة كمال الأجسام و خاصة فئة الشباب منهم و الذين عادة ما يحاولون سباق الزمن من أجل الحصول على جسم مفتول العضلات في أقرب وقت ممكن دون مراعاة المنهجية في العملية التدريبية التي تحمي التطور الطبيعي لعضلات الجسم ، بالإضافة الي أن هناك الكثير منهم من يتغاضون عن نصائح المدرب والتي تتعلق بطريقة التمرين الصحيح وعدم التسرع في رفع الأوزان العالية والاجهاد في التمرين وعدم الاهتمام بالراحة والذي من شأنه قد يؤدي الي حدوث اصابات أو أعراض جانبية سلبية .

وعلي الرغم من أن رياضة كمال الأجسام من الرياضات التي لها العديد من الفوائد والتي من أهمها تنمية القوة العضلية للمجموعات العضلية المختلفة للاعبين ، إلا أن مقابل هذا الكم من الفوائد من المؤكد ان هناك الكثير من الأضرار والمخاطر والاصابات التي قد يتعرض لها الفرد عند ممارسة مثل هذه اللعبة ، ولعل من أهم هذه المخاطر هي الإصابات الرياضية التي من الشائع حدوثها في الكثير من مناطق الجسم المختلفة . <https://arabianbodybuilding.com> ويؤكد كلاً من " Justin W and Paul w " (٢٠١٦ : ص ٨) علي أن رياضة كمال الأجسام تعد من الرياضات التي يتعرض فيها اللاعبين الي العديد من المشاكل والاصابات الرياضية المختلفة ، حيث أشارت نتائج العديد من الدراسات أن من أكثر الاصابات شيوعاً لدي لاعبي كمال الاجسام تكون في مناطق (الرقبة - الكتف - العضلة ذات الرأسين العضدية - الركبة - أسفل الظهر) .

ويذكر كلاً من " Lavallee ME and Balam T " (٢٠١٠ : ص ٣٠٧) أن الاصابات التي تحدث لدي لاعبي كمال الاجسام قد تختلف من حيث نوعها ودرجة شدتها ، فقد يكون ذلك نتيجة التدريب الغير مناسب والتعب والحمل الزائد في التدريب بالإضافة الي خفض الاوزان بطريقة غير صحيحة والذي من شأنه قد يؤدي الي حدوث العديد من الاصابات المختلفة كتمزق الأوتار والاربطة وآلام المفاصل والعضلات .

ويوضح " Kayvon Golshania et all " (٢٠١٧ : ص ٢٥) بأنه في حالة اصابة لاعب كمال الأجسام بأي اصابة من الاصابات السابق ذكرها فإنه يمكن التعامل مع مثل هذه الاصابات من خلال العلاج التحفظي المناسب ، بالإضافة الي استخدام الأدوية المضادة للالتهابات ، واجراء العلاج الطبيعي في بعض الحالات ، وأما في حالة إذا فشل العلاج التحفظي ، فغالباً ما يكون التدخل الجراحي ناجحاً في العديد من الحالات والذي من شأنه يسهم في عودة اللاعب الي التمرين مرة اخري وبمستوى أداء اقرب من مستوى ما قبل الإصابة .

ومما سبق يري " Henke et all " (٢٠١٤ : ص ٦٠٧) أن حدوث الإصابات بمختلف انواعها وانتشارها بين الرياضيين يشكل عائقاً رئيسياً للانتظام في العملية التدريبية والمشاركة في المنافسات وتطوير مستوى الرياضيين وتحسين انجازاتهم ، كذلك تعتبر الإصابة الرياضية مخالفة للهدف الأساسي من ممارسة الأنشطة البدنية ألا وهو المحافظة على الصحة والارتقاء بها .

ويوضح " خالد تميم " (٢٠١٧ : ص ٣) ان الوقاية من الإصابات انما تعتمد في الأساس الأول علي التدريب المنظم الذي يهدف الي تحسين ورفع مستوى اللياقة البدنية للاعب وذلك من خلال استخدام التمرينات والتدريبات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة بالأداء الرياضي ، بالإضافة الي مراعاة الفروق الفردية عن وضع حمل التدريب مع ضرورة اتباع مبادئ التخطيط للعملية التدريبية والتي من شأنها تحتاج الي تفهم كامل من قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية للاعبين .

وفي هذا الصدد يري الباحث أن رياضة كمال الأجسام تعد من الرياضات التي يكثر بها حدوث العديد من الإصابات المتكررة لدي مختلف اللاعبين وذلك نتيجة لطبيعة الأداء الخاص بتلك اللعبة والذي يعتمد في المقام الأول علي استخدام مختلف المقاومات والتي تتمثل في (البار - الدمبلز - الأجهزة الحديثة) والذي قد ينتج عنه حدوث إصابات للاعبين سواء بسبب قلة الخبرة أو عدم التهيئة الجيدة قبل التمرين أو نتيجة للتكوين الجسماني الضعيف وخاصة للمبتدئين ، لذا فإنه يجب علي أخصائي الإصابات الرياضية ضرورة الدراسة والبحث والتعرف علي أنواع الإصابات التي قد يتعرض لها لاعبي كمال الأجسام وكذلك درجة شدتها من أجل العمل علي الوقاية منها وعلاجها بأساليب وطرق مختلفة .

ومن خلال الاطلاع المرجعي للباحث علي العديد من الدراسات والأبحاث العلمية سواء العربية أو الأجنبية التي أهتمت بدراسة الإصابات التي تحدث لدي اللاعبين في العديد من الألعاب والرياضات المختلفة مثل دراسة كلاً من " عبد الله عبد العزيز ، عبد المجيد محمد " (٢٠١٨) ، " يزن حداد " (٢٠١٧) ، " Kajsja et all " (٢٠١٨) ، " Justin w and Paul W " (٢٠١٨) ، " Ulrika Aasa et all " (٢٠١٧) ، " et allJ Siewe " (٢٠١٤) .

ومن خلال عمل الباحث بنادي الصيد وقيامه بالتدريب للاعبي كمال الاجسام بنفس النادي ، قد لاحظ زيادة مضطردة في أعداد الاصابات الرياضية لدي اللاعبين مع اختلاف نوعها ودرجة شدتها ومناطق حدوثها بالجسم ، وقد يعزو الباحث حدوث مثل هذه الاصابات الي عدم الاهتمام بالإحماء الكافي والتهيئة البدنية قبل البدء في عملية التدريب ، بالإضافة الي ضعف مستوي اللياقة البدنية لبعض اللاعبين ، بالإضافة الي الاهتمام برفع أوزان كبيرة الحجم دون الاهتمام بالأداء الرياضي السليم ومن ثم تحدث الاصابة.

ونظراً لكثرة تعرض لاعبي كمال الاجسام الي انواع مختلفة من الاصابات في مختلف مناطق الجسم فقد اثار الموضوع اهتمام الباحث بمحاولة التعرف علي أكثر الاصابات شيوعاً لدي لاعبي كمال الأجسام بالإضافة الي درجة شدتها ومناطق حدوثها بالجسم ، وذلك من أجل تحديد أفضل أساليب التدريب والعلاج مع ضرورة وضع برامج للوقاية والتأهيل لمثل هذه الإصابات وذلك لتجنب تكرار حدوثها مرة أخرى .

وهذا ما دعي الباحث الي اجراء مثل هذه الدراسة بهدف التعرف علي أنواع الإصابات التي تحدث للاعبي كمال الأجسام بالإضافة الي درجة شدتها ومناطق حدوثها بالجسم .

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي الي محاولة التعرف علي ما يلي :

- ١- أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام .
- ٢- أكثر أنواع الإصابات انتشاراً لدي لاعبي كمال الأجسام .
- ٣- أسباب حدوث الإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام .
- ٤- شدة ودرجة الإصابات التي تحدث لدي لاعبي كمال الأجسام .
- ٥- وقت حدوث الاصابات لدي لاعبي كمال الأجسام .

تساؤلات البحث :

- ١- ما هي أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام ؟
- ٢- ما هي أكثر أنواع الإصابات انتشاراً لدي لاعبي كمال الأجسام ؟
- ٣- ما هي أسباب حدوث الإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام ؟
- ٤- ما هي شدة ودرجة الإصابات التي تحدث لدي لاعبي كمال الأجسام ؟
- ٥- ما هو وقت حدوث الاصابات لدي لاعبي كمال الأجسام ؟

مصطلحات البحث :**الاصابة :**

يعرفها كلاً من " مدحت قاسم ، أحمد محمد " (٢٠١٥ : ص٢٢) بأنها " تعطيل أو اعاقاة لعمل أنسجة وأعضاء جسم الرياضي المختلفة نتيجة لمؤثر خارجي ، وغالباً ما يكون هذا المؤثر مفاجئاً وشديداً ، مما ينتج عنه تغيرات العضو ووظيفته مثل صعوبة الحركة والورم وتغير لوجد الجلد لمكان الاصابة " .

كمال الأجسام :

يعرفها " أحمد سعد " (٢٠١٢ : ص١٦) بأنها " رياضة تطوير الجسد البشري عن طريق التدريبات والتمارين لتوازن المحتوى الجسدي (البطن، الظهر، الصدر، اليد، الرجل) وباقي الأعضاء لتحسين الشكل المظهري و زيادة العضلات المفتولة والنامية للجسد والمنشرة والموزعة بالجسم .

الدراسات المرجعية :

قام الباحث بحصر للعديد من الدراسات المرجعية فقد قسمها الباحث إلي دراسات عربية وآخري أجنبية ، وقام بعرضها مصنفة ومرتبة من الأحدث للأقدم .

أولاً : الدراسات العربية :

١- قام " عبد الله عبد العزيز ، عبد المجيد محمد " (٢٠١٨) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي الاصابات الاكثر شيوعاً وأسبابها ووقت حدوثها لدي لاعبي التنس الأرضي بدولة الكويت ، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) ، وتكونت عينة البحث من (٦٥) لاعب من لاعبي التنس الأرضي المسجلين بالاتحاد من سن (١٤ : ١٨) سنة للموسم الرياضي ٢٠١٥/٢٠١٦ ، واستخدم الباحثان الاستبيان كأحد أهم أدوات جمع البيانات ، وكانت من أهم النتائج التي توصل اليها الباحثان أن من أبرز الاصابات شيوعاً لدي لاعبي تنس الأرضي قيد البحث كانت التقلص العضلي والالتواء ، أكثر وقت لحدوث الإصابة كان في بداية التدريب اليومي بنسبة (٤٩.٢%) ثم يليها في نهاية التدريب اليومي بنسبة (٤٠%) ثم يليها في منتصف التدريب اليومي بنسبة (١٠%) ، وكانت من أهم أسباب حدوث الاصابات لديهم عدم الاحماء الجيد قبل البدء في التمرين ، الاجهاد في التمرين ، عدم الالتزام بفترات الراحة .

٢- قام " يزن حداد " (٢٠١٧) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي الاصابات الرياضية الشائعة لدي لاعبي كرة السلة وعلاقتها بمركز اللعب ، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) ، وتكونت عينة البحث من (٧٥) لاعب من لاعبي أندية الدرجة الأولى لكرة السلة الأردنية ، واستخدم الباحث الاستبيان كأحد أهم أدوات جمع البيانات ، وكانت من أهم النتائج التي توصل اليها الباحث أن من أبرز الاصابات شيوعاً لدي لاعبي كرة السلة قيد البحث كانت الالتواءات ثم الكدمات ، وأكثر مناطق الجسم اصابة كانت القدم والكاحل ثم يليها اصابات اليد والرسغ .

ثانياً : الدراسات الأجنبية :

٣- قام " Kajsja et all " (٢٠١٨) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي الاصابات الاكثر انتشاراً لدي لاعبي رفع الأثقال ، حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) ، وتكونت عينة البحث من (١٠٤) لاعب ولاعبة من لاعبي رفع الأثقال ، واستخدم الباحثون الاستبيان كأحد أهم أدوات جمع البيانات ، وكانت من أهم النتائج التي توصل اليها الباحثون أن من أكثر مناطق الجسم اصابة كانت (القطنية - الكتف - الورك - الرقبة - الصدر) ، كما أن غالبية هذه الاصابات تحدث أثناء التمرين .

٤- قام كلاً من " Justin w and Paul W " (٢٠١٨) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي الاصابات الاكثر شيوعاً في رياضات الأثقال (رفع الأثقال - كمال الأجسام - القوة البدنية - الكروس فيت - أقوى رجل) ، حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) ، وتكونت عينة البحث من (١٠٠) لاعب من لاعبي رياضات الأثقال ، واستخدم الباحثان الاستبيان كأحد أهم أدوات جمع البيانات ، وكانت من أهم النتائج التي توصل اليها الباحثان أن (الكتف - أسفل الظهر - الركبة - المرفق - المعصم - اليد) من أكثر الأماكن التشريحية شيوعاً للإصابة ، كما أن من أكثر أنواع الإصابات شيوعاً لدي لاعبي رياضات الأثقال كانت (التهاب الأوتار - الشد العضلي - التمزق - الالتواء) .

٥- قام " Ulrika Aasa et all " (٢٠١٧) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي الاصابات الاكثر شيوعاً وسبب حدوثها لدي لاعبي رفع الأثقال ولاعبي القوة البدنية ، حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) ، وتكونت عينة البحث من (٤٧٢) لاعب من لاعبي القوة البدنية و(٦٦٣) لاعب من لاعبي رفع الأثقال من سن (١٢ : ١٦) سنة ، واستخدم الباحثون الاستبيان كأحد أهم أدوات جمع البيانات ، وكانت من أهم النتائج التي توصل اليها الباحثون أن من أبرز الاصابات شيوعاً لدي لاعبي رفع الأثقال ولاعبي القوة البدنية قيد البحث كانت (التقلص العضلي والالتواء وتمزق الأوتار والأربطة) ، ومن أكثر مناطق الجسم اصابة كانت (العمود الفقري - الكتف - الركبة) ، وكانت من أهم أسباب حدوث الاصابات لديهم عدم الاهتمام بالإحماء والتهيئة قبل التمرين .

٦- قام " et all J Siewe " (٢٠١٤) بإجراء دراسة استهدفت التعرف علي الاصابات الناتجة عن الافراط في التدريب لدي لاعبي كمال الأجسام ، حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي (الأسلوب المسحي) ، وتكونت عينة البحث من (٧١) لاعب من لاعبي كمال الأجسام ، واستخدم الباحثون الاستبيان كأحد أهم أدوات جمع البيانات ، وكانت من أهم النتائج التي توصل اليها الباحثون أن من أكثر مناطق الجسم اصابة كانت (الكتف ، الكوع ، العمود الفقري القطني ، الركبة) ، كما أن درجة غالبية الاصابات كانت منخفضة.

إجراءات البحث :

- منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام الأسلوب المسحي وذلك نظراً لملائمته لطبيعة البحث والأهداف التي يسعى لتحقيقها .

- مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي لاعبي كمال الاجسام المترددين علي نادي الصيد بمحافظة القاهرة .

- عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي كمال الأجسام بنادي الصيد بمحافظة القاهرة ، حيث بلغ عددها (١٢٠) لاعب كعينة أساسية بنسبة مئوية قدرها (٨٠%) ، كما تم اختيار عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث الأساسية حيث بلغ عددها (٣٠) لاعب بنسبة مئوية (٢٠%) والجدول (١) يوضح التوصيف الاحصائي لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية .

جدول (1)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية (ن = ٧٠٠)

النسبة المئوية	العدد	العينة
٨٠%	١٢٠	عينة البحث الأساسية
٢٠%	٣٠	عينة البحث الاستطلاعية
١٠٠%	١٥٠	المجموع

أدوات جمع البيانات :

أولاً : استمارة الاستبيان : (إعداد الباحث)

استخدم الباحث استبيان الإصابات الأكثر شيوعاً لدي لاعبي كمال الأجسام (من إعداد الباحث) كأداة رئيسية لجمع بيانات هذا البحث وقام الباحث بإعداد وتصميم الاستبيان متبعاً الخطوات التالية :

١- **تحديد الهدف من الاستبيان :** والذي تمثل في التعرف علي الإصابات الأكثر شيوعاً لدي لاعبي كمال الأجسام بالإضافة الي التعرف علي أماكن حدوث هذه الإصابات مع توضيح درجة وشدة كل إصابة وكذلك التعرف علي أسباب حدوث تلك الإصابات .

٢- **القراءة والإطلاع :** قام الباحث بالاطلاع علي العديد من المراجع والدراسات السابقة المرتبطة بمجال الدراسة بهدف التعرف علي أنواع الإصابات الشائعة لدي لاعبي كمال الأجسام كدراسة كلاً من " عبد الله عبد العزيز ، عبد المجيد محمد " (٢٠١٨) ، عبد الله عبد العزيز أكبر ، عبد المجيد محمد الموسوي (٢٠١٨) ، خالد تميم الحاج (٢٠١٧) ، " يزن حداد " (٢٠١٧) ، " محمد قدرى بكري " (٢٠١٧) ، " مدحت قاسم ، أحمد محمد " (٢٠١٥) ، " محمد جاسم محمد " (٢٠١٥) ، " سعد أحمد " (٢٠١٢) ، " جمال صبري فرج " (٢٠١٢) ، " Kajsja et all " (٢٠١٨) ، " Justin w and Paul W " (٢٠١٨) ، " Ulrika Aasa et all " (٢٠١٧) ، " et allJ Siewe " (٢٠١٤) ، وذلك للاستفادة منها في تحديد محاور الاستبيان قيد البحث .

٣- **تحديد محاور الاستبيان :** بناءً علي ما تم الاطلاع عليه من دراسات وبحوث سابقة تم تحديد محاور الاستبيان (ملحق ٣) وهي كالتالي :

- **المحور الأول :** أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام .
- **المحور الثاني :** أكثر أنواع الإصابات انتشاراً بين لاعبي كمال الأجسام .
- **المحور الثالث :** أسباب حدوث الإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام .
- **المحور الرابع :** شدة ودرجة الإصابات التي تحدث لدي لاعبي كمال الأجسام .
- **المحور الخامس :** وقت حدوث الإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام .

وبعد تحديد محاور الاستبيان قام الباحث بإعداد استمارة استطلاع رأي مجموعة من الخبراء بلغ قوامها (١٠) عشر خبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية علي مستوي جمهورية مصر العربية (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في المحاور (ملحق ٣) والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدي مناسبة محاور استبيان الإصابات الأكثر شيوعاً لدي لاعبي كمال الأجسام (ن = ١٠)

م	المحاور	رأي الخبير		النسبة المئوية
		موافق	غير موافق	
١	أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام	١٠	-	%١٠٠
٢	أكثر أنواع الإصابات انتشاراً بين لاعبي كمال الأجسام	١٠	-	%١٠٠
٣	أسباب حدوث الإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام	١٠	-	%١٠٠
٤	شدة ودرجة الإصابات التي تحدث لدي لاعبي كمال الأجسام	٩	١	%٩٠
٥	وقت حدوث الإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام	٨	٢	%٨٠

يتضح من جدول (٢) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء حول مدي مناسبة محاور الاستبيان تراوحت ما بين (٨٠% : ١٠٠%) أي أن استمارة الاستبيان مناسبة للغرض الذي صممت من أجله ، وبذلك بلغت المحاور التي تم موافقة الخبراء عليها (٥) محاور .

٤- صياغة عبارات الاستبيان : قام الباحث بوضع مجموعة من العبارات لكل محور من محاور الاستبيان ، وقد روعي عند صياغة العبارات أن تكون بسيطة وسهلة وواضحة المعني .

٥- الصورة المبدئية للاستبيان : قام الباحث بعرض تلك المحاور والعبارات على مجموعة من الخبراء في مجال علوم الصحة الرياضية وعددهم (١٠) عشر خبراء بحيث لا تقل مدة خبرتهم في المجال عن (١٠) عشرة سنوات (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في مدي مناسبة العبارات لمحاور الاستبيان (ملحق ٤) ، ويوضح جدول (٣) ذلك .

جدول (٣)

عدد العبارات التي تم حذفها أو إضافتها أو تعديلها من الصورة الأولية لاستبيان الإصابات الأكثر شيوعاً لدي لاعبي كمال الأجسام طبقاً لأراء الخبراء (ن = ١٠)

عدد العبارات النهائية	عدد العبارات المضافة	أرقام العبارات التي تم تعديلها	عدد العبارات المحذوفة	عدد العبارات في الصورة الأولية	المحاور
١٤	-	-	-	١٤	المحور الأول : أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام .
١٠	-	-	-	١٠	المحور الثاني : أكثر أنواع الإصابات انتشاراً بين لاعبي كمال الأجسام .
١٤	٣	٦ ، ٢	-	١١	المحور الثالث : أسباب حدوث الإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام.
٣	-	-	-	٣	المحور الرابع : شدة ودرجة الإصابات التي تحدث لدي لاعبي كمال الأجسام.
٣	-	-	-	٣	المحور الخامس : وقت حدوث الإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام .
٤٤	٣	٢	-	٤١	المجموع

يتضح من جدول (٣) :

لم يتم حذف أي عبارة من عبارات الصورة الأولية للاستبيان وذلك لحصول العبارات على نسبة أكبر من ٧٠% من اتفاق الخبراء ، كما تم إضافة (٣) عبارات ، وبالتالي تصبح الصورة النهائية للاستبيان مكونة من (٤٤) عبارة . (ملحق ٥)

٦- الصورة النهائية للاستبيان : قام الباحث بكتابة الاستبيان في صورته النهائية وذلك بترتيب العبارات تبعاً للمحور المنتمية إليه بحيث تجمع العبارات الخاصة بكل محور من محاور الاستبيان مع بعضها (ملحق ٥).

٧ - تصحيح الاستبيان : لتصحيح الاستبيان قام الباحث بوضع ميزان تقدير ثلاثي بناءً على استطلاع آراء الخبراء ، وقد تم تصحيح العبارات كالتالي : (نعم ، الي حد ما ، لا) مع توزيع الدرجات (٣ ، ٢ ، ١) لكافة محاور الاستبيان .

المعاملات العلمية للاستبيان قيد البحث :

أ . الصدق :

لحساب صدق الاستبيان استخدم الباحث التالي :

(١) صدق المحتوى :

قام الباحث بعرض الاستبيان في صورته الأولية (ملحق ٤) والذي يتكون من (٥) محاور و(٤١) عبارة علي مجموعة من الخبراء في مجال علوم الصحة الرياضية قوامها (١٠) عشرة خبراء (ملحق ١) وذلك لإبداء الرأي في مدى ملاءمة الاستبيان فيما وضع من أجله سواء من حيث المحاور والعبارات الخاصة بكل محور ومدى مناسبة تلك العبارات للمحور الذي تمثله ، وقد تبين أن النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول عبارات المقياس قيد البحث تراوحت ما بين (٧٠% : ١٠٠%) وبذلك لم يتم حذف أي عبارة من عبارات الاستبيان ، كما تم إضافة (٣) عبارات لتصحيح الصورة النهائية للاستبيان مكونة من (٤٤) عبارة (ملحق ٥) .

(٢) صدق التكوين الفرضي :

لحساب صدق الاستبيان استخدم الباحث صدق التكوين الفرضي بطريقة الاتساق الداخلي ، حيث قام الباحث بتطبيق الاستبيان على عينة قوامها (٣٠) لاعب من لاعبي كمال الأجسام من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، وقد تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الاستبيان والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستبيان ، والجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الإصابات الأكثر شيوعاً لدى لاعبي كمال الأجسام (ن = ٣٠)

م	عبارات الاستبيان	معامل الارتباط "ر"	
		بدرجة المحور	بدرجة المقياس
المحور الأول : أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابات لدى لاعبي كمال الأجسام :			
١	الرأس .	**٠.٥٩	**٠.٨٧
٢	الترقوة .	**٠.٥٤	
٣	الرقبة .	**٠.٧١	
٤	الكتف .	**٠.٨٠	
٥	العضد .	**٠.٦٢	
٦	المرفق .	**٠.٧٦	
٧	المساعد .	**٠.٥٤	
٨	رسغ اليد .	**٠.٧١	
٩	الصدر .	**٠.٨٢	
١٠	أسفل الظهر .	**٠.٥٩	
١١	الفخذ .	**٠.٦٨	
١٢	الركبة .	**٠.٥٢	
١٣	مشط القدم .	**٠.٧٨	
١٤	رسغ القدم .	**٠.٧٣	
المحور الثاني : أكثر أنواع الإصابات انتشاراً بين لاعبي كمال الأجسام :			
١	الكدمات .	**٠.٧١	**٠.٩١
٢	الالتواء .	**٠.٧٤	
٣	الشد .	**٠.٨٠	
٤	التقلص العضلي .	**٠.٥١	
٥	الانزلاق الغضروفي .	**٠.٥٥	
٦	الجروح .	**٠.٦١	
٧	التمزق .	**٠.٥٥	
٨	الملح .	**٠.٧٤	
٩	الخلع .	**٠.٧٠	
١٠	الكسر .	**٠.٧٢	
المحور الثالث : أسباب حدوث الإصابات لدى لاعبي كمال الأجسام :			
١	عدم الاهتمام لتعليمات وإرشادات المدرب .	**٠.٦٦	**٠.٧٦
٢	عدم صلاحية الأدوات والأجهزة الخاصة بالتدريب .	**٠.٧٠	
٣	عدم توافر ركن خاص بالإسعافات الأولية بالصالة .	**٠.٦١	
٤	عدم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين .	**٠.٥٥	
٥	الحماس الزائد في الأداء .	**٠.٥٠	
٦	عدم الالتزام بأداء التمرين بالطريقة الصحيحة .	**٠.٦٠	
٧	عدم تقنين الأحمال التدريبية .	**٠.٦٤	
٨	عدم الاهتمام بجوانب الإحماء والتهيئة قبل البدء في التمرين .	**٠.٥٥	

تابع جدول (٤)

صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الإصابات الأكثر شيوعاً لدى لاعبي كمال الأجسام (ن = ٣٠)

م	عبارات الاستبيان	معامل الارتباط "ر"	
		بدرجة المحور	بدرجة المقياس
٩.	عدم الالتزام بفترات الراحة بين المجموعات .	**٠.٨٣	
١٠.	الاهتمام بزيادة الأوزان علي حساب الأداء الصحيح للتمرين .	**٠.٦٦	
١١.	عدم تركيز اللاعب أثناء التمرين .	**٠.٨١	
١٢.	الإرهاق من التدريبات السابقة .	**٠.٧٧	
١٣.	عدم اجراء الفحوصات الطبية الدورية الشاملة .	**٠.٦٠	
١٤.	التوقيت الغير صحيح للتدريب .	**٠.٨٢	
المحور الرابع : شدة ودرجة الإصابات التي تحدث لدي لاعبي كمال الأجسام :			
١.	إصابة بسيطة (والتي يتم علاجها خلال أسبوع)	**٠.٦٨	**٠.٦١
٢.	إصابة متوسطة (والتي يتم علاجها خلال اسبوعين)	**٠.٦٦	
٣.	إصابة شديدة (والتي يتم علاجها خلال شهر أو أكثر)	**٠.٥٨	
المحور الخامس : وقت حدوث الإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام :			
١.	حدوث الإصابة في بداية التمرين .	**٠.٧٢	٠.٦٣
٢.	حدوث الإصابة في منتصف التمرين .	**٠.٦٠	
٣.	حدوث الإصابة في نهاية التمرين .	**٠.٨٦	

*معنوية "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٣٦١ ، عند مستوى ٠.٠١ = ٠.٤٦٣

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباط احصائية في قيمة "ر" المحسوبة بين درجة العبارة ودرجة المحور، وبين درجة المحور والدرجة الكلية للاستبيان ، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الاستبيان والدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه ما بين (٠.٥٠) : (٠.٨٦) ، كما تراوحت قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور من محاور الاستبيان وبين الدرجة الكلية للاستبيان ما بين (٠.٦١ : ٠.٩١) وجميعها معاملات ارتباط مرتفعة مما يدل علي صدق الاتساق الداخلي للاستبيان قيد البحث .

ب. الثبات :

لحساب ثبات الاستبيان قام الباحث باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك على عينة قوامها (٣٠) لاعب من لاعبي كمال الأجسام من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، والجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

معامل الثبات باستخدام معامل ألفا لكرونباخ لاستبيان الإصابات الأكثر شيوعاً لدي

لاعبي كمال الأجسام (ن = ٣٠)

م	المحاور	معامل ألفا - لكرونباخ
١.	المحور الأول : أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام .	٠.٨٣
٢.	المحور الثاني : أكثر أنواع الإصابات انتشاراً بين لاعبي كمال الأجسام .	٠.٨٠
٣.	المحور الثالث : أسباب حدوث الإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام.	٠.٧٧
٤.	المحور الرابع : شدة ودرجة الإصابات التي تحدث لدي لاعبي كمال الأجسام.	٠.٦٥
٥.	المحور الخامس : وقت حدوث الإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام .	٠.٦٠
٠.٩١	الدرجة الكلية للاستبيان	

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

- تراوحت قيم معاملات ألفا لكرونباخ لمحاور الاستبيان والدرجة الكلية له ما بين (٠.٦٠ : ٠.٩١) وهي معاملات دالة إحصائياً مما يدل على أن الاستبيان على درجة مقبولة من الثبات .

الخطوات التنفيذية للبحث :

خطوات البحث :

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية للتأكد من مناسبة الاستبيان المستخدم للتطبيق على العينة قيد البحث ، وقد تم تطبيق ذلك الاستبيان علي عينة قوامها (٣٠) لاعب من لاعبي كمال الأجسام من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية في الفترة من ٢٥/١٠/٢٠٢٠م إلي ٢٩/١٠/٢٠٢٠م ، وقد أوضحت نتائج تلك الدراسة عن فهم العينة للاستبيان المستخدم وكذلك تعليمات التطبيق ، وأن الاستبيان على درجة مقبولة من الصدق والثبات .

تطبيق البحث :

قام الباحث بتطبيق الاستبيان قيد البحث علي العينة الأساسية في ٢/١١/٢٠٢٠م إلي

٢٠/١١/٢٠٢٠م .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

لحساب نتائج البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية :

- . معامل الارتباط .
- . معامل ألفا كرونباخ .
- . النسب المئوية .
- . الوزن النسبي .
- . ك . ٢١ .

وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة (٠.٠٥) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية للبحث ، كما استخدم الباحث برنامج (Spss V٢٢) لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض ومناقشة النتائج :

سوف يستعرض الباحث نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي :

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

لحساب نتائج البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية :

- معامل الارتباط ، معامل ألفا كرونباخ ، الوزن النسبي ، النسبة المئوية ، كا² .
- وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوي (0.05) للتأكد من معنوية النتائج الإحصائية للبحث ، كما استخدم الباحث برنامج (Spss ٧٢٥) لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول : والذي ينص علي :

١- ما هي أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام ؟

جدول (٦)

التكرارات والنسب المئوية ومربع كا لأجزاء الجسم الأكثر تعرضاً للإصابات لدي لاعبي

كمال الأجسام (ن = ١٢٠)

م	أجزاء الجسم الأكثر تعرضاً للإصابات لدي لاعبي كمال الاجسام	الاستجابة			الدرجة المقدره	النسبة المئوية	كا
		لا	الي حد ما	نعم			
١	الرأس	٨٢	٣٦	٢	١٦٠	٤٤.٤٤%	**٨٠.٦٠
٢	الترقوة	٥٢	٤٤	٢٤	٢١٢	٥٨.٨٩%	**١٠.٤٠
٣	الرقبة	٢٥	٧٥	٢٠	٢٣٥	٦٥.٢٨%	**٤٦.٢٥
٤	الكثف	٢	٧	١١١	٣٤٩	٩٦.٩٤%	**١٨٩.٣٥
٥	العضد	٣١	٥٦	٣٣	٢٤٢	٦٧.٢٢%	**٩.٦٥
٦	المرفق	١٥	٤٨	٥٧	٢٨٢	٧٨.٣٣%	**٢٤.٤٥
٧	الساعد	٢٥	٦٢	٣٣	٢٤٨	٦٨.٨٩%	**١٨.٩٥
٨	رسغ اليد	١٨	٥٧	٤٥	٢٦٧	٧٤.١٧%	**١٩.٩٥
٩	الصدر	٤٦	٤٧	٢٧	٢٢١	٦١.٣٩%	**٦.٣٥
١٠	أسفل الظهر	٣	٣١	٨٦	٣٢٣	٨٩.٧٢%	**٨٩.١٥
١١	الفخذ	٤٤	٥١	٢٥	٢٢١	٦١.٣٩%	**٩.٠٥
١٢	الركبة	٩	٣٧	٧٤	٣٠٥	٨٤.٧٢%	**٥٣.١٥
١٣	مشط القدم	٤٢	٥٣	٢٥	٢٢٣	٦١.٩٤%	**٩.٩٥
١٤	رسغ القدم	٤٥	٤٩	٢٥	٢١٨	٦٠.٥٦%	**٨.٢٨
الدرجة الكلية لأجزاء الجسم الأكثر تعرضاً للإصابات لدي لاعبي كمال الاجسام		٣٥٠.٦				٦٩.٥٦%	

قيمة كا الجدولية عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (0.05) = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

- تراوحت النسبة المئوية لآراء عينة البحث في عبارات المحور الأول : أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابات لدي لاعبي كمال الاجسام ما بين (٤٤.٤٤% : ٩٦.٩٤%) .

- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات (٤ ، ٦ ، ١٠ ، ١٢) وفي اتجاه الموافقة .
- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات (٣ ، ٥ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١١ ، ١٣ ، ١٤) وفي اتجاه الموافقة الي حد ما .
- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات (١ ، ٢) وفي اتجاه عدم الموافقة .

ويعزو الباحث نتيجة اتفاق غالبية لاعبي كمال الأجسام قيد البحث علي أن من أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابات هي (الكتف - المرفق - أسفل الظهر - الركبة) وهذه النتيجة منطقية وذلك لأن مفصل الكتف يعد أحد أكثر المفاصل التي تكون عرضة للإصابات الخطيرة في رياضة كمال الاجسام ، وذلك لأن مفصل الكتف يمتلك القدرة علي أداء مدى حركي كبيرة مقارنة بباقي المفاصل الموجودة في الجسم ، بالإضافة الي أن مفصل الكتف يشارك بصورة كبيرة في اغلب التمارين الرياضية ، مما يجعله أكثر عرضة للإصابة ، حيث أن من أحد أهم أسباب إصابة مفصل الكتف هو عدم الاحماء والتسخين بشكل جيد قبل ممارسة التمارين التي تستخدم مفصل الكتف .

أما بالنسبة لمنطقة اسفل الظهر أو القطنية فهي تعد أيضاً من أكثر المناطق الأكثر عرضة للإصابات ، وذلك نتيجة لوضع حمل زائد على هذه المنطقة من الظهر عند ممارسة مختلف التمارين الرياضية مثل الرفعة الميتة ، حيث تعد من أكثر التمارين التي تعرض منطقة أسفل الظهر لإصابة خطيرة عند رفع البار الحديدي والعودة بالظهر بشكل مبالغ فيه إلى الوراء وبالتالي قد تنزلق الفقرات في منطقة أسفل الظهر ومن ثم تحدث إصابة ، كما أن تمارين السكوات أيضاً تعد من أكثر التمارين التي تؤدي الي حدوث إصابة لمنطقة أسفل الظهر وذلك نتيجة لرفع أوزان كبيرة الحجم وحملها علي الظهر والتي من شأنها تؤدي الي حدوث ضغط شديد علي الفقرات القطنية ومن ثم تؤدي الي حدوث إصابة لمنطقة أسفل الظهر .

أما بالنسبة لمنطقة الركبة فهي أيضاً تعد من أكثر المناطق عرضة للإصابات بالنسبة للاعبي كمال الأجسام ، وذلك نتيجة للحمل الزائد الواقع علي مفصل الركبة في العديد من التمارين المختلفة وخاصة تمارين السكوت ، كما أن مفصل الركبة يعد من أكثر المفاصل الغير مرنة أي لا تتحرك في مدي كبير والذي من شأنه قد يؤدي الي حدوث انزلاق أو إصابتها بالخشونة نتيجة للحمل الزائد في التمرين .

ويؤكد كلاً من " Justin W and Paul w " (٢٠١٦ : ص ٨) علي أن رياضة كمال الأجسام تعد من الرياضات التي يتعرض فيها اللاعبين الي العديد من المشاكل والاصابات الرياضية المختلفة ، حيث أشارت نتائج العديد من الدراسات أن من أكثر الاصابات شيوعاً لدي لاعبي كمال الاجسام تكون في مناطق (الكتف - العضلة ذات الرأسين العضدية - الركبة - أسفل الظهر) .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كلاً من " Kajsja et all " (٢٠١٨) ، " Justin w and Paul W " (٢٠١٨) ، " Ulrika Aasa et all " (٢٠١٧) ، " J et allSiewe " (٢٠١٤) والتي أشارت أهم نتائجها إلي أن مفاصل الكتف والركبة والعمود الفقري من أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابات .

كما يعزو الباحث أيضاً نتيجة وجود فروق دالة احصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات (الرقبة ، العضد ، الساعد ، رسغ اليد ، الصدر ، الفخذ ، مشط القدم ، رسغ القدم) وفي اتجاه الموافقة الي حد ما إلي أن مثل هذه الأجزاء تعد أيضاً من الأجزاء التي قد تتشارك مع أجزاء أخرى أثناء أداء التمرين ولكن ليس بصورة كبيرة ، بل وقد يقع عليها بعض العبء أثناء قيام اللاعب بالتدريب ، فبالتالي نجد أنها حساسة أكثر من غيرها من الأجزاء ، بالإضافة الي أن سوء التطبيق التكنيكي الصحيح للعديد من التمرينات قد يجعل مثل هذه الأجزاء تحت ضغط كبير ومن ثم تصبح أكثر عرضة للإصابة .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كلاً من " Ulrika Aasa et all " (٢٠١٧) ، " et allJ Siewe " (٢٠١٤) والتي أشارت أهم نتائجها إلي أن أجزاء العضد والصدر والفخذ من أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابات .

كما يعزو الباحث نتيجة اتفاق غالبية لاعبي كمال الأجسام قيد البحث علي أن أقل أجزاء الجسم تعرضاً للإصابات هي (الرأس - الترقوة) وذلك لأن مثل هذه الأجزاء قد لا تشترك بنسبة كبيرة أثناء أداء مختلف التمارين ، كما أنها من المناطق التي قد لا يقع عليها عبء كبير أثناء التمرين ومن ثم تصبح من الأجزاء الأقل عرضة للإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام قيد البحث . وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب علي التساؤل الأول والذي ينص علي : ما هي أكثر أجزاء

الجسم تعرضاً للإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام ؟

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني : والذي ينص علي :

٢- ما هي أكثر أنواع الإصابات انتشاراً لدي لاعبي كمال الأجسام ؟

جدول (٧)

التكرارات والنسب المئوية ومربع كا لأكثر أنواع الإصابات انتشاراً لدي لاعبي

كمال الأجسام (ن = ١٢٠)

م	أكثر أنواع الإصابات انتشاراً لدي لاعبي كمال الأجسام	الاستجابة			الدرجة المقدره	النسبة المئوية	٢٤
		نعم	الي حد ما	لا			
١	القدم	١٥	٣٨	٦٧	١٨٨	٥٢.٢٢%	**٣٣.٩٥
٢	الالتواء	٣٣	٥٥	٣٢	٢٤١	٦٦.٩٤%	**٨.٤٥
٣	الشد	٦٥	٥١	٤	٣٠١	٨٣.٦١%	**٥١.٠٥
٤	التقلص العضلي	٦٥	٤٣	١٢	٢٩٣	٨١.٣٩%	**٣٥.٤٥
٥	الانزلاق الغضروفي	٦٩	٤٠	١١	٢٩٨	٨٢.٧٨%	**٤٢.٠٥
٦	الجروح	٨	٣٩	٧٣	١٧٥	٤٨.٦١%	**٥٢.٨٥
٧	التمزق	٧٦	٤٤	-	٣١٦	٨٧.٧٨%	**٧٢.٨٠
٨	الملح	٢٥	٧٠	٢٥	٢٤٠	٦٦.٦٧%	**٣٣.٧٥
٩	الخلع	٥٢	٤٩	١٩	٢٧٣	٧٥.٨٣%	**١٦.٦٥
١٠	الكسر	٢٧	٣٦	٥٧	٢١٠	٥٨.٣٣%	**١١.٨٥
الدرجة الكلية لأكثر أنواع الإصابات انتشاراً لدي لاعبي كمال الأجسام		٢٥٣٥	٧٠.٤٢%				

قيمة ٢٤ الجدولية عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

- تراوحت النسبة المئوية لآراء عينة البحث في عبارات المحور الثاني : أكثر أنواع الإصابات انتشاراً لدي لاعبي كمال الاجسام ما بين (٤٨.٦١% : ٨٧.٧٨%) .
- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات (٣ ، ٤ ، ٥ ، ٧ ، ٩) وفي اتجاه الموافقة .
- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات (٢ ، ٨) وفي اتجاه الموافقة الي حد ما .
- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات (١ ، ٦ ، ١٠) وفي اتجاه عدم الموافقة .

ويعزو الباحث نتيجة اتفاق غالبية لاعبي كمال الأجسام قيد البحث علي أن من أكثر أنواع الإصابات انتشاراً لديهم هي (الشد ، التقلص العضلي ، الانزلاق الغضروفي ، التمزق ، الخلع) وهذه النتيجة منطقية وذلك لأن هذه الإصابات قد تحدث نتيجة أثر حركي خاطئ في حركة التمرين أو لنتيجة أو لنتيجة اجراء حركة مفاجئة ، أو لنتيجة الحمل الزائد في الأوزان وعدم الاهتمام بالإحماء والتهيئة قبل التمرين ، بالإضافة الي أنه قد يكون هناك ضعف في بعض المجموعات العضلية المستهدفة أو العاملة على المفاصل وبالتالي قد يكون ذلك سبباً في حدوث مثل هذه الإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام .

فبالتالي فإن مثل هذه الإصابات تحتاج الي وقت كافي للراحة ، وذلك يعتمد في المقام الأول على حجم الضرر الواقع علي العضلة المصابة مع ضرورة اتخاذ الإجراءات الأولية للتعامل مع الإصابة في بداية حدوثها حتي يمكن التعافي منها في أقرب وقت ممكن ، وفي حالة عدم التعافي واستمرار الألم فإنه ينصح بمراجعة الطبيب المتخصص لإجراء المطلوب واللازم .

ومن ثم فإنه من الضروري علي لاعب كمال الأجسام قبل البدء في أداء التمارين أن يقوم بعمل اطالات واحماء خفيف سواء باستخدام أوزان خفيفة أو بدون أوزان ، بالإضافة الي ضرورة التدرج في الحمل بالنسبة للأوزان وعدم التسرع في حمل الأوزان الثقيلة ، مع ضرورة التركيز علي التمارين التي تحقق له أقصى استطالة ممكنة حتي يستطيع أن يحقق أقصى استفادة من التمرين وبالتالي يتجنب حدوث أي اصابة .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كلاً من " Justin w and Paul W " (٢٠١٨) ، " Ulrika Aasa et all " (٢٠١٧) ، والتي أشارت أهم نتائجها إلي أن إصابات (الشد ، تمزق الأربطة ،التقلص العضلي ، الانزلاق الغضروفي ، الالتواء ، الخلع) تعد من أكثر الإصابات التي يتعرض لها لاعبي كمال الأجسام .

كما يعزو الباحث وجود فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات (الكدم ، الجروح ، الكسر) وفي اتجاه عدم الموافقة ، إلي أن هذه اللعبة تتميز بطبيعة خاصة والتي قد تختلف عن أي لعبة آخري ، فهي من الألعاب التي لا تتطلب سرعة في رد الفعل أو سرعة في تغيير الاتجاه ، أو أداء حركات مثل الطيران والوثب والهبوط ، كما أنها لا تتطلب خشونة في الأداء أو الاحتكاك والتصادم مع اللاعبين كما يحدث في بعض الألعاب الفردية والجماعية ، والذي من شأنه قد يحد من حدوث مثل هذه الإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام .

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب علي التساؤل الثاني والذي ينص علي : ما هي أكثر أنواع

الإصابات انتشاراً لدي لاعبي كمال الأجسام ؟

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثالث : والذي ينص علي :

١- ما هي أسباب حدوث الإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام ؟

جدول (٨)

التكرارات والنسب المئوية ومربع كا لأسباب حدوث الإصابات لدي لاعبي

كمال الأجسام (ن = ١٢٠)

م	أسباب حدوث الإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام	الاستجابة			الدرجة المقدره	النسبة المئوية	كا
		لا	الي حد ما	نعم			
١	عدم الاهتمام لتعليمات وارشادات المدرب .	٤	٢٣	٩٣	٣٢٩	%٩١.٣٩	**١٠٩.٨٥
٢	عدم صلاحية الأدوات والاجهزة الخاصة بالتدريب .	١٦	٥٠	٥٤	٢٧٨	%٧٧.٢٢	**٢١.٨٠
٣	عدم توافر ركن خاص بالإسعافات الأولية بالصالة .	٢٠	٤١	٥٩	٢٧٩	%٧٧.٥٠	**١٩.٠٥
٤	عدم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين .	١٣	٤٢	٦٥	٢٩٢	%٨١.١١	**٣٣.٩٥
٥	الحماس الزائد في الأداء .	٤	٤١	٧٥	٣١١	%٨٦.٣٩	**٦٣.٠٥
٦	عدم الالتزام بأداء التمرين بالطريقة الصحيحة .	-	١٠	١١٠	٣٥٠	%٩٧.٢٢	**١٨٥.٠٠
٧	عدم تقنين الأحمال التدريبية .	٥	٢٤	٩١	٣٢٦	%٩٠.٥٦	**١٠٢.٠٥
٨	عدم الاهتمام بجوانب الإحماء والتهيئة قبل البدء في التمرين .	-	٥	١١٥	٣٥٥	%٩٨.٦١	**٢١١.٢٥
٩	عدم الالتزام بقات الراحة بين المجموعات .	١٠	٥٨	٥٢	٢٨٢	%٧٨.٣٣	**٣٤.٢٠
١٠	الاهتمام بزيادة الأوزان علي حساب الأداء الصحيح للتمرين .	٢	٣١	٨٧	٣٢٥	%٩٠.٢٨	**٩٣.٣٥
١١	عدم تركيز اللاعب أثناء التمرين .	٢	٥٥	٦٣	٣٠١	%٨٣.٦١	**٥٤.٩٥
١٢	الإرهاق من التدريبات السابقة .	١٥	٦٤	٤١	٢٦٦	%٧٣.٨٩	**٣٠.٠٥
١٣	عدم إجراء الفحوصات الطبية الدورية الشاملة .	١١	٥٠	٥٩	٢٨٨	%٨٠.٠٠	**٣٢.٥٥
١٤	التوقيت الغير صحيح للتدريب .	٣١	٥٢	٣٧	٢٥٨	%٧١.٦٧	**٩.٤٥
الدرجة الكلية لأسباب حدوث الإصابات لدي لاعبي كمال الاجسام					٤٢٤٠	%٨٤.١٣	

قيمة كا ٢٨ الجدولية عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

- تراوحت النسبة المئوية لآراء عينة البحث في عبارات المحور الثالث : أسباب حدوث الإصابات لدي لاعبي كمال الاجسام ما بين (٧١.٦٧% : ٩٨.٦١%) .

- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ١٠ ، ١١ ، ١٣) وفي اتجاه الموافقة .

- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات (٩ ، ١٢ ، ١٤) وفي اتجاه الموافقة الي حد ما .

ويعزو الباحث نتيجة اتفاق غالبية لاعبي كمال الأجسام قيد البحث علي أن من أسباب حدوث الإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام هي (عدم الاهتمام لتعليمات وارشادات المدرب ، عدم صلاحية الأدوات والاجهزة الخاصة بالتدريب ، عدم توافر ركن خاص بالإسعافات الأولية بالصالة ، عدم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين ، الحماس الزائد في الأداء ، عدم الالتزام بأداء التمرين بالطريقة الصحيحة ، عدم تقنين الأحمال التدريبية ، عدم الاهتمام بجوانب الإحماء والتهيئة قبل البدء في التمرين ، الاهتمام بزيادة الأوزان علي حساب الأداء الصحيح للتمرين ، عدم تركيز اللاعب أثناء التمرين ، عدم اجراء الفحوصات الطبية الدورية الشاملة) إلي أن لعبة كمال الأجسام تعد من الألعاب التي تحتاج الي مجهود عضلي كبير من اللاعبين لكي يكونوا قادرين علي تحقيق الهدف المراد الوصول اليه والذي يتمثل في اكتساب القوة والكتلة العضلية ، وذلك لن يتم الا من خلال الاهتمام بالتدريب مع ضرورة الالتزام بنظام غذائي صحي سليم مع ضرورة التركيز أثناء أداء التمارين وعدم الاهتمام برفع الأوزان علي حساب الأداء الصحيح للتمرين .

كما يعزو الباحثة أيضاً تلك النتيجة الي أن الاصابات التي يعاني منها لاعبي كمال الأجسام أثناء التمرين عادة ما تكون ناجمة عن عدة أسباب ، ولعل من أهمها عدم الاهتمام بتعليمات وارشادات المدرب أثناء عملية التدريب والذي من شأنه قد يؤثر علي طريقة أداء اللاعب للتمرين بطريقة غير صحيحة ، بالإضافة الي عدم الاهتمام بتقنين الأحمال التدريبية والإحماء الجيد قبل البدء في أداء التمارين المختلفة فإنه يؤدي الي قلة استجابة العضلات المستهدفة وبالتالي لم يجد اللاعب أي تحسن في الكتلة العضلية للجسم ، بالإضافة الي الحماس الزائد لدي العديد من اللاعبين الذي يولد لديهم الدافع لرفع أوزان ثقيلة عن قدراتهم البدنية والجسمية والتي من شأنها قد تؤثر علي العضلات المستهدفة وبالتالي قد تؤدي الي حدوث إصابات لدي اللاعبين .

ويتفق هذا مع ما أشار إليه كلاً من " **Lavallee and Balam** " (٢٠١٠ : ص ٣٠٧)

أن الاصابات التي تحدث لدي لاعبي كمال الاجسام قد تكون ناتجة عن عدة أسباب ، فقد يكون ذلك نتيجة التدريب الغير مناسب والتعب والحمل الزائد في التدريب بالإضافة الي خفض الاوزان بطريقة غير صحيحة والذي من شأنه قد يؤدي الي حدوث العديد من الاصابات المختلفة كتمزق الأوتار والاربطة وآلام المفاصل والعضلات .

كما يعزو الباحث نتيجة وجود فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات (عدم الالتزام بفترات التدريب ، الإرهاق من التدريبات السابقة ، التوقيت الغير صحيح للتدريب) وفي اتجاه الموافقة الي حد ما إلي أن من أحد أهم أسباب الإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام هو التدريب بصورة مفرطة والتحميل علي عضلات ومفاصل الجسم وذلك من خلال الاهتمام بزيادة الأوزان علي حساب الأداء الصحيح للتمرين ، مع عدم الالتزام بفترات التدريب واختيار التوقيت الغير صحيح للتدريب فإن كل ذلك يجعل الجهاز العضلي تحت ضغط كبير ويصبح أكثر عرضة للإصابة .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كلاً من " عبد الله عبد العزيز ، عبد المجيد محمد " (٢٠١٨) ، " Ulrika Aasa et all " (٢٠١٧) والتي أشارت أهم نتائجها إلي أن من ضمن أسباب الإصابات لدي مختلف اللاعبين بصفة عامة ولاعبي كمال الأجسام بصفة خاصة هي عدم الاهتمام بالتهيئة والاحماء قبل التمرين وكذلك عدم الالتزام بفترات الراحة ، الاهتمام بزيادة الاوزان علي حساب اللعب بطريقة صحيحة .

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب علي التساؤل الثالث والذي ينص علي : ما هي أسباب حدوث الإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام ؟

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الرابع : والذي ينص علي :

١ - ما هي شدة ودرجة الإصابات التي تحدث لدي لاعبي كمال الأجسام ؟

جدول (٩)

التكرارات والنسب المئوية ومربع كا لشدة ودرجة الإصابات التي تحدث لدي لاعبي

كمال الأجسام (ن = ١٢٠)

م	شدة ودرجة الإصابات التي تحدث لدي لاعبي كمال الأجسام	الاستجابة			النسبة المئوية	الدرجة المقدره	كا
		نعم	الي حد ما	لا			
١	إصابة بسيطة (والتي يتم علاجها خلال أسبوع)	٦٠	٤٣	١٧	%٧٨.٦١	٢٨٣	**٢٣.٤٥
٢	إصابة متوسطة (والتي يتم علاجها خلال اسبوعين)	٤٢	٧٦	٢	%٧٧.٧٨	٢٨٠	**٦٨.٦٠
٣	إصابة شديدة (والتي يتم علاجها خلال شهر أو أكثر)	٧٢	٤١	٧	%٨٤.٧٢	٣٠٥	**٥٢.٨٥
الدرجة الكلية لشدة ودرجة الإصابات التي تحدث لدي لاعبي كمال الأجسام					%٨٠.٣٧	٨٦٨	

قيمة كا الجدولية عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من جدول (٩) ما يلي :

- تراوحت النسبة المئوية لآراء عينة البحث في عبارات المحور الرابع : شدة ودرجة الاصابات لدي لاعبي كمال الاجسام ما بين (٧٧.٧٨% : ٨٤.٧٢%) .

- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات (١ ، ٣) وفي اتجاه الموافقة .
- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات (٢) وفي اتجاه الموافقة الي حد ما .

ويعزو الباحث نتيجة اتفاق غالبية لاعبي كمال الأجسام قيد البحث علي أن شدة ودرجة الإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام قد تكون (إصابة بسيطة ، أو إصابة متوسطة ، أو إصابة شديدة) وهذا أمر طبيعي ، حيث يتوقف تحديد درجة الإصابة بناءً علي نوع الإصابة ومدة العلاج الخاصة بها ، ففي كلا الأحوال عند حدوث أي إصابة سواء كانت بسيطة أو متوسطة أو شديدة فإن هذا قد يكون نتيجة لعدة أسباب .

فعند حدوث الإصابة البسيطة فقد يكون ذلك نتيجة لعدم الاهتمام بالإحماء الجيد قبل التمرين ، مع عدم الالتزام بفترات الراحة ، بالإضافة الي أداء بعض التمارين بصورة خاطئة ، فكل هذه الاسباب قد تؤدي الي حدوث إصابة بسيطة لدي لاعبي كمال الأجسام .

ومن ثم فإن الإصابات البسيطة هي تلك الإصابات التي لا ينتج عنها تهتكات كبيرة والتي يمكن أن يتسبب عنها نقص القدرة علي مزاوله النشاط لفترة قصيرة من الوقت ، فبالتالي قد تكون الإصابات في بدايتها بسيطة ولكن عند عدم التعامل معها واهمال علاجها فإننا قد نتفاقم وتتضاعف وتتحوّل الي إصابات من الدرجة الشديدة التي تستغرق في علاجها مدة زمنية قد تكون شهر أو أكثر من ذلك ، فبالتالي لا بد أن يتوافر في كل صالة لياقة بدنية أخصائي إصابات وتأهيل رياضي وأخصائي علاج طبيعي وذلك لكي يكونوا قادرين علي التعامل مع الإصابة في وهلتها الأولى وعلاجها لضمان عودة اللاعب للتمرين وشفاءه في أقل وقت ممكن وذلك لضمان عدم تحولها الي إصابة شديدة .

ويتفق هذا مع ما ذكرته " سميرة خليل " (٢٠٠٨ : ص٢٧) حيث أن الوقاية من الإصابات الرياضية يتم من خلال التعرف علي خصائص الإصابة وشدها ودرجتها ومسبباتها حتي يمكن تلافي تكرار حدوثها مرة أخرى ، علماً بأن نسبة حدوث الإصابات في الألعاب مختلفة

وأن لكل نوع من أنواع الرياضة توجد احتمالات كبيرة أو ضئيلة لحدوث الإصابة ، وتتوقف هذه الاحتمالات لحد كبير علي تنظيم السبل الوقائية أثناء التدريبات أو المنافسات .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه نتائج دراسة " et alJ Siewe " (٢٠١٤) والتي

أشارت الي أن غالبية الإصابات التي تعرض لها لاعبي كمال الاجسام كانت درجتها بسيطة .

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب علي التساؤل الرابع والذي ينص علي : ما هي شدة ودرجة

الاصابات التي تحدث لدي لاعبي كمال الأجسام ؟

عرض ومناقشة نتائج التساؤل الخامس : والذي ينص علي :

٢- ما هو وقت حدوث الاصابات لدي لاعبي كمال الأجسام ؟

جدول (١٠)

التكرارات والنسب المئوية ومربع كا لوقت حدوث الإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام (ن = ١٢٠)

م	وقت حدوث الإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام	الاستجابة			الدرجة المقدره	النسبة المئوية	٢كا
		نعم	الي حد ما	لا			
١	حدوث الإصابة في بداية التمرين .	٥٥	٤٥	٢٠	٢٧٥	%٧٦.٣٩	**١٦.٢٥
٢	حدوث الإصابة في منتصف التمرين.	٤٨	٧٢	-	٢٨٨	%٨٠.٠٠	**٦٧.٢٠
٣	حدوث الإصابة في نهاية التمرين .	٣١	٥٩	٣٠	٢٤١	%٦٦.٩٤	**١٣.٥٥
الدرجة الكلية لوقت حدوث الإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام					٨٠٤	%٧٤.٤٤	

قيمة ٢كا الجدولية عند درجة حرية (٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٥.٩٩

يتضح من جدول (١٠) ما يلي :

- تراوحت النسبة المئوية لآراء عينة البحث في عبارات المحور الخامس : وقت حدوث الاصابات لدي لاعبي كمال الاجسام ما بين (٦٦.٩٤% : ٨٠.٠٠%) .

- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات (١) وفي اتجاه الموافقة .

- كما توجد فروق دالة إحصائياً بين آراء عينة البحث في عبارات (٢ ، ٤) وفي اتجاه الموافقة الي حد ما .

ويعزو الباحث نتيجة اتفاق غالبية لاعبي كمال الأجسام قيد البحث علي أن وقت حدوث الإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام بنسبة كبيرة تكون (في بداية التمرين) وهذا أمر منطقي وذلك قد يكون نتيجة لعدم اهتمام اللاعبين بالإحماء الجيد والتهيئة قبل البدء في التمرين ، حيث أن الاحماء الجيد يعد أحد أهم الخطوات التي يجب علي اللاعب وضعها في الاعتبار قبل البدء في التدريب وذلك لكي يهيئ مفاصل الجسم والعضلات للمجهود الذي سيقع عليهم ، وعلي النقيض من ذلك فإن عدم الاهتمام بعملية الاحماء أو قصر فترة الاحماء قبل التدريب يعد من العوامل الرئيسية لتعرض اللاعبين للإصابات ، ومن ثم لتجنب حدوث الإصابات لدي اللاعبين وخاصة في بداية التمرين فإنه من الضرورة الاهتمام بعملية الاحماء والاطالة لكافة مفاصل وعضلات الجسم .

ومن الجدير بالذكر أنه يرتبط زمن الإحماء بنوع العمل الأساسي في فترة التدريب وكذا بالخصائص والسمات المميزة للاعب ، بالإضافة الي درجة حرارة الجو وبدرجة الرطوبة وغير ذلك من العوامل الأخرى .

كما يعزو الباحث أيضاً نتيجة اتفاق البعض من لاعبي كمال الأجسام قيد البحث علي أن وقت حدوث الإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام قد يكون في (منتصف التمرين ، نهاية التمرين) وهذا أيضاً أمر طبيعي وذلك لأن حدوث الإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام سواء في منتصف أو نهاية التمرين هو في الأساس قد ينتج عن عدم الاهتمام باتباع تعليمات المدرب أثناء التدريب ، بالإضافة الي عدم تركيز اللاعب أثناء التمرين ، والحماس الزائد الذي يجعله يهتم بزيادة الاوزان علي حساب الأداء الصحيح للتمرين ، بالإضافة الي عدم تقنين الأحمال التدريبية ، كل هذه الأسباب قد تسهم في حدوث الإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام سواء في منتصف التمرين أو في نهايته .

وبذلك نجد أن الباحث قد أجاب علي التساؤل الخامس والذي ينص علي : ما هو وقت

حدوث الاصابات لدي لاعبي كمال الأجسام ؟

الاستخلاصات والتوصيات :

أولاً : الاستخلاصات :

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وتساؤلات البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية :

- ١- أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام قيد البحث كانت (الكتف - المرفق - أسفل الظهر - الركبة) .
- ٢- أكثر أنواع الإصابات انتشاراً لدي لاعبي كمال الأجسام قيد البحث هي (الشد ، التقلص العضلي ، الانزلاق الغضروفي ، التمزق ، الخلع) .
- ٣- أكثر أسباب حدوث الإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام قيد البحث هي (عدم الاهتمام لتعليمات وإرشادات المدرب ، عدم صلاحية الأدوات والأجهزة الخاصة بالتدريب ، عدم توافر ركن خاص بالإسعافات الأولية بالصالة ، عدم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين ، الحماس الزائد في الأداء ، عدم الالتزام بأداء التمرين بالطريقة الصحيحة ، عدم تقنين الأحمال التدريبية ، عدم الاهتمام بجوانب الإحماء والتهيئة قبل البدء في التمرين ، الاهتمام بزيادة الأوزان علي حساب الأداء الصحيح للتمرين ، عدم تركيز اللاعب أثناء التمرين ، عدم اجراء الفحوصات الطبية الدورية الشاملة) .
- ٤- أكثر أنواع شدة ودرجة الاصابات حدوثاً لدي لاعبي كمال الأجسام قيد البحث هي (الإصابات البسيطة ، الإصابات الشديدة) .
- ٥- أكثر وقت لحدوث الإصابات لدي لاعبي كمال الأجسام قيد البحث تكون(في بداية التمرين).

ثانياً : التوصيات :

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج واستخلاصات البحث يوصي الباحث بما يلي :
- ١- ضرورة الاهتمام بعملية الاحماء الكافي قبل البدء في التمرين وذلك لما له من دور هام وحيوي في تهيئة مفاصل وعضلات الجسم للمجهود الذي سيتم بذله في التمرين .
 - ٢- ضرورة اتباع تعليمات وارشادات المدرب سواء قبل وأثناء وبعد التمرين تجنباً لحدوث أي اصابات .
 - ٣- ضرورة توفير بعض أدوات الاسعافات الأولية بكل صالة لياقة بدنية .
 - ٤- ضرورة أن يتواجد بكل صالة لياقة بدنية اخصائي علاج طبيعي وتأهيل بدني وذلك بهدف محاولة السيطرة علي الاصابة بداية من وقت حدوثها تجنباً لحدوث مضاعفات لها وتحولها الي درجة اخري من درجات الاصابات .
 - ٥- ضرورة الاهتمام بعملية تقنين الأحمال التدريبية وعدم الاهتمام بكم الأوزان حتي لا يتم أداء التمارين بصورة خاطئة ومن ثم تحدث اصابة .
 - ٦- عقد ندوات تثقيفية صحية لزيادة الوعي الثقافي الصحي لدى لاعبي كمال الأجسام بحيث يشرف على إعدادها وتطبيقها الاتحاد المصري لكمال الاجسام .
 - ٧- ضرورة الاهتمام بوقت الراحة في حالة حدوث أي اصابة وعدم التسرع في العودة للتمرين قبل اكتمال الشفاء التام من الاصابة حتي لا تحدث أي مضاعفات قد تؤدي الي اعتزال التدريب .
 - ٨- إجراء المزيد من الأبحاث المتعلقة بالإصابات لدي العديد من الألعاب والرياضات الاخري.

قائمة المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد سعد أحمد (٢٠١٢) : بناء الأجسام وتقنيات التدريب وأخطار المنشطات ، دار دجلة ، عمان .
- ٢- أحمد فارس محمد (٢٠١٧) : الاصابات الرياضية الشائعة لدي لاعبي الالعاب الجماعية في محافظات غزة وفقاً لاستجابات اللاعبين ، بحث علمي منشور ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، المجلد (١٨) ، العدد الأول ، كلية التربية ، جامعة القدس المفتوحة .
- ٣- جاسم محمد جاسم (٢٠١٥) : تغذية الرياضيين ، دار البداية ، عمان .
- ٤- جمال صبري فرج (٢٠١٢) : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ، دار دجلة ، عمان .
- ٥- خالد تميم الحاج (٢٠١٧) : أساسيات التدريب الرياضي ، الجنادرية للنشر والتوزيع، الأردن .
- ٦- عبد الله عبد العزيز أكبر ، عبد المجيد محمد الموسوي (٢٠١٨) : دراسة تحليلية للإصابات الشائعة وأسبابها ووقت حدوثها لدي لاعبي التنس الأرضي بدولة الكويت ، بحث علمي منشور ، المجلة الأوروبية لتكنولوجيا علوم الرياضة ، العدد (١٨) ، كلية التربية الأساسية ، الكويت .
- ٧- فراج عبد الحميد توفيق (٢٠٠٤) : كيمياء الاصابة العضلية والجهد البدني للرياضيين ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الاسكندرية .
- ٨- محمد قدرى بكري (٢٠١٧) : الاصابات الرياضية والتأهيل البدني ، ط٤ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٩- محمد محمد الحماحمي (٢٠٠٧) : التغذية والصحة للحياة والرياضة، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٠- مدحت قاسم ، أحمد محمد (٢٠١٥) : الاصابات والتدليك تطبيقات عملية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١١- مفتي إبراهيم حماد (٢٠١٠) : اللياقة البدنية الصحة والرياضة ، دار الكتاب الحديث للطباعة والنشر ، القاهرة .
- ١٢- يزن حداد (٢٠١٧) : الإصابات الرياضية الشائعة لدي لاعبي كرة السلة وعلاقتها بمركز اللعب ، بحث علمي منشور ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) المجلد (٣١) العدد (١٢) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اليرموك .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- ١٣- **Henke T ,Luig P ,& Schulz D (٢٠١٤) :** Injuries in German club sports ١٩٨٧ to ٢٠١٢ , British Journal of sports medicine , Apr ; ٤٨ (٧): ٦٠٧.
- ١٤- **J Siewe et all (٢٠١٤) :** Injuries and overuse syndromes in competitive and elite bodybuilding , international journal of sports medicine , (٣٥) ١١ p.p ٩٤٣ – ٩٤٨ .
- ١٥- **Justin W. L. Keogh and Paul W. Winwood (٢٠١٦) :** The Epidemiology of Injuries across the Weight Training Sports: A Systematic Review , Article in Sports Medicine , Faculty of Health Sciences and Medicine , Australia .
- ١٦- **Kajsa Gilenstam et all (٢٠١٨) :** Prevalence and Consequences of Injuries in Powerlifting A Cross-sectional Study , The Orthopaedic Journal of Sports Medicine , (٦) ٥ , Sweden .
- ١٧- **Kayvon Golshania et all (٢٠١٧) :** Upper extremity weightlifting injuries: Diagnosis and management , Journal of Orthopaedics , united states , p.p 24 – 27 .
- ١٨- **Lavallee ME, Balam T(٢٠١٠) :** An overview of strength training injuries: acute and chronic. Curr Sports Med Rep. p.p ٣٠٧–٣١٣.
- ١٩- **Renstrom, P.(٢٠٠٢) :** Sport injury-basic principles of prevention and care. London: Blackwell.
- ٢٠- **Salerno, R. (٢٠٠٩):**Sports injuries and their effects on health. New York, USA: Nova science publishers.
- ٢١- **Ulrika Asa et all (٢٠١٧) :** Injuries among weightlifters and powerlifters: a systematic review , international journal of sports medicine , (٥١) p.p ٢١١-٢٢٠ , Sweden .

ثالثاً : مراجع شبكة المعلومات العنكبوتية :

- ٢٢- <https://www.mosoah.com/sport/martial-arts>
- ٢٣- <https://arabianbodybuilding.com/ar-intl/article/>

ملخص البحث

دراسة مسحية لبعض الإصابات الشائعة لدى لاعبي كمال الأجسام بنادي الصيد * د / رضا محمد إبراهيم

استهدف البحث التعرف علي الإصابات الشائعة لدى لاعبي كمال الأجسام بنادي الصيد ، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي (الاسلوب المسحي) نظراً لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي كمال الأجسام بنادي الصيد بمحافظة القاهرة ، حيث بلغ عددها (١٢٠) لاعب كعينة أساسية بنسبة مئوية قدرها (٨٠%) ، كما تم اختيار عينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث ولكن من خارج عينة البحث الأساسية حيث بلغ عددها (٣٠) لاعب بنسبة مئوية (٢٠%) ، واستخدم الباحث الاستبيان كأداة لجمع البيانات الخاصة بالبحث ، وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث ما يلي :

- ١- أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للإصابات لدى لاعبي كمال الأجسام قيد البحث كانت (الكتف - المرفق - أسفل الظهر - الركبة) .
- ٢- أكثر أنواع الإصابات انتشاراً لدى لاعبي كمال الأجسام قيد البحث هي (الشد ، التقلص العضلي ، الانزلاق الغضروفي ، التمزق ، الخلع) .
- ٣- أكثر أسباب حدوث الإصابات لدى لاعبي كمال الأجسام قيد البحث هي (عدم الاهتمام لتعليمات وارشادات المدرب ، عدم صلاحية الأدوات والاجهزة الخاصة بالتدريب ، عدم توافر ركن خاص بالإسعافات الأولية بالصالة ، عدم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين ، الحماس الزائد في الأداء ، عدم الالتزام بأداء التمرين بالطريقة الصحيحة ، عدم تقنين الأحمال التدريبية ، عدم الاهتمام بجوانب الإحماء والتهيئة قبل البدء في التمرين ، الاهتمام بزيادة الأوزان علي حساب الأداء الصحيح للتمرين ، عدم تركيز اللاعب أثناء التمرين ، عدم اجراء الفحوصات الطبية الدورية الشاملة) .
- ٤- أكثر أنواع شدة ودرجة الاصابات حدوثاً لدى لاعبي كمال الأجسام قيد البحث هي (الإصابات البسيطة ، الإصابات الشديدة) .
- ٥- أكثر وقت لحدوث الإصابات لدى لاعبي كمال الأجسام قيد البحث تكون (في بداية التمرين) .

* مدرس بقسم علوم الصحة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

Research summary

A survey study of some common injuries among bodybuilders at the shooting club

The research aimed to identify the common injuries of bodybuilders in the Shooting Club, where the researcher used the descriptive approach (the survey method) due to its relevance to the nature and objectives of the research, and the research sample was chosen randomly from the bodybuilders of the Shooting Club in Cairo Governorate, where the number of (١٢٠) players As a basic sample with a percentage of (٨٠٪), an exploratory sample was also chosen from the same research community, but from outside the basic research sample, which numbered (٣٠) players with a percentage (٢٠٪). The researcher used the questionnaire as a tool for collecting data for the research, and it was among The most important findings of the researcher are the following:

- ١- The parts of the body most exposed to injuries among the bodybuilders in question were (shoulder – elbow – lower back – knee).
- ٢- The most common types of injuries among bodybuilders in question are (tension, muscle contraction, herniated disc, tear, dislocation).
- ٣- The most common causes of injuries to bodybuilders under discussion are (lack of attention to the coach's instructions and instructions, invalidity of training tools and equipment, lack of a first aid corner in the hall, failure to take into account individual differences between players, excessive enthusiasm in performance, lack of commitment to performance Exercising in the right way, lack of legalization of training loads, lack of attention to the aspects of warm-up and preparation before starting the exercise, interest in increasing weights at the expense of the correct performance of the exercise, lack of player concentration during exercise, lack of comprehensive periodic medical examinations).
- ٤- The most severe types and degree of injuries that occur to bodybuilders in question are (simple injuries, severe injuries).
- ٥- The most time for injuries to the bodybuilders in question is (at the beginning of the exercise).