

الإصابات الرياضية الشائعة لدى المتدربين في النوادي الرياضية المغلقة (GYM) في مدينة اللاذقية

د. محمد عيسى علي*

(تاريخ الإيداع ١٢/٤/٢٠٢٥. قُبِلَ للنشر في ١/٢٧/٢٠٢٦)

□ ملخص □

هدف البحث للتعرف إلى الإصابات الرياضية الشائعة لدى المتدربين في النوادي الرياضية المغلقة، والتعرف إلى الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى المتدربين في الأندية الرياضية المغلقة. استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة العينة من المتدربين في النوادي الرياضية المغلقة، والتي بلغ قوامها (150) متدرباً ومتدربة، وقد استُخدم الاستبيان أداة للبحث؛ وكانت أهم النتائج: إن الشد العضلي من أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً، واحتلت الالتواءات المرتبة الثانية في الإصابات لدى المتدربين في النوادي الرياضية المغلقة في محافظة اللاذقية، بينما كانت الجروح أقل أنواع الإصابات حدوثاً وتكراراً في النوادي الرياضية المغلقة، أما بالنسبة إلى الأسباب فإن الإحماء غير الكافي هو من أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى المتدربين في الصالات الرياضية في محافظة اللاذقية؛ كما كان التعب نتيجة طول المدة الزمنية للتمرين، والمبالغة في الأداء من الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية في النوادي الرياضية المغلقة، حيث إن عدم مناسبة أوقات التمرين لا تؤدي بالضرورة لحدوث الإصابات الرياضية.

الكلمات المفتاحية: الإصابات، الإصابات الرياضية، النوادي الرياضية المغلقة.

* مدرس في قسم التخطيط والإدارة الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اللاذقية، اللاذقية، سورية.

Common sports injuries among trainees in indoor sports Clubs (GYM) in Latakia

***Dr. Mohammad Issa Ali**

(Received 4/12 /2025. 27 /1/2026)

□ **ABSTRACT** □

This research aimed to identify common sports injuries among trainees in indoor sports clubs, as well as the causes of these injuries. The researcher employed a descriptive survey methodology, deemed most suitable for the nature of the study, with a sample of 150 male and female trainees in indoor sports clubs. A questionnaire was used as the research instrument. The most significant findings revealed that muscle strains were the most common type of sports injury, followed by sprains, among trainees in indoor sports clubs in Latakia Governorate. Cuts were the least frequent type of injury. Regarding the causes, inadequate warm-up was identified as the most common reason for sports injuries among trainees in indoor sports clubs in Latakia Governorate. Fatigue resulting from prolonged exercise and overexertion were also contributing factors. However, the inappropriate timing of exercise sessions did not necessarily lead to sports injuries.

Keywords: Injuries, sports injuries, indoor sports clubs.

*Assistant Professor -Faculty of Physical Education -Lattakia University -Lattakia –Syria

مقدمة البحث:

إن الطب الرياضي هو أحد تخصصات الطب الحديث التي لها علاقة مباشرة بالمجال الرياضي من جهة تشخيص الإصابات الرياضية وآلية معالجتها بالشكل الذي يضمن العودة السريعة للرياضي، إذ تختلف الإصابات الرياضية من حيث أسبابها وأماكن حدوثها وطرق علاجها بحسب طبيعة الرياضة الممارسة وأساليب أدائها، لذا نلاحظ كثرة الإصابات الحادثة في الرياضات التنافسية التي تحدث فيها المواجهات والالتحامات المباشرة بين اللاعبين، كما هو الحال في لعبة كرة القدم والألعاب الجماعية الأخرى، فضلا عن الإصابات الأخرى التي تحدث نتيجة خلل في برامج الإعداد الرياضية أو السلوك الخاطئ في التهيئة للمنافسة، وهذا يشمل مجمل الألعاب والفعاليات الرياضية الفردية منها على وجه الخصوص الأندية المغلقة. وإن العلاقة بين حدوث الإصابة وآلية تطبيق التدريب الرياضي وثيق جدا إذ إن الحمل التدريبي يجب ان يبنى على وفق الأسس الصحيحة لتحقيق الفائدة المرجوة منه وتجنب الرياضي الإصابة التي قد تكون سببا في هبوط مستواه أو ابتعاده عن ممارسة الرياضة مستقبلا؛ لذا ينبغي أن يكون هناك توازن في التدريب والإعداد والتحصير في الأحمال التدريبية ومستوى الرياضي ومتطلبات الفعالية المعنية بالممارسة. (الزغول، 2018)

ورغم التطور الهائل في طرق التدريب، والتحسين الواضح في الإمكانيات والأدوات الرياضية إلا أن الإصابات الرياضية مازالت قائمة الحوادث بين الرياضيين، حيث إن حركات الرياضيين المتعددة والتي تشمل جميع عضلات جسمه ومفاصله والتي يقع عليها عبء الحركة وتطبيق الواجب المهاري فقد تؤدي الى تعرض اللاعب الى الإصابات بأنواعها المتباينة.

والإصابات الرياضية الشائعة في الأندية المغلقة تتنوع بين عدة أنواع تؤثر في اللاعبين بسبب طبيعة الممارسة الرياضية داخل هذه الأماكن. عادة ما تتضمن هذه الإصابات سحجات، تمزقات عضلية، التواءات في المفاصل، التهابات في الأوتار، إصابات في الظهر والعمود الفقري، بالإضافة إلى كدمات وكسور في بعض الأحيان. ويحدث هذا بسبب الاحتكاك الجسدي المتكرر، سوء الأرضيات أو عدم وجود التهيئة الملائمة، مما يزيد من مخاطر التعرض للإصابات مثل التمزق العضلي، الكدمات، التواء الكاحل أو الركبة، وكذلك إصابات أخرى ترتبط بالإجهاد المتكرر على المفاصل والعضلات. كما تؤدي بعض العوامل مثل سوء التهيئة البدنية وعدم الإحماء الصحيح إلى زيادة احتمال تعرض اللاعبين لهذه الإصابات. وتعد الإصابات في الأطراف السفلية مثل الركبتين والكاحلين من أكثر الإصابات شيوعاً في الأندية المغلقة لكونها الأكثر تعرضاً للإجهاد والإصابات البدنية المباشرة في أثناء اللعب. (Seyedahmadi et al, 2023)

مشكلة البحث:

تتمثل المشكلة البحثية بالإصابات الرياضية الشائعة في الأندية الرياضية المغلقة، من حيث ارتفاع معدل الإصابات العضلية والتواءات والكدمات بين اللاعبين بسبب طبيعة الأنشطة البدنية المكثفة، والاحتكاكات المتكررة في المساحات المحدودة. تتضمن هذه الإصابات الشائعة شد العضلات، التواءات المفاصل خاصة في الكاحل والركبة، التهابات الأوتار، والرضوض، والتي تسبب توقف الأداء الرياضي وتأثر الجانب البدني والنفسي للرياضيين. ويرجع ذلك إلى عوامل مثل نقص الإعداد البدني الملائم، ضعف تجهيز الصالات، نقص الوعي بأساليب الوقاية، مما يستدعي البحث في إستراتيجيات الوقاية والتدريب لتحسين السلامة الرياضية وتقليل الإصابات داخل هذه الأندية. هذه المشكلة تمثل تحدياً رئيساً يتطلب تحليلاً دقيقاً لأسباب شيوع الإصابات وسبل الوقاية لتحقيق بيئة رياضية صحية وأمنة.

وتعد الإصابات الرياضية الشائعة في الأندية مشكلة بحثية معقدة، ترتبط بعدة عوامل رئيسية تؤثر في سلامة اللاعبين وقدرتهم على الاستمرار في النشاط الرياضي. فإصابات مثل التواءات الأربطة، والشد العضلي، وكسر العظام، وانزلاق المفاصل، وإصابات الإجهاد المتكرر، تحدث بسبب عوامل متعددة مثل نقص الإحماء السليم قبل الممارسة الرياضية، والتمارين الخاطئة التي تضع ضغطاً زائداً على العضلات والمفاصل، بالإضافة إلى التكرار المفرط للحركات نفسها من دون فترات راحة كافية. كما يساهم ضعف اللياقة البدنية، والحالة النفسية للاعبين، والظروف البيئية مثل سوء تجهيزات الملاعب وعدم ملاءمة المعدات، في زيادة خطر الإصابة. هذه الإصابات لا تتسبب فقط في ألم وإعاقة مؤقتة بل تؤدي أحياناً إلى تعطيل اللاعبين لفترات طويلة، مما يؤثر على الأداء الرياضي بشكل عام وهذا يحفز الحاجة إلى دراسات تحليلية لفهم هذه العوامل بشكل دقيق، بهدف تطوير برامج وقائية وتدريبية مناسبة تقلل معدلات الإصابات وتدعم صحة اللاعبين ورفاهيتهم. علاوة على ذلك، فإن الفهم العميق لهذه المشكلات يساهم في تحسين السياسات الرياضية وإدارة المخاطر داخل الأندية، ويعدّ أساساً لتطوير بيئة رياضية آمنة وفعالة.

أهمية البحث:

تمثل الإصابات الرياضية قضية بحثية مهمة بسبب تأثيرها المباشر على أداء الرياضيين، استمرارهم في التدريب، وتعطيل المنافسات. أهميتها البحثية تشمل:

1- التأثير في أداء الرياضيين: الإصابات مثل التمزق العضلي وإجهاد الأوتار والأربطة تؤدي إلى غياب اللاعبين فترات متفاوتة، مما يؤثر سلباً في مستوى الأداء البدني والذهني والنفسي لهم، ويضعف نتائج الفرق في البطولات والمباريات.

2- الاعتبارات الوقائية: من خلال البحث في الإصابات الشائعة وسببها في الأندية المغلقة، يمكن تطوير إستراتيجيات الوقاية مثل أنظمة مراقبة للأحمال التدريبية، والكشف المبكر عن علامات الإجهاد، مما يقلل مخاطر الإصابات ويحسن سلامة الرياضيين .

3- الأثر الاقتصادي والإداري: الإصابات الرياضية تؤدي إلى خسائر مادية بسبب غياب اللاعبين الأساسيين وتأثيرها على أجور اللاعبين ونتائج الفرق، مما يبرز أهمية البحوث التي تساعد على تقليل هذه الإصابات وبالتالي تقليل الأعباء المالية على الأندية.

4- تحسين برامج التأهيل والعودة للعب: البحث يساعد في تحسين برامج إعادة التأهيل التي تسرع العودة الآمنة للرياضي، وتحسين الأداء العام بعد الإصابة، مما يقلل فرص تكرار الإصابة ويطيل عمر الرياضي في الميدان.

5- خصوصية الأندية المغلقة: نظراً لأن الرياضات في الأندية المغلقة تحدث في مساحات محدودة، وتحت ظروف معينة، فإن بحث الإصابات فيها يساعد على فهم الأنماط الخاصة للإصابات الناتجة عن هذه البيئة، وبناء البرامج التدريبية المناسبة لتقليل مخاطرها.

أهداف البحث:

- ١- التعرف إلى الإصابات الرياضية الشائعة لدى المتدربين في الأندية الرياضية المغلقة.
- ٢- التعرف إلى الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى المتدربين في الأندية الرياضية المغلقة.

مصطلحات البحث:

الإصابات الرياضية: هي تعطيل أو إعاقة لعمل أنسجة وأعضاء جسم الرياضي المختلفة، نتيجة مؤثر خارجي، وغالباً ما يكون هذا المؤثر مفاجئاً وشديداً، مما ينتج عنه تغيرات في العضو ووظيفته مثل صعوبة في الحركة والورم وتغير لون الجلد مكان الإصابة. (قاسم، 2015)

الدراسات السابقة والمشابهة:**الدراسات العربية:**

١- **الشطناوي (٢٠٢٢):** الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي الجودو في جنوب الأردن. هدفت الدراسة للتعرف إلى الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي الجودو في جنوب الأردن، وأكثر المواقع التشريحية تعرضاً للإصابة، وتكونت عينة الدراسة من (100) لاعب من لاعبي أندية الجودو في جنوب الأردن، اختيرت بالطريقة العشوائية، واعتمد الباحث المنهج الوصفي لملاءمته طبيعتها وأهدافها، واستخدم الاستبيان أداة لجمع البيانات، واستخدم برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) حيث استخدم النسب المئوية والتكرارات والمتوسط الحسابي لاستخراج النتائج، وأظهرت النتائج أن العضلات هي الأكثر عرضة للإصابات في رياضة الجودو، وأن أكثر مناطق الجسم عرضة للإصابات الرياضية لدى لاعبي الجودو كانت منطقة الظهر، وكان الخلع أكثر أنواع الإصابات الرياضية تكراراً في رياضة الجودو، كما أشار الباحث إلى أن أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي الجودو كانت في أثناء المنافسات الرياضية في العضلات.

٢- **حمدان (٢٠٢٠):** الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي كرة اليد (الواعدين) في مراكز أندية كرة اليد في المملكة الأردنية الهاشمية.

هدفت الدراسة للتعرف إلى أكثر أنواع الإصابات شيوعاً لدى لاعبي كرة اليد (الواعدين) في مراكز أندية كرة اليد في المملكة الأردنية الهاشمية، وتحديد أكثر مواقع الجسم عرضة للإصابات الرياضية، وأهم الأسباب المؤدية لحدوثها لدى الواعدين الممارسين للعبة والمسجلين بمراكز أندية كرة اليد في الأردن، تبعاً لمتغيرات الدراسة (مراكز اللعب، والعمر التدريبي، والفئة العمرية)، واتبع الباحث المنهج الوصفي لملاءمته طبيعة الدراسة، واستخدم الاستبيان أداة لجمع البيانات، وتكونت عينة الدراسة من (201) من اللاعبين اختيروا بالطريقة العمدية، واستخدم برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) حيث استخدم التكرارات والنسبة المئوية؛ لتحليل البيانات والحصول على النتائج، وأظهرت النتائج أن أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً لدى اللاعبين كانت إصابة الشد العضلي، تلتها إصابة الالتواء، وأن أكثر المواقع عرضة للإصابة تمثلت بإصابة الكتف، تلتها إصابة مفصل الكاحل، وأن أكثر الأسباب المؤدية للإصابة تمثلت بالإحماء غير الكافي، تلتها المبالغة في الأداء.

الدراسات الأجنبية

١- **Strömbäck et al (2018):** الإصابات الأكثر انتشاراً لدى لاعبي رفع الأثقال في السويد

هدفت الدراسة للتعرف إلى الإصابات الأكثر انتشاراً لدى لاعبي رفع الأثقال، حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي (بالأسلوب المسحي)، وتكونت عينة البحث من (210) من لاعبي رفع الأثقال، واستخدم الباحثون الاستبيان بوصفه أحد أدوات جمع البيانات، وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحثون أن من أكثر مناطق الجسم إصابة كانت (أسفل الظهر - الكتف - الورك - الرقبة - الصدر)، كما أن غالبية هذه الإصابات تحدث في أثناء التمرين.

إجراءات البحث وأدواته:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبتة طبيعة البحث من حيث جمع البيانات وتوثيقها.

مجتمع البحث وعينه

تحدد مجتمع البحث بالمتدربين في النوادي الرياضية المغلقة في محافظة اللاذقية، واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية من المتدربين في النوادي الرياضية المغلقة في محافظة اللاذقية، إذ بلغ عددهم (150) متديراً ومتديرة.

أداة البحث

قام الباحث باستخدام استبيان مخصص ومعد سابقاً للتعرف إلى الإصابات الرياضية وأسبابها، وقد استُخدم في العديد من الدراسات في هذا المجال (الزغول، 2018؛ النوافعة، 2018؛ حمدان، 2020). قام الباحث بالعديد من الإجراءات الإدارية والتنظيمية وذلك لتسهيل تطبيق الدراسة ونذكر الآتي:
1- قام الباحث بتوضيح الاستبيان قبل البدء بتوزيعه وإعطاء الوقت الكافي لتعبئته، وذلك لتقليل من الخطأ.

2- قام الباحث بتوزيع الاستبيانات على المتدربين ضمن النوادي الرياضية المغلقة.

3- قام الباحث بجمع الاستبيانات المسترجعة من المتدربين وتدقيقها، حيث جرى توزيع 150 استبياناً، حيث استُرجعوا كلهم.

المعالجات الإحصائية

لتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS) لمعالجة البيانات الإحصائية، وذلك للإجابة عن تساؤلات الدراسة من خلال استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لذلك على النحو الآتي:

1- التكرارات والنسب المئوية.

2- اختبار كاي تربيع.

حدود البحث:

1- المجال البشري: يتضمن المتدربين في النوادي الرياضية المغلقة في محافظة اللاذقية.

2- المجال المكاني: مدينة اللاذقية.

3- المجال الزمني: في المدة الممتدة من 1-6-2024 حتى 5-12-2024.

عرض النتائج ومناقشتها:

في ضوء أهداف الدراسة، والتي هدفت للتعرف الى الإصابات الرياضية الأكثر شيوعا لدى متدربي النوادي الرياضية المغلقة في محافظة اللاذقية، فقد جرى عرض النتائج ومناقشتها وفقا التسلسل الآتي:

أولاً النتائج المتعلقة بالهدف الأول وتحليلها:

الهدف الأول: التعرف إلى أنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعا لدى المتدربين في النوادي الرياضية المغلقة.

قمنا باستخراج النسب المئوية والتكرارات لاستجابات أفراد عينة الدراسة الذين تعرضوا للإصابات في أثناء ممارستهم التمارين الرياضية، والمحددة في الدراسة الحالية بـ (الشد العضلي، والالتواءات، والتمزقات العضلية، وتمزقات الأربطة، وتمزقات الأوتار، ورضوض العضلات، والجروح، والكسور، والخلع، والملخ، والسحجات، والالتهابات)، والجدول (1) يوضح النتائج:

جدول [1] النسب المئوية والتكرارات وفقا لنوع الإصابة الرياضية التي تعرض لها متدربو النوادي الرياضية المغلقة في محافظة اللاذقية

مستوى الدلالة	كا 2	الرتبة	النسبة %	التكرار	نوع الإصابة
0.05	606.8	1	25.8	125	شد عضلي
		2	10.5	51	التواءات
		3	9.7	47	التمزقات العضلية
		4	8.9	43	رضوض العضلات
		5	7.6	37	الالتهابات
		6	7.2	35	تمزقات الأربطة
		7	6.6	32	الخلع
		8	6.6	32	السحجات
		9	6.0	27	تمزقات الأوتار
		10	4.3	21	الكسور
		11	4.1	20	الملخ
		12	3.1	15	الجروح
		100	485	المجموع	

تظهر البيانات الواردة في الجدول رقم (1) أن إصابة الشد العضلي قد جاءت بالمرتبة الأولى بتكرار بلغ (125) إصابة من الإصابات التي يتعرض لها متدربو الأندية الرياضية المغلقة، تلتها الالتواءات بتكرار بلغ (51) إصابة ثم التمزقات العضلية بعدد تكرارات (47) وفي المرتبة الأخيرة جاءت الجروح بـ (15) وهذا يدل على أن هناك فروقاً ظاهرة في نوع الإصابة لدى المتدربين في النوادي الرياضية المغلقة في محافظة اللاذقية.

يعزو الباحث نتيجة اتفاق غالبية المتدربين قيد البحث على أن من أكثر أنواع الإصابات الرياضية انتشارا هي (الشد، التقلص العضلي، الانزلاق الغضروفي، التمزق، الخلع)، وهذه منطقية وذلك لأن هذه الإصابات قد تحدث نتيجة أثر حركي خاطئ في حركة التمرين أو لنتيجة اجراء حركة مفاجئة أو لنتيجة الحمل الزائد في الأوزان وعدم الاهتمام بالإحماء والتهيئة قبل التمرين، بالإضافة الي أنه قد يكوف هنالك ضعف في بعض المجموعات العضلية المستهدفة أو العاملة على المفاصل وبالتالي قد يكون ذلك سببا في حدوث مثل هذه الإصابات.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج كل من دراسة (Aasa et al, 2017) ودراسة (Keogh et al, 2017) والتي أشارت أهم نتائجها إلى أن إصابات (الشد، تمزق الأربطة، التقلص العضلي، الانزلاق الغضروفي، الالتواء، الخلع) تعد من أكثر الإصابات التي يتعرض لها لاعبو كمال الأجسام. كما يعزى ذلك إلى قلة اللياقة البدنية وكفاءة الأجهزة الحيوية لدى المتدربين ضمن الأندية والإحماء غير الكافي الذي يطبق قبل التمرين، بالإضافة لعدم تناسب شدة الحمل بالتمرين مع القدرات البدنية، مما يزيد نسبة التعرض لحالات الشد العضلي ويليه تمزق الأربطة، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (السعيدين ، 2016) و (حسين ، 2014) التي أظهرت نتائجها أن أكثر الإصابات التي تعرض لها الرياضيون هي إصابة الشد العضلي.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالهدف الثاني وتحليلها:

الهدف الثاني: التعرف إلى الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى المتدربين في النوادي الرياضية المغلقة.

حيث قمنا باستخراج النسب المئوية والتكرارات لأسباب الإصابات التي تعرض لها المتدربون في النوادي الرياضية في محافظة اللاذقية، والجدول [2] يوضح نتائج ذلك.

جدول [2] النسب المئوية والتكرارات لأسباب المؤدية لحدوث الإصابة

مستوى الدلالة	كا 2	الرتبة	النسب %	التكرار	أسباب الإصابة
0.05	216.75	1	18.6	90	الإحماء غير الكافي
		2	16.1	78	التعب نتيجة طول الفترة الزمنية للتمرين
		3	13.6	66	المبالغة في الأداء
		4	9.1	44	تدني الإعداد البدني
		5	8.9	43	عدم ملاءمة الوسط
		6	4.6	22	الحماس الزائد أثناء اللعب
		7	3.9	19	تدني الإعداد المهاري
		8	3.5	17	الوزن الزائد
		9	3.2	15	عدم توفر عوامل الأمن والسلامة
		10	2.9	14	قلة إعطاء فترات الراحة بين التمارين
		11	2.5	12	سوء اختيار التمارين المناسبة للمجموعات العضلية المختلفة
		12	2.3	11	عدم ملاءمة التمرين لقدرات اللاعب
		13	1.8	9	السلوك والتصرف غير الرياضي
		14	1.6	8	عدم صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة
		14	1.4	7	إهمال الإعداد النفسي للاعب
		15	1.2	6	عدم القيام بالفحوصات الطبية الدورية الشاملة
16	1.0	5	سوء التغذية		
16	1.0	5	الألبسة الرياضية غير المناسبة		
16	0.8	4	المساحة غير الكافية داخل النادي		
16	0.8	4	عدم مراعاة الفروق الفردية بين المتدربين		

		16	0.6	3	زيادة عدد المتدربين ضمن المجموعة أو الفترة الواحدة
		17	0.4	2	عدم المتابعة من المدرب الرياضي أثناء التمرين
		18	0.2	1	عدم مناسبة أوقات التمرين
			100	485	الكلية

يبين الجدول [2] أن أكثر الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابات الرياضية لدى المتدربين في النوادي الرياضية المغلقة في محافظة اللاذقية انحصرت في ثلاث وعشرين سبباً، جاء في المرتبة الأولى من بين هذه الأسباب الإحماء غير الكافي بعدد تكرارات بلغ (90) تكراراً، والمرتبة الثانية جاء التعب نتيجة طول المدة الزمنية للتمرين بتكرارات بلغت (78) ، وجاءت المبالغة في الأداء بالمرتبة الثالثة بعدد تكرارات (66) وفي المرتبة الأخيرة جاء السبب المتمثل بعدم مناسبة أوقات التمرين بعدد تكرارات (1)، ويرى الباحث أن أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات كانت الإحماء غير الكافي، وذلك يعود إلى قلة وعي المتدربين بأهمية الإحماء الجيد قبل أداء التمارين الرياضية، أما بالنسبة إلى النتيجة الثانية، فيعزى ذلك إلى أن الإحماء غير الكافي يؤدي إلى قلة مرونة العضلات والأوتار، مما يزيد فرص التمزق أو الإصابة في أثناء ممارسة الرياضة. بالإضافة إلى ذلك، الإحماء الجيد يرفع درجة حرارة الجسم ويحسن تدفق الدم إلى العضلات، مما يحسن أداءها ويقلل خطر الإصابات، وبدون الإحماء المناسب تكون العضلات والأربطة غير جاهزة للحركة المكثفة، ما يجعلها أكثر عرضة للإجهاد والإصابة.

ويعزو الباحث أيضاً تلك النتيجة إلى أن الإصابات التي يعانيها المتدربون في أثناء التمرين، عادة ما تكون ناتجة عن عدة أسباب من أهمها عدم الاهتمام بالأحمال والإحماء الجيد قبل التمرين بأداء التمارين المختلفة، لأنه يؤدي إلى قلة استجابة العضلات المستهدفة مما يؤدي إلى عدم التحسن الجيد بالكتلة العضلية؛ بالإضافة إلى عدم الاهتمام بتعليمات المدرب وإرشاداته في أثناء التمرين، ويتفق ذلك مع دراسة (Pierce et al, 2022) بأن الإصابات الرياضية التي تحدث للاعبين كمال الأجسام قد تكون ناتجة عن عدة أسباب منها التدريب غير المناسب والتعب والحمل الزائد ، الإحماء غير الكافي، والذي من شأنه أن يؤثر على العضلات المستهدفة، ويحدث إصابات مختلفة كالتمزقات والرضوض وآلام المفاصل، كما اتفقت مع العديد من الدراسات نذكر منها دراسة (الزغول، 2018) ودراسة (السعيدين، 2016) و(الذيابات، 2017) التي أظهرت نتائجها أن الإحماء غير الكافي هو أهم سبب للإصابات الرياضية.

الاستنتاجات:

- في ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض النتائج ومناقشتها فقد توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:
- ١- الشد العضلي من أكثر أنواع الإصابات الرياضية شيوعاً، بينما احتلت الالتواءات المرتبة الثانية في الإصابات لدى المتدربين في النوادي الرياضية المغلقة في محافظة اللاذقية.
 - ٢- الجروح كانت أقل أنواع الإصابات حدوثاً وتكراراً في النوادي الرياضية المغلقة.
 - ٣- الإحماء غير الكافي هو من أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى المتدربين في النوادي الرياضية المغلقة في محافظة اللاذقية.
 - ٤- التعب نتيجة طول المدة الزمنية للتمرين، والمبالغة في الأداء من الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية في النوادي الرياضية المغلقة.
 - ٤- عدم مناسبة أوقات التمرين لا تؤدي بالضرورة لحدوث الإصابات الرياضية.

التوصيات:

في ضوء ما توصلت له الدراسة من نتائج يوصي الباحث بما يأتي:

- ١ - ضرورة الاهتمام بالإحماء الكافي وبجميع أشكاله سواء الإحماء العام أم الخاص، وتطبيق التمرينات بشكل مناسب لكل مواقع الجسم التشريحية.
- ٢ - إعطاء المهارات الحركية التي تتناسب مع مستوى الأداء المهاري والبدني.
- ٣ - توفير عوامل الأمن والسلامة في الأندية الرياضية المغلقة من ناحية الأدوات والأجهزة.
- ٤ - إجراء دراسات على عينات مختلفة مثل ممارسي الألعاب الجماعية أو الفردية.

المراجع:

أ- المراجع العربية

- حسين، ندى (٢٠١٤). الإصابات الرياضية لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية. رسالة ماجستير منشورة. جامعة النجاح الوطنية. فلسطين.
- حمدان، عماد (٢٠٢٠). الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً في مراكز واعدني كرة اليد في الأردن. رسالة ماجستير. غير منشورة. جامعة مؤتة. الأردن.
- الذيابات، حسين (٢٠١٧). الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي المنتخبات المدرسية للألعاب الجماعية في محافظات جنوب الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مؤتة. الأردن.
- الزغول، محمد (٢٠١٨). دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلبة مسابقات السباحة في كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مؤتة. الأردن.
- السعيد، محمد (٢٠١٦). دراسة تحليلية للأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية لدى طلبة مسابقات الجمباز في كليات التربية الرياضية في الجامعات الأردنية. رسالة ماجستير. جامعة مؤتة. الأردن.
- الشنطاوي، معتصم (٢٠٢٢). الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى لاعبي الجودو في جنوب الأردن. مجلة تطبيقات علوم الرياضة. المجلد (٨). العدد (١١٤). جامعة الاسكندرية. مصر.
- قاسم، مدحت؛ محمد، أحمد. (٢٠١٥). الإصابات والتدليك تطبيقات عملية. دار الفكر العربي. القاهرة.
- النوافعة، خالد. (٢٠١٨). دراسة تحليلية لأكثر الإصابات الرياضية شيوعاً لدى لاعبي ألعاب القوى في الأردن. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة. الأردن.

ب- المراجع الأجنبية

- Aasa, U., Svartholm, I., Andersson, F., & Berglund, L. (2017). *Injuries among weightlifters and powerlifters: a systematic review. British journal of sports medicine, 51*(4), 211-219.
- Keogh, J. W., & Winwood, P. W. (2017). The epidemiology of injuries across the weight-training sports. *Sports medicine, 47*(3), 479-501.
- Pierce, K. C., Hornsby, W. G., & Stone, M. H. (2022). Weightlifting for children and adolescents: a narrative review. *Sports health, 14*(1), 45-56.
- Seyedahmadi, M., Razi, M. J., & Akbari, H. (2023). Prevalence of sports injuries and related causes among male students aged 7–15 years in Yazd, Iran, 2022. *Novelty in Clinical Medicine, 2*(4), 180-186.
- STRÖMBÄCK, Edit, et al. Prevalence and consequences of injuries in powerlifting: A cross-sectional study. *Orthopaedic journal of sports medicine, 2018, 6.5: 2325967118771016.*