

دراسة تحليلية لأسباب الإصابات المفصالية الأكثر شيوعاً في لعبة كرة الطائرة

م.م. عمار حسن عبد الرضا السلطاني

جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ammaar.hasan@uokerbala.edu.iq

ملخص البحث باللغة العربية

تجلت مشكلة البحث في دراسة تحليلية لاهم وأكثر الإصابات المفصالية شيوعاً في لعبة كرة الطائرة التي تعتبر ذات تأثير مباشر على مستوى الانجاز لدى الرياضيين التي تقف حائلاً أمام تطوير مستوياتهم وكان الهدف من هذه الدراسة إيجاد الحلول المناسبة لتقليل حدوث هذه الإصابات وذلك بالكشف عن مسبباتها المختلفة، وتناول الباحث في الباب الثاني كل ماله صلة بالإصابات الرياضية وأسباب حدوثها ولعبة كرة الطائرة. وتحقيقاً للأهداف الدراسة سعى الباحث باستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ومن خلال تحليل النتائج ومناقشتها توصل الباحث الى عدة استنتاجات أهمها ان الإصابات الرياضية تحدث نتيجة الاحماء الضعيف وخاصة عندما يبذل اللاعب مجهوداً "عالياً" في التمرين أو المنافسات بسبب عدم تهيئة العضلات والمفاصل للمجهود الذي سيبذل، وخلص الباحث الى توصيات منها التأكيد على الاحماء الجيد الذي يهيئ عضلات ومفاصل الجسم للتمرين أو المنافسات لكي يتجنب الإصابة.

الكلمات المفتاحية للبحث:- إصابات المفاصل، كرة الطائرة.

An analytical study of the causes of the most common injuries in volleyball

By

Ammar Hassan Abdul Redha Alsultany M.Sc. Lecturer Assistant
Karbala University / Faculty of Physical Education and Sports Science

ammaar.hasan@uokerbala.edu.iq

Abstract

Demonstrated by the research problem in the analytical study of the most important and most injuries articular common in volleyball, which is a direct impact on the level of achievement in athletes which stand in front of the development levels and the objective of this study was to find appropriate solutions to reduce these injuries occur and it detects various causes, in section II researcher study all Link sports injuries and the reasons for their occurrence and the game of volleyball . The objectives of the study sought researcher using descriptive method survey manner and through analysis and discussion of results, the researcher to several conclusions. Sports injuries occur as a result of the weak, especially when the player is making an effort to warm up and the exercise or competitions because of the muscles and joints of the effort, which will make the creation of, and concluded the study to recommendations, including emphasis on good warm-up which prepares the muscles and joints of the body for exercise or competition in order to avoid injury.

١-١ مقدمة البحث وأهميته:-

أن الإنجازات الرياضية التي حصلت في جميع الألعاب أدت الى تزايد الضغوط البدنية والنفسية من أجل الوصول الى أعلى مستوى في الأداء والإنجاز . مما دفع بالمسؤولين عن الرياضة الى البحث في كافة الأساليب والوسائل التدريبية التي ترفع المستوى الرياضي لأجل تحقيق نتائج بارزة ومتميزة. ونتيجة لذلك ومن أجل تحقيق النتائج الأفضل بدأ المدربون بزيادة عدد أيام التدريب من أجل التقدم بمستوى الأداء للاعب مما زاد حمل التدريب على اللاعب فبدأت تظهر الإصابات الرياضية ولاشك أن هذه الإصابات تكون عقبة أمام تقدم اللاعبين الذين يطمحون لتطوير مستوياتهم ومن ثم يظهر تأثيرها السلبي على المستوى العام وتتفاوت نسبة الإصابة وخطورتها من لعبة لأخرى تبعاً لنشاطها التخصصي. ولعبة الكرة الطائرة كغيرها من الألعاب لا تخلو من حدوث الإصابات على الرغم من عدم وجود الاحتكاك البدني مع المنافس. ولما كان اللاعبون معرضين لمختلف الإصابات الرياضية التي تفق حائلاً" امام تطوير مستوياتهم لذلك لا بد من إيجاد الحلول لتقليل حدوث هذه الإصابات وذلك بالكشف عن مسبباتها المختلفة حيث تعتبر الإصابات من المشكلات الأساسية التي تواجه الرياضة، علماً أنها تزداد بتزايد المتطلبات الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس.

لذا وجد الباحث من الضروري دراسة هذه الإصابات وتحليل أسبابها عند لاعبي الكرة الطائرة لوضع المقترحات والحلول الواجب اتخاذها لتلافي هذه الإصابات والحد من خطورتها.

١-٢ مشكلة البحث

أن لجهاز الحركي ما هو إلا منظومة من أربعة تراكيب أساسيه هي العظام والمفصل والعضلات والأعصاب فالعظام القريبة من بعضها البعض ترتبط معا لتشكيل المفاصل، والمفاصل هي التي تسمح للعظام المتفصله بالحركة، تكمن مشكلة البحث في ارتفاع نسبة الإصابات المفصلية لدى اللاعبين كرة الطائرة مما تسبب أعاقه للفرد عن القيام بنشاطاته وفعالياته اليومية بصورة طبيعية، حيث تعد مفاصل الجسم من أكثر أجزاء الجسم البشري تعرض للإصابة خاصة الأطراف العليا والسفلى التي تختلف في تركيبها وحركتها عن المفاصل الأخرى، وبالتالي فإن أي أصابه تحصل للاعب خصوصاً" الإصابات المفصلية تؤثر تأثيراً كبيراً وفعال على مستوى الأداء المهارى للاعبين أثناء المباريات في لعبة كرة الطائرة.

١-٣ أهداف البحث

١- التعرف على الإصابات المفصلية عند لاعبي كرة الطائرة.

٢- التعرف على أسباب حدوث الإصابات المفصلية عند لاعبي كرة الطائرة .

١-٤ مجالات البحث

١-٤-١ المجال البشري:-مجموعة من لاعبي أندية الدرجة الاولى لفئة الشباب لمنطقة الفرات الأوسط، وعددهم(١١٧)لاعب وواقع(٩)لاعبين من كل فريق.

١-٤-٢ المجال الزمني:- ٢٠١٣/١٢/١ م - ٢٠١٤ /٤/ ٥ م.

١-٤-٣ المجال المكاني:-المركز التخصصي للطب الرياضي مع القاعات الداخلية التي تجري عليها تدريبات الفرق الذكورة ومبارياتها.

٣- مفاصل واسعة الحركة (حرّة الحركة): تقسم هذه المفاصل إلى عدة مجاميع وذلك حسب درجة الحركة وعدد الاتجاهات الحركية وهي كالآتي^(٦):-

- أ. مفصل متحرك ذو اتجاه واحد مثل مفاصل السلاميات تسمح بثني ومد الأصابع فقط.
- ب. مفصل متحرك ذو اتجاهين مثل مفصل الرسغ، مجال الحركة لرفع وخفض الكف إلى الأعلى والأسفل ثم إلى الجهة الأنسية والوحشية.
- ج. مفصل متحرك ذو أربعة اتجاهات حيث يكون مجال حركته حر في جميع الاتجاهات كما في مفصل الحوض والكتف.

٢-١-٣ الإصابات الرياضية:-

تعد الإصابات الرياضية جانباً مهماً من موضوع الطب الرياضي، إذ لا يخلو أي مجال من مجالات النشاط الرياضي من احتمال حدوث الإصابات بل وحتمية حدوثها على اختلاف أنواعها وشدتها وخطورتها . أن الرياضيين يتعرضون للإصابة في كافة الألعاب عندما لا تراعى الشروط العلمية والفنية خلال التدريب أو المنافسات وذلك نتيجة الجهد المستمر على أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة، الأمر الذي يعيق تطور الرياضة كون إن الإصابة تشكل حاجزاً جسيماً ونفسياً يعيق طريق الوصول إلى المستويات العالية من الانجاز ((كما إن نسبة الإصابات الرياضية تزداد بزيادة المنافسة أو التدريب فهي بذلك تشكل ضغطاً على المفاصل والأربطة والمحافظة الزلزالية والأوتار العضلية والعضلات والفقرات العظمية للعمود الفقري)).^(٧)

ولقد تطرقت الكثير من المصادر إلى كلمة الإصابة (Injury) المشتقة من اللغة اللاتينية وهي تعني التلف أو الإعاقة،^(٨) وقد عرفها (1992 Meilinda) لأنها ((تمزق أو اختلال في ترابط نسيج واكثر من انسجه الجسم الرخوة نتيجة لتأثير عوامل ميكانيكية داخلية أو خارجية على ذلك النسيج))^(٩)، في حين عرفها (١٩٧٩ Lntton) بأنها ((تغيرت تشريحي أو فسيولوجي يحدث في بعض انسجه الجسم أو أعضائه))^(١٠). وأخيراً عرفها (عبد الرحمن، ٢٠٠٤) ((أنها تأثير نسيج أو مجموعه انسجه الجسم نتيجة مؤثر خارجي وداخلي من ما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفه ذلك النسيج))^(١١)

٢-١-٤ ميكانيكية حدوث الإصابة :-

لتوضيح ميكانيكية الإصابات الرياضية التي يتعرض لها الرياضيون نتيجة الأحمال البدنية التي تسلط ضغطاً على العضلات والعظام والأنسجة والأربطة والتي لها ارتباطاً بالحدود الفسيولوجية، إذ إن انسجه الجسم بشكل عام تتشابه مع أي مادة أخرى في ميزات للضعف والانكسار عندما تتجاوز حدود القوه فيها ، وحدود التحمل للقوه التي تعتمد جزئياً على خواص ونوعية الأجزاء الجسمية عند تطبيق الحمل، وهذه الأجزاء يمكن إن تحدد قيمتها القصويه المبدولة من خلالها على الجسم واتجاه تطبيق هذه القوه وتحصل الإصابة من خلال تمدد وتمزق الأجهزة والتغير في تركيبها والذي بالضرورة يؤدي إلى وظيفة غير متجانسة في العضلة .

^٦ - إبراهيم البصري: الطب الرياضي، ط١، ج٤، بيروت، دار النضال للطباعة، ١٩٨٥، ص١١٥.

^٧ - أسامة رياض. الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، الرياض، الاتحاد السعودي للطب الرياضي، ١٩٩١، ص١.

^٨ - وديع ياسين التكريتي ، نشوان الصفار. الإصابات الرياضية التي يتعرض لها طلاب كلية التربية الرياضية في جامعه الموصل ، مجله الراقدن للعلوم الرياضية ، مجلد الرابع ، عدد١٤، عام١٩٩٨، ص٤٤.

^٩ - (٢) Melinda j & flegel M..Sport flegei: sport firstaid U.S.A , chapiagn I, Hindis, 1992,p25

^{١٠} - Linton G . Athletic Injuries charchill,ltd ,london 1979,P 16-

^{١١} - عبد الرحمن عبد الحميد. موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٤، ص٨١.

كما إن معرفه كلا من انظمه العتلات الميكانيكية واتصال العضلات بالعظام يعتبر ركنا مهما في إعطاء الأساس في فهم ليس فقط حركة الجسم بل قوه العضلات ومداهها الحركي في مفاصل معينه محدودة. إن القوه القصوة للعضلات والمدى الحركي الأقصى لها في نفس المفصل هو الغرض المطلوب معرفته حصرا، وهذه العلاقة المتلازمة بين قوه العضلة ومداهها الحركي في مفصل ما يعتبر العامل الأساسي لنظام الفوائد الحركية الميكانيكية للعضلات، وكقاعدة عامه إذا تقاطعت عضلتان متساويتان في الطول وعملتا على نفس المفصل ، فان

العضلة البعيد عن المفصل (منشأ العضلة) سوف تعطي اكبر قوه تقلص، والعضلة القريبة من المفصل (مداغم العضلة) سوف تعطي اكبر مدى للحركة.^(١٢)

لذلك تتوقف ميكانيكيه الإصابات الرياضية على طبيعة أسباب حدوثها وفقا لما يقوم به اللاعب من حركات حسب نوع اللعبة التي يمارسها وشكل الحركة التي يقوم بها حيث يختلف هذا الشكل باختلاف المفصل أو المفصل والعضلات المشتركة بالأداء الحركي، ويمكن تقسم أسباب الإصابات إلى مايلي^(١٣):-

١. مؤثر ميكانيكي: مثل اصطدام اللاعب بزميله أو بأرض أو بالأدوات الرياضية.
٢. مؤثر ذاتي مثل الأداء الخاطئ للرياضي أو الأداء غير مسبوق بالإحماء.
٣. مؤثر كيميائي فسيولوجي: مثل تراكم حامض اللبنيك في العضلات وفقدان الماء والأملاح.

٢-١-٥ أسباب حدوث الإصابات الرياضية^(١٤)

هناك عوامل خارجية وعوامل داخلية تترايط وتكون سببا لحدوث الإصابات .

أ / العوامل الخارجية التي تساعد على حدوث اصابة :

اولا : سوء التنظيم وطريقة التدريب :

يرتبط بهذان العاملان عدم مراعاة مبادئ التعليم الارشادية من قبل المدرب او المدرس مثل انتظام التدريب ، التدرج في زيادة المجهود البدني ، ومن اهم مظاهر الاخلال بقواعد التدريب وسوء التنظيم المؤدي الى حدوث اصابة هي :

١ - التسرع في التدريبات والممارسة المستمرة للتدريب العنيف .

٢-سوء تقدير العمل المنظم على الناحية التكتيكية وادماج بعض التمرينات التي لا يكون الرياضي جاهزا لها سواء بسبب عدم مقدرتها الرياضية او سبب الارهاق في التدريبات السابقة .

٣-قلة او سوء مرحلة الاحماء وعدم التدرج في المهارات .

ثانيا / العيوب في تنظيم التدريبات والمسابقات :

١-اتباع الارشادات الخاطئة للتدريبات وكذلك قواعد التامين والتخطيط الخاطئ لبرامج المنافسات وعدم تنفيذها .

٢-عدم مراعاة الخصائص الفردية ومدى الكفاءة والاستعداد من حيث السن والوزن والجنس .

^{١٢} - فريق كمونه، موسوعة الإصابات الرياضية وكيفية التعامل معها، ط١، عمان، الدار العلمية والدولية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢م، ص

٧١

^{١٣} - اسامه رياض . الطب الرياضي وإصابات الملاعب، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨، ص٢٢.

^{١٤} - زينب العلم. التديك واصابات الملاعب، ط١، مصر، دار الفكر الغربي، ١٩٨٣، ص٨٣.

ثالثا / مخالفة القوانين وشروط الامن :

ويقصد بها حالة الملاعب والأماكن التي تمارس فيها الرياضة وتجهيزات الرياضيين ورداءة نوعية الأجهزة الرياضية والمعدات.

رابعا / سوء الاحوال المناخية :

ان عدم التنبيه لسوء الاحوال المناخية وعدم الوقاية منها يؤدي الى حدوث الاصابة واهم تلك الحالات هي :

١ . التدريب في الظروف المناخية القاسية كارتفاع درجة الحرارة الشديد او اثناء سقوط الامطار والثلوج .

٢ . عدم مراعاة تنظيم الاضاءة والتهوية الصحيحة في الصالات المغلقة .

٣ . عدم التأقلم الكافي في المرتفعات الجبلية .

٤ . عدم اتخاذ الحيطة الكافية بالنسبة للتدريب والمسابقات حسب الحالة الجوية .

خامسا / السلوك غير السليم وفقدان الروح الرياضية .

سادسا / عدم الالتزام بالأوامر الطبية .

١ . السماح للاعب بمزاولة التدريب واللعب دون اجراء الفحص الطبي وعدم التزام المدرب واللعب بتوجيهات

الطبيب الخاصة بموعد مزاولة التدريبات خاصة بعد الاصابات والامراض .

٢ . عدم الالتزام بالارشادات الطبية الخاصة بالنظام اليومي ونظام التغذية الراجعة والراحة وغيرها.

ب / العوامل الداخلية التي تؤدي حدوث الاصابة :

هناك تغييرات تطرا على حالة الرياضيين ليست فقط اثناء عملية التدريب او المنافسة تؤدي بدورها الى

الاصابات الرياضية ومن هذه العوامل :

اولا / حالة الارهاق والاعياء الشديد :

نتيجة لعمليات الارهاق والاعياء يمكن ان تحدث تغييرات من شأنها اثاره وذبذبة الجهاز العصبي للعضلات

وخاصة مع الاشخاص غير المدربين جيدا مما يؤدي الى حدوث الاصابة .

ثانيا / التغييرات في الحالة الوظيفية لبعض اجهزة الجسم :

ان الابتعاد لفترة ما عن التدريب يؤدي الى انخفاض قوة العضلات وبالتالي قوة تحملها مما يؤدي الى

انخفاض سرعة ارتقاء وتقلص العضلات كل هذا يعرقل ويعوق تنفيذ التمارين التي تتطلب مجهودات عالية

وحركات متناسقة ومعقدة وتنتهي بحدوث الاصابة .

ثالثا / الخصائص الميكانيكية البيولوجية :

عدم مراعاة البناء الميكانيكي للحركة وزيادة الجهد الناتج عن عدم التنفيذ المنطقي للتدريبات على العضلات

وعدم مراعاة اتجاه الحركة بسبب عدم توفر الخبرة في القوة الدافعة بسبب التغيير الطارئ فيها كل ذلك يسبب

حدوث الاصابة .

رابعا / عدم الاستعداد البدني للرياضي^(١٥) :

ان المنافسة في السباقات بدون تأدية الاحماء اللازم بالقدر المطلوب وقلة القدرات البدنية للاعب تؤدي الى

حدوث الاصابة كما وان هناك عوامل تختلف بسببها نوعية الاصابة لدى اللاعبين منها :

^{١٥} - اسامة رياض . مصد سبق ذكره ، ١٩٩٨ ص ٢٤ .

١. نوع الرياضة وطبيعة الاداء فيها: تختلف نوعية الإصابة باختلاف نوع الرياضة فإصابات الالعاب الجماعية تختلف عن الالعاب الفردية كما ان الالعاب ذات الاحتكاك المباشر (كرة القدم-السلة) تزيد فيها نسبة الإصابات مقارنة بالألعاب التي ليس فيها احتكاك مباشر كالتنس الأرضي.

٢. مستوى المنافسة وكفاءة اللاعب البدنية: كلما زادت اعداد معها نسبة ودرجة احتمال حدوث الإصابات، فإصابات منافسات الدرجة الاولى والدولي تزداد شدة عن مستوى إصابات الناشئين والدرجة الثالثة، كما إن الإصابة تختلف طبقاً لدرجة كفاءة اللاعب البدنية، وفقاً لمتطلبات مركزه في رياضته، فكلما قلت كفاءة اللاعب ولياقته البدنية، كلما زادت احتمالية إصابته.

٣. التدريب غير العلمي: إذا ما تم التدريب بأسلوب غير علمي ساهم في حدوث الإصابة.

٤. التدريب الخاطئ في المدارس: عدم ملائمة المدارس لممارسة النشاط الرياضي، مثل وجود عوائق في الأرض أو عدم استوائها، أو تجميع وترحيل الدروس إلى آخر اليوم الدراسي، حيث إن ذلك يقلل من استيعاب دروسها، ويعرض الطلاب المنهكين طوال اليوم إلى الإصابات.

٥. استخدام اللاعبين المنشطات: يؤدي استخدام اللاعبين للمنشطات إلى إجهاد فسيولوجي، يعرضهم للعديد من الإصابات، حيث إنهم سيبدلون جهداً غير ملائم لقدراته الفسيولوجية.

٢-١-٦ طرق الوقاية والحد من حدوث الإصابات الرياضية^(١٦).

إذا كان المدرب على علم ودراية بالأسباب العامة للإصابات الرياضية فإن دوره في الحد من الإصابات سيكون سهلاً لأن معرفتها تجعله يتخذ الإجراءات لمنع حدوثها ومن طرق الوقاية:

١. معرفة الأسباب العامة للإصابات الرياضية وتجنب حدوثها.

٢. عدم إشراك اللاعب في التدريب أو اللعب دون إجراء الكشف الطبي الدوري الشامل للرياضي.

٣. عدم إشراك اللاعب وهو مريض، لأن ذلك يعرضه للإصابة.

٤. عدم إجبار اللاعب على الأداء وهو غير مستعد نفسياً وبدنياً وذهنياً لهذا الأداء.

٥. توفير الغذاء المناسب للرياضي كما ونوعاً، بمختلف عناصره الغذائية البناءة.

٦. اختيار اللاعبين ذوي الخبرة والكفاءة المتقاربة للمران^(١٧).

٧. عدم التدريب إذا كانت الظروف الجوية غير مناسبة.

٨. ان تكون اللعبة مناسبة للتكوين الجسماني العقلي للاعب.

٩. عدم اعطاء اللاعب اي ادوية منبهة في المباراة.

١٠. توفير العلاج المناسب والصحيح بمجرد حدوث الإصابة مهما كانت بسيطة .

٢-١-٧ لعبة كرة الطائرة :^(١٨)

ان نشأت الكرة الطائرة غير مؤكد لقد لعبت لعبات متشابهة من مئات السنين في وسط وجنوب امريكا وكذلك في جنوب شرقي اسيا وفي دول اخرى الا انه لا يوجد تاريخ رسمي يثبت صحة ذلك التاريخ الرسمي المثبت لها في عام ١٨٩٥ في مدينة هوليوود - ولاية ماساشورس والذي بعد عام من تاسيسها عندما كان مستر وليم جورج موركن مديرا لمؤسسة جمعية الشباب المسيحيين واحتاج في ذلك الوقت الى لعبة ملائمة لرياضي العامة القوى والركبي خلال موسم الشتاء للمحافظة على اللياقة البدنية وقضاء وقت فراغ الطلاب ، لقد قام

^{١٦} - اسامة رياض. نفس المصدر السابق، ١٩٩٨ ص ٣١ .

^{١٧} - زينب العالم . مصدر سبق ذكره، ص ٩١ .

^{١٨} - سعد حماد جميلي. الكرة الطائرة، تعليم وتدريب وتحكيم، طرابلس منشورات السابع من ابريل، ١٩٩٧، ص ٢.

بتقسيم قاعة الجمباز واخذ يزاول لعبة رمي الكرة للاعلى وقد جرب انواع عدة من الكرات واخيرا استعمل الجزء المطاطي، (المتانة الدخلية) من كرة السلة وبعدها اتصل باحدى الشركات هناك لتصميم موضع كرة خاصة بالطائرة واخيرا تم صنعها وهي تشبه الكرة الحالية وبدا بتطوير الكرة والملعب وكيفية اللعب في حينه لم يحدد عدد اللمسات التي يحق لكل لاعب ان يلمسها في ملعبه ولم يحدد عدد اللاعبين في كل ملعب ولم تثبت قواعد الاخطاء في حينها وبعد سنتين اي في عام ١٨٩٧ عقد مؤتمرا لمدراء جمعية الشباب المسيحيين في الولايات المتحدة الامريكية حيث كانت هنالك ندوة عرضت منها اللعبة على اشخاص اخرين فكان من اهداف هذا المؤتمر نشر اللعبة وتسميتها حيث اقترح الدكتور هالستيد اسمها(بالكرة الطائرة)بعد ان كانت تسمى(فينتونت) وانتشرت.

٢-١-٧-١ المهارات الاساسية في الكرة الطائرة :-

الكرة الطائرة من الالعاب الرياضية التي لها خصائص تميزها عن باقي الالعاب الاخرى لانها غير محدودة بزمن معين وصغر مساحة الملعب الخاص بها فضلا عن احتوائها على مهارات اساسية ضرورية لرفع مستوى الفريق فهي سلم الارتقاء نحو الاجادة والتفوق ويجب على اي لاعب ان يلم بها وهي (١٩) :-

- ١- المهارات الهجومية وتشمل :- (الارسال ، لاعداد ، الضرب الساحق ، حائط الصد) .
- ٢- المهارات الدفاعية وتشمل :- (استقبال الارسال ، حائط الصد ، الدفاع عن الملعب) .
- ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

٣-١ منهج البحث :-

أن من الأمور الأساسية التي على الباحث مراعاتها هو اختيار المنهج الملائم لمشكلة بحثه حيث منهج البحث هو الطريقة التي يعتمدها الباحث ويسلكها عن الإجابة عن الأسئلة التي تثيرها مشكلة بحثه، ولذا اعتمد الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب (المسحي) وذلك لملائمة أهداف بحثه ((وتعد الدراسات المسحية أحد أساليب البحث الوصفي والتي من خلالها يتم جمع المعلومات عن ظاهرة ما وذلك بقصد التعرف عليها ودراستها وتحديد الوضع الحالي من خلال التحليل لأنه يدرس الواقع كما هو وبالتالي أيجاد بعض الحلول والمقترحات)) (٢٠).

٣-٢ عينة البحث :-

أن العينة هي إحدى وسائل أجراء البحوث العلمية الحقيقية (٢١) .وهي ضرورة من ضرورات البحث العلمي فلا بد من اختيارها اختياراً مائتلاً للمجتمع الأصلي .وحين يجمع الباحث بياناته ومعلوماته يلجأ إلى جمعها أما من المجتمع الأصلي كله أو من عينة ممثلة لهذا المجتمع (٢٢).

مجتمع البحث :-أندية محافظات الفرات الأوسط المشاركين في بطولة دوري الدرجة الاولى بالكرة الطائرة والبالغ عددها (15) فريقا وكان عدد أفراد المجتمع الكلي (150) لاعبا .

عينة البحث :- اختيرت عينة البحث من (117) لاعبا يمثلون أندية (القاسم - الهاشمية - الزعيم-الكرار - الحسينية - الهندية - الكوفة- المشخاب - النجف - المهناوية - البدير - السنية- الشامية - الحر -

١٩ - سعد حماد الجميلي: نفس المصدر السابق، ص٣.

٢٠ - دوقان عبيد وعيدا لرحمنا وسعاد كايد عبدالحق: البحث العلمي، الأردن، دار الفكر للنشر والتوزيع، ١٩٨٨، ص٢٠١

٢١ - محمد حسن علوي ومحمد نص الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط١، القاهرة، دارا لفكر العربي، ١٩٧٩، ص٢٤٠.

٢٢ - فاخر عاقل : أسس البحث العلمي في العلوم السلوكية، بيروت، دار العلم للملايين، ١٩٧٩، ص١١٦.

المحا ويل) وبواقع (10) لاعبين لكل فريق بعد استبعاد فريقي (الحر- المحا ويل) لأجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وعددهم (20) لاعبا وبواقع (10) لاعبين لكل فريق واستبعاد (13) استمارة لعدم تقديمهم بشروط ملأ الاستمارة وقد بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (78%) من المجتمع الكلي .

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات

أولا :- وسائل جمع المعلومات.

١- المراجع والمصادر العربية والأجنبية.

٢-المقابلات الشخصية (٢٣).

٣- تشكيلة المعلومات الدولية الانترنت.

ثانيا:- الأجهزة وأدوات البحث

١- أوراق وأقلام .

٢- الاختبارات والقياس.

٣- فريق العمل المساعد* .

٤- استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين حول تحديد أهم إصابات المفصلية في الكرة الطائرة نظرية ملحق رقم (١).

٥- استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد أهم أسباب الإصابات المفصلية بالكرة الطائرة ..ملحق رقم (٢) .

٣-٤ الأسس العلمية للمقياس

١- صدق الاختبار:- المقياس الصادق هو الذي يقيس اختبار ما وضع لقياسه، بمعنى إن الاختبار الصادق اختبار يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها ولا تعني شيئا آخر بدلا منها أو بالإضافة إليها (٢٤)). ومن أنواع الصدق الشائعة صدق المحتوى والذي يعبر عنه في مجال القياس بأنه يقيس فعلا (الأداء في محتواة أو الصفة المراد قياسها ويتم تحقيق ذلك من خلال عرض فقرات المقياس على لجنة من الخبراء والمختصين في الميدان المراد قياسه (٢٥)). وعليه قام الباحث بعرض نماذج الاستبيان (ملحق رقم ١-٢) على لجنة من الخبراء والمختصين في الطب الرياضي والتدريب الرياضي وتدريسي الكرة الطائرة ، وقد تم إعادة صياغة الاستبيان (ملحق رقم ١-٢) وفق التوجيهات والتعديلات واخذت الطابع النهائي مثلما هي عليه حيث تم توزيعها على عينة البحث.

^{٢٣} - المقابلات الشخصية ملحق رقم (١)

* فريق العمل المساعد ويتكون من:- (م.م عمار حسن-الطبيب حامدعلي الصالح- فلاح نوري- جابرخليو-عباس طالب)

^{٢٤} - سامي محمد ملحم :القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ،دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ٢٠٠٠ ،ص٢٧٣.

^{٢٥} - علي حمدالله المجيد:علاقة السلوك العدواني بأنماط الشخصية عند طلبة المدارس المتوسطة،اطروحة

الدكتوراه،بغداد١٩٩٦،ص٦١.

٢- ثبات الاختبار: - أن الثبات بمفهومه العام هو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة^(٢٦) . ((يعبر عن الثبات بمعامل الثبات والذي هو شكل من أشكال معامل الارتباط بين نتائج الاختبار في مرتين متتاليتين^(٢٧))).

أن من إعراض التجربة الاستطلاعية ، هو التأكد من المعاملات العلمية للاختبار ، على هذا جاء الاختبار على مرحلتين ، الفترة بين كل إجراء وآخر كان (٧) أيام ، وأن القصد هنا ، هو معرفة معامل ثبات الاختبار ، وقد تحقق ذلك من خلال نتائج الاختبار (الأجراء الأول والثاني) .

وبعد معالجة الدرجات إحصائياً توصل الباحث إلى درجة معامل الارتباط والتي هي (0,94) وهي درجة تعكس مستوى عالياً من الثبات .

((إن الموضوعية العالية للاختبار تظهر حينما تقوم مجموعة مختلفة من المدرسين أو المحكمين بحساب درجات الاختبار في الوقت نفسه ، عندما يطبق الاختبار على مجموعة من الأفراد ، ثم يحصلون تقريبي على النتائج نفسها ، وذلك مع التسليم بأن المدرسين والمحكمين مؤهلين للقيام بهذه المهمة بدرجة عالية ومتكافئة^(٢٨))).

((وترتبط الموضوعية بطريقة تصحيح الاختبار أكثر من ارتباطها بالاختبار نفسه ، ومن هنا فإن الاختبار الموضوعي هو الذي يحصل فيه المختبر على الدرجة ذاتها مهما اختلف المصححون^(٢٩))). أن الاختبار الجيد يجب أن يتصف بالموضوعية إضافة إلى اتصافه بالصدق والثبات اللازمين والاستبيان الحالي يتميز بوضوح وبساطة خطواته ويمكن تفسير البيانات التي نحصل عليها بدقة .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية :-

التجربة الاستطلاعية عبارة عن ((دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته^(٣٠))) وأن الغرض من التجربة الاستطلاعية هو :-

١- التأكد من المعاملات العلمية للاختبار.

٢- التأكد من مدى ملاءمة الاستمارات المستخدمة للاختبار.

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠٠١/٣/١ وأعادتها بعد (٧) أيام أي بتاريخ ٢٠٠١/٣/٨ على عينة من مجتمع البحث وهم (٢٠) لاعبا من ناديي (الحر- والمحا ويل) وبواقع (١٠) لاعبين من كل فريق ، وذلك من خلال توزيع استمارة الاستبيان (ملحق رقم ٣-٢) وكان الهدف منها معرفة المعوقات و الصعوبات التي قد تظهر بغية تجاوزها عند إجراء التجربة الرئيسية . وقد وجد معدل وقت الإجابة على الاستمارات يتراوح

بين (٦-٨) دقائق ، وكان الهدف منها معرفة :-

* مدى صلاحية استمارة الاستبيان (ملحق رقم ١-٢) للاعبين .

* مدى ملاءمة استمارة الاستبيان (ملحق رقم ١-٢) لعينة البحث.

* إمكانية تطبيق الاختبار على أفراد العينة .

وقد لاحظ الباحث ملائمة الاختبار الموضوع لمستوى مدارك العينة .

٢٦ - محمد حسن علوي، محمد نصرالدين رضوان: القياس في التربية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دارا لفكر العربي، ٢٠٠٠، ص ٢٩٩.

٢٧ - مصطفى الإمام وآخرون : القياس والتقويم ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٠، ص ١٩.

٢٨ - مجمع اللغة العربية ، ج ١، القاهرة ، الهيئة العامة للشؤون المطابع الأميرية ، ١٩٨٤، ص ٧٩.

٢٩ - ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث في التربية الرياضية ، الموصل ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٦، ص ٤١.

٣٠ - عبدالرحمن محمد عيسوي: القياس والتجريب في علم النفس الرياضي ، بيروت ، دار النهضة العربية ، ١٩٧٤، ص ٥٨.

٣-٦ تنفيذ التجربة الرئيسية :-

بعد أعداد الاستبيان بشكله النهائي بعد التأكد من صدقة وثباته وموضوعيته ، تم تحديد العينة الأساسية والبالغة (١٥٠) للاعبا من (١٥) ناديا يمثلون أندية الفرات الأوسط بواقع (١٠) لاعبين من كل فريق بعد استبعاد ناديي (الحر- المحا ويل) لأجراء التجربة الاستطلاعية عليهم واستبعاد (١٣) استمارة) لاعب لعدم تقديمهم بشروط ملأ الاستمارة فأصبحت العينة النهائية التي أجري البحث عليها مكونة من (١١٧) لاعب .
تم تطبيق التجربة ، بتوزيع استمارات الاستبيان ، على أفراد عينة البحث الأساسية قبل بداية المباراة الرسمية للفرق ، بأتباع أسلوب الاتصال المباشر مع أفراد العينة ، إذ قام الباحث بشرح أهداف البحث ، وأهميته لأفراد العينة ، والتأكيد على ضرورة الإجابة ، عن جميع فقرات الاستبيان ، بصدق وعناية ودقة ، وعدم إهمال أي فقرة، إذ يجب أن يعلم الفرد المختبر بأن الباحث مهتم بأجراء بنود البحث الخاص بهم بدقة وتركيز بالإضافة إلى الإجابة عن الأسئلة والاستفسارات التي يطرحونها حول مفردات الاستبيان ووضوحها .ويعد جمع الاستمارات تم تفرغ البيانات ووضعها في جدول لغرض مناقشتها وتحليلها .

٣-٧ الوسائل الإحصائية :-

$$١- النسبة المئوية^{(٣١)} = \frac{\text{الجزء} \times 100}{\text{الكل}}$$

$$2. \text{معامل الارتباط البسيط (بيرسون)}^{(٣٢)}$$

$$\frac{\text{مج ص} \times \text{مج س}}{\text{مج س ص} - \text{ن}}$$

ن

$$= \frac{\text{مج ص}^2 - \frac{(\text{مج ص})^2}{\text{ن}}}{\text{مج س}^2 - \frac{(\text{مج س})^2}{\text{ن}}}$$

$$\frac{\text{مج ص}^2 - \frac{(\text{مج ص})^2}{\text{ن}}}{\text{مج س}^2 - \frac{(\text{مج س})^2}{\text{ن}}}$$

$$3. \text{معامل الصدق الذاتي} = \text{الثبات}^{(٣٣)}$$

^{٣١} - عبد الرحمن عدس : مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس ، ج٢ ، عمان مكتبة الأقصى ، ١٩٨١ ، ص١٠٢ .

^{٣٢} - محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٩ ، ص٢٤٠ .

^{٣٣} - محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان . القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . ط١ . القاهرة: دارا لفكر العربي ، ١٩٨٨ ، ص٣٥٠ .

٤- عرض ومناقشة وتحليل النتائج:-

يتضمن هذا الباب على عرض ومناقشة النتائج التي توصل اليها الباحث وهي كما يلي:-

جدول (١)

ت	نوع الإصابة	العدد	النسبة المئوية
١	إصابة الركبة	٣٦	٣٠.٧٦%
٢	إصابة الكتف	٣٠	٢٥.٦٤%
٣	إصابة رسغ اليد	٢٤	١٨.٨٠%
٤	إصابة الكاحل	١٣	١١.١١%
٥	إصابة المرفق	٨	٦.٨٣%
٦	إصابة إصبع اليد	٣	٢.٥٦%
٧	إصابة إصبع القدم	٢	١.٧٠%
٨	إصابة العمود الفقري	٢	١.٧٠%
٩	إصابة الفخذ	١	٠.٨٥%
	المجموع	١١٧	١٠٠%

يبين الجدول (١) ان إصابة الركبة لدى عينة البحث كانت بعدد (٣٦) لاعباً وبنسبة مئوية مقدارها (٣٠.٧٦%). اما في إصابة الكتف فقد ظهر عدد الاعبين المصابين بهذه الإصابة بعدد (٣٠) لاعباً وبنسبة مئوية مقدارها (٢٥.٦٤%). اما الاعبين الذين أصيبوا بإصابة رسغ اليد فقد ظهورا بعدد (٢٤) لاعباً وبنسبة مئوية مقدارها (١٨.٨٠%). في حين ظهر في إصابة الكاحل ان عدد الاعبين المصابين هو (١٣) لاعباً وبنسبة مئوية مقدارها (١١.١١%). اما في إصابة المرفق فكان عدد الاعبين المصابين هو (٨) وبنسبة مئوية مقدارها (٦.٨٣%). وكانت إصابة اصابع اليد بعدد (٣) وبنسبة مئوية مقدارها (٢.٥٦%). اما إصابة إصبع القدم فقد ظهرت الاصابات فيها بعدد (٢) وبنسبة مئوية مقدارها (١.٧٠%). وكانت إصابة العمود الفقري بعدد (٢) لاعب وبنسبة مئوية مقدارها (١.٧٠%). وكانت إصابة الفخذ بعدد (١) وبنسبة مئوية مقدارها (٠.٨٥%). من كل هذا يتبين بان أكثر الإصابات المفصلية شيوعاً لدى لاعبي الكرة الطائرة هي إصابة التواء الكاحل وخلع مفصل الكتف وهو يؤيد الفرض الأول من البحث.

اما بالنسبة لأسباب الإصابة فقد توصل الباحث الى ما يأتي:

جدول (٢)

ت	سبب الإصابة	نعم		كلا
		العدد	النسبة المئوية	
١	سبب الإصابة هو الاحماء الضعيف	١١٠	٩٤.٠١%	٧
٢	سبب الإصابة هو الاحماء القوي	٢٠	١٧.٠٩%	٩٧
٣	سبب الإصابة هو رداة الأحذية	٧٥	٦٤.١٠%	٤٢
٤	سبب الإصابة رداة أرضية الملعب	٧٠	٥٩.٨٢%	٤٧

٥	سبب الإصابة هو خطأ في المنهج التدريبي	٢٣	%١٩.٦٥	٩٤	%٨٠.٣٤
٦	سبب الإصابة هو الوزن الثقيل	١٩	%١٦.٢٣	٩٨	%٨٣.٧٦
٧	سبب الإصابة هو الاحتكاك بين الاعيين	٤٧	%٤٠.١٧	٧٠	%٥٩.٨٢
٨	سبب الإصابة هو ضعف اللياقة البدنية	١٠٧	%٩١.٤٥	١٠	%٨.٥٤

يتبين من الجدول أعلاه بان الذين يوافقون على ان الإصابات المفصلية التي تحدث من جراء الاحماء الضعيف هم بعدد (١١٠) وهم بنسبة مئوية مقدارها (٩٤.٠١%) اما الذين لا يوافقون عددهم (٧) وهم يشكلون نسبة مئوية مقدارها (٥.٩٨%) وهذا ما يؤكد على ان الإصابة تحدث نتيجة للأحماء الضعيف وهذا يؤكد ايضاً على ان اللاعب الذي يدخل المنافسة بدون اجراء الاحماء الجيد لمفاصل الجسم المختلفة سيكون عرضة للإصابة لان عضلات ومفاصل الجسم غير مهياة للجهد الذي سيبدل في المنافسة.

اما السبب الثاني والذي يفرض ان الإصابة تحدث نتيجة للأحماء القوي فقد اظهر بان الذين يوافقون على هذا السبب هم بعدد (٢٠) لاعباً ويشكلون نسبة مئوية مقدارها (١٧.٠٩%) والذين لا يوافقون على ان الاحماء القوي سبب الإصابة فهم بعدد (٩٧) وبنسبة مئوية (٨٢.٩٠%) وهذا يدل على الاحماء القوي يهيا عضلات ومفاصل الجسم للمنافسة ويبعد اللاعب عن شبح الإصابة ولابتعاد عن المنافسات.

اما الاعيين الذين يوافقون على ان رداءة الأحذية لها دور في حدوث الإصابة فكانوا بعدد (٧٥) وبنسبة مئوية مقدارها (٦٤.١٠%) والذين لا يوافقون على ان لرداءة الأحذية دور في حدوث الإصابة فكان عددهم (٤٢) وبنسبة مئوية مقدارها (٣٥.٨٩%) وهذا يدل على ان للأحذية دور في حدوث الإصابة ويجب على المدرب والمربي الاعتناء عند اختيار الأحذية للاعبين.

وكان عدد الذين يوافقون على ان رداءة ارضية الملعب دور في حدوث الاصابات فكان عددهم (٧٥) لاعباً ويشكلون نسبة مئوية مقدارها (٦٤.١٠%) اما الذين لا يوافقون على ان رداءة ارضية الملعب هي احد اسباب حدوث الإصابة فكانوا بعدد (٤٢) لاعباً ويشكلون نسبة مئوية مقدارها (٣٥.٨٩%) وهذا يدل ايضاً على ان ارضية الملعب اذا كانت غير مستوفية لشروط القانونية تكون سبباً في حدوث الإصابة.

ويتبين من عدد اللاعبين الذين يوافقون على ان الاصابة تحدث نتيجة لخطأ في المنهج التدريبي والذين كانوا (٢٣) لاعباً وبنسبة مئوية مقدارها (١٩.٦٥%) والذين لا يوافقون بهذا السبب وكانوا بعدد (٩٤) لاعباً وكانت نسبته المئوية بمقدار (٨٠.٣٤%) وهذا يدل على ان خطأ المنهج التدريبي له نسبة قليلة في حدوث الإصابة .

وكان عدد الذين يوافقون على ان الوزن الثقيل هو احد اسباب الاصابة فكانوا بعدد (١٩) لاعباً وبنسبة مئوية كان مقدارها (١٦.٢٣%) والذين لا يوافقون على ان الوزن الثقيل ليس سبباً في حدوث الاصابة كانوا بعدد (٩٨) لاعباً وبنسبة مئوية مقدارها (٨٣.٧٦%) وهذا يدل على ان الوزن الثقيل ليس سبباً مهماً في حدوث الاصابة لان اغلب الرياضيين هم اصحاب الاجسام الرشيقية .

وبالنسبة لسبب الاصابة والذي كان الاحتكاك بين الاعيين فكان عدد الذين يوافقون على هذا السبب هم (٤٧) لاعباً وبنسبة مئوية مقدارها (٤٠.١٧%) وكان عدد الذين لا يوافقون على ان الاحتكاك كان سبباً

للإصابة هم (٧٠) لاعبا" وبنسبة مئوية مقدارها (٥٩.٨٢%) وهذا يثبت على ان الاحتكاك ليس سببا" في لعبة كرة الطائرة لان الاحتكاك فيها قليل ومن الممكن ان تزداد نسبته لو كانت العبة كرة القدم مثلا" . اما السبب الاخير والذي كان ضعف اللياقة البدنية فكان عدد اللاعبين الذين يوافقون على انه احد اسباب الاصابة المفصلية في اللعبة فهم (١٠٧) لاعبا" وبنسبة مئوية كان مقدارها (٩١.٤٥%) في حين كان الذين لا يوافقون على انه احد اسباب الاصابة بعدد (١٠) لاعبا" وبنسبة مئوية مقدارها (٨.٥٤%) وهذا يدل على ان اللاعب الذي يخوض المنافسات وإعداده البدني غير مكتمل وضعيف يكون عرضه للإصابة لان قابلياته البدنية غير مهيأة للمجهود العالي الذي سيبدله اللاعب في المنافسة .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ١- إن الإصابات الرياضية تحدث نتيجة للإحماء الضعيف وخاصة عندما يبذل اللاعب مجهوداً عالياً في التمرين أو المنافسات بسبب عدم تهيئة العضلات والمفاصل للمجهود الذي سيبدل .
- ٢- إن الإحماء القوي لا يكون سبباً في حدوث الإصابات الرياضية بل سيكون عاملاً مهماً في تجنب حدوث الإصابة عند إجراء التمرين أو المنافسة .
- ٣- إن عامل ضعف اللياقة البدنية له دور كبير وأساسي في حدوث الإصابات الرياضية نظراً لعدم تكافؤ إمكانية الجسم البدنية مع الجهد المبذول في التمرين أو المنافسات.
- ٤- إن رداءة الأحذية لها دور في حدوث الإصابات الرياضية لأنها لا تسمح للاعب بعمل الحركة المناسبة أثناء اللعب .
- ٥- إن الإصابات الرياضية تحدث نتيجة لرداءة أرضية الملعب إذ إن عدم إنشاء الملاعب ضمن مواصفات قانونية سيؤدي حتماً إلى حصول الإصابات.

٢-٥ التوصيات

- ١- توفير الأجهزة والأدوات اللازمة والتي تساعد الرياضي على الوقاية من الإصابات .
- ٢- إنشاء الملاعب التي تستوفي الشروط القانونية المطلوبة وذلك لتجنب اللاعبين التعرض للإصابات الرياضية .
- ٣- مراعاة لبس الأحذية المناسبة سواء في التمرين أو إنشاء المنافسات وعدم السماح للاعبين بارتداء الأحذية التي تتناسب ولعبة الكرة الطائرة .
- ٤- التأكيد على الإحماء الجيد الذي يهيئ عضلات ومفاصل الجسم للتمرين أو المنافسة لكي يتجنب الإصابة.
- ٥- الاهتمام برفع اللياقة البدنية للاعبين والتدرج بها من السهل إلى الصعب لمساعدة الرياضي على الأداء المهارات بصورة صحيحة وكذلك إظهار المستوى الجيد في المنافسات.

المصادر العربية والغربية

- أبراهيم البصري: الطب الرياضي، ط ١، ج ٤، بيروت، دار النضال للطباعة، ١٩٨٥.
 - اسامة رياض . الطب الرياضي واصابات الملاعب . ط ١ . دار الفكر العربي، ١٩٩٨ .
 - أسامة رياض . الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، الرياض، الاتحاد السعودي للطب الرياضي، ١٩٩١.
 - حكمة عبد الكريم : تشريح جسم الإنسان، ط ١، دارالشروق للنشر، عمان، ١٩٨٨.
 - دوقان عبيد وعبدلرحمن وسعاد كايد: البحث العلمي، الأردن، دار الفكر للنشر والتوزيع، ١٩٨٨
 - ريسان خريبط مجيد: مناهج البحث في التربية الرياضية، الموصل، مديرية الكتب للطباعة، ١٩٨٦.
 - زينب العالم . التدليك واصابات الملاعب . ط ١ . مصر : دار الفكر العربي ١٩٨٣ .
 - سامي محمدملحم: القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، دارالميسرة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠.
 - سعدحماد الجميلي: الكرة الطائرة، تعليم وتدريب وتحكيم، ط ١، طرابلس منشورات السابغ ابريل، ١٩٩٧.
 - عبد الرحمن عدس: مبادئ الإحصاء في التربية وعلم النفس، ج ١، عمان مكتبة الأقصى ١٩٨١.
 - عبد الرحمن محمود: مبادئ علم التشريح، ط ٤، بغداد، مطبعة العمال المركزية، ١٩٨٨.
 - عبدالرحمن عبدالحميد. موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٤
 - علي حمدالله المجيد: علاقة السلوك العدوانى بأنماط الشخصية عند طلبة المدارس المتوسطة، اطروحة الدكتوراه، بغداد ١٩٩٦.
 - فاخر عاقل : اسس البحث العلمي في العلوم السلوكية، بيروت ، دار العلم للملايين ، ١٩٧٩
 - فريق كموته، موسوعة الإصابات وكيفية التعامل معها، عمان، الدار العلمية للنشر والتوزيع، ٢٠٠٢م
 - قيس الدوري: علم التشريح، ط ١، بغداد، دارالمعرفة، ١٩٨٠.
 - مجمع اللغة العربية ، ج ١، القاهرة ، الهيئة العامة للشؤون المطابع الأميرية ، ١٩٨٤.
 - محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ._القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . ط ١ . القاهرة: دارا لفكر العربي ، ١٩٨٨م.
 - محمد حسن علوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط ١، القاهرة ، دارا لفكر العربي ، ١٩٧٩.
 - محمدحسن ومحمدنصرالدين: القياس في التربية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دارا لفكر، ٢٠٠٠.
 - مصطفى الإمام وآخرون : القياس والتقويم_، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٠.
 - وجية محجوب: التحليل الحركي الفيزيائي والفلسفي للحركات الرياضية، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد، ١٩٩٠.
 - وجية محجوب: علم الحركة، جامعة الموصل، دارالكتب للطباعة، ١٩٨٩..
 - وديع ياسين التكريتي، نشوان الصفار. الإصابات الرياضية التي يتعرض لها طلاب كليه التربية الرياضية في الموصل ،مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، مجلد ٤، عدد ١٠، جامعة الموصل، ١٩٩٨.
- ¹– Melinda j& flegel M..Sport flegei: sport firstaid U.S.A, chapiagn I, Hindis, 1992.
- ²– Lintton G . Athletic Injuries_charchill,ltd ,london 1979.

ملحق رقم (١)

استمارة استبيان

لتحديد (اهم الاصابات المفصلية للاعبين لكرة الطائرة)

الاستاذ الدكتورالمحترم.

يروم الباحث إجراء بحثة الموسوم :-

((دراسة تحليلية لأسباب الإصابات المفصلية الأكثر شيوعاً في لعبة كرة الطائرة))

على لاعبي من اندية الدرجة الممتازة لمنطقة الفرات الاوسط، لما كان لرأي حضرتكم الاثر البالغ ولذا حرص البحث

على استشارتكم في ذلك، يرجى تفضلكم بتحديد أهم الاصابات المفصلية للاعبين لكرة الطائرة.

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي مع فائق الاحترام والتقدير.

ت	نوع الإصابة	الاختبار
1	خلع مفصل الكتف	
2	خلع مفصل المرفق	
3	خلع مفصل الفخذ	
4	خلع مفصل اصابع اليد	
5	خلع مفصل رسغ اليد	
6	خلع مفصل اصابع القدم	
7	التواء الكاحل	
8	أصابة الركبة	
9	أصابة العمود الفقري	

الملاحظة

يرجى تأشير أصابة واحدة فقط

الباحث

ماحق رقم (٢)

استمارة استبيان

لتحديد (اسباب الاصابات المفصلية للاعبي لعبة الكرة الطائرة)

الاستاذ الدكتورالمحترم.

يروم الباحث إجراء بحثة الموسوم :-

((دراسة تحليلية لأسباب الإصابات المفصلية الأكثر شيوعاً في لعبة كرة الطائرة))

على لاعبي من اندية الدرجة الممتازة لمنطقة الفرات الاوسط ، لما كان لرأي حضرتكم الاثر البالغ وإذا حرص

البحث على استشارتكم في ذلك، يرجى التفضلكم بتحديد أهم اسباب الاصابات المفصلية للاعبي الكرة الطائرة.

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي مع فائق الاحترام والتقدير.

ت	اسباب الاصابة	نعم	كلا
1	الاصابة هي نتيجة الاحماء الضعيف		
2	الاصابة هي نتيجة الاحماء القوي		
3	الاصابة هي نتيجة رداءة الاحذية		
4	الاصابة هي نتيجة رداءة ارضية الملعب		
5	الاصابة هي نتيجة خطأ في المنهج التدريبي		
6	الاصابة هي نتيجة الوزن الثقيل		
7	الاصابة هي نتيجة الاحتكاك بين اللاعبين		
8	الاصابة هي نتيجة ضعف اللياقة البدنية		

الملاحظة/

١- يرجى الاجابة على جميع الاسباب وعدم اهمال اي سبب.

٢- في حالة اهمال أي سبب سوف تهمل الاستمارة