



دراسة تحليلية للاصابات الرياضية لدى لاعبي اندية كردستان الممتاز بكرة القدم في محافظة السليمانية

أ.م.د. مجيد خدا يخش أسد

سكول التربية الرياضية/جامعة السليمانية/العراق

majeedsport@yahoo.com

الملخص

يهدف البحث الى الاتي- أولاً التعرف على انواع واسباب ومواقع حدوث الاصابات الرياضية لدى عينة البحث، واستخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وقد حدد الباحث مجتمع البحث من لاعبي اندية الممتاز بكرة القدم في محافظة السليمانية (نادي السليمانية، ونوروز، وبيشمركة، وشيروانة)، والبالغ عددهم (١٢٠) لاعباً وتم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من اللاعبين المصابين والبالغ عددهم (٢٧) لاعباً. اما أداة البحث فكانت استمارة استبيان فيها مجموعة من المعلومات وأسئلة حول الاصابات الرياضية، وبعد توزيع استمارات الاستبيان وجمعها من اللاعبين المصابين ومعالجة البيانات احصائياً باستخدام النسبة المئوية ومربع كاي، وتم التوصل الى عدة استنتاجات منها اولاً- هناك تباين في نسبة ونوع الاصابات الرياضية لدى عينة البحث، ثانياً- اكثر الاصابات حدوثاً عند عينة البحث كانت في الاطراف السفلى في مفصل الركبة والكاحل ثالثاً- ظهر لدينا من اكثر انواع الاصابات الرضوض والالتواء والتمزق لدى عينة البحث. رابعاً- هناك اسباب اخرى كانت مؤثرة مثل الظروف الجوية وارضية الملعب والتجهيزات الرياضية. واوصى الباحث بعدة توصيات منها اولاً- ضرورة اجراء فحوصات دورية من قبل الاندية على لاعبي فرقها قبل بدء الموسم الكروي ثانياً- ضرورة وجود طبيب اختصاص طب رياضي في كل فريق يتابع اللاعبين باستمرار. ثالثاً- عدم السماح للاعب المصاب باللعب قبل استعادة الشفاء بشكل كامل.

الكلمات المفتاحية: الاصابات الرياضية، كرة القدم.

An analytical study of sports injuries among players Kurdistan excellent clubs football in province of Sulaimani

Assist Prof.Dr Majeed kudaykhsh Asad

Iraq/sulaimani University/school of physical Education

Abstract

The research aims to the following - first identify the types and causes and locations of sports injuries among a sample research, the researcher used the descriptive style survey, has identified a researcher research community players from the clubs Premier League football in the city of Sulaimani (Sulaiman, Nowru, the Peshmerga, and Sherwana Clubs),The numbers reached (120) players sample was selected in a deliberate manner of injured players and numbered (26) players. The search tool was a questionnaire in which a range of information and questions about sports injuries, and after the distribution of questionnaires and collected from the injured players and data processing statistically using Percentage and chi square, was reached several conclusions, including first - there is a discrepancy in the percentage and type of sports injuries among a sample search Secondly - more injuries frequently when the research sample was in the lower limbs in the knee joint and ankle III - one of the most causes of injuries insufficient warm-up public and private sectors in the competitions, IV - there are other reasons were influential, such as weather conditions and pitch and sports equipment.

The researcher recommended several recommendations, including first - the need to hold periodic examinations by the clubs players teams before the start of the second season - the need for a physician competence of Sports Medicine in each team follow players down. Third - Do not allow the injured player to play before the restoration of full healing.

Keywords: sports injuries, football.

١. المقدمة

ان التطور الكبير في كل المجالات ومنها المجال الرياضي ادى الى فتح افاق جديدة امام استخدام التكنولوجيا المتقدمة في خدمة الرياضين والوصول بهم الى اعلى المستويات في جميع الالعاب ومنها لعبة كرة القدم، "اذ ان الرياضة ذات المستويات العالية ترتبط بشكل كبير بعاملين اساسيين هما عامل الشدة وعامل الدوام المستمر والوصول إلى القمة صعب والبقاء على القمة أيضاً صعب" (محمد، ٢٠٠٧، ٩)

ولقد تبوّأت الرياضة مكانة مرموقة وعالية في الدول المتقدمة لمعرفة فوائدها إذ إن لممارسة الرياضة فوائد متعددة منها الصحية والنفسية والاجتماعية والتربوية والاقتصادية سواء للذين يمارسون الرياضة للمتعة او للاحتراف الرياضي، إلا ان طبيعة ممارسة الرياضة لا تخلو من حدوث الاصابات الرياضية والتي تعد من أخطر المعوقات التي تواجه الرياضين اذ قد تتسبب في ابتعادهم عن الملاعب وهم في قمة عطائهم الرياضي.

ولان الرياضيين ذوي المستويات العليا يعدون ثروة قومية لبلداتهم لذا فان المحافظة عليهم من الاصابات تعد من الضروريات التي لا بدى منها، وتعد الاصابة الرياضية احدى المعوقات الكبيرة التي تواجه الرياضيين والتي تتباين من مباراة واخرى وبين موسم واخر بحسب اهمية المباراة وكيفية اعداد اللاعبين وهناك انواع عديدة من الاصابات التي تحدث اثناء ممارسة التمارين الرياضية أو أثناء المباراة وتشمل الكسور والجروح والتقلصات والتمزقات العضلية بأنواعها والاصابات الدماغية وتحتك الاعضاء الداخلية وتسبب النزيف، وهناك اسباب عديدة لهذه الاصابات منها الشخصية خاصة باللاعب نفسه عن طريق عدم الاهتمام بالاحماء أو التدريب الخاطيء غير المدروس، سوء الحالة النفسية والخلقية للاعب وابتعاده عن الروح الرياضية، عن طريق مخالفة القوانين الرياضية، أو استخدام المنشطات، أو عدم الراحة الكافية، أو نتيجة العوامل الخارجية ومنها الظروف الجوية وارضية ساحات اللعب.

ويعد دوري اندية الممتاز في كردستان بكرة القدم من الدوريات القوية وفيها كفاءات شابة يمتلكون مهارات عالية ولهم مستقبل واعد لرفد فرقهم للمشاركة في دوري ممتاز العراق لذا تكمن اهمية البحث من خلال معرفة انواع واسباب ومناطق الاصابات الرياضية لدى عينة البحث.

ان نجاح أي فريق يكون من خلال اعتماده على اللاعبين والذين يعدون ادوات للعب في تحقيق نتائج جيدة في البطولات التي يشاركون فيها مع انديتهم الرياضية لذا فأن اصابة اللاعبين قد تتسبب بخسارة للفريق وخاصة عندما لا يوجد البديل الناجح للمدرب وخاصة اللاعبين المميزين في الفريق وان اللعب بنظام الدوري في اندية كردستان الممتاز يستمر الى اشهر يحتاج المدرب الى جهود كل اللاعبين لتحقيق نتائج متقدمة في الدوري ولكون الباحث رئيس لاتحاد الطب الرياضي وعلى تواصل مع المعالجين في هذه الاندية

ومتابع مباريات الدوري لاحظ بأن نسبة اصابات اللاعبين في الملاعب بدأت تتزايد مع تنوع الاصابات الرياضية وخاصة تلك الاصابات التي تحتاج الى مدة زمنية من العلاج والتأهيل والتي أثرت سلباً على هذه الفرق وعلى نتائجهم ومن هنا تكمن مشكلة البحث، وقد هدف البحث الى التعرف على أولاً- انواع واسباب ومواقع حدوث الاصابات الرياضية لدى عينة البحث، ثانياً- انواع الاصابات الرياضية بحسب مراكز اللاعبين في اللعب.

٢. اجراءات البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث.

١,٢ عينة البحث:

تحدد مجتمع البحث من لاعبين اندية كردستان العراق الممتاز بكرة القدم في محافظة السليمانية والمتمثلة في اندية(السليمانية، نوروز، بيشمركة، شيروانة)، والبالغ عددهم(١٢٠) لاعباً(وتشمل جميع اللاعبين المسجلين في كشوفات اتحاد كرة القدم الكردستاني لكل فريق بواقع (٣٠) لاعباً والذي يسمح لهم باللعب مع فرقهم خلال الموسم الكروي (٢٠١٢-٢٠١٣) تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من اللاعبين المصابين* والبالغ عددهم(٢٧) لاعباً موزعين على الاندية المشمولة بالبحث وبلغت نسبتهم(٢٢,٥%) من عدد المجتمع الكلي والجدول ادناه يبين ذلك.

جدول(١) النسبة المئوية للاصابات الرياضية للاعبين بحسب الاندية المشمولة بالبحث

النسبة المئوية	عدد المصابين	العدد الكلي	الفرق
٢٢,٢٢%	٦	30	السليمانية
٢٥,٩٣%	٧	30	بيشمركة
٣٣,٣٣%	٩	30	نوروز
١٨,٥٢%	٥	30	شيروانة
١٠٠%	٢٧	120	المجموع

* اللاعبين المصابين الذين حرمتهم الاصابة من اللعب في مباراة واحدة او عدد من المباريات مع فرقهم.

٢,٢ استمارة الاستبيان (اداة البحث):

قام الباحث بإعداد استمارة استبيان تضمنت معلومات عن اللاعب المصاب واسئلة عن نوع الاصابة وسبب الاصابة وموقعها، وتم عرض هذه الاستمارة على الخبراء والمختصين*.

٣,٢ الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث

١- النسبة المئوية ٢- مربع كاي.

٣. عرض ومناقشة النتائج:

١,٣ الهدف الاول: التعرف على أنواع واسباب ومواقع حدوث الاصابات الرياضية لدى عينة البحث:

جدول (٢) النسبة المئوية وقيمة (ك^٢) لنوع الاصابات الرياضية عند عينة البحث.

نوع الاصابة	عدد الاصابات	النسبة المئوية	ك ^٢	الدلالة*
الرضوض	١١	٤٠,٧٤%	١٢,٠٧	٠,٠١٧
الالتواء	٧	٢٥,٩٣%		
التمزق	٦	٢٢,٢٢%		
الخلع	٢	٧,٤١%		
الكسور	١	٣,٧٠%		
المجموع	٢٧	١٠٠%		

* معنوي عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

* أ.د. إيمان نجم الدين الجاف. اختصاص الفسلجة الرياضية. سكول التربية الرياضية. جامعة السليمانية.
أ.م.د. ليث عبد المجيد. اختصاص طب رياضي. كلية الطب جامعة السليمانية.
م.د. ديمين فرج. اختصاص طب رياضي، سكول التربية الرياضية/ جامعة السليمانية.

يبين الجدول (٢) ان من انواع الاصابات الشائعة والتي اصيب اللاعبين بها كانت كالآتي: الرضوض حصلت على اعلى نسبة بلغت (٤٠,٧٤%) وجاء الالتواء في المرتبة الثانية بحسب ما حصل عليه من النسب والتي كانت (٢٥,٢٣%)، اما التمزيق كانت نسبته (٢٢,٢٢%)، فيما حصل الخلع على نسبة (٧,٤١%) اما الكسور فحصلت على اقل نسبة وبلغت (٣,٧٠%)، وقد بلغت قيمة (ك²) المحتسبة (١٢,٠٧) وبلغت الدلالة (٠,٠١٧) وهي اقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) وهذا يعني بأن هناك فروق معنوية من انواع الاصابات الرياضية التي لها عينة البحث كانت متنوعة وهي تختلف من لاعب الى اخر تبعاً لسبب حدوث الاصابة، وظهر لدينا ان اصابات الرضوض من اكثر الانواع حدوثاً عند العينة بسبب طبيعة لعبة كرة القدم التي تكثر فيها الالتحامات الجسدية من أجل الاستحواذ على الكرة او الاحتفاظ بها أو إرتطام اللاعبين ببعض نتيجة الاحتكاك اثناء اللعب، وتؤكد سماعة بأنها من الاصابات التي تحدث كثيراً نتيجة صدمات خارجية أو عنف خارجي كالاصطدام بجسم صلب او جسم لاعب وغالباً ما تحدث في كرة القدم (محمد، ١٩٩٠، ١٧٢)، وتعد كدمات العضلات (الرضوض) من أهم انواع الكدمات لكثرة انتشارها وهي من الاصابات المباشرة وغالباً ماتصيب الطرف السفلي وخاصة في الالعاب الجماعية (قبع، ١٩٩٩، ١١٠)، وتشكل اصابات الرضوض ٢٠% من الاصابات الرياضية وتشكل ٧٥% من الرضوض الناجمة عن رياضة كرة القدم (مجلة علوم الطب الرياضي، ٢٠٠٩، ٦) اما الالتواء (الملخ) وهي من الاصابات التي تصيب اربطة المفصل وتحدث نتيجة استخدام القوة بشكل غير صحيح وكذلك لبس احذية رديئة الصنع او ارضية الملعب قد تساعد على حدوث الاصابة " ويعتبر التواء (وثي) مفصل الكاحل من الاصابات الكثيرة والشائعة بين العامة وخاصة الرياضيين منهم وتحدث نتيجة تعرض القدم لانقلاب داخلي مع عطف احمصي اثناء ممارسة التمرينات أو حتى المشي على ارض غير مستوية" (الرديني حسين وحسن، ٢٠١٣، ٦).

اما الخلع والكسر فهي من الاصابات التي تحدث في الملاعب بنسب قليلة جداً وذلك بسبب ارتداء اغلب اللاعبين واقيات الساق وكذلك صرامة قانون كرة القدم مع حالات اللعب العنيف .

جدول (٣) النسبة المئوية وقيمة (ك²) لاسباب الاصابات الرياضية عند عينة البحث

نوع الاصابة	عدد الاصابات	النسبة المئوية	ك ²	الدلالة*
الاحماء	١٠	٣٧,٠٤%	٩,٨٥	٠,٠٤٣
اللعب بتهور وعنف	٨	٢٩,٦٣%		
اللياقة البدنية	٥	١٨,٥٢%		
سوء الاحوال الجوية	٣	١١,١١%		

		٣,٧٠%	١	ارضية اللعب
		١٠٠%	٢٧	المجموع

*معنوي عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

يبين الجدول (٣) اسباب الاصابات الرياضية لدى عينة البحث اذ ظهر لدينا بأن من أهم الاسباب لحدوث الاصابات الرياضية هو (الاحماء) اذ بلغت نسبته الى (٣٧,٠٤%)، اما (اللعب بتهور وعنف) حصلت على نسبة (٢٩,٦٣%)، فيما يخص (اللياقة البدنية)، فكانت نسبتها (١٨,٥٢%)، اما (سوء الاحوال الجوية)، بلغت نسبتها (١١,١١%)، اما (ارضية الملعب) فحصلت على نسبة بلغت (٣,٧٠%) وقد بلغت قيمة (كاس^٢) المحتسبة (١٢,٠٧) فيما بلغت الدلالة (٠,٠٤٣) وهي اقل من (٠,٠٥) وهذا يعنى وجود فروق معنوية في اسباب حدوث الاصابات الرياضية لدى عينة البحث.

من خلال ما تقدم من عرض للنتائج وتحليلها تبين لنا بأن اهمال جانب حيوي ومهم للاعب هو (الاحماء)، سواء قبل التدريب او المنافسة الرياضية ويتحمل اللاعب والمدرّب مسؤولية عدم الاهتمام بهذا الجانب، "لذا تعد من أهم الاسباب لحدوث الاصابات لدى اللاعبين هو الاحماء غير الكافي اذ تكون العضلة غير مستعدة لتحمل الجهد الذي يتناسب واعدادها ومطاطيتها" (محمد، ١٩٩٠، ٥٩). اما فيما يخص اللعب بتهور وعنف فهو يمكن ان نعزوه الى عدة اسباب منها اهمية المباراة وترتيبها والجمهور والحالة الاعلامية للمباراة وقد اخذ قانون كرة القدم هذه المخالفات بنظر الاعتبار وشرع مواد قانونية لتحد من الاصابات الرياضية.

اما اللياقة البدنية عند اللاعبين كانت من الاسباب المهمة لحدوث الاصابة ويؤكد (رياض والنجمي) "على ان اللياقة البدنية هي من أهم العوامل التي تمنع الاصابة حيث تحمي العضلات القوية مفاصل الجسم التي تمر عليها وتعطي الارتباط المرنة الفرصة الطبيعية لحركة المفاصل في مداها الكامل بدون معوقات" (رياض والنجمي، ١٩٩٠، ١٤)، اما سوء الاحوال الجوية هي واحدة من العوامل المساعدة في الاصابة وخاصة نحن في اقليم كردستان العراق ويكون الجو اما بارد جداً وممطر ومثلج في الشتاء وحار جداً في الصيف مما يؤثر على مستوى اللاعبين وان اللعب في اجواء البرودة الشديدة او الحرارة العالية يتطلب مجهود بدني عالي من اللاعب وتحدث حركات انزلاق وسقوط اللاعبين قد تؤدي الى الاصابات "اذ ان عضلات الرياضي لاتعمل بالكفاءة المطلوبة وان التمارين في الجو الحار تعيق الاداء لزيادة فقدان السوائل وترفع من درجة حرارة الجسم وترفع من درجة حرارة الجسم والعضلات وعندما تزيد كمية الحرارة فان العضلات لتستطيع ان تأخذ الاوكسجين او تنتج الطاقة او تعمل بكفاءة" (ميركن وهوفمان، ١٩٩٩، ١٨٧).

"إن اصابة الملاعب عامة ما تنشأ من أخطاء إما في الاماكن التي تزاوّل فيها الانشطة الرياضية أو بسبب الادوات المستخدمة أو الملابس التي يرتديها اللاعب أو الحالة الجسمانية أو النفسية له أو لخطأ في التدريب أو التطبيق" (رياض والنجمي، ١٩٩٩، ١٤).

جدول (٤) النسبة المئوية وقيمة (ك²) لمناطق الاصابات الرياضية عند عينة البحث

منطقة الاصابة	عدد الاصابات	النسبة المئوية	ك ²	الدلالة*
الكاحل	12	٤٤,٤٤%	١٣,٥٦	٠,٠٠٩
الركبة	7	٢٥,٩٣%		
الفخذ	4	١٤,٨١%		
الراس	3	١١,١١%		
الظهر	1	٣,٧٠%		
المجموع	٢٧	١٠٠%		

*معنوي عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

يبين الجدول (٤) مناطق الاصابة لدى اللاعبين اذ ظهر لدينا ان اصابات الكاحل من اكثر الاصابات بنسبة بلغت (٤٤,٤٢%)، فيما كانت اصابات الركبة (٢٥,٩٣%)، واصابات الفخذ بلغت بنسبة (١٤,٨١%) والراس بنسبة (١١,١١%)، واصابة الظهر بنسبة (٣,٧٠%). من خلال ماتبين من الجدول اعلاه نجد ان أكثر مناطق الاصابة في الاطراف السفلى للجسم ومنها اصابات الكاحل والركبة التي تعد من الاصابات التي تخدم اللاعب من اللعب اذا لم يعالج.

٢,٣ الهدف الثاني: التعرف على أنواع الاصابات الرياضية بحسب مراكز اللاعبين في اللعب:

جدول (٥) النسبة المئوية لانواع واسباب الاصابات الرياضية بحسب مراكز اللاعبين عند عينة البحث

مركز اللاعب	نوع الاصابة	العدد	النسبة المئوية	سبب الاصابة	العدد	النسبة المئوية
حارس المرمى	رضوض	٤	١٤,٨٢	الاحماء	١	٣,٧٠
	التواء	١	٣,٧٠	اللعب بتهور وعنف	١	٣,٧٠
	خلع	٢	٧,٤١	اللياقة البدنية	١	٣,٧٠
الدفاع	رضوض	٢	٧,٤١	الاحماء	٣	١١,١١

١١,١١	٣	اللعب بتهور وعنف	١١,١١	٣	التواء	
٧,٤١	٢	اللياقة البدنية	٧,٤١	٢	تمزق	
٣,٧٠	١	سوء الاحوال الجوية				
١١,١١	٣	الاحماء	٧,٤١	٢	رضوض	الوسط
٣,٧٠	١	اللعب بتهور وعنف	٣,٧٠	١	التواء	
٣,٧٠	١	اللياقة البدنية				
٣,٧٠	١	سوء الاحوال الجوية	٣,٧٠	١	تمزق	الهجوم
١١,١١	٣	الاحماء	١١,١١	٣	رضوض	
١١,١١	٣	اللعب بتهور وعنف				
٣,٧٠	١	اللياقة البدنية	٧,٤١	٢	التواء	
٣,٧٠	١	سوء الاحوال الجوية	١١,١١	٣	تمزق	
٣,٧٠	١	ارضية الملعب	٣,٧٠	١	الكسر	
%١٠٠	٢٧		%١٠٠	٢٧		المجموع

يبين الجدول (٥) النسبة المئوية لانواع واسباب الاصابات الرياضية بحسب مراكز اللاعبين عند عينة البحث، فقد ظهر لدينا بأن أكثر انواع الاصابات كانت لدى اللاعبين في مراكز الدفاع والهجوم وكانت نسبتهم على التوالي (٧,٤١، ١١,١١، ٧,٤١) و(١١,١١، ٧,٤١، ٣,٧٠)، اما اسباب الاصابات فكانت أكبر الاسباب لحدوث الاصابات لدى الدفاع هي (الاحماء واللعب بتهور وعنف) اما مركز الهجوم فقد كانت اسباب الاصابات هي (الاحماء، اللعب بتهور وعنف، اللياقة البدنية)، اما في مركز الوسط فكان (الاحماء) ويعزو الباحث السبب الى أن طبيعة مركز اللاعبين لها علاقة مباشرة بالاصابة اذ ان الالتحامات المباشرة بين اللاعبين والمنافسة مع اللاعب المنافس لقطع الكرة او الحصول عليه يؤدي الى الاصابة ويؤكد (رشدي) بأن من اسباب الاصابات الرياضية " بأن اللاعبين الغير مستعدين بدنياً هم الأكثر تعرضاً لإصابات العضلات فضلاً عن قلة تمارين المرونة والاطالة في تمارين الاحماء" (رشدي، ٢٠٠٧، ٧٣).

٤. الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها استنتج الباحث بأن هناك نسب متباينة من الاصابات الرياضية بين الفرق المشمولة بالبحث، وان اكثر الاصابات حدوثاً في الاطراف السفلى لدى عينة البحث، ومن اكثر انواع الاصابات الرضوض والالتواء والتمزق، اما أهم اسباب الاصابات الرياضية كانت عدم الاهتمام بالاحماء وضعف اللياقة البدنية، وأكثر المناطق تعرضاً للاصابة الكاحل والركبة لدى عينة البحث. ومن اكثر مراكز اللاعبين تعرضاً للاصابة كانت في مركز الدفاع والمهجوم.

المصادر والمراجع:

- الرديني، ليث عبد المجيد وحسين، عبد الناصر وحسن، محفوظ فالح، ٢٠١٣، الطب الرياضي، كراس علمي متخصص بأمراض وصحة الرياضيين، اتحاد الطب الرياضي، فرع البصرة مطبعة البصرة، عدد الصفحات.
- رشدي، محمد عادل، ٢٠٠٧، علم اصابات الرياضيين، منشأة المعارف، الاسكندرية، عدد الصفحات ٧١-٧٣.
- رياض، أسامة، ٢٠٠٦، الطب الرياضي ولاعبى الدرجات (بيولوجيا-إصابات الملاعب-المنشطات المحظورة)، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، عدد الصفحات ٢١-٢٢.
- رياض، أسامة والنجمي، إمام حسن محمد، ١٩٩٩، الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، عدد الصفحات ١٣-١٤.
- السامرائي، فؤاد وابراهيم، هاشم، ١٩٨٨، الاصابات الرياضية والعلاج الطبيعي، عمان، شركة الشرق الاوسط للطباعة، عدد الصفحات
- قبع، عمار عبد الرحمن، ١٩٩٩، الطب الرياضي، ط٢، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، عدد الصفحات ١٠٩-١١٠.
- مجلة علوم الطب الرياضي، ٢٠٠٩، مجلة علمية دورية متخصصة تصدر عن الاتحاد العربي للطب الرياضي بدمشق، عدد الصفحات ٦.
- محمد، سمعية خليل، ٢٠٠٢، دراسة تحليلية للاصابات الرياضية عند طلبة كلية التربية الرياضية، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد الحادي عشر - العدد الأول، عدد الصفحات ٣٧-٥٤.
- محمد، سمعية خليل، ١٩٩٠، الرياضة العلاجية، بغداد، مطبعة دار الحكمة، عدد الصفحات ٥٩-١٧٢.
- ميركن، جاب وهوفمان، مارشال (١٩٩٩): دليلك إلى الطب الرياضي، ط١، ترجمة بكري، محمد قدرى ونايف، ثريا، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، عدد الصفحات ١٨٦-١٨٧.

ملحق (١) استمارة استبيان

عزيزي اللاعب.....المحترم.

يقوم الباحث بإجراء بحث والموسوم (دراسة تحليلية للاصابات الرياضية للاعبين اندية كردستان الممتاز بكرة القدم في مدينة السليمانية)، لذا ارجو من حضراتكم الاجابة عن الاسئلة الخاصة بالاستبيان...شاكرين تعاونكم معنا.

الاسم :

العمر:

اسم النادي:

1- ما نوع الاصابة التي حدثت لك؟

٢- في اي منطقة بالجسم حدثت الاصابة ؟

٣- اسباب حدوث الاصابة (الاحماء غير الكافي، مهارة جديدة، عوامل خارجية

، ضعف اللياقة البدنية، اخرى تذكر).

٣ - ما هي المدة الزمنية التي بقيت فيها خارج التدريب العملي (تحدد الاستراحة.....

الاسبوع.... الشهر.....).

٤ -هل تكررت لديك الاصابة: نعم () أو كلا ().

٥- في أي مركز تلعب: حارس مرمى () دفاع () وسط () الهجوم ().

الباحث