

"الإصابات الرياضية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة بين نظام الفصل الدراسي الواحد والفصلين الدراسيين"

* م.د. امال زكي محمود

المقدمة ومشكلة البحث

تستهدف برامج كليات التربية الرياضية تنشئة دارسيها من خلال العملية التعليمية ليكونوا علي كفاءة علمية عالية في مجال التربية الرياضية والعمل في قطاعات مختلفة في الدولة. وذلك بعد إنتقاء أفضل العناصر اللائقة من المتقدمين للدراسة بها من حيث الكفاءة البدنية والنفسية والخبرة السابقة في مجال الممارسة الرياضية .

وتعد الإصابات الرياضية احدي المعوقات التي تواجه الطالبات اثناء تنفيذ البرنامج العملي الدراسي والتي قد تمتد آثارها السلبية عليهن في مجال صعوبة التحصيل الدراسي وعدم مسايرة البرنامج وفقد الكفاءة العالية اللازمة لهن للاستمرار في الأداء المهاري بالصورة المطلوبة حتي يصلن في نهاية العام الدراسي للمستوي المرغوب فيه .

والإصابات الرياضية كظاهرة تعود لعوامل متعددة أحد اركانها البرنامج الدراسي وطريقة تنفيذه والعلاج والتأهيل والخدمات الصحية التي من شأنها ان تقلل من نسبة الإصابات وتحد من خطورتها .

وقد استمرت الدراسة في كليات التربية الرياضية لسنوات عديدة ومنذ نشأتها تطبق نظام الفصل الدراسي الواحد حيث ينفذ البرنامج الدراسي طوال العام ثم تمتحن الطالبة في نهاية العام في جميع المقررات الدراسية العملية والنظرية ومنذ ٣ سنوات (في عام ١٩٩٢) طبق لأول مرة في كليات جمهورية مصر العربية نظام الفصلين الدراسييين حيث تنتهي الطالبات من الأمتحان في نصف عدد المواد العملية والنظرية في الفصل الدراسي الأول

(النصف الأول من العام الدراسي) وباقي المواد الدراسية في الفصل الدراسي الثاني (النصف الثاني من العام الدراسي) ، ومما لا شك فيه أن العملية التعليمية تستلزم الكثير من التطوير ومسايرة العصر والنظم التعليمية الحديثة بما في ذلك تطوير المناهج الدراسية ومواعيد تنفيذها غير أنه لكل كلية طبيعة دراسية خاصة بها تستلزم لها شروطها الخاصة وكليات التربية الرياضية لها طبيعتها الخاصة حيث تتعرض الطالبات الي مؤثرات وعوامل تختلف عن زميلاتها بالكليات الأخرى وذلك نظراً لطبيعة النشاط الرياضي الذي يتسم بالقوة والجهد والأنفعال الذي يتطلب ان تكون الممارسة علي اعلي مستوي صحي ملائم لمواجهة المجهود الشنيف في فترة قصيرة (فترة الفصل الدراسي الواحد) .

وهذا لا يتفق ومبادئ التعليم والتدريب متعدد السنوات (الاربع سنوات دراسية) الذي يشمل الاعداد البدني الشامل لطالبات كلية التربية الرياضية وهو يتكون من الاعداد البدني العام والخاص لكل مادة عملية في خطة الدراسة لطالبات الكلية ، والتي من خلالها يمكن تحقيق الاهداف المطلوبة . فاعلمية التعليمية والتدريبية للمواد العملية لابد وأن تسير وفقاً لقواعد معينة حتي تأخذ الاتجاه السليم .

وقد وضع كثير من علماء التدريب أسس ومبادئ التعليم والتدريب متعدد السنوات والذي يشبه الي حد كبير خطة الدراسة بكليات التربية الرياضية ومن هذه المبادئ : (٧-١٨:٢٥)

مبدأ عدم الفصل بين المراحل التدريبية المختلفة وهذا المبدأ له أهمية كبيرة في عملية التعليم والتدريب للمواد الدراسية العملية المندرجة ضمن خطة الدراسة بكليات التربية الرياضية للبنات وهذا المبدأ يتمثل في العديد من المظاهر مثل :

- تتربك عملية التعليم والتدريب الرياضي علي أنه عملية متتابعة متعددة السنوات من جهة وعلي انه اعداد لكل عام منفصل من جهة اخري وذلك من خلال حلقات مرتبطة وواجبات متتابعة ويتوقف انجازها علي بعضها البعض لتحقيق الاهداف الموجودة بالخطة .

- العمل والراحة في التعليم والتدريب الرياضي يخطط بالشكل الذي يكفل النمو الأمثل

للصفات والخصائص التي تحدد مستوي الأداء الرياضي ، هذا يستلزم أن العمل والراحة يمكن ان تنظم بحيث تكرر التدريب يؤدي الي الإرتفاع بالمستوي أو أثناء إستعادة شفاء المقدرة علي العمل وكذا أثناء المستويات المختلفة من التعب الخاص بالطالبات .

- ومن الطبيعي أن يستلزم التركيب الأمثل للإعداد المفصل متعدد السنوات أن يرتكز كل جزء علي ما قبله ويكمله ويطور ويحسن من أماكنات الطالبة والتي تحتاج الي التخطيط الدقيق العملية التعليمية والتدريبية والتي ترتكز علي الأسس العلمية .

وتري الباحثة أن مبدأ عدم الفصل بين المراحل التدريبية المختلفة قد أغفل عند تطبيق نظام الفصلين الدراسين وكذلك عند توزيع المواد العملية في الصفوف الدراسية الأربعة علي ثمانية فصول دراسية بكلية التربية الرياضية للبنات كما هو موضح في مرفق (٢) .

فقد أتضح للباحثة من خلال دراسة الخطة العامة التي تدرس في كلية التربية الرياضية بالجزيرة أن هناك مواد عملية تدرس في الفصل الدراسي الأول لعام دراسي معين ثم في السنة التالية تدرس في الفصل الدراسي الثاني أي أن الطالبات يمكنن عام كامل بعيد عن ممارسة مهارات تلك المادة العملية مما يؤثر علي المستوي التي تكون الطالبة قد وصلت اليه وعلي سبيل المثال طالبات الفرقة الأولى يدرسن إلعاب القوي وكرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد في الفصل الدراسي الأول بينما يدرسن نفس المواد في الفرقة الثانية في الفصل الدراسي الثاني أي أنه يمر عام كامل بدون ممارسة الطالبات لهذه المواد العملية مما يؤثر علي فقدهن لبعض المستوي الذي وصلن اليه وبالمثل فإن الطالبة في الفرقة الثانية تدرس مجموعة التمرينات والسباحة في الفصل الدراسي الأول ثم تدرس نفس المواد في الفرقة الثالثة في الفصل الدراسي الثاني مما يبعتها عن هذه المواد لمدة عام كامل (أثني عشر شهراً) .

وتري الباحثة أن هذا التنظيم للمواد العملية في خطة الدراسة بالكلية لايتفق ومبدأ عدم الفصل بين المراحل التدريبية السابق الذكر حيث أن عملية التعليم والتدريب الرياضي هي عملية متتابعة متعددة الحلقات المرتبطة مع بعضها وواجباتها متتابعة ويتوقف انجازها علي بعضها .

وقد أجرت كل من مها محمد فكري ويلي عثمان ابراهيم (١٢-) دراسة بعنوان " تأثير برنامج رياضي تروحي مقترح لطالبات كلية التربية الرياضية علي اللياقة البدنية والصحة النفسية " وأستهدفت الدراسة وضع برنامج رياضي تروحي مقترح لطالبات الصف الأول والثاني بكلية التربية الرياضية للبنات ليمارس في فترة الاجازة الصيفية والتعرف علي تأثيره علي اللياقة البدنية والصحة النفسية للطالبات ، وأظهرت النتائج أن البرنامج الرياضي التروحي المقترح الذي يمارس في العطلة الصيفية له تأثير ايجابي في المحافظة علي تنمية اللياقة البدنية والطالبات وأن عدم ممارسة الانشطة الرياضية الترويحية أثناء العطلة الصيفية يؤثر سلبياً علي اللياقة البدنية والصحة النفسية للطالبات وأوصت الباحثتان بعمل بطاقة للياقة البدنية لكل طالبة منذ دخولها الكلية بالفرقة الأولى ليدون بها مستوي لياقتها البدنية في نهاية العام الدراسي السابق وبداية العام الدراسي اللاحق ومعاينة الطالبات اللاتي لا يحققن مستوي أعلى من اللياقة في بداية العام اللاحق .

فإذا كانت بعض الدراسات التي أجريت أكدت علي أن عدم ممارسة الطالبات للأنشطة الرياضية خلال فترة الاجازة الصيفية يؤثر سلبياً علي مستوي اللياقة البدنية للطالبات فكيف يكون الحال عند ترك المادة العملية لفترة عام كامل بدون تدريب وممارسة إنه بلا شك سوف يؤثر علي مستوي الطالبات في تلك المواد العملية سلبياً نتيجة لاتساع المسافة الزمنية مما يؤثر علي تحقيق الأهداف المرجوة وبالتالي زيادة نسبة الاصابات التي تتعرض له الطالبات .

وتري الباحثة أن الدراسة ماهي إلا محاولة للوقوف علي نسبة الإصابات الرياضية بين الطالبات في غضون نظام الفصل الدراسي الواحد والفصلين الدراسين لعلها تلقي بعض الضوء علي مايجب أن تكون عليه نظم الدراسة بكليات التربية الرياضية بما يتوافر معه التقليل من نسبة الإصابات لطالبات كلية التربية الرياضية أثناء تنفيذ البرنامج الدراسي .

مصطلحات البحث:

تتبنى الباحثة في هذه الدراسة بعض المفاهيم والمصطلحات الإجرائية التالية :-

الإصابات الرياضية:

هي أي تغيير تشريحي أو فسيولوجي يحدث في أنسجة الجسم أو أحد أعضائه نتيجة لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة . (٢-٨)

نظام الفصل الدراسي الواحد :

هو نظام دراسي يتم خلاله دراسة جميع المقررات العملية والنظرية طوال العام الدراسي ثم يتم تقويم الطلاب في نهاية العام الدراسي مرة واحدة بإجراء اختبارات نهاية العام .

نظام الفصلين الدراسيين:

هو نظام دراسي يقسم فيه العام الدراسي الي فصلين دراسيين حيث يدرس الطلاب نصف عدد المواد المقررة النظرية والعملية في النصف الأول من العام الدراسي ويتم تقييم تلك المواد بعمل اختبارات نهائية بها في نهاية النصف الأول من العام الدراسي ثم يدرسوا باقي مقررات نفس العام الدراسي في النصف الثاني من العام الدراسي ثم يجري امتحان آخر في نهاية العام الدراسي ثم يضاف نتيجة الفصلين فتكون نتيجة الطالب عن العام الدراسي ككل.

اهداف البحث:

- ١- التعرف علي نوع الإصابات الرياضية لدي طالبات كلية التربية الرياضية أثناء تنفيذ المنهاج الدراسي في غضون الفصل الدراسي الواحد والفصلين الدراسيين والمقارنة بينهم .
- ٢- التعرف علي المواد الدراسية التي تنتشر بها الإصابات الرياضية لدي الطالبات في كل من نظامي الدراسة .
- ٣- التعرف علي مكان الإصابات الرياضية بالجسم لدي الطالبات في كل من نظامي الدراسة .

تساؤلات البحث:

تحاول الباحثة من خلال هذه الدراسة الرد علي التساؤلات التالية :-

١- في أي نظام دراسي تزداد نسبة الإصابات الرياضية لدي طالبات كلية التربية

الرياضية ؟

٢- ما هي نوعية الإصابات الرياضية الأكثر شيوعا بين الطالبات في ضوء نظامي

الدراسة ؟

٣- ما هي المواد الدراسية العملية التي تتعرض خلالها الطالبات لأكثر عدد من الإصابات

الرياضية في غضون نظامي الدراسة ؟

٤- أي الأماكن بالجسم أكثر عرضة للإصابة في غضون نظامي الدراسة ؟

الدراسات السابقة والمرتبطة :

× قامت وفاء أمين ١٩٧٧ بدراسة عنوانها ((الإصابات وأسبابها في مسابقات الميدان والمضمار لطالبات كلية التربية الرياضية)) حيث استهدفت الدراسة تحديد نوع الإصابات وأكثرها حدوثاً والأسباب التي تؤدي الي حدوث تلك الإصابات واستخدمت المنهج المسحي علي عينة قوامها ٢٠٠ طالبة وكانت أهم النتائج هو أختلاف وقت حدوث الإصابة بالنسبة لمسابقات الميدان والمضمار مرتبة تبعا لأهميتها .. " أثناء فترة التعليم ، أثناء الإختبارات ، أثناء التدريب الخاص ، في نهاية فترة التعليم ، في فترة الإحماء ، كما أظهرت النتائج ان غالبية الإصابات كانت التمزق العضلي ثم الكدمات يليها الجزع ثم الشرخ بينما كانت إصابات الجروح والخلع وغضروف الركبة أقل الإصابات . (١١)

× قام أحمد وهبه وسويلم ١٩٧٧ بدراسة عنوانها ((دراسة ميدانية للإصابات الرياضية في بعض الألعاب المختارة بمحافظة الأسكندرية)) حيث استهدفت الدراسة تحديد الإصابات الأكثر حدوثا في بعض الأنشطة (مصارعة ، هوكي ، كرة يد) ونسب حدوث تلك الإصابات والأجزاء الأكثر تعرضا لها واستخدم المنهج المسحي ، وأختار عينة الدراسة بالطريقة العمدية حيث شملت (١٤٠) لاعبا ، [(٣٦) مصارعا ، (٤٢) لاعب هوكي ، (٦٢) لاعب كرة يد] وهم

من لاعبي المستويات العالية (الدرجة الممتازة ، الأولي ٩ وأستخدم أستمارة أستبيان لجمع البيانات وأسفرت النتائج أن هناك إصابات رياضية مختلفة ينتشر حدوثها بين اللاعبين مجال العينة وأهم هذه الإصابات في المصارعة إصابات مفصل الكتف والركبة والأذن والجبهة وأما في لعبة الهوكي فكانت في الركبة وخلف الفخذ ورسغ اليد وفي كرة اليد كانت في رسغ القدم والركبة والمرفق والوجه . (٢)

× قام قدري بكري ١٩٨٤ بدراسة بهدف التعرف علي الإصابات لطلبة كلية التربية الرياضية بالهرم لعشرة أنشطة رياضية من بينها ألعاب القوى ، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن ألعاب القوى تأتي في مقدمة الأنشطة الفردية من حيث نسبة إصابات ، فكانت الكدمات أكثر الإصابات أنتشارا يليها الألتواءات ثم التمزقات فالجروح والكسور ، وأظهرت النتائج أيضاً أن الطرف السفلي أكثر أماكن الإصابات شيوعاً في نشاط مسابقات الميدان والمضمار يليه الطرف العلوي ثم الجذع . (٨)

× قام محمد صبحي عبد الحميد ١٩٨٧ بدراسة عنوانها "دراسة تحليلية عن الإصابات الرياضية خلال البرنامج العملي بكليات التربية الرياضية جامعة الزقازيق" وقد استهدفت الدراسة التعرف علي انواع الإصابات التي يتعرض لها الطلبة والطالبات وتحديد أهم الأسباب المؤدية إلي حدوث الإصابات وأستخدم المنهج المسحي وكانت أهم النتائج أن أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً بين الطلبة والطالبات في كلية التربية الرياضية بجامعة الزقازيق في العام الدراسي ١٩٨٦/١٩٨٥ هي التمزقات العضلية ويلها الملمخ والشد العضلي والام الظهر ورشح الركبة بينما كانت الكسور أقل الإصابات ، أما أهم الأسباب المؤدية للإصابات فكانت نتيجة لزيادة الجرعة في الوحدات التدريبية وزيادة الأحمال البدنية والإجهاد البدني والعودة للدراسة قبل تمام الشفاء وعدم وجود متخصصين للعلاج الطبيعي بالكلية . (٧)

× قام محمود يوسف محمد ١٩٩٢ بداسة عنوانها "الإصابات للاعبي ولاعبات كرة اليد وأسباب حدوثها" وأستهدفت الدراسة التعرف علي نوع وأماكن الإصابات التي يتعرض لها لاعبي ولاعبات كرة اليد وأسباب حدوثها وأستخدم المنهج المسحي وشملت عينة البحث (٣٣٠) لاعب ولاعبة من بينهم [(٧٥) لاعب ، (٦٥) لاعبة من الناشئات للموسم ٩١/٩٠ كما أشتملت

العينة علي (٥١) لاعب يمثلون منتخبات مصر ، المغرب ، تونس ، الجزائر ، المشتركين في بطولة الأمم الأفريقية للشباب عام ١٩٩٠] وأستخدم الملاحظة ، المقابلة الشخصية ، سجلات المراكز الطبية ، وأستمارة أستبيان لجمع البيانات ، وأسفرت النتائج عن أن أهم الإصابات هي الكدمات ، التمزق العضلي ، الألتواء ، الشد ، وبالنسبة للأماكن فهي الفخذ ، القدم، اليد ، الساق ، مفصل الكتف ، واهم اسباب حدوثها اهمال بعض عناصر اللياقة البدنية وعدم الأهتمام بالأحماء ، والخشونة المتعمدة بين اللاعبين . (٩)

× قامت كل من ليلي عثمان ابراهيم وآمال زكي محمود ١٩٩٤ بدراسة عنوانها "تقويم الخدمات الصحية لطالبات كلية التربية الرياضية من منظور التعرض للأصابات المختلفة اثناء تنفيذ المنهاج الدراسي" وقد استهدفت الدراسة التعرف علي الاصابات المختلفة التي تتعرض لها طالبات كلية التربية الرياضية اثناء تنفيذ المنهاج الدراسي والتعرف علي الأسباب التي تؤدي إلي حدوث هذه الاصابات والتعرف علي الخدمات الصحية المتوفرة بكلية التربية الرياضية وقد استخدمتا الاستبيان والمقابلة الشخصية وشملت العينة (٤٩٥) طالبة هن طالبات الفرقتين الثالثة والرابعة بالكلية للعام الدراسي (١٩٩٤/٩٣) وأسفرت النتائج ان اهم الاصابات التمزقات العضلية ، الكدمات ، الالتواءات ، الجروح واكثر الاماكن اصابة رسغ القدم ، الركبة ، اليد ، واكثر المواد الدراسية التي حدثت بها الاصابات هي الجمباز ، العاب القوي وكانت أهم اسباب الاصابات هي زيادة الاحمال التدريبيه والعودة للدراسة قبل تمام الشفاء وعدم وجود متخصصين في العلاج والتأهيل والخوف من تكرار الإصابة والأستمرار في التدريب رغم الإجهاد كما اشارت النتائج الي عدم توافر الشروط الصحية بصورة كافية في مرافق الكلية المختلفة ، (١)

ويتضح من العرض السابق للدراسات والبحوث المرتبطة ما يلي :-

- بعض الدراسات تمت في مجال الأنشطة الرياضية المختلفة مثل الجمباز ، المصارعة ، الهوكي ، كرة القدم ، كرة اليد ، وبعضها اتجه الي الإصابات الرياضية بين طلبة وطالبات كليات التربية الرياضية في كل من كلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة وكلية التربية الرياضية بنين بالهرم وكلية التربية الرياضية بالزقازيق ولكنها جميعا كانت اما بهدف حصر الإصابات

ومعرفة أكثرها شيوعاً وفي أي المواد الدراسية تكثر الإصابات عن غيرها وتحديد أسباب الإصابات الرياضية وتقويم الخدمات الصحية المرتبطة بزيادة نسبة الإصابات إلا أن في حدود علم الباحثة لا توجد أي دراسة تناولت أثر كل من نظام الفصل الدراسي الواحد ونظام الفصلين الدراسيين علي معدل الإصابات الرياضية ونوعيتها واماكن حدوثها .

- استخدمت هذه الدراسات أساليب وطرق متعددة للحصول علي البيانات سواء كان باستخدام أساليب جمع البيانات عن طريق الإستبيان او قياس الأداء او عن طريق حصر بيانات التعرض للإصابة من السجلات الطبية ، وهذه الدراسات أتاحت للباحثة الأطلاع علي نماذج مختلفة من اساليب وطرق البحث في مجال الإصابات الرياضية ، وتحديد منهجية البحث . بما يتلائم وإجراءاته للتعرف علي الإصابات الرياضية في ضوء نظام الفصل الدراسي الواحد ونظام الفصلين الدراسيين لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .

إجراءات البحث:

منهج البحث:

تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لملائمته لهذه الدراسة .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث شملت ٢٦٦ وهن طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة للعام الدراسي (١٩٩٤/١٩٩٥) بعد أستبعاد الطالبات الراسبات والمعتذرات وكذلك الطالبات اللاتي طبق عليهن الأستبيان لإيجاد ثباته - حيث ان طالبات تلك الفرقة هن فقط اللاتي طبق عليهن بالصف الأول والثاني بالكلية نظام الفصل الدراسي الواحد ثم طبق عليهن بالصف الثالث والرابع نظام الفصلين الدراسيين مما جعلها ملائمة لإجراء مثل هذه الدراسة .

وقد بلغ متوسط أعمار العينة (٢٢,٠٧ سنة) ومتوسط الطول (١٦٢,٣ سم) ومتوسط الوزن (٦٠,٩٥ كجم) .

أدوات جمع البيانات :

١- أستخدمت الباحثة تحليل الوثائق والسجلات من خلال حصر الإصابات الرياضية التي تعرضت لها الطالبات خلال سنوات الدراسة وذلك كما هو مدون بالبطاقة الصحية الخاصة بكل طالبة والموجودة بعيادة الكلية لجمع البيانات التي تهم البحث .

٢- إستمارة إستبيان للتعرف علي الإصابات واماكن حدوثها والمادة الدراسية التي حدثت بها الإصابة بهدف حصر جميع الإصابات التي قد تكون لم يتم تسجيلها في البطاقة الصحية الخاصة بالطالبة لأي سبب ما . (مرفق رقم ١)

المعاملات العلمية للإستبيان :

نظرا لأن الباحثة كانت تريد الحصول علي بيانات بعينها وهي نوعية الإصابة ووقت حدوث الإصابة ومكان حدوثها والمادة الدراسية التي حدثت بها فقد طلبت ذلك في صورة جدول مباشرة من الطالبات لذلك لم تقم الباحثة بحساب صدق الإستبيان .

ثبات الاستبيان :

تم تطبيق الإستبيان علي ٣٠ طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة للعام الدراسي (١٩٩٥/١٩٤) وذلك في يوم ١/٣/١٩٩٥ وذلك بهدف :

- التعرف علي مدي وضوح محتويات الأستمارة لعينة البحث .
- تحديد المشكلات التي تقابل الباحثة عند تطبيق الأستمارة .
- إيجاد معامل ثبات الأستمارة .

ثم أعيد تطبيق الإستبيان علي نفس العينة وذلك في يوم ١٦/٣/١٩٩٥ وقد أشارت النتائج الي أن الإستبيان ذو معامل ثبات عالي كما يشير الجدول الآتي :-

جدول (١)

ثبات استمارة استبيان الإصابات الرياضية

ن = ٢٠

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		محاور الاستمارة
	ع	م	ع	م	
٠,٨٨	٣,٢٢	٦,١٧	٣,٢٤	٦,٠٨	نوعية الإصابة
٠,٩٩	١,٠٨	٤,٦٧	٢,١٧	٥,٢٨	المادة الدراسية التي حدثت بها
٠,٩٦	١,٢١	٨,١٦	١,٥٤	٨,٧٣	مكان الإصابة بالجسم

يتضح من الجدول السابق (١) أن قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين تراوحت بين :

(٠,٨٨ - ٠,٩٩) مما يشير الي ثبات أستمارة حصر الإصابات الرياضية .

تطبيق الإستبيان:

بعد اختيار عينة البحث واعداد ادوات جمع البيانات قامت الباحثة بما يلي :-

- تطبيق الإستبيان علي الطالبات عينة البحث وذلك بعد الأمتحانات العملية للفصل الدراسي الثاني وذلك خلال الأسبوع الأخير من شهر أبريل ١٩٩٥م لتكون بذلك الطالبة قد أمضت الأربع سنوات وهي الفترة الزمنية المحددة لخطة الدراسة لكليات التربية الرياضية ولكي تكتمل إجابتها علي الأستبيان بصورة كاملة .

المعالجة الإحصائية:

تحقيقاً لأهداف البحث وتساؤلاته أستخدمت الباحثة :

- حصر التكرارات والنسب المئوية للإصابات الرياضية التي تعرضت لها الطالبات عينة البحث خلال نظامي الدراسة (الفصل الدراسي الواحد والفصلين الدراسيين) بالنسبة لنوع الإصابة ثم بالنسبة للمواد الدراسية التي حدثت بها الإصابة ثم بالنسبة لأماكن حدوث الإصابة بالجسم .

- اختبار دلالة الفروق بين متوسطات النسب باستخدام القانون التالي :

$$ق١ ن١ + ق٢ ن٢$$

$$= \bar{ق}$$

$$ن١ + ن٢$$

$$ق١ - ق٢$$

$$\sqrt{\frac{ق١(ق١-١)}{ن١} + \frac{ق٢(ق٢-١)}{ن٢}} = ح$$

- استخدام الأعمدة البيانية لتوضيح النتائج :

عرض نتائج البحث :

جدول (٢)

الإصابات ونسب تكرارها خلال نظامي الدراسة

نظام الفصلين الدراسي		نظام الفصل الدراسي الواحد		نوعية الاصابات
%	ك	%	ك	
٨٦,٣	١٤٤	٩٢,٧	١١٣	اصابات حديثة
١٣,٧	٢٢	٧,٣	٩	اصابات متكررة
٪١٠٠	١٦٧	٪١٠٠	١٢٢	المجموع

يتضح من الجدول السابق (٢) أن نسبة الإصابات المتكررة بين الطالبات في نظام

الفصلين الدراسي أكثر من نسبة الإصابات المتكررة في الفصل الدراسي الواحد .

جدول (٣)

إختبار دلالة الفروق بين متوسطات النسب

للاصابات الرياضية ونوعيتها في ضوء نظامي الفصل الدراسي الواحد والفصلين الدراسين

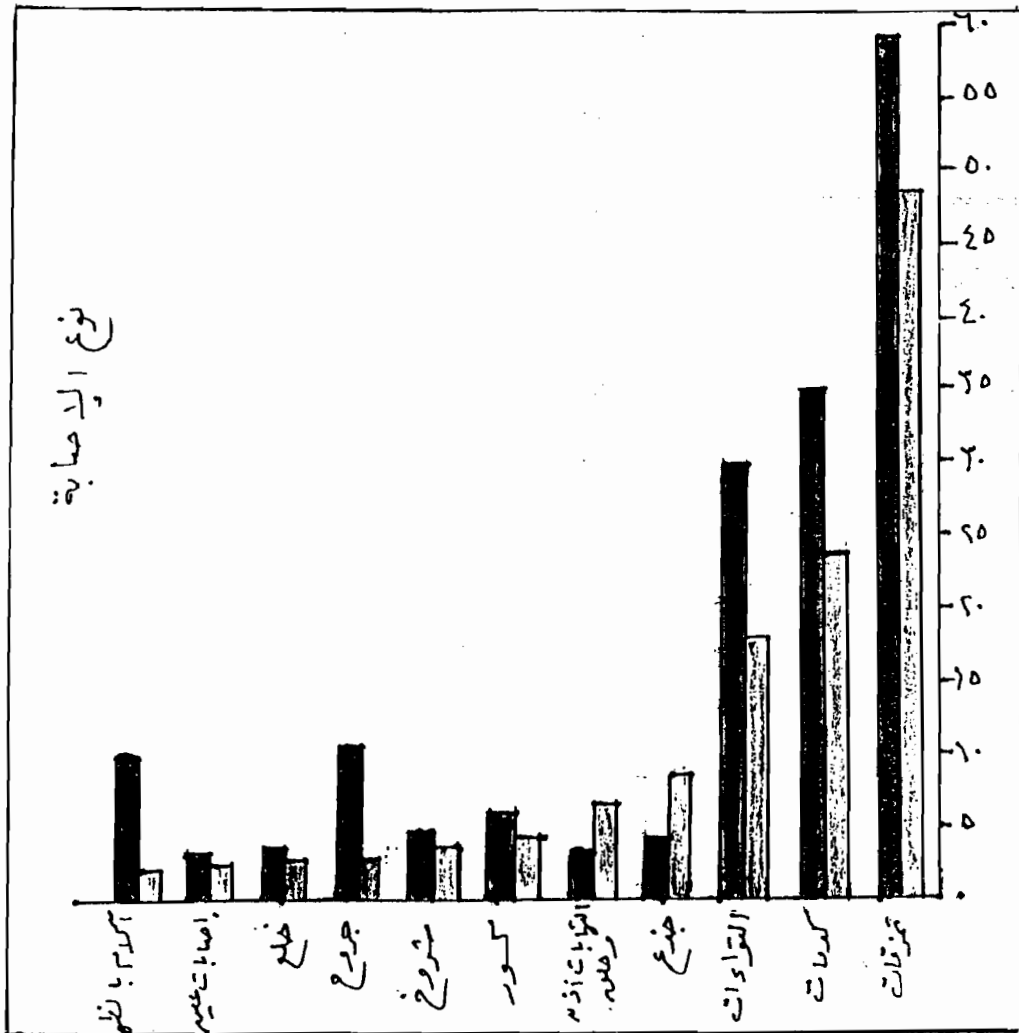
ن = ٢٦٦

قيمة ت للنسب	نظام الفصلين الدراسين		نظام الفصل الدراسي الواحد		نوع الاصابة
	%	ك	%	ك	
١,٠٨	٢٥,٥	٥٩	٢٨,٥	٤٧	تمزقات
٠,٤٩	٢٠,٩	٢٥	١٩,٧	٢٤	كدمات
١,٧٨	١٨	٢٠	١٤	١٧	التواءات
× ٤,٣٦	١,٨	٢	٧,٤	٩	جذع
× ٤,٠٢	١,٢	٢	٥,٧	٧	التهابات اذن وحلق
٠,٠٨	٤,٢	٧	٤,٣	٥	كسور
٠,٢٨	٢	٥	٢,٢	٤	شروخ
× ٣,٧	٦,٦	١١	٢	٢	جروح
٠,٨١	٢,٤	٤	١,٧	٢	خلع
٠,١٢	١,٨	٢	١,٧	٢	اصابات عين
× ٢,٨٥	٤,٨	٨	١,٧	٢	آلام بالظهر

قيمة ت الجولية عند $\alpha = ٠,٠٥ = ١,٩٦$

يتضح من الجدول (٣) السابق وجود فروق دالة إحصائياً في النسب لكل من :

(الجذع - التهابات الأذن والحلق - الجروح - آلام الظهر).



نظام الفصل الدراسي الواحد

نظام الفصول الدراسية

شكل رقم (١)

الممثل البياني بالأعمدة لتوزيع الإصابات الرياضية
مقارن مع نظام الفصل الدراسي الواحد والفصلية الدراسية

ن = ٦٦

جدول (٤)

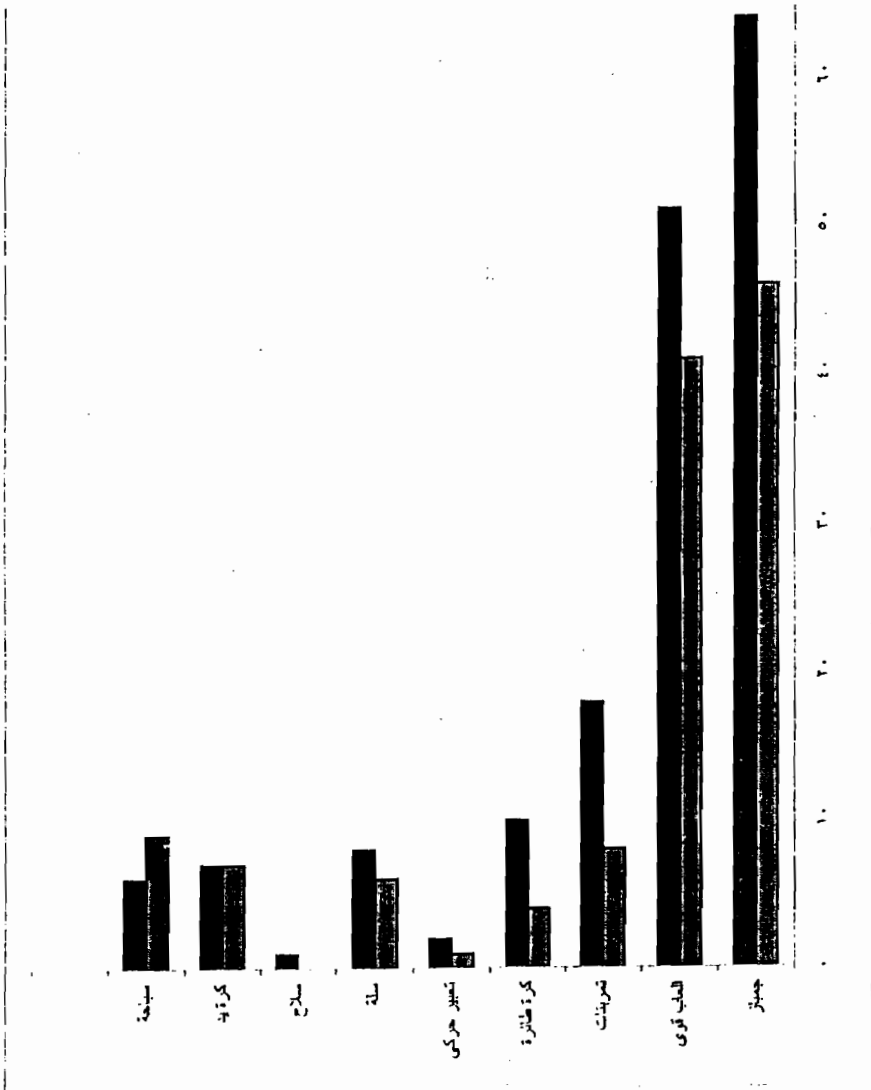
إختبار دلالة الفروق بين متوسطات النسب للمواد الدراسية
العملية التي حدثت بها الاصابات في ضوء نظامي الفصل الواحد والفصلين الدراسين

ن = ٢٦٦

قيمة ت للنسب	نظام الفصلين الدراسين		نظام الفصل الدراسي الواحد		نظام الدراسة المادة الدراسية
	ك	%	ك	%	
٠,٢٠	٦٤	٢٨,٢	٤٦	٢٧,٧	جمباز
٠,٩١	٥١	٢١	٤١	٢٣,٦	العاب قوي
× ٢,٢٨	١٨	١١	٨	٧	تمرينات
١,٩٢	١٠	٦	٤	٢,٥	كرة طائرة
٠,٦٦	٢	١,٢	١	٠,٨	تعبير حركي
٠,٣١	٨	٤,٧	٦	٤,٣	سلة
× ٥,٧٤	١	٠,٦	-	-	سلاح
١,٣٧	٧	٢,٩	٧	٥,٧	كرة يد
× ٢,٩٧	٦	٢,٣	٩	٧,٤	سباحة

قيمة ت الجدولية عند $\alpha = ٠,٠٥ = ١,٩٦$

يتضح من الجدول (٤) السابق وجود فروق دالة إحصائية بين النسب لكل من المواد التالية
(التمرينات - السلاح - السباحة) .



شكل رقم (٢) التمثيل البياني بالأعمدة لتكرارات الإصابات والمواد الدراسية التي حدثت بها الإصابات

شكل رقم (٢)

التمثيل البياني بالأعمدة لتكرارات الإصابات والمواد الدراسية

التي حدثت بها الإصابات

ن - ٢٦٦

جدول (٥)

إختبار دلالة الفروق بين متوسطات النسب

لأماكن الإصابات الرياضية بالجسم في ضوء نظامي الأصل الواحد والفصلين الدراسين

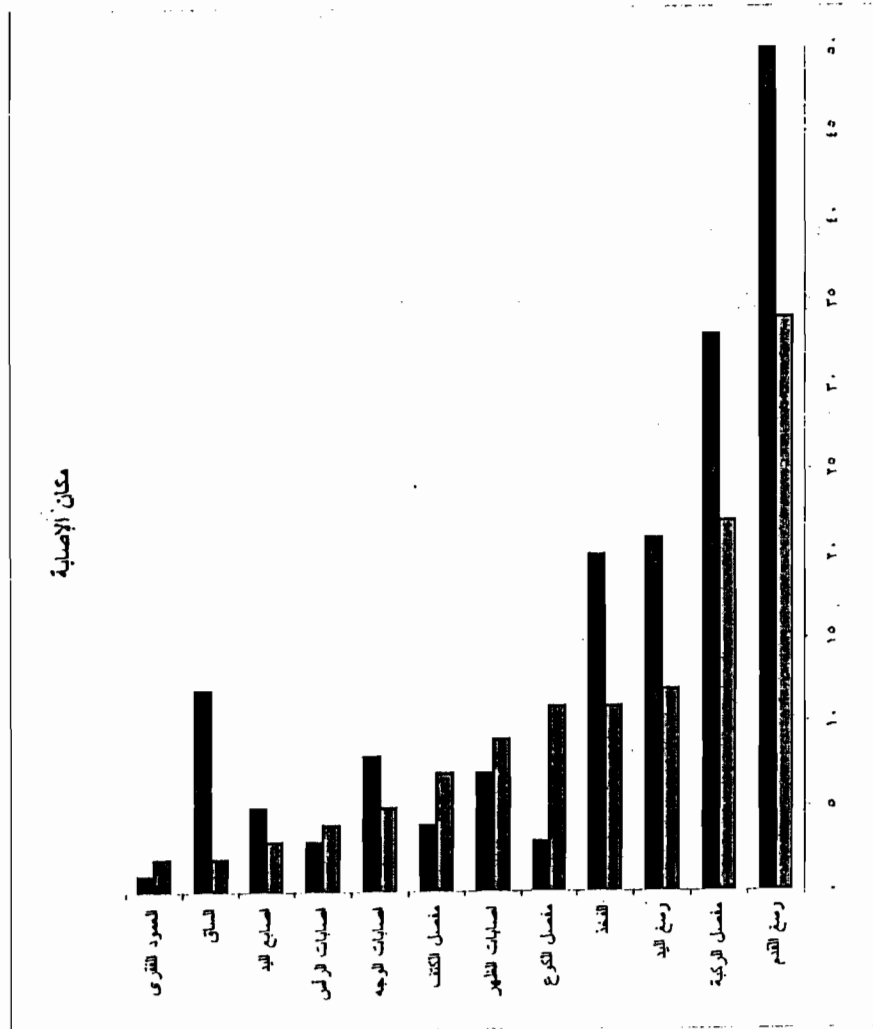
ن = ٢٦٦

قيمة ت للنسب	نظام الفصلين الدراسين		نظام الفصل الدراسي الواحد		نظام الدراسة
	%	ك	%	ك	المادة الدراسية
٠,٧٢	٣٠	٥٠	٢٨	٣٤	رسغ القدم
٠,٨٣	٢٠	٣٣	١٨	٢٢	مفصل الركبة
١,٦٤	١٣	٢١	٩,٨	١٢	رسغ اليد
١,٦٠	١٢	٢٠	٩	١١	الفخذ
× ٥,٢٩	١,٧	٢	٩	١١	مفصل الكوع
× ٢,٣١	٤,١	٧	٧,٤	٩	اصابات الظهر
× ٢,٨٣	٢,٣	٤	٥,٧	٧	مفصل الكتف
٠,٣١	٤,٧	٨	٤,٣	٥	اصابات الوجه
١,٥٨	١,٧	٢	٣,٢	٤	اصابات الرأس
٠,٥١	٢,٩	٥	٢,٤	٣	اصابع اليد
× ٤,٣٩	٧,١	١٢	١,٦	٢	الساق
١,٧٦	٠,٥	١	١,٦	٢	العمود الفقري

قيمة ت الجدولية عند ٠,٠٥ = ١,٩٦

يتضح من الجدول (٥) السابق وجود فروق دالة إحصائياً بين النسب لكل من :

(مفصل الكوع - إصابات الظهر - مفصل الكتف - الساق).



نظام الفصل الدراسي الواحد
نظام الفصلين الدراسيين

شكل رقم (٣)

التمثيل البياني بالأعمدة لأماكن الإصابات في الجسم للطالبات
في كل من نظام الفصل الدراسي الواحد والفصلين الدراسيين

ن - ٢٦٦

مناقشة وتفسير النتائج :

يتضح من عرض بيانات الجدول (٢) والتي تناولت الاصابات الرياضية التي حدثت للطالبات خلال الاربع سنوات الدراسية للمقارنة بين فترتين وهي فترة الدراسة في العامين الدراسين الاول والثاني بنظام الفصل الدراسي الواحد والفترة الثانية وهي العامين الثالث والرابع والذي تم التدريس فيهما بنظام الفصلين الدراسين حيث اوضح الجدول انه في اثناء نظام الفصل الدراسي الواحد كانت عدد الاصابات اقل حيث بلغ (١٢٢) اصابة منها (١١٣) اصابة حديثة (لاول مرة)، (٩) اصابات متكررة بينما بلغت الاصابات في اثناء نظام الفصلين الدراسين (١٦٧) اصابة منها (١٤٤) اصابة حديثة، (٢٣) اصابة متكررة وذلك يرجع الي زيادة العبء الملقي علي الطالبة نتيجة تطبيق نظام الفصلين الدراسين في المواد العملية وأغفال مبدء عدم الفصل بين المراحل التدريبية المختلفة ومبدأ سهولة المنال حيث تستعد الطالبة لاداء امتحان آخر العام مرتين في العام ومايترتب علي ذلك من زيادة جرعات وحمل التدريب وشدته قبل كل امتحان عملي ولذلك تكون الطالبة عرضة للاصابة نتيجة الازهاق والمجهود العضلي والعصبي الزائد كما يتضح من نفس الجدول زيادة نسبة الاصابات المتكررة حيث بلغت في نظام الفصل الدراسي الواحد (٣,٧٪) بينما بلغت في نظام الفصلين الدراسين (٧,١٣٪) وترجع الباحثة ذلك الي محاولة الطالبة العودة الي التدريب والممارسة العملية قبل تمام الشفاء من الاصابة خوفاً من فقد نسبة الغياب نظراً لتكثيف محاضرات المواد العملية في فترة زمنية قصيرة وايضاً لخشيته من تراكم المقررات والمهارات العملية التي تدرس بجرعات كبيرة نظراً لقصر وقت الفصل الدراسي في نظام الفصلين الدراسين واتساع المسافة الزمنية بين تعليم وتدريب بعض المواد العملية من صف دراسي الي صف دراسي آخر.

كما يتضح من جدول(٣) ان الاصابات الاكثر شيوعاً في كل من النظامين الدراسيين موضوع البحث هي بالترتيب (التمزقات ثم الكدمات ثم الالتواءات ، وهذا يتفق مع نتائج كل من وفاء امين (١١) ومحمد صبحي عبد الحميد (٧) ومحمد قدرى بكري (٨) حيث اشارت نتائج بحوث كل منهم الي ان اكثر الاصابات شيوعاً هي التمزق العضلي يليها الكدمات ثم الالتواءات بين طلاب كليات التربية الرياضية.

كما يتضح ايضاً من جدول (٣) وجود فروق دالة احصائياً في النسب لكل من الجذع والتهابات الاذن والطلق والجروح والام الظهر . حيث جاءت الفروق في النسب دالة احصائياً لصالح نظام الفصل الدراسي الواحد في كل من الجذع والتهابات الاذن والطلق بينما جاءت الفروق في النسب دالة احصائياً لصالح نظام الفصلين الدراسيين في كل من الجروح والام الظهر . كما يتضح من جدول (٤) ان اكثر المواد الدراسية التي تحدث بها الاصابات في كل من نظامي الدراسة هي الجمباز حيث بلغت نسبة الاصابة في نظام الفصل الدراسي الواحد (٣٧,٧٪) بينما بلغت في نظام الفصلين الدراسيين (٣٨,٣٪) وهو كما يتضح فرق غير معنوي في النسب المئوية ولكن بالنظر لتكرار عدد الاصابات يتضح ان عدد الاصابات في مادة الجمباز في نظام الفصل الدراسي الواحد (٤٦) اصابة بينما زادت في نظام الفصلين الدراسيين لتبلغ (٦٤) اصابة بزيادة (١٨) اصابة في مادة الجمباز وحدها ثم جاءت في المرتبة الثانية مادة العاب القوي حيث بلغت نسبة الاصابة في نظام الفصل الدراسي الواحد (٣٣,٦٪) بينما في نظام الفصلين الدراسيين قد بلغت (٣١٪) وهو فرق غير معنوي ايضاً في النسب المئوية بينما عدد الاصابات كان في نظام الفصل الدراسي الواحد (٤١) اصابة ازدادت لتصل (٥١) اصابة في نظام الفصلين الدراسيين بزيادة (١٠) اصابات وجاءت في المرتبة الثالثة مادة التمرينات ثم تلتها الكرة الطائرة كما يتضح ايضاً من جدول رقم (٤) وجود فروق دالة احصائياً في النسب لكل من مواد (التمرينات - السلاح - السباحة) حيث بلغت الفروق في النسب اكثر من (١,٦٩) عند مستوي (٠,٠٥) كما اوضحت نتائج الدراسة من خلال جدول رقم (٥) ان اكثر مناطق الجسم تعرضاً للاصابة هي رسغ القدم حيث بلغت نسبة الاصابة في نظام الفصل الدراسي الواحد (٣٤) اصابة بنسبة (٢٨٪) بينما ازدادت عدد إصابات رسغ القدم في نظام الفصلين الدراسيين لتبلغ ٥٠ إصابة بنسبة (٣٠٪) من مجموع الاصابات ككل بزيادة (١٦) إصابة عن نظام الفصل الدراسي الواحد ثم تلاه مفصل الركبة يليه رسغ اليد وكانت اقل المناطق تعرضاً للاصابة هي الساق والعمود الفقري .

وقد جاءت الفروق دالة احصائياً بين النسب المئوية في كل من (مفصل الكوع - اصابات

الظهر - مفصل الكتف - الساق) .

وقد جاءت الفروق دالة احصائياً لصالح نظام الفصل الدراسي الواحد في كل من (إصابات الظهر - مفصل الكتف) بينما كانت الفروق دالة احصائياً لصالح نظام الفصلين الدراسيين في كل من (مفصل الكوع - الساق) . وترجع الباحثة زيادة الاصابات في نظام الفصلين الدراسيين عن نظام الفصل الدراسي الواحد الي تكديس الجدول بالمحاضرات العملية في فترة قصيرة خصوصاً طالبات الفرقة الاولى يأتين للكلية بعد بداية العام الدراسي بحوالي شهر كامل نظراً لأستكمال اوراق قبولهن بالكلية وإجراء الكشف الطبي اللازم واستكمال اوراق مكتب التنسيق والتحويلات من الكليات المختلفة مما يضطر الطالبة لمحاولة تحصيل اكبر قدر من المهارات العملية في وقت قصير جداً بالرغم من انها تأتي من المرحلة الثانوية ليس لديها اللياقة الكافية لتحمل مثل هذا العبء (الاعداد العام والخاص) والمجهود البدني الشاق ، كما قد يرجع السبب في زيادة نسبة الاصابات في نظام الفصلين الدراسيين الي بعد الطالبة فصل دراسي كامل عن مواد عملية معينة حيث تدرس في الفصل الدراسي الاول مواد لاتدرسها بالفصل الدراسي الثاني مما يجعلها في العام التالي تكون قد فقدت المستوي الذي وصلت اليه في تلك المادة العملية مما يستلزم البداية معها من جديد لكسب اللياقة الخاصة بتلك المادة حيث ان معظم المواد العملية بالكلية تستلزم وجود خبرات تراكمية لدي الطالبات يستكملن بعدها الدراسة في العام التالي بينما طول الفترة التي لاتدرس فيها الطالبة المادة يجعلها تفقد مستواها الذي وصلت اليه وذلك لأن الدورة التعليمية والتدريبية تتكون من مرحلة الاعداد العام والخاص ومرحلة الوصول الي مستويات تتناسب وتحقيق الاهداف المطلوبة ثم التدريب خلال المرحلة الانتقالية اي فترة الاجازة الاحتفاظ بالمستوي لبداية عام جديد .

في ضوء أهداف البحث ومن عرض نتائج وفي حدود عينة البحث تستخلص الباحثة مايلي :

- ١- تزداد نسبة الاصابات الرياضية لدي طالبات كلية التربية الرياضية اثناء تنفيذ نظام الفصلين الدراسيين عن نظام الفصل الدراسي الواحد .
- ٢- أكثر الاصابات شيوعاً هي التمزقات ، الكدمات ، الالتواءات .

- ٣- الجمباز والعباب القوي هم اكثر المواد الدراسية عرضة لان تحدث بهم الاصابات الرياضية لدي الطالبات خلال نظامي الدراسة .
- ٤- رسغ القدم ، مفصل الركبة ، رسغ اليد ، أكثر اماكن الجسم إصابة لدي طالبات كلية التربية الرياضية خلال نظامي الدراسة .
- ٥- توجد فروق دالة احصائياً بين نسب تكررات الجذع ، التهاب الاذن والحلق لصالح نظام الفصل الدراسي الواحد ، كما توجد فروق دالة احصائياً بين نسب تكررات كل من الجروح وآلام الظهر لصالح نظام الفصلين الدراسيين .
- ٦- توجد فروق دالة احصائياً بين نسب تكررات الاصابات في كل من مادة التمرينات والسلاح لصالح نظام الفصلين الدراسيين بينما توجد فروق دالة احصائياً في مادة السباحة لصالح نظام الفصل الدراسي الواحد .
- ٧- توجد فروق دالة احصائياً بين نسب تكررات الاصابات في كل من مفصل الكوع وإصابات الظهر ، مفصل الكتف ، لصالح نظام الفصل الدراسي الواحد بينما توجد فروق دالة احصائياً في نسب تكررات الاصابات في الساق لصالح نظام الفصلين الدراسيين .

التوصيات :

- في ضوء النتائج المستخلصة وفي حدود عنية البحث توصي الباحثة :
- ١- قصر نظام الفصلين الدراسيين علي المواد النظرية فقط بينما المواد العملية فينبغي ان تستمر الدراسة بها طوال العام بنظام الفصل الدراسي الواحد .
- ٢- مراعاة التدرج في الجرعات التدريبية والمهارات الحركية وعدم تكثيف المهارات في وقت قصير لايتناسب وكثرتها .
- ٣- في حالة استمرار نظام الفصلين الدراسيين يجب اتباع الترتيب المنطقي للمواد الدراسية في الجدول الدراسي اليومي .

- ٤- التأكيد علي طالبات الكلية ممارسة بعض الانشطة الرياضية في الاجازة الصيفية للاحتفاظ بلياقتهن البدنية .
- ٥- التوسع في اماكن المحاضرات وخاصة العملية حتي تستوعب تكديس الجداول وحتى تستطيع كل طالبة الاداء الفعلي للمواد العملية بما يتناسب وعدد الساعات الموجودة بخطة الدراسة .
- ٦- ضرورة وجود الخدمة الطبية والاسعافية الي بعد نهاية اليوم الدراسي بوقت كافي لمتابعة حالة الطالبات أثناء التدريب بعد اليوم الدراسي .
- ٧- ضرورة وجود بعض أعضاء هيئة التدريس بعد اليوم الدراسي بالتناوب لمتابعة الطالبات أثناء التدريب بعد اليوم الدراسي حتي لا يتعرضن للإصابة أثناء التدريب بمفردهن .
- ٨- وضع دراسة للنظام والأسلوب الأمثل لضمان عدم فقد نسبة الحضور للمصابين نتيجة التخلف عن البرنامج الدراسي في فترة العلاج والتأهيل الطبي .
- ٩- ضرورة اطلاع أعضاء هيئة التدريس علي تقرير كتابي من الطبيب المعالج بتمام الشفاء قبل السماح للطالبة بممارسة النشاط مرة أخرى بعد الإصابة .

المراجع

أولاً : المراجع العربية

- ١- آمال زكي محمود ، ليلي عثمان ابراهيم : تقويم الخدمات الصحية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات من منظور التعرض للاصابات المختلفة ، مجلة بحوث التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٩٦ .
- ٢- أحمد وهبة سويلم : دراسة ميدانية للاصابات الرياضية في بعض الالعاب المختارة بمحافظة الاسكندرية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية - جامعة حلوان ١٩٧٧ .
- ٣- حياة عياد روفائيل : إصابات الملاعب ، وقاية إسعاف ، علاج طبيعي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ١٩٨٦ .
- ٤- زينب عبدالحميد العالم : إصابات الملاعب والتدليك الرياضي ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
- ٥- عزت محمود الكاشف ، محمد عبد الخالق ، محمد قدرى بكري : "دراسة تحليلية للإصابات الرياضية المرتبطة بتنفيذ جزء الجمباز بدرس التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية " مجلة بحوث التربية الرياضية بالزقازيق ، أغسطس ١٩٨٤ .
- ٦- عبد المنعم الجعفري : العلاج الطبيعي ، التمرينات الرياضية والعلاجية والتدليك ، ميكانيكية الجسم ، التشوهات ، القوانين ، الاصابات ، الإسعافات ، العظام ، العضلات ، الاعصاب - دار النهضة العربية - القاهرة د.ت .
- ٧- علي البيك : تخطيط التدريب الرياضي ، دار المعرفة الجامعية - الاسكندرية د. ت .
- ٨- محمد صبحي عبد الحميد : دراسة تحليلية عن الإصابات الرياضية خلال البرنامج العملي بكليات التربية الرياضية جامعة الزقازيق " مجلة بحوث التربية الرياضية المجلد الرابع العدد ٧ ، ٨ اغسطس ١٩٨٧ .

٩- محمد قدرى بكري : الاصابات الرياضية بالانشطة الجماعية والفردية من واقع الدراسة العملية بكليات التربية الرياضية بالقاهرة ، مؤتمر الرياضة للجميع بكلية التربية الرياضية بالقاهرة ١٩٨٤ .

١٠- محمود يوسف محمد : الاصابات الرياضية للاعبى ولاعبات كرة اليد " أسباب حدوثها ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة جامعة حلوان ١٩٨٩ .

١١- مختار سالم : إصابات الملاعب ، الطبعة الأولى ، دار المريخ الرياضي ، ١٩٨٧ .

١٢- مها محمد فكرى ، ليلي عثمان ابراهيم : "تأثير برنامج رياضي تروحي مقترح لطالبات كلية التربية الرياضية علي اللياقة البدنية والصحة النفسية ، مجلة بحوث التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، المجلد الرابع العدد الثالث- سبتمبر ١٩٩٢ .

١٣- وفاء محمد أمين : الاصابات وأسبابها في مسابقات الميدان والمضمار لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، القاهرة ١٩٧٧ .

ثانياً : المراجع الأجنبية

- 14- Dickinson. A.L .,Acute and subacute injury in Encyclopedia of sport sciences and medicine, (The Macmillan company,New York),1981.
- 15-Graslay,W.C., Acute and subacute injury in Encyclopedia of sport sciences and medicine,(The Macmillan company,NewYork),1971.
- 16-John,J.C and Williams ,J.G. Sports Injuries and their treatments (Statey paul london),1976.
- 17- Littin L.O., Acute and subacute Injury in Encyclopedia of sport sciences and medicine ,(The Macmillan company ,New York),1971.
- 18- Williams,J.G.and Sperryn, P.N.,sport medicine (London Educard A.mald Ltd.),1978 .