

الإصابات الرياضية لكرة الطائرة - الجلوس للاعبين المعاقين في اندية محافظات العراق

م.د. بلال حاتم عبد الغفور

١٤٣٩ هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

يهدف البحث: التعرف على الاصابات الرياضية الأكثر شيوعاً، التعرف على اكثر جزء من الجسم تعرضاً للإصابة، التعرف على اكثر المراكز (مراكز اللاعبين) تعرضاً للإصابة، منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح حيث تم تحديد مجتمع البحث باللعبين الرياضيين المعاقين في الاندية واللجان الفرعية في محافظات العراق وكانت (١١ نادي ولجنة فرعية) المؤهلين للبطولة والبالغ عددهم (٩٣) لاعباً، والتي تمثلت بلاعبي الكرة الطائرة للموسم (٢٠١٦-٢٠١٧)، اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبين الكرة الطائرة - جلوس ممن راجعوا مراكز الطب الرياضي ولديهم اصابات رياضية والبالغ عددهم (٤٣) لاعب مصاب، استنتج الباحث: ان التشنج والتمزق العضلي هما اكثر الاصابات شيوعاً وان اصابات الكتف اكثر مناطق الجسم تعرضاً للإصابة ومن اهم اسباب حدوث الاصابات الرياضية هو قلة كفاءة الاحماء وكانت اكثر المراكز تعرضاً للإصابة هو المركز (٤) اللاعب الضارب، التوصيات: التأكيد على الإحماء الجيد بصورة عامة والتركيز على إحماء منطقة الكتف بصورة خاصة.

Abstract.

Sport Injuries In Iraqi Governorate Clubs For Sitting Volleyball

The research aimed at identifying the most common sport injuries as well as the bodily part which is mostly liable to injury, and the player's position which is mostly liable to injury. The researcher used the descriptive method. The research sample were (93) disabled sport players from eleven sport clubs and subcommittees in the Iraqi governorates who participated in the volleyball league 2017-2018. The subjects were 43 sitting volleyball players who suffered from sport injuries and were treated in sport medicine centers. The researcher concluded that muscle cramps and rupture are the most common injuries among volleyball players. in addition to that, he concluded that the shoulder is the most liable part of the body to injury. Finally the researcher concluded that the lack of efficient warm up is the main reason for injuries in sitting volleyball and that position 4 (outside hitter) is the most

liable to injury. The researcher recommended performing a complete professional warm up, especially the shoulders, before starting training.

Keywords: sport injuries, muscle cramps, outside hitter, sitting volleyball.

١ - المبحث الأول: التعريف بالبحث.

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

تعتبر لعبة كرة الطائرة - جلوس من الالعب التأهيلية للمعاقين لا نها تؤثر تأثيراً ايجابياً في تحسين وظائف العضلات والاطراف المصابة وتهدف الى زيادة الميول النفسية والقدرات العقلية والجسمانية للفرد المعاق لتأهيله وجعله قادراً على مواجهة الحياة، حيث لا تختلف الكرة الطائرة - الجلوس عن الفعاليات الاخرى من حيث الاصابات الرياضية تبعاً لنوع النشاط الممارس وطبيعة الاداء، فضلاً عن الجانب النفسي واللياقة البدنية والاستعداد المهارى ووعي الرياضي وأدراكه لخطورة الحركة المؤداة، حيث تُعد لعبة الكرة الطائرة - الجلوس إحدى الرياضات التي تسعى لرفع قدرات الفرد المعاق وإمكانيته الجسمية والفكرية وصقل وإعداد شخصيته، وهي الوسيلة التي يمكن للفرد المعاق من خلالها التقرب من المجتمع، ليقضي على حالة العزلة والانفراد التي يواجهها من جرّاء عوقه.

اذ اصبحت لعبة الكرة الطائرة - الجلوس تمارس كنشاط تنافسي يمارسه المعاقون (الشلل، البتر) على مستوى العالم، وكما هو معروف لدينا مثل هذه النشاطات تحدث فيها اصابات حيث يتعرض الاعبين المعاقين الى اصابات عديدة واسبابها عديدة لذا فإن عملية التعرف على هذه الاصابات واماكن حدوثها تسهل على المعالجين عميلة التأهيل، وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة رياضياً ظاهرة تعبر عن المجتمع المتطور، وإدراك للمسؤولية بأهمية رعاية هذه الشريحة الاجتماعية، لتؤدي دورها الإيجابي في المجال الرياضي، لذلك " وضعت الدول جل اهتمامها بمحاولة توجيهية بإعطاء فرص متساوية للأفراد ذوي الحركة المحدودة في ممارسة التمارين الرياضية والدخول في المنافسات مع أقرانهم، وإغناء حياتهم بالمعنى الكامل " (٣: ٢٢).

حيث يتعرض المعاقون(ذوي الاحتياجات الخاصة) للإصابة كما هو الحال بالنسبة للأصحاء وذلك بسبب ممارسة الأنشطة الرياضية. وتكمن أهمية البحث في كونه يعد محاولة ايجابية في التعرف على الاصابات التي تصيب لاعبين الكرة الطائرة - جلوس، وكذلك لنضع أمام العاملين في هذا المجال من مدربين وإداريين واختصاصيين ومعالجين حقائق ميدانية تمكنهم من وضع البرامج التأهيلية على أسس مستمدة من الواقع لكي يتجنبوا وقوع الإصابات الشائعة بقدر الإمكان، والوصول باللاعبين من ذوي الاحتياجات الخاصة إلى أعلى مستوى للأداء في الممارسة الرياضية.

٢-١ مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث في مجال الاصابات الرياضية كونه معالج طبيعي في اللجنة الانتداب الرياضي واطلاعه على العديد من البحوث والدراسات والمقابلات الشخصية (*) مع المدربين والمختصين من معالجين ومن خلال استمارة(**) اعدھا الباحث، وجد ان كثرة تعرض اللاعبين المعاقين (الكرة الطائرة - جلوس) الى انواع مختلفة من الاصابات الرياضية وخصوصا في الطرف العلوي من الجسم فقد اثار ذلك الموضوع اهتمام الباحث في محاولة معرفة ماهي انواع تلك الاصابات وأسبابها وشدتها ومناطق حدوثها ومدى تأثيرها على الأداء الرياضي ونسبة وجودها في كل جزء من اجزاء الجسم، وذلك من اجل الوصول الى الحلول المناسبة لمعالجة مثل هذه الاصابات الرياضية التي تؤثر في مستوى الانجاز وتقدم الرياضيين المعاقين.

٣-١ اهداف البحث:

١. التعرف على الاصابات الرياضية الأكثر شيوعا التي تصيب اللاعبين المعاقين (الكرة الطائرة -جلوس).
٢. التعرف على اكثر جزء من الجسم تعرضاً للإصابات الرياضية.
٣. التعرف على اسباب حدوث الاصابات الرياضية عند لاعبي (الكرة الطائرة - جلوس).
٤. التعرف على اكثر المراكز (مراكز اللاعبين) تعرضاً للإصابة.

٤-١ مجالات البحث:

- ١-٤-١ المجال البشري: عينة من اللاعبين المعاقين (الكرة الطائرة - الجلوس) في الاندية واللجان الفرعية في محافظات العراق (ذي قار - واسط - بابل - كركوك - ديالى - ميسان - النجف - نادي الشموخ - نادي ذي قار - نادي وسام المجد- نادي الولاء).
- ٢-٤-١ المجال الزمني: المدة من ٢٠١٦/٢/٢٥ ولغاية ٢٠١٦/٦/٢٥.
- ٣-٤-١ المجال المكاني: الاندية الرياضية واللجان الفرعية (ذي قار - واسط - بابل - كركوك - ديالى - ميسان - النجف - نادي الشموخ - نادي ذي قار - نادي وسام المجد- نادي الولاء).

(*) ملحق (٤) المقابلات الشخصية

(**) ملحق (١) الاستمارة

٢- المبحث الثاني: منهج البحث واجراءاته:

١-٣ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته لطبيعة البحث.

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

تم تحدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وقد تمثل باللاعبين الرياضيين المعاقين في الاندية واللجان الفرعية في محافظات العراق وكانت (١١ نادي ولجنة فرعية) المؤهلين للبطولة والبالغ عددهم (٩٣) لاعبا، والتي تمثلت بلاعبي الكرة الطائرة - جلوس المعاقين (الشلل - البتر) للموسم الرياضي(٢٠١٦-٢٠١٧)، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبين الكرة الطائرة - جلوس ممن راجعوا مراكز الطب الرياضي ولديهم اصابات رياضية والبالغ عددهم (٤٣) لاعب مصاب، وكما موضح في الجدول (١).

جدول (١)

يمثل اسماء الاندية وعدد اللاعبين

ت	النادي	عدد اللاعبين	عدد المصابين
١	اللجنة الفرعية / ذي قار	٩	٤
٢	اللجنة الفرعية / واسط	٩	٤
٣	اللجنة الفرعية / بابل	٨	٣
٤	اللجنة الفرعية / كركوك	٨	٤
٥	اللجنة الفرعية / ديالى	٨	٤
٦	اللجنة الفرعية / ميسان	٨	٣
٧	اللجنة الفرعية / النجف	٩	٥
٨	نادي / ذي قار	٨	٣
٩	نادي / وسام المجد	٩	٤
١٠	نادي / الشموخ	٨	٤
١١	نادي / الولاء	٩	٥
المجموع	١١ نادي ولجنة فرعية	٩٣	٤٣

٣-٣ اجهزة وأدوات البحث ووسائل جمع المعلومات:

١. جهاز الحاسوب (لا بتوب) نوع (DELL).

٢. المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

٣. الملاحظة الميدانية.

٤. استمارة استبانة.

٥. فريق العمل المساعد^(*).

٤-٣ التجربة الاستطلاعية:

حيث قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية في يوم الاثنين الموافق ٢٠١٦/٣/٧ على اللاعبين الكرة الطائرة - جلوس في اللجنة الفرعية لمحافظة ديالى من والبالغ عددهم (٨) لاعبين، وكان سبب اختيار عينة التجربة الاستطلاعية هو للتعرف على النقاط التالية:

- كيفية تفرغ المعلومات في استمارة البحث.
- التعرف على الوقت المستغرق لإجراء التجربة.
- المشاكل التي ستواجه الباحث والعمل على حلها.
- التعرف على الصعوبات التي ستواجه الباحث.
- تهيئة فريق العمل البحثي المساعد.

٥-٣ إجراءات البحث:

تم تصميم استمارة خاصة عن المعلومات (الاصابات الرياضية) تخص عينة البحث وتم عرض هذه الاستمارة على السادة الخبراء والمختصين وقد حصل الباحث على نسبة اتفاق لأراء الخبراء والمختصين^(*) قدرها ٩٠% مما يعني صدق استمارة المعلومات المستخدمة.

ثم قام الباحث وفريق العمل المساعد بتوزيع الاستمارة على اللاعبين المعاقين ممن لديهم اصابات رياضية في الطرف العلوي من الجسم لأخذ المعلومات التي تخص الاستمارة من قبل اعضاء فريق العمل البحثي المساعد.

٦-٣ الوسائل الإحصائية:

تم استخدام النسبة المئوية معالجة إحصائية للحصول على نتائج البحث.

- النسبة المئوية = الجزء / الكل × ١٠٠.

^(*) ملحق (٢) اسماء فريق العمل المساعد

^(١) ملحق (٣) اسماء الخبراء والمختصين

٣- المبحث الثالث: عرض ومناقشة النتائج:

١-٣ عرض ومناقشة النتائج لنوع الاصابة الرياضية التي يتعرض لها لاعبو الاندية واللجان الفرعية في المحافظات.

جدول (٢)

يمثل نوع الاصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبو الكرة الطائرة - جلوس وعددها والنسبة المئوية لحدوثها.

ت	نوع الاصابة	نوع الاعاقة		عدد الاصابات	النسبة المئوية
		الشلل	البتر		
١	السحجات	٤	٢	٧	%١٣,٧٢
٢	التشنج	٧	٥	١٤	%٢٧,٤٥
٣	الخلع	٣	٣	٨	%١٥,٦٨
٤	التمزق	٦	٤	١٣	%٢٥,٤٩
٥	الكدمات	٤	٢	٦	%١١,٧٦
٦	الالتواء	٢	١	٣	%٥,٨٨
المجموع		٢٦	١٧	* ٥١	%١٠٠
		٤٣ لاعباً			

(* عدد الاصابات لا تمثل عدد المصابين لأنه يوجد لاعبين لديهم اكثر من اصابة.

في الجدول (٢) نلاحظ ان هناك (١٤) اصابة تمثل إصابة التشنج وهي تمثل نسبة (٢٧,٤٥%) من المجموع الكلي للإصابات، والتمزق بالمرتبة الثانية حيث كان عدد الاصابات (١٣) اصابة تمثل نسبة (٢٥,٤٩%) من مجموع الكلي للإصابات، وجاءت اصابات الخلع بالمرتبة الثالثة حيث كان عدد الاصابات (٨) اصابة ونسبة (١٥,٦٨%) من مجموع الإصابات الكلية وجاءت اصابة السحجات بالمرتبة الرابعة حيث كانت عدد الاصابات (٧) اصابة مثلت نسبة (١٣,٧٢%) من المجموع الكلي، واصابة الكدمات بالمرتبة الخامسة حيث كان عددها (٦) مثلت نسبة (١١,٧٦%) واصابة الالتواء جاءت بالمرتبة الأخيرة حيث كان عددها (٣) مثلت نسبة (٥,٨٨%) من المجموع الكلي.

حيث كانت اعلى النسب للإصابات التي حصلت عليها (اصابات التشنج العضلي واصابة التمزق) هي اكثر الاصابات التي يتعرض لها لاعبو الكرة الطائرة _ جلوس ويعزو الباحث سبب ذلك الى طبيعة اللعبة التي تتطلب حركة الجزء العلوي حيث يقوم اللاعب بمجهود مضاعف لفترات طويلة والقيام بحركات قوية وايضاً تتطلب بعض الحالات التعرض الى السقوط والاستناد مما يؤدي الى الاصابة بالتشنج والتمزق، حيث يشير (وليد وقاص ٢٠٠٩) و (Parmelee

(k.2005) " ان اكثر انواع الاصابات التي يتعرض لها للاعبين كرة الطائرة في الطرف العلوي هي اصابات التمزق والتشنج العضلي " (٤ : ٢١٤)، (٧ : ١٤٦).

٢-٣ عرض ومناقشة النتائج تبعاً لمكان الاصابات الرياضية في اجزاء الجسم المختلفة وعددها والنسبة المئوية لحدوثها.

جدول (٣)

يبين اكثر جزء من الجسم تعرضاً للإصابات الرياضية وعددها والنسبة المئوية

ت	مكان الإصابة	عدد الاصابات	النسبة المئوية
١	الكتف	١٩	٣٧,٢٥%
٢	العضد	٧	١٣,٧٢%
٣	المرفق	١١	٢١,٥٦%
٤	الساعد	٣	٥,٨٨%
٥	الرسغ	٤	٧,٨٤%
٦	الصدر	١	١,٩٦%
٧	الحوض	٣	٥,٨٨%
٨	الساق	٣	٥,٨٨%
	المجموع	* ٥١	١٠٠%

(* عدد المصابين (٤٣) لاعب وعدد الاصابات (٥١))

لأنه يوجد لاعبين لديهم أكثر من إصابة.

تبين من خلال الجدول (٣) نلاحظ بان الكتف هو اكثر عرضة للإصابة حيث كان عدد الاصابات (١٩) إصابة تمثلت نسبة (٣٧، ٢٥%) من المجموع الكلي وجاءت بعدها اصابات المرفق حيث كان عددها (١١) إصابة تمثلت نسبة (٢١، ٥٦%) من المجموع الكلي واصابات العضد بالمركز الثالث وكان عددها (٧) تمثلت نسبة (١٣، ٧٢%) واصابة الرسغ بالمرتبة الرابعة وكان عدد الاصابات (٤) اصابات تمثلت نسبة (٧، ٨٤%) من المجموع الكلي وجاءت إصابة الساعد والحوض والساق بالمرتبة الخامسة حيث كان عددها كل منها (٣) و تمثلت نسبة (٥، ٨٨%) لكل منها من المجموع الكلي وجاءت إصابة الصدر بالمرتبة الاخيرة حيث كان عددها (١) إصابة واحدة تمثلت نسبة (١، ٩٦%) من المجموع الكلي.

يعزو الباحث سبب ذلك الى ان طبيعة الاداء تفرض تحريك الكتف لجميع الاتجاهات بسرعات مختلفة بما يخدم متطلبات اللعبة كما ان التكرار لهذه الحركات يولد جهداً عليه وحركته كثيرة ومتعددة تدخل في جميع انواع الحركات التي يؤديها الرياضي فهي تدخل في الشد والدفع والتوازن وكثرة هذه الحركات تعرض هذه المنطقة للإصابة أكثر من غيره،

تبين ان اصابة الكتف قد حصلت على اعلى نسبة يمثل اهم المناطق التي تتعرض للإصابة وخاصة عند لاعبين الكرة الطائرة - جلوس حيث تشير (فاطمة عويد، ٢٠٠٥) و (William W.Briner، 2010) الى ان " اكثر اصابات اللاعبين تتركز بالكتف وخاصة الفعاليات التي تلعب بالذراعين الا ان تعرضها للحركات الرياضية القوية والمتعددة تؤدي الى اصابات كثيرة فيها " (٢:٦٩)، (٦:٩٢).

٣-٣ عرض ومناقشة النتائج تبعاً لاسباب حدوث الاصابات الرياضية للاعبين الاندية واللجان الفرعية في المحافظات وعددها ولنسبة المئوية:

جدول (٤)

يوضح اسباب حدوث الاصابات الرياضية للاعبين الاندية واللجان الفرعية في المحافظات وعددها والنسبة المئوية.

النسبة المئوية	عددتها	اسباب الحدوث	ت
٢٧,٩٠%	١٢	الاحماء (قلة الاحماء)	١
١٨,٦٠%	٨	التكنيك الخاطئ	٢
١١,٦٢%	٥	عدم ملائمة ارضية الملعب	٣
١٦,٢٧%	٧	اللياقة البدنية (نقص اللياقة)	٤
١٣,٩٥%	٦	اجهاد في التدريب	٥
٤,٦٥%	٢	سوء التغذية	٦
٦,٩٧%	٣	الحالة النفسية	٧
١٠٠%	٤٣	المجموع الكلي	

تبين من الجدول (٤) نلاحظ ان الاحماء (قلة الاحماء) الذي يؤدي الى حدوث الاصابات الرياضية حيث كانت عدد الاصابات (١٢) اصابة مثلت نسبة (٢٧,٩٠%) من المجموع الكلي والتكنيك الخاطئ حيث بلغ (٨) اصابة مثلت نسبة (١٨,٦٠%) من المجموع الكلي وجاء اللياقة البدنية (نقص اللياقة) بالمرتبة الثالثة حيث كان عددها (٧) اصابة مثلت نسبة (١٦,٢٧%) من المجموع الكلي والاجهاد في التدريب بالمرتبة الرابعة وكان عددها (٦) اصابات لكل منهما مثلت نسبة (١٣,٩٥%) وعدم ملائمة ارضية الملعب بالمرتبة الخامسة حيث بلغ عدد الاصابات (٥) اصابات مثلت نسبة (١١,٦٢%) من المجموع الكلي وجاءت الحالة النفسية بالمرتبة السادسة وكان عددها (٢) اصابات مثلت نسبة (٦,٩٧%) من المجموع الكلي ولإصابات وسوء التغذية بالمرتبة الاخيرة حيث بلغ عددها (٢) مثلت نسبة (٤,٦٥%) من المجموع الكلي.

تبين لنا بان (قلة الاحماء) كان هو السبب الاول لحدوث الإصابة وحصل على اعلى نسبة وذلك لان طبيعة ممارسة فعالية كرة الطائرة _جلوس تحتاج الى الاحماء الجيد والكافي وقلة الاحماء تؤدي الى الاصابات وخاصة لان المعاقين يحتاجون الى رعاية خاصة وتجنب الاصابات حيث تشير (سميعة خليل، ٢٠٠٢) و (Ferrety Andrea، ١٩٨٤) " بأن ضعف الإحماء وعدم الدقة في أداء التكنيك المهاري يؤدي إلى الإصابة " (١:٣٥)، (٥: ٢٨٣).

٤-٣ عرض ومناقشة النتائج تبعاً للمراكز (مراكز اللاعبين) تعرضاً للإصابة وعددها والنسبة المئوية لحدوثها:

جدول (٥)

يبين اكثر المراكز (مراكز اللاعبين) تعرضاً للإصابة وعددها والنسبة المئوية لحدوثها.

ت	مراكز اللاعبين	عددتها	النسبة المئوية
١	مركز (١) الارسال	٧	%١٦,٢٧
٢	مركز (٢) المعد	٥	%١١,٦٢
٣	مركز (٣) حائط الصد	٦	%١٣,٩٥
٤	مركز (٤) الضارب	١٠	%٢٣,٢٥
٥	مركز (٥) الدفاع المنخفض	٨	%١٨,٦٠
٦	مركز (٦) الدفاع العالي	٧	%١٦,٢٧
	المجموع	٤٣	%١٠٠

من خلال الجدول (٥) نجد ان اكثر المراكز (مراكز اللاعبين) تعرضاً للإصابة هي المركز (٤) الضارب احتل المرتبة الاولى حيث بلغ عددها (١٠) اصابة مثلت نسبة (٢٣,٢٥%) من المجموع الكلي وجاء بالمرتبة الثانية المركز (٥) الدفاع المنخفض حيث بلغ عدد الاصابات (٨) اصابة مثلت (١٨,٦٠%) من المجموع الكلي وجاء بالمرتبة الثالثة المركز (١) والمركز (٦) مركز الارسال ومركز الدفاع العالي حيث بلغ عدد الاصابات (٧) مثلت نسبة (١٦,٢٧%) من المجموع وبالمرتبة الرابعة جاء المركز (٣) حائط الصد وبلغت عدد الاصابات (٦) مثلت نسبة (١٣,٩٥%) من المجموع الكلي وجاء بالمرتبة الأخيرة المركز (٢) المعد وكانت عدد الاصابات (٥) وبنسبة (١١,٦٢%) من المجموع الكلي للإصابات.

من خلال ما سبق نلاحظ بانه المركز (٤) اللاعب الضارب هو اعلى المراكز نسبة الاصابات ويعزو الباحث السبب في ذلك الى ان هذا المركز ملزم بان يبذل قصارى جهده حتى يحصل من فريق الخصم كسب النقاط ومن اجل تحقيق نتيجة ايجابية خلال المباراة مما يؤدي الى حدوث الاصابات الرياضية نتيجة لذلك، والمركز (٤) اللاعب الضارب هو يتطلب حركة قوية من الكتف حيث يتعرض فيها اللاعبون للإصابة حيث يكون العبء الواقع على الاجهزة عالي وخاصة الجهاز العضلي والعصبي.

٤ – المبحث الرابع: الاستنتاجات والتوصيات.

٤-١ الاستنتاجات:

- ان التشنج والتمزق العضلي هما اكثر الاصابات شيوعاً التي يتعرض لها لاعبين الكرة الطائرة _ جلوس في اندية / اللجان الفرعية في محافظات العراق.
- ان اصابات الكتف اكثر مناطق الجسم تعرضاً للإصابة لدى لاعبين الكرة الطائرة _ جلوس في اندية / اللجان الفرعية في محافظات العراق.
- من اهم اسباب حدوث الاصابات الرياضية هو قلة الاحماء.
- اكثر المراكز (مراكز اللاعبين) تعرضاً للإصابة هو المركز (٤) اللاعب الضارب لدى لاعبين الكرة الطائرة _ جلوس في اندية / اللجان الفرعية في محافظات العراق.

٤-٢ التوصيات:

- التأكيد على الإحماء الجيد تجنباً لحدوث الإصابة الرياضية بصورة عامة.
- التركيز على إحماء منطقة الكتف بصورة خاصة.
- اجراء بحوث ودراسات مشابهة على الرياضيين من ذوي الاحتياجات الخاصة وعلى فعاليات رياضية اخرى.
- القاء محاضرات توعية عن كيفية الوقاية من الاصابات الرياضية وتوعية هذه الشريحة من الرياضيين بأهمية الوقاية قبل حدوث الاصابات الرياضية.

المصادر.

١. سميرة خليل محمد؛ دراسة تحليلية للإصابات الرياضية عند كليات التربية،(بحث منشور، مجلة التربية الرياضية، الجزء الحادي عشر، العدد الاول، جامعة بغداد، ٢٠٠٢).
٢. فاطمة حسين عويد؛ الإصابات الشائعة للطرف العلوي لدى رياضيي أندية محافظة نينوى وعلاقتها بالمتغيرات الانثروبومترية (الطول، الوزن، العمر التدريبي)، (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥).
٣. نعيم عبد الحسين الربيعي؛ تأثير برنامج تدريبي (بدني . مهاري) مقترح على وفق بعض المتغيرات الميكانيكية لتطوير مهارة التهديف المباشر لدى لاعبي كرة السلة بالكراسي المتحرك، (أطروحة دكتوراه، غير منشورة، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥).
٤. وليد قصاص؛ الطب الرياضي الوقاية والعلاج والتأهيل، ط١، (بيروت، الدار النموذجية للطباعة والنشر، ٢٠٠٩).
5. Ferrety Andrea; Jumper's Knee A epidemiological،(U-S-A، Physician and Sports medicine. vo 1, 1984).

6. William W.Briner ; preventing injury on sitting volley ball (U.S.A. American society for sports medicine 2010)
7. Parmelee k. ;common injuries and management (American journal of physical medicine and Rehabilitation 2005)

الملحق (١)

ت	اسم اللاعب ومركزه	محور / نوع الاصابات	الاعاقة		اسم النادي / اللجنة الفرعية
			شلل	بتر	
١		السحجات			
٢		التشنج			
٣		الخلع			
٤		التمزق			
٥		الكدمات			
٦		الالتواء			

ت	اسم اللاعب ومركزه	محور / مكان الاصابات	الاعاقة		اسم النادي / اللجنة الفرعية
			شلل	بتر	
١		الكتف			
٢		العضد			
٣		المرفق			
٤		الساعد			
٥		الرسغ			
٦		الصدر			
٧		الحوض			
٨		الساق			

ت	اسم اللاعب ومركزه	محور / اسباب حدوث الاصابات	الاعاقة		اسم النادي / اللجنة الفرعية
			شلل	بتر	

١	الاحماء (قلة الاحماء)		
٢	التكنيك الخاطئ		
٣	عدم ملائمة ارضية الملعب		
٤	اللياقة البدنية (نقص اللياقة)		
٥	اجهاد في التدريب		
٦	سوء التغذية		
٧	الحالة النفسية		

ملحق
(٢)
قائمة
بأسماء
فريق
العمل

البحثي المساعد

ت	الاسم	الشهادة	الاختصاص	مكان العمل
١	اكرم محمود عبد	بكالوريوس	تربية رياضية / مدرب العاب	اللجنة الفرعية / بابل
٢	عمار عادل سحاب	بكالوريوس	تربية رياضية / مدرب	نادي الولاء
٣	ياسين ابراهيم محمد	دبلوم	عضوا باللجنة الفرعية	اللجنة الفرعية / النجف
٤	عدنان احمد حسن	بكالوريوس	تربية رياضية / مدرب	نادي وسام المجد
٥	كامل عبد الله حسين	دبلوم	معالج طبي	نادي الشموخ
٦	نجلاء هادي صالح	ماجستير	تربية رياضية	اللجنة الفرعية / كركوك
٧	محمد غريب قادر	بكالوريوس	تربية رياضية / مدرب	اللجنة الفرعية / كركوك
٨	أوراس عدنان حرتوش	دكتوراه	تربية رياضية / مسؤول اللجنة الفرعية	اللجنة الفرعية / ديالى
٩	حسام الدين محمد	بكالوريوس	تربية رياضية / مدرب	نادي ذي قار
١٠	اسماعيل خليل	بكالوريوس	تربيته رياضية / مدرب	اللجنة الفرعية / ذي قار
١١	حمزة حيدر محمد	بكالوريوس	تربية رياضية / مدرب	اللجنة الفرعية / واسط
١٢	أيمن محمود رشيد	بكالوريوس	تربية رياضية / مدرب	نادي الشموخ

ملحق (٣)

أسماء الخبراء والمختصين

ت	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. مؤيد حديد	الصحة والطب الرياضي	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د. سعاد عبد الحسين	تأهيل الإصابات الرياضية – الطب الرياضي	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
3	أ.د. سلمان حسن علي	رياضة المعاقين	جامعة النهرين / النشاط الرياضي
4	أ.د. سليم حسن جلاب	الطب الرياضي	جامعة الفلوجة / النشاط الرياضي
5	أ.م.د. ثامر غانم داود	رياضة المعاقين	المديرية العامة لتربية نينوى
6	أ.م.د. لبيب زويان	الإصابات الرياضية / الكرة الطائرة	جامعة الأنبار / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ.م.د. سلام جابر عبد الله	علاجية	جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ.م.د. نعيم عبد الحسين	رياضة المعاقين	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	أ.م.د. قيس جواد خلف	رياضة المعاقين	جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	عقيل صادق عبد الحميد	اختصاص أمراض المفاصل والشلل / تأهيل	مركز الحمزة التخصصي لتأهيل المعاقين / بغداد

ملحق (٤)

المقابلات الشخصية

ت	الاسم واللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. حسين سبهان صخي	الكرة الطائرة	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.م.د. ماهر عبد الاله	الكرة الطائرة / مدرب الكرة الطائرة معاقين	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.م.د. طارق علي يوسف	الكرة الطائرة	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	حسن طارش حميد	معالج طبي / بكالوريوس – الكلية التقنية	مستشفى بغداد التعليمي _ مدينة الطب
5	احمد رحيم عباس	معالج طبي / الكلية التقنية الطبية	مركز الحمزة لتأهيل المعاقين

ملحق استمارة الاستبانة

م/استبانة

إلى الأستاذ.....المحترم

تحية طيبة...

يروم الباحث بأجراء دراسة بحث بعنوان (الإصابات الرياضية لكرة الطائرة - الجلوس للاعبين المعاقين في اندية محافظات العراق)، ولكونكم من ذوي الخبرة في اختصاصكم يرجوا الباحث بأبداء آرائكم بكتابة الاصابات التي ترونها تحدث في الطرف العلوي من الجسم في فعالية الكرة الطائرة - جلوس للمعاقين.

الاصابات

- ١
- ٢
- ٣
- ٤
- ٥
- ٦
- ٧
- ٨
- ٩
- ١٠

شاكرين تعاونكم معنا

الاسم واللقب العلمي:

التخصص الدقيق:

مكان العمل:

التوقيع:

الباحث