

الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى حراس مرمى كرة القدم في الدوري

الفلسطيني للمحترفين

الباحثون

د. قيس نعييرات أ.د. عبد الناصر القدومي

أ. محمد عبدالرحيم قدومي

قسم التربية الرياضية- جامعة النجاح الوطنية

2019

الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى حراس مرمى كرة القدم في الدوري الفلسطيني

للمحترفين

الملخص،

هدفت الدراسة التعرف إلى أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى حراس مرمى كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين ووقت وأسباب حدوثها من وجهة نظرهم. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية تكونت من (25) حارساً. واستخدم الباحثون المنهج الوصفي والاستبانة لجمع البيانات. وأظهرت نتائج الدراسة أن التمزق العضلي والكدمات كانا أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى حراس مرمى كرة القدم بنسبة مئوية متماثلة (0.96%) وركزت معظمها في الطرف العلوي من الجسم بنسبة مئوية (64%). وأظهرت النتائج أيضاً أن وقت حدوث الإصابة في المباراة كان أكثر من التدريب وأن الضربات المباشرة من المنافس والاصطدام معه كانا أهم الأسباب المحدثة للإصابة لدى حراس مرمى كرة القدم بنسبة مئوية على التوالي (100%، 96%).

وتوصي الدراسة بضرورة توعية حراس مرمى كرة القدم بطريقة التعامل مع المنافس في الكرات المشتركة لتفادي تكبد الإصابة الرياضية.

الكلمات المفتاحية: الإصابات الرياضية، حراس المرمى، المحترفين، فلسطين.

The most common sport injuries of football goalkeepers in the Palestinian league for professionals.

Dr. Qais Nairat Prof. Abdel Naser Qadoumi Mr. Mohammad Qadoumi

Abstract,

The purpose of this study to investigate the most common types of sport injuries of football goalkeepers in the Palestinian league for professionals and its time and causes. To achieve that the study was conducted on a random sample consisting of (25) football goalkeepers in the Palestinian league. The researchers used the descriptive approach and the questionnaire as a tool to gather data. The results of the study revealed that muscle tears and bruises (96%) were the the most common sport injuries of football goalkeepers in the Palestinian league as perceived by them and the majority of it situated in the upper extremity. Furthermore, the injuries incidence in competition was more than in training and the most frequent causes of injuries were related to direct strikes from the opponents and collision with them as the percentages (100%, 96%) respectively. The study recommends to enhance goalkeeper awareness how the deal with opponent in the mutual balls to avoid incurring injuries.

Keywords: Sport injuries, goalkeepers, professionals, Palestine.

مقدمة الدراسة:

تعد لعبة كرة القدم في مقدمة الألعاب الأكثر شعبية في العالم، حيث يمارسها ما يقارب 240- 270 مليون لاعبا فأكثر من كلا الجنسين وللغئات العمرية المختلفة (FIFA, 2006) و (Timpka & Bjormsjo,2008)، وأشار افي وآخرون (Avi & et al,2018) إلى أن اللاعبين في ازدياد مستمر كل عام ، حيث ان عدد اللاعبين حاليا يزيد عن 260 مليون لاعب في العالم.

وتعد الإصابات الرياضية من أكثر المشكلات التي تواجه لاعبي ومدربي وإداري كرة القدم في العالم، حيث تعد لعبة كرة القدم من أكثر الألعاب التي يتعرض فيها اللاعبين للإصابة مقارنة بالألعاب الرياضية الأخرى (الدليمي والرسول، 2013). فعلى سبيل المثال يتعرض لاعبي كرة القدم النخبة للإصابة (1.5- 7.6) أثناء التدريب و(12- 35) إصابة أثناء المنافسة كل الف ساعة من المباريات (Dovrak, et al, 2000; hagglund, et al, 2001). وأشار هاجلوند (Hagglund,2007) أن ما بين (65% - 95%) من اللاعبين النخبة في كرة القدم في السويد يتعرضون إلى إصابة واحده على الأقل خلال الموسم الرياضي في الدوري الممتاز. وأشار والدن وآخرون (Walden, et al, 2005) في دراسة أجريت على لاعبي كرة القدم المحترفين في دوري أبطال أوروبا للموسم (2001-2002) أن لاعبي كرة القدم المحترفين في دوري الأبطال يتعرضون إلى (9,4) إصابة خلال مرور (1000) ساعة من التدريب والمباريات في الموسم الرياضي الواحد.

ومن أكثر أنواع الإصابات الرياضية انتشارا لدى حراس المرمى ولاعبي كرة القدم كانت مرتبطة بالعضلات كالتمزق والشد والرضوض والكدمات وفقا لما أشارت إليه دراسات كل من (الجبالي، 2016)، ودراسة (مجلي وآخرون، 2010)، (Ekstrand, et al, 2009)، ودراسة (Gomes- Piqueras, et al, 2017)، ودراسة (الصالح، 2005)، ودراسة (عويد، 2005)، ودراسة (الدليمي، الرسول، 2013).

وفيما يتعلق بوقت حدوث الإصابات الرياضية في كرة القدم، أجمعت العديد من الدراسات أن حدوث الإصابات أثناء المباراة أو المنافسة يفوق حدوثها أثناء التدريب مثل دراسة (Ekstrand, et al, 2009)، ودراسة (Less & Bary, 2006)، ودراسة (Ekstrand, et al, 2004)، ودراسة (Ekstrand, et al, 2013)، ودراسة (Ergun, et al, 2013)، ودراسة (Hagglund, et al, 2001) ودراسة (Gomes- Piqueras, et al, 2017) ودراسة (Pfirmaan, et al, 2016). وتعارضت هذه النتائج مع دراسة مجلي وآخرون (2010) التي بينت أن الإصابات في التدريب أكثر من المباريات في الأردن والسبب في ذلك يعود إلى نقص الفحوصات الطبية الدورية والاختلاف في طرق التدريب وسوء

تشكيل حمل التدريب. ومع ذلك فإن الإصابات الرياضية أثناء المنافسة أو التدريب تكون أقل لدى حراس المرمى في كرة القدم من اللاعبين في الميدان وتتركز في الطرف العلوي من الجسم (Ejnisman, et al, 2014; Ekstrand, et al, 2013; Eirale, et al, 2016).

ولعل من أهم الأسباب للإصابات الرياضية في كرة القدم يعود إلى الاحتكاك المباشر بين اللاعبين والضربات المباشرة من المنافسين. ويؤكد على ذلك دراسة نيلسون ويد (Nielson & Yde, 1989) التي بينت أن (40%) من الإصابات لدى لاعبي كرة القدم تعود للصدام والاحتكاك المباشر مع المنافسين. ومن الأسباب الأخرى يعود إلى طبيعة التدخل والسلوك أثناء اللعب، ومدة المباراة، ومنطقة اللعب ومركز اللاعب (Rahnama, et al, 2002). ويرى الجبالي (2016) أن من أسباب الإصابات يعود إلى الإحماء غير الكافي والتعرض للضربات المباشرة من المنافس. ويرى مجلي وآخرون (2010) أن أهم أسباب الإصابات لدى حراس المرمى في الأردن يعود إلى نقص الفحوصات الطبية الدورية والشاملة.

وبناء على ما سبق ذكره تعد الدراسة الحالية كمحاولة للتعرف إلى أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً ومناطق وأوقات حدوثها وأسبابها لدى حراس مرمى كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

يتعرض لاعبي في كرة القدم للإصابات الرياضية المختلفة بشكل كبير يفوق الرياضات الأخرى، ومن هؤلاء اللاعبين حراس المرمى الذين يترك غيابهم لفترة طويلة أثراً سلبياً على نتائج المباريات ويحدد فترة الغياب طبيعة الإصابة الرياضية التي يتعرضون لها، وهذا ما لاحظته الباحثون في المواسم الرياضية السابقة. ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة في سعيها للإجابة عن التساؤلات الآتية:

1- ما أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى حراس مرمى كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين من وجهة نظر حراس المرمى؟

2- ما أكثر المناطق التي يحدث فيها الإصابات الرياضية لدى حراس المرمى (الطرف العلوي أو الطرف السفلي) من وجهة نظر حراس المرمى؟

3- ما أكثر الأوقات التي يحدث فيها الإصابات الرياضية لدى حراس المرمى (أثناء التدريب أو المباراة) من وجهة نظر حراس المرمى؟

4- ما أكثر الأسباب المحدثة للإصابات الرياضية لدى حراس مرمى كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين من وجهة نظر حراس المرمى؟

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة للتعرف إلى:

- 1- الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى حراس مرمى كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين من وجهة نظر حراس المرمى.
- 2- أكثر المناطق التي يحدث فيها الإصابات الرياضية لدى حراس المرمى (الطرف العلوي أو الطرف السفلي) من وجهة نظر حراس المرمى؟
- 3- أكثر الأوقات التي يحدث فيها الإصابات الرياضية لدى حراس المرمى (أثناء التدريب أو المباراة).
- 4- الأسباب المحدثة للإصابات الرياضية لدى حراس مرمى كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين من وجهة نظر حراس المرمى.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في كونها من الدراسات النادرة والقليلة التي أجريت في البيئة الفلسطينية والتي تسعى لمعرفة أكثر الإصابات الرياضية لدى حراس المرمى في كرة القدم ووقت حدوثها وأسبابها. ومن المحتمل أن نتائجها ستساهم في تزيد المدربين بالمعلومات عن الإصابات الرياضية لدى حراس المرمى وسبب حدوثها وبالتالي توعيتهم لتفاديها.

مصطلحات الدراسة:

الإصابات الرياضية (Sport injuries): اية شكوى جسدية يعاني منها اللاعب إثناء مباريات كرة القدم أو التدريب بغض النظر عن حاجة اللاعب للعناية الطبية (Medical attention) أو الغياب عن المباريات في المستقبل (Time loss) (Fuller, et al, 2006).

حدود الدراسة:

التزم الباحثون أثناء إجراء الدراسة بالحدود الآتية:

- الحد البشري**: حراس المرمى في الدوري الفلسطيني للمحترفين في كرة القدم.
- الحد المكاني**: أندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية- فلسطين.
- الحد الزمني**: أجريت الدراسة في المواسم الرياضية (2016- 2019).

الدراسات السابقة:

ومن خلال اطلاع الباحثون على الأدب التربوي للدراسة ظهر هناك العديد من الدراسات العربية والأجنبية المرتبطة بموضع الدراسة وهي:

قام مجلي وآخرون (2010) بدراسة هدفت التعرف إلى أكثر الإصابات الرياضية شيوعا لدى حراس المرمى في كرة القدم في الأردن، وتكونت عينة الدراسة من (50) حارسا في كرة القدم من الدرجات المختلفة. وأظهرت نتائج الدراسة أن التمزقات العضلية والكدمات (الرضوض) كان أكثر الإصابات الرياضية شيوعا لدى حراس المرمى وأن وقت حدوثها كان أثناء التدريب أكثر من المباريات. وأظهرت أيضا أن أكثر الأسباب المؤدية للإصابات يعود إلى عدم القيام بالفحوصات الطبية الشاملة ويليها عدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي للإصابة.

وقام الجبالي (2016) بدراسة هدفت التعرف إلى الإصابات الرياضية الأكثر انتشارا لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين. وتكونت عينة الدراسة من (135) لاعبا. وأظهرت نتائج الدراسة أن إصابة العضلات كان أكثر الإصابات انتشارا لدى لاعبي كرة القدم (47.37%) وأن التمزق العضلي كان الأكثر شيوعا لديهم (32.26%)، وأن أكثر وقت لحدوث الإصابة كان في منتصف المنافسات (37.66%).

وقام ايكسترنند وآخرون (Ekstrand, et al, 2009) بدراسة هدفت التعرف إلى خصائص الإصابات لدى لاعبي المستوى العالي بكرة القدم في أوروبا ووقت حدوثها. وتم إجراء الدراسة تتبعيه ما بين (2001- 2008) على (25) فريقا من المستوى العالي في أوروبا. وأظهرت نتائج الدراسة أن الإصابات العضلية والكدمات كانت أكثر أنواع الإصابات شيوعا لدى اللاعبين. وأظهرت النتائج أيضا أن مجموع الإصابات التي تعرض لها اللاعبين بلغ (4483) إصابة، حيث أن (57%) من هذه الإصابات تعرض لها اللاعبين أثناء المباريات، بينما (43%) منها كانت أثناء التدريب.

وقام إيرغون وآخرون (Ergun, et al, 2013) بدراسة هدفت التعرف إلى نوع وسبب حدوث الإصابة لدى لاعبي كرة القدم النخبة الشباب في تركيا. وأجريت الدراسة على عينة قوامها (52) لاعبا تم تسجيل الإصابات لديهم خلال فترة ثلاثة سنوات. وأظهرت نتائج الدراسة أن التعرض للإصابة أثناء المباريات تشكل خمسة أضعاف الإصابة أثناء التدريب، والسبب في هذه الإصابات يعود إلى النقص في

العناية الطبية وتقليل فترة إعادة التأهيل. ومن أكثر أنواع الإصابات الرياضية انتشارا لدى اللاعبين كانت الرضوض والكدمات أثناء المباريات (78.3%).

وأجرى أيكستراند وآخرون (Ekstrand, et al, 2013) دراسة هدفت إلى الإصابات الرياضية لدى لاعبي فرق المستوى العالي في أوروبا في العقد الأخير. وتكونت عينة الدراسة من (11) فريقا، واستخدم الباحثون الدراسة الطولية في جمع البيانات لجميع الإصابات التي تعرض لها اللاعبين في أوروبا خلال ثمانية مواسم رياضية متتابة من قبل فريق طبي مختص. وأظهرت نتائج الدراسة أن حدوث الإصابة أثناء المباراة (27.5%) كان أكثر من حدوثها أثناء التدريب (4.1%). وبينت النتائج أيضا أن الكدمات والشد العضلي لعضلات الفخذ كانت أكثر أنواع الإصابات الرياضي تكرر أثناء المباريات لدى اللاعبين خلال الموسم الرياضي، وبشكل عام الشد العضلي فقط كان أكثر أنواع الإصابات تكرر لديهم في المنافسات والتدريب (17%).

وقام إيرال وآخرون (Eirale, et al, 2014) بدراسة هدفت لتحليل حدوث الإصابة لدى حراس المرمى ومقارنتهم بلاعبي الميدان. وتكونت عينة الدراسة من (527) لاعبا في الميدان، و(49) حارسا للمرمى في دوري الدرجة الأولى للمحترفين في قطر، حيث تم تسجيل الإصابات الرياضية لهم خلال ثلاثة مواسم رياضية متعاقبة ما بين (2008-2011). ومن أهم نتائج الدراسة أن حراس المرمى كان لديهم إصابات أقل من لاعبي الميدان أثناء التدريب ولا توجد فروق دالة إحصائية بينهم أثناء المباريات، وكان الشد العضلي للعضلات الضامة في الفخذ أكثر الإصابات شيوعا لدى حراس المرمى. وبشكل عام كان معدل الإصابات الرياضية الكلية لدى حراس المرمى أقل من لاعبي الميدان وتركز أغلبها في الطرف العلوي من الجسم.

وقام ايكستراند وآخرون (Ekstrand, et al, 2013) بدراسة للتعرف إلى إصابات الطرف العلوي من حيث وقت حدوثها وسببها لدى لاعبي كرة القدم النخبة في أوروبا. وأجريت الدراسة على عينة قوامها (6215) لاعبا في المواسم الرياضية (2001-2011) في أوروبا. وأظهرت نتائج الدراسة أن معدل الإصابات الرياضية أثناء المباريات شكل 7 أضعاف الإصابات أثناء التدريب. وأظهرت أيضا أن الإصابة بالكدمات كان أكثر الإصابات شيوعا لدى اللاعبين (32%) ويعود ذلك إلى اللعب المتهور والاحتكاك مع المنافس. وبينت النتائج أيضا أن معدل الإصابات في الطرف العلوي كان قليلا لدى اللاعبين وأكثر تواجد لدى حراس المرمى.

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي المسحي نظرا لملائمته لأهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع حراس مرمى كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين والبالغ عددهم (36) حارس وفقا لسجلات اتحاد كرة القدم الرسمية في الموسم (2018-2019).

عينة الدراسة

أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (25) حارسا للمرمى، حيث تراوحت أعمارهم ما بين (19-35) سنة، وتمثل عينة الدراسة (69.44%) من مجتمع الدراسة.

أداة الدراسة:

استخدام الباحثون جزءا من أداة الدراسة التي أعدها الجبالي (2016) في أطروحته للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية، والتي هدفت للتعرف إلى الإصابات الرياضية الأكثر انتشارا لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين. حيث اقتصر تركيز الباحثون في أداة الدراسة الحالية على أنواع الإصابات الرياضية ووقت حدوثها وأسبابها لدى حراس المرمى والذين استبعدوا من عينة الدراسة. حيث تكونت أداة الدراسة من ثلاثة أجزاء وهي:

- أنواع الإصابات وهي: التواء، خلع، قطع، تمزق عضلي، كدمات (رضوض)، شد عضلي، تقلص عضلي، كسر.
- مناطق حدوث الإصابات: (الطرف العلوي، الطرف السفلي).
- وقت حدوث الإصابات: (أثناء التدريب، أثناء المباراة).
- أسباب حدوث الإصابات وهي: (الإحماء غير كاف، الحالة النفسية، ضعف اللياقة البدنية، سوء التغذية، سوء تشكيل حمل التدريب، مستوى المنافسة العالي، الحركات المفاجئة، السقوط، الضربات المباشرة من المنافس، الاصطدام مع المنافس).

وتمثلت استجابة اللاعبين في حرية الاختيار بوضع إصابة أو أكثر تعرض لها في الطرف العلوي أو السفلي سواء أكان ذلك أثناء التدريب أم المباراة وذكر أهم الأسباب لحدوثها. وفيما يتعلق بالمعاملات العلمية تعد أداة الدراسة صالحة للبيئة الفلسطينية بعد التأكد منها سابقا في دراسة الجبالي (2016).

إجراءات الدراسة:

- قام الباحثون بإجراء الدراسة من خلال إتباع الخطوات الآتية:
- الاطلاع على الدراسات السابقة والأدب التربوي المرتبط بموضوع الدراسة.
 - تم إعداد أداة الدراسة بما يتناسب وموضع الدراسة والتي سبق التأكد من صلاحيتها للاستخدام في دراسة (الجبالي، 2016). حيث اشتملت أداة الدراسة على أنواع الإصابات الرياضية ووقت وأسباب حدوثها.
 - تم إجراء الدراسة في المواسم الرياضية (2016-2019) وتوزيع الاستبانة على جميع حراس المرمى والبالغ عددهم (36) حارسا، وتم استرجاع (25) استبانة فقط.
 - بعد جمع البيانات وترميزها تم إدخالها إلى الحاسب الآلي لمعالجتها إحصائيا باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك للإجابة عن تساؤلات الدراسة.

المعالجات الإحصائية:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك من خلال حساب التكرارات والنسب المئوية.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

ما أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعا لدى حراس مرمى كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين من وجهة نظر حراس المرمى؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام التكرارات والنسب المئوية، ونتائج الجدول رقم (1) تبين ذلك.

الجدول رقم (1): التكرارات والنسب المئوية لأنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى حراس مرمى كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين من وجهة نظر حراس المرمى (ن = 25).

| النسبة المئوية % | التكرار | نوع الإصابة |
|------------------|---------|--------------|
| 84% | 21 | التواء (ملخ) |
| 44% | 11 | خلع |
| 12% | 3 | قطع |
| 96% | 24 | تمزق عضلي |
| 96% | 24 | كدمات (رضوض) |
| 20% | 5 | شد عضلي |
| 24% | 6 | تقلص عضلي |
| 64% | 16 | كسر |

يتضح من نتائج الجدول رقم (1) أن أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى حراس مرمى كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين من وجهة نظر حراس المرمى كانت التمزق العضلي والكدمات بنسبة مئوية متماثلة (96%)، وأقل الإصابات الرياضية شيوعاً لدى حراس المرمى كان القطع بنسبة مئوية (12). وتتفق هذه النتائج مع دراسات كل من مجلي وآخرون (2010)، ودراسة (Ekstrand, et al, 2009)، ودراسة (Ergun, et al, 2013)، ودراسة (الجبالي، 2016)، ودراسة (Eirale, et al, 2014) ودراسة (الصالح، 2005)، ودراسة (Gomes- Piqueras, et al, 2017)، ودراسة (عويد، 2005)، ودراسة (الدليمي، الرسول، 2013)، والتي أجمعت نتائجها أن أكثر الإصابات شيوعاً لدى لاعبي كرة القدم وحراس المرمى ترتبط بالإصابات العضلية كالتمزق والشد والكدمات (الرضوض).

ويعزو الباحثون الأسباب في ذلك يعود إلى عدم الإحماء بشكل جيد، والتعرض للضربات القوية والعنيفة أثناء اللعب، والحركات المفاجئة، وعدم الاهتمام بتمارين الإحماء الجيد قبل الأداء والتهدئة بعد الانتهاء من الأداء. ومن المحتمل أيضاً أن يكون لطبيعة الأرضية للملعب (عشب طبيعي أو اصطناعي) أثراً في حدوث مثل هذه الإصابات في الحركات الأرضية والتي لم يتم دراسته في الدراسة الحالية. ويتوقع الباحثون أن حراس المرمى في فلسطين لا يعملون فحوصات طبية دورية وشاملة، وعند حدوث الإصابة تكون فترة العلاج وإعادة التأهيل غير كافية مما يؤدي لتراكم الإصابات وعودتها بشكل أسوأ في المستقبل والتي يحتاج إلى إجراء دراسة أخرى لتوضيح ذلك.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

ما أكثر المناطق التي يحدث فيها الإصابات الرياضية لدى حراس المرمى (الطرف العلوي أو الطرف السفلي) من وجهة نظر حراس المرمى؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام التكرارات والنسب المئوية، ونتائج الجدول رقم (2) تبين ذلك.

الجدول رقم (2): التكرارات والنسب المئوية لأكثر المناطق التي يحدث فيها الإصابات الرياضية لدى حراس مرمى كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين من وجهة نظر حراس المرمى (ن = 25).

| مناطق حدوث الإصابة | التكرار | النسبة المئوية |
|--------------------|---------|----------------|
| الطرف العلوي | 16 | 64% |
| الطرف السفلي | 9 | 36% |

يتضح من نتائج الجدول رقم (2) أن (64%) من حراس مرمى كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين تعرضوا للإصابة في الطرف العلوي من الجسم، بينما (36%) من حراس المرمى تعرضوا للإصابة في الطرف السفلي. وتتفق هذه النتائج مع العديد من الدراسات السابقة مثل دراسات كل من (Ejnisman, et al, 2016) ودراسة (Ekstrand, et al, 2013) ودراسة (Eirale, et al, 2014) التي أشارت أن إصابات حراس المرمى دائماً تتركز في الطرف العلوي من الجسم بشكل أكبر من الطرف السفلي. وأشار نيف وآخرون (Niv, et al, 2018) أن الإصابات الرياضية في الطرف العلوي غير شائعة لدى لاعبي كرة القدم، ولكن 18% من الإصابات تكون لدى حراس المرمى في الطرف العلوي من الجسم. ويرى الباحثون أن هناك عدة أسباب لحدوث الإصابات في الطرف العلوي من الجسم منها يعود للاحتكاك المباشر والاصطدام لحارس المرمى مع اللاعبين بالذراعين وبالطرف العلوي من جسمه أثناء الكرات الهوائية أو الأرضية المشتركة، وكذلك سقوط حارس المرمى على الذراعين أثناء التصدي للكرات الهوائية أو الأرضية، ومن الأسباب أحياناً يعود لتعرض حارس المرمى للاصطدام بقوائم المرمى، وأخيراً دائماً يكون تصدي حراس المرمى للكرات القوية بالطرف العلوي من الجسم وخاصة الذراعين والتي من المحتمل ان تسبب له إصابة حسب قوتها.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

ما أكثر الأوقات التي يحدث فيها الإصابات الرياضية لدى حراس المرمى (أثناء التدريب أو المباراة) من وجهة نظر حراس المرمى؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام التكرارات والنسب المئوية، ونتائج الجدول رقم (3) تبين ذلك.

الجدول رقم (3): التكرارات والنسب المئوية لأكثر الأوقات لحدوث الإصابات الرياضية لدى حراس مرمى كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين من وجهة نظر حراس المرمى (ن = 25).

| النسبة المئوية | التكرار | وقت حدوث الإصابة |
|----------------|---------|------------------|
| 28% | 7 | أثناء التدريب |
| 72% | 18 | أثناء المباراة |

يتضح من نتائج الجدول رقم (3) أن (72%) من حراس مرمى كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين تعرضوا للإصابة أثناء المباريات، بينما (28%) من حراس المرمى تعرضوا للإصابة أثناء التدريب. وتتفق هذه النتائج مع دراسات كل من (Ekstrand, et al, 2009)، ودراسة (Less & Bary, 2006)، ودراسة (Ekstrand, et al, 2004)، ودراسة (Gomes- Piqueras, et al, 2017)، ودراسة (Ekstrand, et al, 2013)، ودراسة (Pfirmaan, et al, 2016)، ودراسة (Ergun, et al, 2013)، ودراسة (Hagglund, et al, 2001) والتي أظهرت نتائجها بالإجماع أن حدوث الإصابة أثناء المباريات كان أكثر من حدوثها أثناء التدريب. ولعل السبب في ذلك يعود إلى اللعب الخشن والاصطدام لدى حراس المرمى مع اللاعبين في الكرات المشتركة الهوائية والأرضية. ويؤكد على ذلك (Nielson & Yde, 1989) التي أشارت أن أهم الأسباب للإصابات الرياضية في كرة القدم يعود إلى الاحتكاك المباشر بين اللاعبين والضربات المباشرة من المنافسين. ويرى (Rahnama, et al, 2002) أن طبيعة التدخل والسلوك أثناء اللعب، ومدة المباراة، ومنطقة اللعب ومركز اللاعب يؤدي أحيانا إلى الإصابة.

وتعارضت هذه النتائج مع دراسة مجلي وآخرون (2010) التي بينت نتائجها أن معدل الإصابات أثناء التدريب أكثر من المباريات لدى حراس المرمى في الأردن، والسبب في ذلك يعود إلى نقص الفحوصات الدورية والشاملة وكذلك إلى الاختلاف في طرق التدريب وأساليبه وسوء تشكيل حمل التدريب.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع:

ما أكثر الأسباب المحدثة للإصابات الرياضية لدى حراس مرمى كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين من وجهة نظر حراس المرمى؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام التكرارات والنسب المئوية، ونتائج الجدول رقم (4) تبين ذلك.

الجدول رقم (4): التكرارات والنسب المئوية للأسباب المحدثة للإصابات الرياضية لدى حراس مرمى كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين من وجهة نظر حراس المرمى (ن = 25).

| النسبة المئوية % | التكرار | السبب المحدث للإصابة |
|------------------|---------|-----------------------------|
| 16% | 4 | الإحماء غير كاف |
| 12% | 3 | الحالة النفسية |
| 20% | 5 | ضعف اللياقة البدنية |
| 16% | 4 | سوء التغذية |
| 48% | 12 | سوء تشكيل حمل التدريب |
| 72% | 18 | مستوى المنافسة العالي |
| 88% | 22 | الحركات المفاجئة |
| 76% | 19 | السقوط |
| 100% | 25 | الضربات المباشرة من المنافس |
| 96% | 24 | الاصطدام مع المنافس |

يتضح من نتائج الجدول رقم (4) أن الضربات المباشرة من المنافس والاصطدام معهم هما أكثر الأسباب المحدثة للإصابات الرياضية لدى حراس مرمى كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين من وجهة نظر حراس المرمى بنسبة مئوية على (100%، 96%)، وأقل هذه الأسباب ترتبط بالحالة النفسية لحراس المرمى بنسبة مئوية (12%). وتتفق هذه النتائج مع دراسة (Nielson & Yde, 1989) ودراسة (الدليمي والرسول، 2013)، ودراسة الجبالي (2016) وغيرها من الدراسات الواردة في الأدب التربوي للدراسة، والتي بينت نتائجها أن الاحتكاك المباشر بين اللاعبين يؤدي بشكل شبه مؤكد للإصابة. ويرى الباحثون أن حارس المرمى يتعرض أحيانا للاحتكاك والتصادم المباشر مع المنافس أو مع زميله في الفريق أثناء المشاركة في الكرات الهوائية أو الأرضية خلال المباريات أو التدريب ومما يجعله عرضة للإصابة بشكل كبير.

الاستنتاجات:

وفقا لنتائج الدراسة ومناقشتها يستنتج الباحثون ما يلي:

- 1- يعد التمزق العضلي والرضوض والكدمات من أكثر الإصابات الرياضية التي يتعرض لها حراس المرمى في كرة القدم.
- 2- معظم الإصابات لدى حراس المرمى في الدوري الفلسطيني للمحترفين تتركز في الطرف العلوي.
- 3- الإصابات الرياضية أكثر حدوثا أثناء المباريات من التدريب لدى حراس المرمى في فلسطين.
- 4- الضربات المباشرة من المنافس والاصطدام معه في الكرات المشتركة من أكثر الأسباب التي تسبب الإصابات الرياضية لدى حراس المرمى.

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها يوصي الباحثون فيما يلي:

- 1- توعية حراس المرمى وتدريبهم على طريقة التعامل مع المنافس في الكرات المشتركة لتقادي تكبد الإصابة الرياضية.
- 2- زيادة المعرفة للاعبين والمدربين عن الإصابة الرياضية وكيفية الوقاية منها.
- 3- تقوية العضلات لحراس المرمى وتحسين مستوى اللياقة البدنية لهم وخاصة في الطرف العلوي من الجسم.
- 4- استخدام تدريبات تساعد حراس المرمى على التكيف مع الحركات المفاجئة المسببة للإصابة من أجل تقاؤها.
- 5- إجراء دراسات أخرى مشابهة تأخذ بعين الاعتبار لمتغيرات طبيعة أرضية الملعب، زمن إعادة التأهيل من الإصابة، والمقارنة بين الألعاب الرياضية الجماعية، والمقارنة بين حراس المرمى واللاعبين في الميدان.

المراجع العربية والأجنبية

- الجبالي، أسيد. (2016). الإصابات الرياضية الأكثر انتشارا لدى لاعبي كرة القدم في الدوري الفلسطيني للمحترفين. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- الدليمي، ناهدة والرسول، سميرة. (2013). دراسة تحليلية لأنواع الإصابات الرياضية وأسباب حدوثها للاعبين الألعاب الجماعية. مجلة جامعة بابل (العلوم الإنسانية)، 31(4): 1410-1424.

- الصالح، ماجد. (2005). دراسة تحليلية لأسباب الإصابات الرياضية عند لاعبي المنتخبات الوطنية تبعا لفترات الموسم الرياضي في الأردن. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

- عويد، فاطمة. (2005). الإصابات الشائعة للطرف العلوي لدى رياضي أندية محافظة نينوى وعلاقتها بالمتغيرات الانثروبومترية (الطول، الوزن، العمر التدريبي). كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

- مجلي، ماجد وباكير، محمد، والهنداوي، محمد. (2010). دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى حراس المرمى بكرة القدم في الأردن. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 24 (4): 1153-1171.

- Avi D. G., Christine, E., Jeremy, E., et al. (2018). Shoulder and elbow injuries in soccer goalkeepers versus field players in the National Collegiate Athletic Association, 2009-2010 through 2013-2014. *The Physician and Sports medicine*, DOI: 10.1080/00913847.2018.1462083.

- Dvorak J, Junge A, Chomiak J, et al. (2000). Risk factor analysis for injuries in football players. Possibilities for a prevention program. *Am J Sports Med*. ,28(5): 69-74.

- Ejnisman, B., Barbosa, G., Andreoli, C.V., et al. (2016). Shoulder injuries in soccer goalkeepers: review and development of a FIFA 11+ shoulder injury prevention program. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 7 :75-80.

- Ekstrand J., Hagglund M., & Walden, M. (2011). Injury incidence and injury patterns in professional football - the UEFA injury study. *Br J Sports Medicine*, 45(7): 553- 558.

- Ekstrand, J. Walden, M. & Muggland, M. (2004). Risk for Injury when playing in anational football Team. *Scand J Med Sci Sports*, 14 (1). 34-8.

- Ekstrand, J., Hagglund, M., Tornqvist, H., Et al. (2013). Upper extremity injuries in male elite football players. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc*, 21:1626-1632.

- Ergun, M. H., Denerel, N., Binnet, M.S., & Ertat, K.A. (2013). Injuries in elite youth football players: a prospective three-year study. *Acta Orthop Traumatol Turc*, 47(5): 339- 346.

- Fuller, C. W., Ekstrand, J., Junge, A., Et al. (2006). Consensus statement on injury definitions and data collection procedures in studies of football (soccer) injuries. *Scand J Med Sci Sports*, 16 : 83- 92.

- Gomes- Piqueras, P., Lopez, A.N., Gonzalez- Rubio, J., Et al. (2017). How, When, and Where do Football Players get Injured?: a Descriptive Epidemiological Study on Male Professional Football Players in Spain for Four Seasons. *Annals of Applied Sport science*, 5(3) : 13- 21.

- Hagglund M. (2007). Epidemiology and prevention of football injuries. Linköping: Linköping University Medical Dissertation No. 989.

- Hägglund, M., Waldén, M., & Ekstrand, J. (2003). Exposure and injury risk in Swedish elite football: a comparison between seasons 1982 and 2001. *Scand J Med Sci Sports*, 13(6): 364–370.
- Less P., & Barry, D. (2006). "Is injury the major Cause of Elite". (Soccer) Players being unavailable to train and play during the competitive season. *Physical Therapy in Sport*. 7 (2) :58-64.
- Nielson, A. B. & yde, J. (1989). Epidemiology and traumatology of injuries in soccer. *Am. J. Sports Med.* (17). 803-807.
- Niv, M., Riley, M.D., & William M.D. (2018). Upper extremity injuries in soccer players. *Am J Orthop*, 1- 9.
- Pfirrmann, D., Herbst, M., Ingelfinger, P., Et al. (2016). Analysis of injury incidences in male professional adult and elite youth soccer players: A systematic review. *Journal of Athletic Training*, 51 (5) : 410- 424.
- Rahnema, N., Reilly, T., & Lees, A. (2002). Injury risk associated with playing actions during competitive soccer. *Br J Sports Medicine*, 36: 354- 359.
- Timpka, T., Risto, O.,& Bjormsjo, M.(2008). Boys soccer league injuries: a community-based study of time-loss from sports participation and long-term sequel. *European Journal of Public Health*. 18(1):19-24.
- Walden, M., Hägglund, M., & Ekstrand, J.(2005).UEFA champions league study: a prospective study of injuries in professional football during the 2001–2002 season. *Br J Sports Medicine*, 39:542–546.
- FIFA Big Count 2006: 270 million people active in football
http://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/bigcount.statspackage_7024.pdf.