

# الآية

{\*لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم\*}

صدق الله العظيم

سورة التين الآية (\*٤\*)

# الإهداء

- إلى روح والدي رحمه الله
- إلى أمي الغالية حفظها الله
- إلى زوجتي الحبيبة
- إلى أبنائي
- إلى إخوتي و أخواتي
- إلى معلميَّ الناس الخير أساتذتي
- إلى كل من مد لي يد العون والمساندة
- إلى كل من ساهم بالقول او الفعل في إخراج هذا البحث إلى حيز الوجود

... أهديهم جميعاً هذا الجهد المتواضع وأسأل الله القبول والسداد ...

**الباحث**

## الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين ، الحمد لله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه ، واصلي واسلم على أفضل خلق الله سيدنا وحبينا محمد صلى الله عليه وسلم تسليماً كثيراً .

أتقدم بالشكر لكلية الدراسات العليا جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا لإتاحتها هذه الفرصة لنيل هذه درجة العلمية ، وكذلك الشكر لكلية التربية البدنية والرياضة التي إحتضنت هذا البحث ، كما أتقدم بخالص الشكر للمشرف / الدكتور إسماعيل علي إسماعيل الذي تفضل بالإشراف على هذا البحث المتواضع وأتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الاستاذ / الدكتور مكي فضل المولى سكرتير الإتحاد العام لألعاب القوى ، والاستاذة / الدكتورة آمال إبراهيم والاستاذ / المحاضر بالإتحاد الدولي هاشم قاسم الذين لم يبخلوا بالعلم والجهد والوقت ، وعلى ما قدموا من عطاء وبذل لإثراء هذا البحث ، وأتقدم بالشكر أجزلة للإتحاد العام لألعاب القوى السوداني لتعاونهم الصادق مع الباحث خاصة السيد/ عامر عثمان ، وأتقدم بالشكر لجميع مدربي ألعاب القوى ولأية الخرطوم وعلى رأسهم المدرب/ محمد مختار وجميع لاعبي ألعاب القوى المتمثلة في عينة البحث ودعمهم الوافر بكل ما هو متاح من معلومات وإمكانيات لإثراء هذا البحث وإنجاحه .

ولأ أنسى أن أتقدم بالشكر أجزله إلى كل أساتذة التربية الرياضية جامعة الخرطوم وعلى رأسهم البروفسير/ نور الدين عمر محمد .

والشكر موصول إلى كل من ساهم في الإرشاد والتوجه والنصح لإنجاح هذا البحث .

وختاماً ( من لا يشكر الناس لا يشكر الله).

**الباحث**

## المستخلص

هدف هذا البحث إلى " التعرف على الإصابات الرياضية للاعبين الميدان والمضمار في ألعاب القوى بولاية الخرطوم " وذلك من خلال تحقيق الأهداف التالية :

- التعرف على الإصابات الرياضية الأكثر حدوثاً للاعبين الميدان والمضمار .
- التعرف على أسباب حدوث الإصابات الرياضية للاعبين الميدان والمضمار .

إستخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث تكونت عينة البحث من (٦٥) لاعباً ، تم إختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبي ألعاب القوى. استخدم الأستبانة كأداة لجمع البيانات. وشملت محاور الأستبانة الرئيسة : ١- ماهي الإصابات الأكثر حدوثاً للاعبين الميدان والمضمار . ٢- ماهي أسباب حدوث الإصابات للاعبين الميدان والمضمار بالإضافة إلى أسئلة فرعية مرتبطة بهذين المحورين. قام الباحث بإستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية ( spss ).

أهم النتائج التي توصل إليها الباحث جاءت على النحو التالي :

١- أكثر الإصابات حدوثاً للاعبين الميدان والمضمار كانت على الترتيب التالي " وتمثلت في الشد العضلي وذلك بنسبة (٨٦%) ، ثم جاءت إصابة تمزق العضلات بنسبة (٧٢%) ، ثم إصابة تقلص العضلات بنسبة (٧٠%) ، وبعدها إصابة تمزق الأربطة وذلك بنسبة (٦٢%) ، وكذلك جاءت إصابة تمزق الأوتار بنسبة (٤٨%) ، يليها الإلتواء بنسبة (٤٤%) ، ورضوض العضلات بنسبة (٤٣%) ، وأخيراً تساوت نسبة كل من الملح والجروح بنسبة (٣٢%) ."

٢- أكثر الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات للاعبين الميدان والمضمار هي : عدم الإستعداد البدني وإنخفاض مستوى اللياقة البدنية وذلك بنسبة (٩٨%) ، يليه عدم الإستمرار في التدريب بنسبة (٨٢.٤%) ، ثم يأتي بعد ذلك عدم صلاحية أرضيات الملاعب بنسبة (٨٠.٤%) ، وعدم معرفة اللاعب لقدراته عند أداء بعض التمارين بنسبة (٧٤%) ، وتساوت نسبة كل من الأسباب الخاصة بالتغذية — وإستخدام المنشطات — وإشراك اللاعب في المنافسات وهو مريض وذلك بنسبة (٧٢%) لكل منها.

٣- الإحماء غير الكافي وذلك بنسبة (٩٠%) ، يليه سوء تشكيل حمل التدريب بنسبة (٧٨%) ، ثم يأتي بعد ذلك عدم التقيد ببرنامج تدريبي واضح وذلك بنسبة (٧٦%) ، والإستمرار في التدريب بعد الإصابة وذلك بنسبة (٧٤%) ، سوء إختيار التمرينات للمجموعات العضلية بنسبة (٧٢%) ، وتساوت نسبة كل من إهمال إجراء الاختبارات البدنية – وإهمال الإعداد النفسي وذلك بنسبة (٦٠%) لكل منهما.

٤- عدم علاج اللاعب المصاب وذلك بنسبة (٩٠%) ، يليه إهمال علاج الإصابات البسيطة والمتكررة بنسبة (٨٦%) ، ثم تساوى كل من السماح للاعب بالعودة للتدريب قبل الشفاء – وعدم توفير الطاقم الطبي المدرب بنسبة (٨٢%) ، وكذلك عدم إجراء الفحوصات الطبية بنسبة (٨٠%) ، ثم إرهاق اللاعب بإشراكه في عدّة منافسات وذلك بنسبة (٧٨%) ، وأخيراً قلة إستخدام وسائل التأهيل الرياضي بنسبة (٦٢%).

#### أهم التوصيات التي توصل إليها الباحث كانت على النحو التالي :

- ١- الإهتمام بالإصابات المتعلقة بالشد العضلي وتمزق العضلات وتقلص العضلات وتمزق الأربطة وتمزق الاوتار والالتواء ورضوض العضلات والملح والكسور والجروح ، وكذلك علاج الإصابات البسيطة والمتكرره التي تحدث خلال فترة التدريب أو المنافسة.
- ٢- ضرورة الإهتمام بالإحماء و الإعداد البدني الجيّد و الاستمرار في التدريب و التقيد ببرنامج تدريبي محدد وواضح وفق الأسس العلمية لإعداد اللاعب.
- ٣- توفير الطاقم الطبي المدرب وإجراء الفحوصات الطبية بشكل دوري والإهتمام بالنواحي النفسية مع توفير عوامل الأمن والسلامة من ملاعب وأدوات وأجهزة رياضية .
- ٤- الإهتمام بتغذية اللاعب وإستخدام وسائل الإستشفاء ، والإبتعاد عن تناول المنشطات والعقاقير المحظورة لما له من أثر فعال وجيّد في تجنب الإصابة.

## ABSTRACT

The goal of this research is to "Identify sports injuries to players in track and field athletics in Khartoum state," and that by achieving the following objectives:

- To identify the most frequent sports injuries to player's track and field.
- To identify the causes of sports injuries to players track and field.

The researcher used the descriptive approach for suitability to the nature of the research sample consisted of 65 players, were selected intentional way of athletes. Use the questionnaire as a tool for data collection. The questionnaire included the main axes: 1 - What are the most frequent injuries to players, track and field. 2 - What are the causes of injuries to players, track and field in addition to the sub-questions related to these two axes. The researcher using the Statistical Package for the Social Sciences (spss).

**The most important findings of the researcher were as follows:**

1-More injuries frequent players track and field was the following order "and represented in Cramp and so (86%), and then came the injury ruptured muscle by (72%), then the injured muscle contraction (70%), and after the injury ruptured ligaments and that by (62%), and also was injured tendon rupture rate (48%), followed by convolution by (44%), and bruised muscles by (43%) and, finally, equal to the proportion of each of the Abstract and wounds by (32%). "

2-More reasons that lead to the occurrence of injuries to players, track and field are: lack of prepping the physical and the low level of fitness and a percentage (98%), followed by lack of continuity in training by (82.4%), then comes after the disqualification of floors stadiums by (80.4 %), and lack of knowledge of the player to his abilities when performing certain exercises by (74%), and equal to the proportion of each of the reasons nutrition and the use of steroids and engage the player in the competition, a patient with a rate (72%) each.

3-Warm-up is adequate and that by (90%), followed by the ill-formation training load rate (78%), then comes after that failure to comply with a training program and clear it by (76%), and continue training after injury with a rate (74%) , a bad choice of exercises by muscle groups (72%), and equal to the proportion of each of neglect of testing physical and psychological neglect setting a rate (60% each).

4-Not to treat injured player with a rate (90%), followed by neglect treat minor injuries and frequent (86%), then equal to each of allowing the player to return to training before healing and failure to provide medical staff coach by (82%), as well as the lack of action medical examinations (80%), then the player fatigue engaging them in several competitions at the rate (78%), and finally the lack of use of the means of rehabilitation by sports (62%).

**The most important recommendations reached by the researcher were as follows:**

- 1- Interest injuries related to muscle tension and tearing muscles and muscle contraction and tearing ligaments and torn tendons and convolution and bruised muscles and dislocation, fractures and wounds, as well as the treatment of minor injuries and repeated occur during the period of training or competition.
- 2- Need to focus on and warmed up by a good physical preparation and training, and continue to adhere to a training program in accordance with the specific and clear scientific basis for the preparation of the player.
- 3- To provide medical staff and coach conduct medical examinations on a regular basis and with interest in the psychological aspects of the provision of safety and security factors of golf, tools and sports equipment.
- 4- Player interest in nutrition and the use of the means of hospitalization, and stay away from doping and banned drugs because of its impact in an efficient and well avoid injury.



## الفهرس

| رقم الصفحة | الرقم                              |
|------------|------------------------------------|
| أ          | ١ آية قرآنية .....                 |
| ب          | ٢ الإهداء .....                    |
| ج          | ٣ الشكر والتقدير .....             |
| د-هـ       | ٤ المستخلص باللغة العربية .....    |
| و-ح        | ٥ المستخلص باللغة الإنجليزية ..... |
| طن         | ٦ قائمة المحتويات .....            |
| س          | ٧ قائمة الجداول .....              |
| ع          | ٨ الأشكال .....                    |
| ع          | ٩ قائمة الملاحق .....              |

## الفصل الأول

### ١ - الإطار العام للبحث

|   |                         |
|---|-------------------------|
| ١ | ١-١ المقدمة .....       |
| ٢ | ٢-١ مشكلة البحث .....   |
| ٤ | ٣-١ أهمية البحث .....   |
| ٥ | ٤-١ أهداف البحث .....   |
| ٥ | ٥-١ تساؤلات البحث ..... |
| ٥ | ٦-١ إجراءات البحث ..... |

|   |                           |     |
|---|---------------------------|-----|
| ٥ | ..... منهج البحث          | ٧-١ |
| ٦ | ..... المعالجات الإحصائية | ٨-١ |
| ٧ | ..... المصطلحات           | ٩-١ |

## الفصل الثاني

### ٢- الإطار النظري

#### أدبيات البحث والدراسات المرجعية

|    |   |       |
|----|---|-------|
| ٩  | ..... المقدمة                                 | ١-٢   |
| ١٠ | ..... مفهوم الإصابة                           | ٢-٢   |
| ١٠ | ..... أنواع المؤثرات                          | ١-٢-٢ |
| ١١ | ..... تعرف الإصابة                            | ٣-٢   |
| ١٢ | ..... تقسيم الإصابة الرياضية                  | ٤-٢   |
| ١٣ | ..... التقسيم حسب الدرجة                      | ١-٤-٢ |
| ١٣ | ..... التقسيم حسب النوع                       | ٢-٤-٢ |
| ١٤ | ..... التقسيم حسب السبب                       | ٤-٤-٢ |
| ١٥ | ..... التقسيم حسب المسؤولية                   | ٥-٤-٢ |
| ١٥ | ..... معرفة العوامل المسببة للإصابات الرياضية | ٥-٢   |
| ١٦ | ..... أهم العوامل والمسببة للإصابة            | ١-٥-٢ |
| ١٧ | ..... أنواع الإصابات الرياضية الشائعة         | ٦-٢   |
| ١٧ | ..... أسباب الإهتمام بالإصابة الرياضية        | ١-٦-٢ |

|    |  |         |
|----|--|---------|
| ١٨ | ..... أنواع الإصابات الرياضية                                  | ٢-٦-٢   |
| ١٨ | ..... إصابات الجلد (السحجات - الكدمات)                         | ١-٢-٦-٢ |
|    | ..... إصابات العضلات (التمزق العضلي - التقلص العضلي - الشد     | ٢-٢-٦-٢ |
| ١٩ | ..... (العضلي)   |         |
|    | ..... إصابات المفاصل ( الملخ أو الجذع - الخلع - الإلتواء - كدم | ٣-٢-٦-٢ |
| ٢٤ | ..... (المفصل)   |         |
| ٢٧ | ..... إصابات العظام ( كدمات العظام - الكسور)                   | ٤-٢-٦-٢ |
| ٢٨ | ..... نبذة تاريخية عن ألعاب القوى                              | ٧-٢     |
| ٣٠ | ..... مسافات السباقات في البطولات الدولية                      |         |
| ٣٤ | ..... سباقات الوثب   |         |
| ٣٤ | ..... الوثب العالي   |         |
| ٣٥ | ..... القفز بالعصا (الزانة)                                    |         |
| ٣٧ | ..... الوثب الطويل   |         |
| ٣٧ | ..... الوثب الثلاثي  |         |
| ٣٨ | ..... سباقات الرمي   |         |
| ٣٨ | ..... دفع الكرة الحديدية ( الجلة)                              |         |
| ٣٩ | ..... قذف القرص  |         |
| ٤٠ | ..... إطاحة المطرقة  |         |

|    |   |         |
|----|---|---------|
| ٤١ | ..... رمي الرمح   |         |
| ٤٣ | ..... مسابقات ألعاب القوى   | ١-٧-٢   |
| ٤٥ | ..... تاريخ ألعاب القوى في السودان                                      | ٨-٢     |
| ٤٥ | ..... إصابات ألعاب القوى  | ٩-٢     |
| ٤٧ | ..... الإصابات في ألعاب القوى   | ١-٩-٢   |
| ٤٧ | ..... معرفة أسباب الإصابة   | ٢-٩-٢   |
| ٤٨ | ..... العوامل المسببة للإصابة (العوامل الخارجية - العوامل الداخلية) ... | ٣-٩-٢   |
| ٤٩ | ..... الإصابات الأكثر شيوعاً في ألعاب القوى                             | ٤-٩-٢   |
| ٥٠ | ..... الإصابات الأكثر حدوثاً للاعبين الميدان والمضمار                   | ٥-٩-٢   |
| ٥٠ | ..... إصابات المضمار - إصابات الميدان                                   | ١-٥-٩-٢ |
| ٥٢ | ..... خصائص إصابات وأمراض جهاز الارتكاز الحركي                          | ٦-٩-٢   |
| ٥٨ | ..... الإسعافات الأولية   | ١٠-٢    |
| ٥٨ | ..... مفهوم الإسعافات الأولية   | ١-١٠-٢  |
| ٥٨ | ..... أهداف الإسعافات الأولية   | ٢-١٠-٢  |
| ٥٨ | ..... صفات المسعف الأولي  | ٣-١٠-٢  |
| ٥٩ | ..... وظيفة المسعف الأولي   | ٤-١٠-٢  |
| ٥٩ | ..... العلاج الأولي للإصابة الرياضية                                    | ١١-٢    |
| ٦٠ | ..... الإسعافات الأولية   | ١٢-٢    |

|    |   |        |
|----|---|--------|
| ٦٠ | ..... وأجبات المسعف                           | ١-١٢-٢ |
| ٦١ | ..... خطوات الإسعافات الأولية                 | ٢-١٢-٢ |
| ٦١ | ..... قاعدة المعالجة الذاتية للإصابة الرياضية | ١٣-٢   |
| ٦٦ | ..... الدراسات المرجعية                       | ١٤-٢   |
| ٧٥ | ..... التعليق على الدراسات المرجعية           | ١٥-٢   |

### الفصل الثالث

#### ٣ - إجراءات البحث

|    |   |       |
|----|---|-------|
| ٧٧ | ..... مقدمة                                       |       |
| ٧٧ | ..... منهج البحث                                  | ١-٣   |
| ٧٨ | ..... مجتمع البحث                                 | ٢-٣   |
| ٧٨ | ..... عينة البحث                                  | ٣-٣   |
| ٨١ | ..... أدوات جمع البيانات                          | ٥-٣   |
| ٨١ | ..... مراحل تصميم الإستبانة                       | ١-٥-٣ |
| ٨١ | ..... المرحلة الأولى - التحكيم الأولي للإستبانة   | ٢-٥-٣ |
| ٨٢ | ..... المرحلة الثانية - التحكيم الثاني للإستبانة  | ٣-٥-٣ |
| ٨٥ | ..... خطوات تقنين الإستبانة                       | ٤-٥-٣ |
| ٨٤ | ..... المرحلة الثالثة - التوصيف النهائي للإستبانة | ٥-٥-٣ |
| ٨٧ | ..... تطبيق الإستبانة                             | ٦-٣   |
| ٨٧ | ..... المعالجات الإحصائية                         | ٧-٣   |

## الفصل الرابع

### ٤ - عرض ومناقشة النتائج

|     |  |     |
|-----|--|-----|
| ٩١  | عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الأول .....              | ١-٤ |
| ٩٤  | عرض ومناقشة النتائج الخاصة بمحور الإصابات الأكثر حدوثاً .... | ٢-٤ |
| ٩٥  | عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني .....             | ٣-٤ |
| ١٠٣ | عرض ومناقشة النتائج الخاصة بمحور أسباب حدوث الإصابات ....    | ٤-٤ |

## الفصل الخامس

### ٥ - الإستنتاجات والتوصيات

|     |                     |     |
|-----|---------------------|-----|
| ١٠٦ | الإستنتاجات .....   | ١-٥ |
| ١٠٧ | التوصيات .....      | ٢-٥ |
| ١٠٨ | المقترحات .....     | ٣-٥ |
| ١٠٨ | ملخص البحث .....    | ٤-٥ |
| ١١٢ | قائمة المراجع ..... | ٥-٥ |
| ١١٦ | الملاحق .....       | ٦-٥ |

## قائمة الجداول

| رقم الصفحة | اسم الجدول  | الرقم |
|------------|---|-------|
| ٧٩         | مواصفات عينة البحث من حيث الفترة العمرية.....           | ١     |
| ٧٩         | مواصفات عينة البحث من حيث التخصص .....                  | ٢     |
| ٨٠         | مواصفات عينة البحث من حيث سنوات الخبرة .....            | ٣     |
| ٨٠         | مواصفات عينة البحث من حيث المستوى الأكاديمي .....       | ٤     |
| ٨٣         | محاور الإستبانة قبل التعديل .....                       | ٥     |
| ٨٣         | التعديلات التي أجريه على المحاور .....                  | ٦     |
| ٨٤         | الشكل النهائي لمحاور الأستبانة .....                    | ٧     |
| ٨٦         | معامل الإرتباط بين المتغيرات.....                       | ٨     |
| ٨٦         | درجة الإتساق الداخلي بين الفقرات.....                   | ٩     |
| ٨٨         | المتوسط و الإنحراف المعياري ومعامل الخطأ للإستبانة..... | ١٠    |

## قائمة الأشكال

| الرقم | الشكل   | رقم الصفحة |
|-------|---|------------|
| ١     | توصيف عينة البحث حسب الفترة العمرية.....              | ٧٩         |
| ٢     | توصيف عينة البحث حسب التخصص .....                     | ٧٩         |
| ٣     | توصيف عينة البحث حسب سنوات الخبرة .....               | ٨٠         |
| ٤     | توصيف عينة البحث حسب المستوى الأكاديمي .....          | ٨١         |
| ٥     | الإصابات الأكثر حدوثاً للاعبين الميدان والمضمار ..... | ٩٤         |
| ٦     | أسباب حدوث الإصابات من وجهة نظر اللاعب .....          | ٩٨         |
| ٧     | أسباب حدوث الإصابات من وجهة نظر المدرب .....          | ١٠٠        |
| ٨     | أسباب حدوث الإصابات من وجهة نظر الإداري.....          | ١٠٣        |

## الملاحق

| الرقم | عنوان الملحق                                    | رقم الصفحة |
|-------|---|------------|
| ١     | أسماء السادة الخبراء في التربية الرياضية .....  | ١١٦        |
| ٢     | خطابات للمساعدة في توفير المعلومات للباحث ..... | ١١٧        |
| ٣     | طلب تحكيم الإستبانة .....                       | ١١٨        |
| ٤     | الإستبانة في صورتها الأولى .....                | ١٢٤        |
| ٥     | الإستبانة في صورتها النهائية .....              | ١٢٨        |
| ٦     | تطبيق الإستبانة .....                           | ١٣٤        |