

دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلاب قسم التربية البدنية بجامعة القصيم

أ.د. / مصطفى محمد أحمد نصر

أ.د. / حمادة عبد العزيز حبيب

مستخلص البحث:

تهدف هذه الدراسة للتعرف على الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلاب قسم التربية البدنية بجامعة القصيم، والأسباب المؤدية لهذه الإصابات، وقد استخدمت الدارسة المنهج الوصفي على عينة عددها (٢١٢) طالب يمثلون المستويات الأربع الأولى بقسم التربية البدنية، واعتمدت الدراسة على استمارة خاصة بتحديد الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً، واستمارة أخرى لحصر الأسباب المؤدية لهذه الإصابات، وتم استخدم التكرارات والنسب المئوية لتحليل البيانات، وظهرت النتائج أن أكثر الإصابات الشائعة هي الشد العضلي يليها الألم العضلي عقب المجهود الرياضي وأقل إصابة هي النزيف. وكانت اهم النتائج أن أعلى نسبة للإصابات لمقررات المستوى الاول كانت لمقرر مسابقات الميدان والمضمار "١" وأقل نسبة للإصابات كانت لمقرر التمرينات "١" وأعلى نسبة للإصابات لمقررات المستوى الثاني كانت لمقرر جمباز "٢" وأقل نسبة للإصابات كانت لمقرر التمرينات "٢" وأعلى نسبة للإصابات لمقررات المستوى الثالث كانت لمقرر الكرة الطائرة وأقل نسبة للإصابات كانت لمقرر طرق تعليم المهارات الحركية، وأعلى نسبة للإصابات لمقررات المستوى الرابع كانت لمقرر مسابقات الميدان والمضمار "٢" وأقل نسبة للإصابات كانت لمقرر ألعاب المضرب، وأكدت النتائج أن أعلى نسبة للإصابات كانت للمستوى الأول يليها المستوى الثالث يليها الإصابات للمستوى الثاني وأقل نسبة للإصابات كانت للمستوى الرابع، كما أظهرت النتائج أن أكثر الأسباب المؤدية للإصابات كانت عدم الاحماء الكافي.

* أستاذ بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة - كلية التربية - جامعة القصيم - السعودية، وقسم التدريب الرياضي - كلية علوم الرياضة - جامعة المنصورة، مصر .

** أستاذ بقسم التربية البدنية وعلوم الحركة - كلية التربية - جامعة القصيم - السعودية، وقسم علوم الحركة الرياضية - كلية علوم الرياضة - جامعة المنصورة، مصر .

Abstract

This study aims to identify the most common sports injuries among students of the Physical Education Department at Qassim University, and the reasons leading to these injuries. The study used the descriptive method on a sample of 212 students representing the first four levels of the Physical Education Department, and the study relied on a form to identify the most common sports injuries, and another form to list the causes leading to these injuries. Repetitions and percentages were used to analyze the data. The results showed the most common injury was muscle strain, followed by muscle soreness after exercise, while the least common injury was bleeding. The most important results were that the highest percentage of injuries for the first-level courses was for the Track and Field Competitions course "1" and the lowest percentage of injuries was for the Exercises course "1", The highest percentage of injuries for the second-level courses was for Gymnastics course "2", and the lowest percentage of injuries was for Exercises course "2", The highest percentage of injuries for third-level courses was for volleyball course, and the lowest percentage of injuries was for motor skills teaching methods course, The highest percentage of injuries for the fourth-level courses was for the Track and Field Competitions course "2", and the lowest percentage of injuries was for the Racket Games course, Finally the results confirmed that the highest percentage of injuries was at level 1, followed by level 3, followed by level 2, and the lowest percentage was at level 4. The results also showed that the most common cause of injuries was insufficient warm-up. Professor at Department of Physical Education and Movement Sciences, College of Education, Qassim University, Saudi Arabia, and the Department of Sports Training, College of Sports Sciences, Mansoura University, Egypt. Professor at Department of Physical Education and Movement Sciences, College of Education, Qassim University, Saudi Arabia, and the Department of Sports Movement Sciences, College of Sports Sciences, Mansoura University, Egypt.

مقدمة ومشكلة الدراسة:

تُعتبر الإصابات الرياضية من أبرز العوامل التي قد تؤدي إلى إنهاء المسيرة الرياضية للاعب، مما جعل هذه الظاهرة تحظى باهتمام كبير من قبل المتخصصين في مجال التدريب الرياضي، تحدث الإصابات الرياضية بأنواعها نتيجة لممارسة النشاط البدني، سواء كان ذلك بشكل ترويجي أو خلال التدريب أو المنافسات، وهذه الإصابات ليست بعيدة عن إصابات الحوادث، لذا فإن التركيز على فهم الإصابات وأسبابها وسبل الوقاية منها يجب أن يكون أولوية قبل حدوثها، يجب أن يتم هذا الاهتمام في مراحل سابقة للتقليل من احتمالية وقوعها، كما أن الإصابات الرياضية قد تترتب عليها آثار نفسية تؤدي إلى تفاقم الحالة، نتيجة مشاعر الخوف والقلق. (الوديان والعنوم، ٢٠٠٦)

وتعد الإصابات الرياضية وانتشارها بين طلاب قسم التربية البدنية في الأنشطة الرياضية من القضايا الهامة التي تؤثر سلباً على العملية التعليمية والنتائج الأكاديمية للطلاب، إذ تُعوق هذه الإصابات انتظامهم في المحاضرات العملية وتقلل من مشاركتهم في البطولات الرياضية الجامعية والمحلية، بالإضافة إلى أنها تترك آثاراً سلبية على الجانب النفسي للطلاب، فضلاً عن الأعباء المرتبطة بالعلاج والتأهيل. (الخفاف والبياتي، ٢٠١٣)

ومما لا شك فيه أن الإصابات الرياضية تُعتبر من القضايا الأساسية التي ينبغي على الجامعة التركيز عليها، مما يستدعي إنشاء مركز تخصصي إضافي إلى المستشفى الموجود في جامعة القصيم، بهدف تقديم الدعم والتأهيل للطلاب المصابين لتمكينهم من مواصلة نشاطاتهم الرياضية، ورغم كافة التدابير المتبعة للحد من الإصابات أثناء المحاضرات، إلا أننا نلاحظ ارتفاعاً مستمراً في معدلات الإصابات، وذلك نتيجة لشدة المنافسة والحماس المفرط بين الطلاب. (التكريتي والصفار، ١٩٩٨)

ومن الأهمية بمكان أن ممارسة الأنشطة الرياضية لها العديد من الفوائد على صحة الفرد من كافة النواحي البدنية والفسولوجية وكذلك الترفيهية ولكن من المحتمل أن يتعرض الفرد إلى إصابة معينة قد تحرمه من استكمال أو ممارسة نشاطه المعتاد (غزاوي، ٢٠٠٨)

كما تعتبر الإصابات الرياضية أحد أهم المشاكل التي تواجه الممارسين وخاصة المبتدئين، حيث أن التنافس لاحتلال مراكز متقدمة في المنافسات يستدعي رفع مستوى التعليم والتدريب من حيث زيادة الجرعات التعليمية أو كثافتها أو مدتها مما يستدعي زيادة المحاضرات التعليمية بما يتناسب مع نوع الرياضات المختلفة بالقسم، مما يزيد من العبء الملقى على

الطلاب، الأمر الذي يؤدي الى زيادة فرص التعرض للإصابات المختلفة. (مجلي، ٢٠٠٨) (Renstrom 2003)

ومن خلال المسح المرجعي للعديد من الدراسات التي تناولت الإصابات الرياضية بشكل عام، ومن خلال ملاحظة الباحثان للطلاب بالقسم اتضح تعرض الكثير منهم للعديد من الإصابات أثناء مشاركتهم في المقررات العملية والأنشطة الرياضية بالقسم، مما استرعى الاهتمام لإجراء هذه الدراسة لتحديد أكثر الإصابات الرياضية شيوعاً لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الحركة بجامعة القصيم وكذا الأسباب المؤدية لتلك الاصابات.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على:

- أنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلاب قسم التربية البدنية بجامعة القصيم.
- الفروق بين المستويات الأربع في الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلاب قسم التربية البدنية بجامعة القصيم.
- الأسباب المرتبطة بالإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلاب قسم التربية البدنية بجامعة القصيم.

تساؤلات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة وضع الباحثان التساؤلات الآتية:

- ما هي أنواع الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلاب بقسم التربية البدنية بجامعة القصيم؟
- ما هي أوجه اختلاف الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً بين المستويات الأربع لدى طلاب بقسم التربية البدنية بجامعة القصيم؟
- ما هي الأسباب المرتبطة بالإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلاب قسم التربية البدنية بجامعة القصيم.

مصطلحات الدراسة:

- الإصابة:

- هي تعطيل وإعاقة لسلامة أنسجة الجسم وأعضائه المختلفة نتيجة مؤثرات خارجية وعادة ما يكون هذا المؤثر الخارجي شديداً ومفاجئاً. (محمود ٢٠١٦، قاسم ٢٠١٩)
- درجات الإصابة: (محمود ٢٠١٦، الخصري ٢٠١٩، عماد الدين، ايهان محمد ٢٠٢١)

- إصابات بسيطة من حيث الخطورة لا تعوق اللاعب من اكمال المباراة وتشمل ٨٠ - ٩٠% من الاصابات مثل (السجحات والرضوض والتقلص العضلي والشدة والكدمات)
- إصابات متوسطة هي اصابة متوسطة من حيث الشدة والخطورة تعيق اللاعب من الاداء لفترة اسبوع الى اسبوعين وتشمل ٨% من الاصابات مثل (التمزق العضلي الغير مصاحب بكسور)
- إصابات شديدة هي اصابة شديدة الخطورة والتي تعيق اللاعب من الاستمرار فى الاداء لفترة لا تقل عن شهر وتشمل ١ - ٢% من الاصابات مثل (الكسور والخلع والتمزق العضلي المصاحب بكسور وغضروف الركبة).

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي (بالأسلوب المسحي) لملاءمته لطبيعة الدراسة.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من طلاب الاعداد العام (المستويات الأربع الأولى) بقسم التربية البدنية وعلوم الحرك بجامعة القصيم والذي بلغ عددهم (٢١٢) طالب كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (١)

توصيف عينة الدراسة

النسبة	عدد الطلاب	المستوى
٣٠,٧ %	٦٥	الأول
٢٦,٤ %	٥٦	الثاني
٢٤ %	٥١	الثالث
١٨,٩ %	٤٠	الرابع
١٠٠ %	٢١٢	المجموع

وسائل جمع البيانات:

- استمارة استطلاع رأي الخبراء (حول الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً) مرفق (١)
 - الاستمارة الخاصة بجمع المعلومات حول الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً. مرفق (٢)
 - الاستمارة الخاصة بالأسباب المؤدية للإصابات الرياضية التي استخدمها (مجلى، ٢٠٠٨).
- (مرفق ٣)

تحديد الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً:

تم تحديد الإصابات الرياضية من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بمجال الإصابات الرياضية واستطلاع رأي الخبراء الذين تمكن من الوصول إليهم وتم التوصل الى الإصابات الأكثر شيوعاً لدى طلاب قسم التربية البدنية بجامعة القصيم كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (٢)

الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً لدى طلاب قسم التربية البدنية بجامعة لقصيم

مكان الإصابة	نوع الإصابة
العضلات	الكدمات
	الشّد العضلي
	التمزق العضلي
	التقلص العضلي
	الألم العضلي عقب القيام بمجهود رياضي
المفاصل	الجدع او الملخ (الالتواء)
	الخلع
العظام	الكسور
	كدم العظام
	حول مفصل الكتف
الإصابات الكبيرة الشائعة	حول مفصل الركبة
	حول رسغ القدم
	حول رسغ اليد
	النزيف
إصابات أخرى	الجروح

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية من الفترة ٢٠٢٤/١٠/٠٦ الى ٢٠٢٤/١٠/١٠ على عينة عشوائية من طلاب قسم التربية البدنية وخارج عينة البحث الأساسية وعددهم (٢٠) طالب بهدف التدريب على تفريغ البيانات المستخلصة والنتائج.

الدراسة الأساسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية في الفترة ٢٠٢٤/١٠/٢٠ الى ٢٠٢٤/١١/٢١ على عينة البحث الأساسية من طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الحركة وعددهم (٢١٢) طالب للتعرف على الإصابات الرياضية الأكثر شيوعاً.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.

- النسبة المئوية.

عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

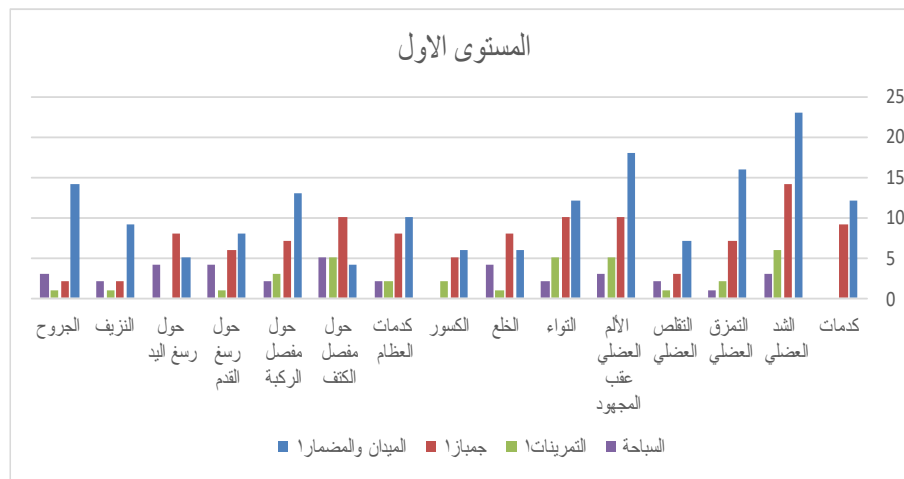
عرض النتائج:

جدول (٣)

التكرارات والنسبة المئوية للإصابات الشائعة لطلاب المستوى الأول

م	نوع الإصابة	ميدان ومضمار ١		جهاز ١		تمارين ١		سباحة		المجموع
		ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	
١	الكدمات	١٢	٧,٣٦	٩	٨.٢٦	٠	٠.٠٠	٠	٠.٠٠	٢١
٢	الشد العضلي	٢٣	١٤,١١	١٤	١٢.٨٤	٦	١٧.١٤	٣	٨.١١	٤٦
٣	التمزق العضلي	١٦	٩,٨٢	٧	٦.٤٢	٢	٥.٧١	١	٢.٧٠	٢٦
٤	التقلص العضلي	٧	٤,٢٩	٣	٢.٧٥	١	٢.٨٦	٢	٥.٤١	١٣
٥	الألم العضلي عقب مجهود رياضي	١٨	١١,٠٤	١٠	٩.١٧	٥	١٤.٢٩	٣	٨.١١	٣٦
٦	الالتواء	١٢	٧,٣٦	١٠	٩.١٧	٥	١٤.٢٩	٢	٥.٤١	٢٩
٧	الخلع	٦	٣,٦٨	٨	٧.٣٤	١	٢.٨٦	٤	١٠.٨١	١٩
٨	الكسور	٦	٣,٦٨	٥	٤.٥٩	٢	٥.٧١	٠	٠.٠٠	١٣
٩	كدم العظام	١٠	٦,١٣	٨	٧.٣٤	٢	٥.٧١	٢	٥.٤١	٢٢
١٠	حول مفصل الكتف	٤	٢,٤٥	١٠	٩.١٧	٥	١٤.٢٩	٥	١٣.٥١	٢٤
١١	حول مفصل الركبة	١٣	٧,٩٨	٧	٦.٤٢	٣	٨.٥٧	٢	٥.٤١	٢٥
١٢	حول رسغ القدم	٨	٤,٩١	٦	٥.٥٠	١	٢.٨٦	٤	١٠.٨١	١٩
١٣	حول رسغ اليد	٥	٣,٠٧	٨	٧.٣٤	٠	٠.٠٠	٤	١٠.٨١	١٧
١٤	النزيف	٩	٥,٥٢	٢	١.٨٣	١	٢.٨٦	٢	٥.٤١	١٤
١٥	الجروح	١٤	٨,٥٩	٢	١.٨٣	١	٢.٨٦	٣	٨.١١	٢٠
المجموع		١٦٣	١٠٠	١٠٩	% ١٠٠	٣٥	% ١٠٠	٣٧	% ١٠٠	٣٤٤
النسبة المئوية من المستوى		% ٤٧,٣٨		% ٣١,٦٨		% ١٠,١٧		% ١٠,٧٥		١٠٠

يتضح من جدول (٣) أن أعلى نسبة للإصابات لمقررات المستوى الأول كانت لمقرر مسابقات الميدان والمضمار "١" ومقدارها (٤٧,٣٨ %) وأقل نسبة للإصابات كانت لمقرر التمرينات "١" ومقدارها (١٠,١٧ %).



شكل (١) التكرارات والنسبة المئوية للإصابات الشائعة لطلاب المستوى الأول

جدول (٤)

التكرارات والنسبة المئوية للإصابات الشائعة لطلاب المستوى الثاني

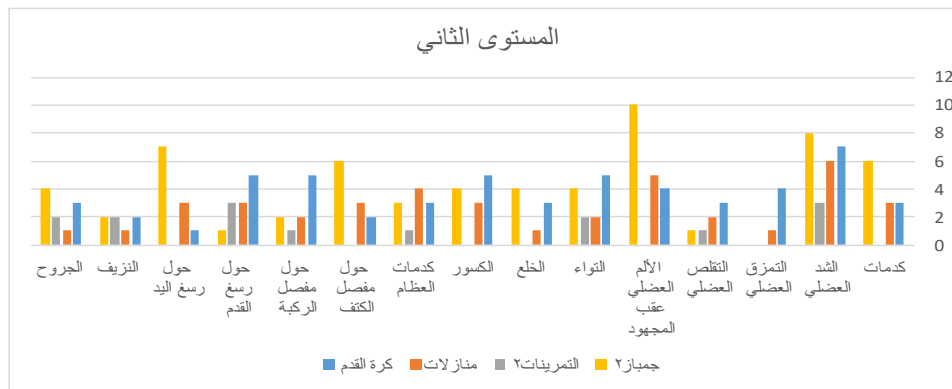
م	نوع الإصابة	جمباز ٢		كرة قدم		منازلات		تمرينات ٢		المجموع
		ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	
١	الكدمات	6	9.68	3	5.45	3	7.50	0	0.00	١٢
٢	الشّد العضلي	8	12.90	7	12.73	6	15.00	3	20.00	٢٤
٣	التمزق العضلي	0	0.00	4	7.27	1	2.50	0	0.00	٥
٤	التقلص العضلي	1	1.61	3	5.45	2	5.00	1	6.67	٧
٥	الألم العضلي عقب مجهود رياضي	10	16.13	4	7.27	5	12.50	0	0.00	١٩
٦	الالتواء	4	6.45	5	9.09	2	5.00	2	13.33	١٣
٧	الخلع	4	6.45	3	5.45	1	2.50	0	0.00	٨
٨	الكسور	4	6.45	5	9.09	3	7.50	0	0.00	١٢
٩	كدم العظام	3	4.84	3	5.45	4	10.00	1	6.67	١١
١٠	حول مفصل الكتف	6	9.68	2	3.64	3	7.50	0	0.00	١١
١٠	حول مفصل الركبة	2	3.23	5	9.09	2	5.00	1	6.67	١٠

تابع جدول (٤)

التكرارات والنسبة المئوية للإصابات الشائعة لطلاب المستوى الثاني

م	نوع الإصابة	جمباز ٢		كرة قدم		منازلات		تمرينات ٢		المجموع
		ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	
١١	حول رسغ القدم	1	1.61	5	9.09	3	7.50	3	20.00	١٢
١٢	حول رسغ اليد	7	11.29	1	1.82	3	7.50	0	0.00	١١
١٣	النزيف	2	3.23	2	3.64	1	2.50	2	13.33	٧
١٤	الجروح	4	6.45	3	5.45	1	2.50	2	13.33	١٠
	المجموع	62	١٠٠	55	١٠٠	40	١٠٠	15	١٠٠	١٧٢
	النسبة المئوية من المستوى	% ٣٦,٥		% ٣١,٩٨		% ٢٣,٢٦		% ٨,٧٢		١٠٠

يتضح من جدول (٤) أن أعلى نسبة للإصابات لمقررات المستوى الثاني كانت لمقرر جمباز "٢" ومقدارها (% ٣٦,٥) وأقل نسبة للإصابات كانت لمقرر التمرينات "٢" ومقدارها (% ٨,٧٢).



شكل (٢) التكرارات والنسبة المئوية للإصابات الشائعة لطلاب المستوى الثاني

جدول (٥)

التكرارات والنسبة المئوية للإصابات الشائعة لطلاب المستوى الثالث

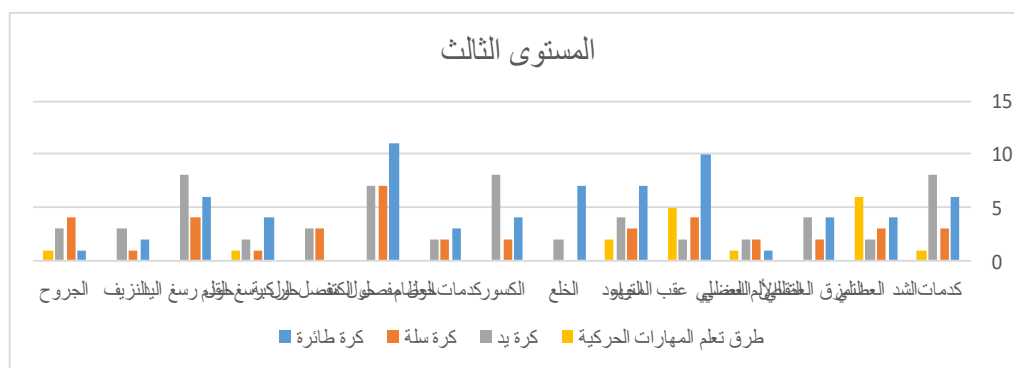
م	نوع الإصابة	كرة طائرة		كرة يد		كرة سلة		طرق تعليم المهارات الحركية		المجموع
		ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	
١	الكدمات	6	8.57	8	13.33	3	7.32	1	5.88	١٨
٢	الشدة العضلي	4	5.71	2	3.33	3	7.32	6	35.29	١٥
٣	التمزق العضلي	4	5.71	4	6.67	2	4.88	0	0.00	١٠
٤	التقلص العضلي	1	1.43	2	3.33	2	4.88	1	5.88	٦

تابع جدول (٥)

التكرارات والنسبة المئوية للإصابات الشائعة لطلاب المستوى الثالث

م	نوع الإصابة	كرة طائرة		كرة يد		كرة سلة		طرق تعليم المهارات الحركية		المجموع
		ك	%	ك	%	ك	%	ك	%	
٥	الألم العضلي عقب مجهود رياضي	10	14.29	2	3.33	4	9.76	5	29.41	٢١
٦	الالتواء	7	10.00	4	6.67	3	7.32	2	11.76	١٦
٧	الخلع	7	10.00	2	3.33	0	0.00	0	0.00	٩
٨	الكسور	4	5.71	8	13.33	2	4.88	0	0.00	١٤
٩	كدم العظام	3	4.29	2	3.33	2	4.88	0	0.00	٧
١٠	حول مفصل الكتف	11	15.71	7	11.67	7	17.07	0	0.00	٢٥
١١	حول مفصل الركبة	0	0.00	3	5.00	3	7.32	0	0.00	٦
١٢	حول رسغ القدم	4	5.71	2	3.33	1	2.44	1	5.88	٨
١٣	حول رسغ اليد	6	8.57	8	13.33	4	9.76	0	0.00	١٨
١٤	النزيف	2	2.86	3	5.00	1	2.44	0	0.00	٦
١٥	الجروح	1	1.43	3	5.00	4	9.76	1	5.88	٩
	المجموع	70	١٠٠	60	١٠٠	41	١٠٠	17	١٠٠	١٨٨
	النسبة المئوية من المستوى	٣٧,٢٣ %	٣١,٩١ %	٢١,٨١ %	٩,٠٤ %					١٠٠

يتضح من جدول (٥) أن أعلى نسبة للإصابات لمقررات المستوى الثالث كانت لمقرر الكرة الطائرة ومقدارها (٣٧,٢٣%) وأقل نسبة للإصابات كانت لمقرر طرق تعليم المهارات الحركية ومقدارها (٩,٠٤%).



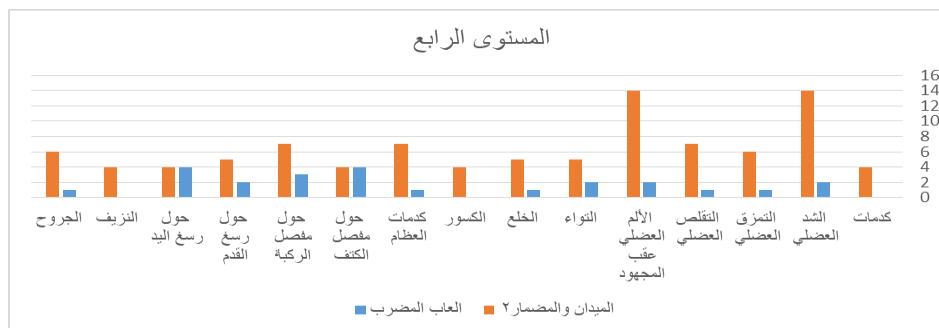
شكل (٣) التكرارات والنسبة المئوية للإصابات الشائعة لطلاب المستوى الثالث

جدول (٦)

التكرارات والنسبة المئوية للإصابات الشائعة لطلاب المستوى الرابع

م	نوع الإصابة	ميدان ومضمار ٢		العاب المضرب		المجموع
		ك	%	ك	%	
١	الكدمات	4	4.17	0	0.00	٤
٢	الشد العضلي	14	14.58	2	8.33	١٦
٣	التمزق العضلي	6	6.25	1	4.17	٧
٤	التقلص العضلي	7	7.29	1	4.17	٨
٥	الألم العضلي عقب مجهود رياضي	14	14.58	2	8.33	١٦
٦	الالتواء	5	5.21	2	8.33	٧
٧	الخلع	5	5.21	1	4.17	٦
٨	الكسور	4	4.17	0	0.00	٤
٩	كدم العظام	7	7.29	1	4.17	٨
١٠	حول مفصل الكتف	4	4.17	4	16.67	٨
١٠	حول مفصل الركبة	7	7.29	3	12.50	١٠
١١	حول رسغ القدم	5	5.21	2	8.33	٧
١٢	حول رسغ اليد	4	4.17	4	16.67	٨
١٣	النزيف	4	4.17	0	0.00	٤
١٤	الجروح	6	6.25	1	4.17	٧
المجموع		96	١٠٠	24	١٠٠	١٢٠
النسبة المئوية من المستوى		% ٨٠,٠٠		% ٢٠,٠٠		١٠٠

يتضح من جدول (٦) أن أعلى نسبة للإصابات لمقررات المستوى الرابع كانت لمقرر مسابقات الميدان والمضمار "٢" ومقدارها (٨٠,٠٠ %) وأقل نسبة للإصابات كانت لمقرر ألعاب المضرب ومقدارها (٢٠,٠٠ %).



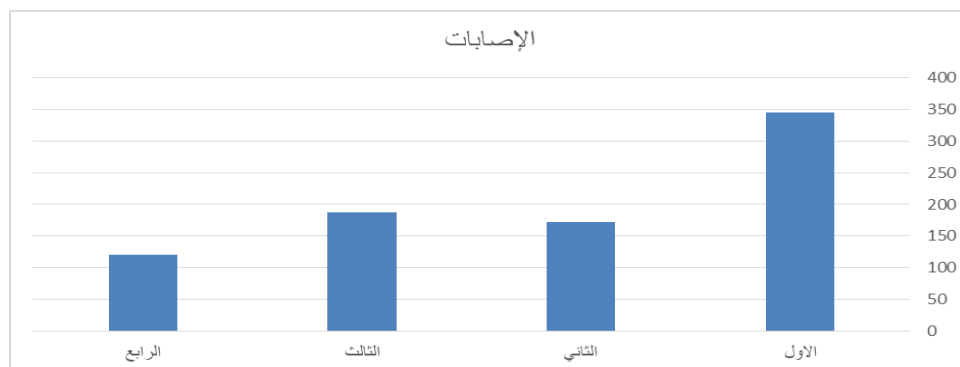
شكل (٤) التكرارات والنسبة المئوية للإصابات الشائعة لطلاب المستوى الرابع

جدول (٧)

التكرارات والنسبة المئوية للإصابات الشائعة لدى الطلاب بالمستويات الأربعة

م	نوع الإصابة	المستويات							
		الأول		الثاني		الثالث		الرابع	
		ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
١	الكدمات	٢١	٦,١	١٢	٧	١٨	٩,٦	٤	٣,٣
٢	الشدة العضلي	٤٦	١٣,٤	٢٤	١٤	١٥	٨	١٦	١٣,٣
٣	التمزق العضلي	٢٦	٧,٦	٥	٢,٩	١٠	٥,٣	٧	٥,٨
٤	التقلص العضلي	١٣	٣,٨	٧	٤,١	٦	٣,٢	٨	٦,٧
٥	الألم العضلي عقب مجهود رياضي	٣٦	١٠,٥	١٩	١١,١	٢١	١١,٢	١٦	١٣,٣
٦	الالتواء	٢٩	٨,٤	١٣	٧,٦	١٦	٨,٥	٧	٥,٨
٧	الخلع	١٩	٥,٥	٨	٤,٧	٩	٤,٨	٦	٥
٨	الكسور	١٣	٣,٨	١٢	٧	١٤	٧,٥	٤	٣,٣
٩	كدم العظام	٢٢	٦,٤	١١	٦,٤	٧	٣,٧	٨	٦,٧
١٠	حول مفصل الكتف	٢٤	٧	١١	٦,٤	٢٥	١٣,٣	٨	٦,٧
١١	حول مفصل الركبة	٢٥	٧,٣	١٠	٥,٨	٦	٣,٢	١٠	٨,٣
١٢	حول رسغ القدم	١٩	٥,٥	١٢	٧	٨	٤,٣	٧	٥,٨
١٣	حول رسغ اليد	١٧	٤,٩	١١	٦,٤	١٨	٩,٦	٨	٦,٧
١٤	النزيف	١٤	٤,١	٧	٤,١	٦	٣,٢	٤	٣,٣
١٥	الجروح	٢٠	٥,٨	١٠	٥,٨	٩	٤,٨	٧	٥,٨
المجموع		٣٤٤	١٠٠	١٧٢	١٠٠	١٨٨	١٠٠	١٢٠	١٠٠
النسبة المئوية من المستويات		٤١,٧	%	٢٠,٩	%	٢٢,٨	%	١٤,٦	%

يتضح من جدول (٧) أن أعلى نسبة للإصابات كانت للمستوى الأول ومقدارها (٤١,٧) % يليها المستوى الثالث بنسبة إصابات (٢٢,٨) % بينما كانت نسبة الإصابات للمستوى الثاني (٢٠,٩) % وأقل نسبة للإصابات كانت للمستوى الرابع ومقدارها (١٤,٦) %.



شكل (٥) اجمالي النسبة المئوية للإصابات الشائعة لدى الطلاب في المستويات الأربعة

جدول (٨)

التكرارات والنسبة المئوية للأسباب المؤدية للإصابات الشائعة لطلاب قسم التربية البدنية

م	سبب الإصابة	التكرار	النسبة
١	عدم الاهتمام بالإحماء الكافي	٢٠٧	٢٥,١٢
٢	التعب والاجهاد لكثرة المحاضرات	١٢٤	١٥,٠٤
٣	الحماس الزائد بين الطلاب	١١٦	١٤,٠٨
٤	ضعف المستوى البدني	٦٥	٧,٨٨
٥	ضعف المستوى المهارى	٥٩	٧,١٦
٦	عدم إعطاء الراحة الكافية بين التمرينات المختلفة بالمحاضرات	٥٠	٦,٠٧
٧	السلوك والتصرف غير الرياضى	٤٢	٥,٠٩
٨	عدم صلاحية الأجهزة الرياضية المستخدمة	٢٧	٣,٢٨
٩	عدم مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب	٢٥	٣,٠٤
١٠	الاستمرار فى المحاضرات بعد حدوث إصابة	٢٢	٢,٦٧
١١	عدم التقيد بقواعد الأمن السلامة	٢٢	٢,٦٧
١٢	عدم اتباع اساليب الوقاية من الإصابات	٢٠	٢,٤٣
١٣	عدم الاهتمام بالتغذية الجيدة	١٢	١,٤٦
١٤	الملابس الرياضية غير المناسبة	١٢	١,٤٦
١٥	عدم مناسبة بعض المقررات لميول وقدرات الطالب	١١	١,٣٤
١٦	الظروف الجوية	١٠	١,٢١
١٧	عدم القيام بالفحوصات الطبية الدورية الشاملة	٠	٠
١٨	الأسباب الأخرى والمتضمنة لأرضية الملاعب الغير جيدة	٠	٠
	المجموع	٨٢٤	١٠٠

يتضح من جدول (٨) أن قيم التكرارات والنسب المئوية لأسباب حدوث الإصابات لدى طلاب قسم التربية البدنية مرتبة تنازليا، وتشير النتائج أن عدم الاهتمام بالإحماء الكافي أهم الأسباب المؤدية للإصابة حيث بلغ نسبة ٢٥,١٢%، بينما كانت أقل نسبة لأسباب حدوث الإصابات للظروف الجوية وبلغت نسبة ١,٢١%

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٣) وشكل (١) أن مجموع الإصابات في المستوى الأول بلغ (344) إصابة وكانت أعلى نسبة مئوية للإصابات في مقرر الميدان والمضمار ١ بمجموع تكرارات (١٦٣) بنسبة (47.38%)، يليه مقرر جمار ١ بمجموع تكرارات (١٠٩) بنسبة (31.68%)، يليه مقرر السباحة بمجموع تكرارات (٣٧) بنسبة (10.75%)، بينما كانت أقل في مقرر التمرينات ١ بمجموع تكرارات (٣٥) بنسبة (10.17%).

كما اظهرت النتائج بجدول (٣) أن إصابة الشد العضلي كانت الأعلى في مقرر الميدان والمضمار ١ بنسبة (14.11%) في حين كانت أقل الإصابات تتعلق برسغ اليد بنسبة (3.07%) وفي مقرر الجمباز ١ سجلت إصابة الشد العضلي نسبة (12.84%) بينما كانت أقل الإصابات هي النزيف والجروح بنسبة (1.83%) أما في مقرر التمرينات ١ فقد كانت إصابة الشد العضلي هي الأعلى بنسبة (17.14%) وأقل الإصابات كانت الكدمات والإصابات حول رسغ اليد بنسبة (0.00%) اما بالنسبة لمقرر السباحة كانت أعلى الإصابات تتعلق بمفصل الكتف بنسبة (13.51%) وأقل الإصابات تمثلت في الكدمات والكسور بنسبة (0.00%).

كما يوضح الجدول (٤) وشكل (٢) أن مجموع تكرارات الإصابات في المستوى الثاني بلغ (١٧٢) إصابة وكانت أعلى نسبة مئوية للإصابات في مقرر جمباز ٢ بمجموع تكرارات (٦٢) بنسبة (36.5%)، يليه مقرر كرة القدم بمجموع تكرارات (٥٥) بنسبة (31.98%)، يليه مقرر المنازلات بمجموع تكرارات (٤٠) بنسبة (23.26%)، بينما كانت أقل في مقرر التمرينات ٢ بمجموع تكرارات (١٥) بنسبة (8.72%).

كما أظهرت النتائج بجدول (٤) أن إصابة الألم العضلي عقب المجهود الرياضي كانت الأكثر شيوعاً في مقرر الجمباز ٢ بنسبة (١٦,١٣%)، في حين لم تُسجل أي حالات لتمزق العضلات بنسبة (٠,٠٠%) أما في مقرر كرة القدم، فقد ظهرت إصابة الشد العضلي كأكثر الإصابات شيوعاً بنسبة (١٢,٧٣%) بينما كانت الإصابات حول رسغ اليد هي الأقل بنسبة (١,٨٢%) وفيما يخص مقرر المنازلات سجلت إصابة الشد العضلي أعلى نسبة مئوية بلغت (١٥,٠٠%) بينما كانت أقل الإصابات مرتبطة بالتمزق العضلي والخلع والنزيف والجروح بنسبة (٢,٥٠%) اما بالنسبة لمقرر التمرينات ٢ كانت أعلى الإصابات متمثلة في إصابات رسغ القدم والشد العضلي بنسبة (٢٠,٠٠%) في المقابل لم تُسجل أي حالات للإصابات المتعلقة بالكدمات والتمزق العضلي والخلع والكسور والألم عقب المجهود الرياضي والإصابات حول مفصل الكتف وحول رسغ اليد حيث بلغت نسبتها (٠,٠٠%).

كما يوضح الجدول (٥) أن مجموع تكرارات الإصابات في المستوى الثالث بلغ (188) إصابة، وكانت أعلى نسبة مئوية للإصابات في الكرة الطائرة بمجموع تكرارات (٧٠) بنسبة (37.23%)، يليه مقرر كرة اليد بمجموع تكرارات (٦٠) بنسبة (31.91%)، يليه مقرر كرة السلة بمجموع تكرارات (٤١) بنسبة (21.81%)، بينما كانت أقل في مقرر طرق تعليم المهارات الحركية بمجموع تكرارات (١٧) بنسبة (9.04%).

كما أظهرت النتائج بجدول (٥) أن الإصابات حول مفصل الكتف كانت الأعلى في مقرر كرة الطائرة بنسبة (١٤,١١%) بينما لم تُسجل أي إصابات حول مفصل الركبة بنسبة (٠,٠٠%) أما في مقرر كرة اليد فقد كانت إصابة الكدمات والكسور والإصابات حول رسغ اليد هي الأعلى بنسبة (١٣,٣٣%) في حين كانت أقل الإصابات مرتبطة بالشد والتقلص العضلي والألم عقب المجهود الرياضي والخلع وكدم العظام والإصابات حول رسغ القدم بنسبة (٣,٣٣%) وفي مقرر كرة السلة برزت الإصابات حول مفصل الكتف كأعلى نسبة مئوية بلغت (١٧,٠٧%) بينما لم تُسجل أي حالات للخلع بنسبة (٠,٠٠%) أما مقرر طرق تعلم المهارات الحركية فقد سجل أعلى نسبة لإصابة الشد العضلي بمعدل (٣٥,٢٩%) بينما لم تُسجل أي حالات للإصابات المرتبطة بالتمزق العضلي والخلع والكسور وكدم العظام والإصابات حول مفصل الكتف والركبة ورسغ اليد أو النزيف حيث بلغت نسبتها (٠,٠٠%).

كما يوضح الجدول (٦) أن مجموع تكرارات الإصابات في المستوى الرابع بلغ (١٢٠) إصابة، وكانت أعلى نسبة مئوية للإصابات في ميدان ومضمار ٢ بمجموع تكرارات (٩٦) بنسبة (80%)، بينما كانت أقل في مقرر ألعاب المضرب بمجموع تكرارات (٢٤) بنسبة (20%).

كما أظهرت النتائج بجدول (6) أن إصابة الشد العضلي والألم عقب المجهود الرياضي كانت الأعلى في مقرر الميدان والمضمار ٢ بنسبة (١٤,٥٨%) في حين كانت أقل الإصابات تتعلق بالكدمات والكسور والإصابات حول مفصل الكتف ورسغ اليد بالإضافة إلى النزيف بنسبة (٠,٤١٧%) أما بالنسبة لمقرر ألعاب المضرب فقد كانت أعلى الإصابات مرتبطة بمفصل الكتف ورسغ اليد بنسبة (١٦,٦٧%) بينما لم تُسجل أي إصابات تتعلق بالكدمات والكسور أو النزيف بنسبة (٠,٠٠%).

ويتضح من جدول (7) وشكل (٥) أن مجموع تكرارات الإصابات في المستويات الأربعة بلغ (٨٢٤) أصابه، وكانت أعلى نسبة مئوية للإصابات في المستوى الأول بمجموع تكرارات (٣٤٤) بنسبة (41.7%)، يليه المستوى الثالث بمجموع تكرارات (١٨٨) بنسبة (22.8%)، يليه المستوى الثاني بمجموع تكرارات (١٧٢) بنسبة (20.9%)، بينما كانت أقل في الرابع بمجموع تكرارات (١٢٠) بنسبة (14.6%).

كما يوضح الجدول (٧) أن أعلى نسبة مئوية للإصابات كانت لإصابة الشد العضلي حيث بلغت (١٢,٢٦%) بعدد تكرارات وصل إلى (١٠١) بينما كانت أقل نسبة مئوية للإصابات هي لإصابة النزيف التي بلغت (٣,٧٦%) بعدد تكرارات قدره (٣١) أما بالنسبة لتوزيع الإصابات

حسب المستويات فقد كانت أعلى نسبة للإصابات في المستوى الأول بنسبة (٤١,٧%) يليه المستوى الثالث بنسبة (٢٢,٨%) في حين سجل المستوى الثاني نسبة إصابات بلغت (٢٠,٩%) وكانت أقل نسبة للإصابات في المستوى الرابع بمقدار (١٤,٦%) بحيث بلغ عدد أفراد العينة (٩٢) ووصل مجموع تكرارات الإصابات إلى (٨٢٤) تكرارًا.

ويوضح الجدول (٨) أن مجموع التكرارات والنسب المئوية للأسباب المؤدية للإصابات مرتبة تنازلياً، حيث كانت أهم الأسباب عدم الاحماء الكافي بمجموع تكرارات (٢٠٧) بنسبة (25.12%)، يليها التعب والاجهاد لكثرة المحاضرات بمجموع تكرارات (١٢٤) بنسبة (15.04%)، يليها الحماس الزائد بين الطلاب بمجموع تكرارات (١١٦) بنسبة (14.08%)، يليها ضعف المستوى البدني بمجموع تكرارات (٦٥) بنسبة (7.88%)، بينما كانت أقل نسبة مؤدية للإصابات هي الظروف الجوية بمجموع تكرارات (١٠) بنسبة (1.21%).

ويرى الباحثان أن انتشار الإصابات الرياضية بين الطلاب وخاصة الشد العضلي، الالم العضلي عقب المجهود الرياضي، إصابات حول مفصل الكتف، الالتواء، إصابات حول مفصل رسغ اليد، وإصابات حول مفصل الركبة في مقررات الاعداد العام للطلاب مرتبطة بعدم الاهتمام بالإحماء الكافي، وتهيئة العضلات العاملة ذات العلاقة المباشرة لطبيعة الأنشطة البدنية مما يؤدي ذلك إلى جهد مفاجئ على العضلات والمفاصل خلال تنفيذ المحاضرات مما يسبب التقلصات العضلية وعدم ارتخائها ومضاعفة ذلك قد يؤدي الى تمزقها.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما اشارت اليه نتائج دراسات كلاً من (الرشيدي، الثويني ٢٠٢٣)، (رمضان ٢٠٢٢)، (إبراهيم ٢٠٢٢)، (كاظم وعلي ٢٠٢٢)، (المغربي ٢٠٢١)، (الوديان، العتوم ٢٠١٩)، (Dyakova, et. al 2017)، (على ٢٠١٦)، (حسين ٢٠١٥)، (الخفاف والبياتي ٢٠١٣)، (حسين ٢٠١٣)، (مجلى ٢٠٠٨)، (Renstrom 2003) في أن أكثر الإصابات كما يلي: (التقلص العضلي، التمزقات، الالتواءات، الملخ، الشد العضلي، الكدمات، الجروح، مفصل الركبة والكتف، والرسغ).

كما يرى الباحثان أن عدم الاهتمام بالإحماء الكافي ناتج عن عدم الاهتمام بطرق ووسائل الاحماء المناسبة العامة أو الخاصة "لطبيعة المقررات وكذلك وسيلة التهيئة لجميع أجهزة وأعضاء الجسم للقيام بالمجهود اللازم وأهميته من البدنية والفسيولوجية في تحسين الأداء والوصول للأهداف التعليمية والتدريبية وتحقيقها، إضافة الى أن الاحماء الكافي يلعب دوراً هاماً كوسيلة للوقاية من الإصابات. وهذا يتفق مع نتائج دراسات كل من (Naderi

(A, Mohammadi M 2024)، (Zhang 2021)، (المغربي ٢٠٢١)، (الوديان، العتوم ٢٠١٩)، (حسين ٢٠١٥)، (Goossens, et. al 2014) (مجلى ٢٠٠٨)، (Renstrom 2003)

الاستنتاجات:

استنادا الى ما أسفرت عنه نتائج الدراسة يمكن استنتاج الآتي:

- أكثر الإصابات التي تواجه طلاب المستوى الأول جاءت في مقرر مسابقات الميدان والمضمار "١" بنسبة (٤٧,٣٨%) بينما أقل الإصابات كانت في مقرر التمرينات "١" بنسبة (١٠,١٧%).
- جاءت إصابة الشد العضلي أكثر الإصابات شيوعا لدى طلاب المستوى الأول في مقررات التمرينات "١" (١٧,١٤%) يليها مسابقات الميدان والمضمار "١" بنسبة (١٤,١١%) يليها الجمناز "١" بنسبة (١٢,٨٤%).
- أكثر الإصابات التي تواجه طلاب المستوى الثاني جاءت في مقرر الجمناز "٢" بنسبة (٣٦,٥%) بينما أقل الإصابات كانت في مقرر التمرينات "٢" بنسبة (٨,٧٢%).
- جاءت إصابة الشد العضلي أكثر الإصابات شيوعا لدى طلاب المستوى الثاني في مقررات التمرينات "٢" (٢٠,٠٠%)، يليها المنازلات (١٥,٠٠%)، يليها الجمناز "٢" (١٢,٩٠%) ثم كرة القدم بنسبة (١٢,٧٣%).
- أكثر الإصابات التي تواجه طلاب المستوى الثالث جاءت في مقرر الكرة الطائرة بنسبة (٣٧,٢٣%) بينما أقل الإصابات كانت في مقرر طرق التعليم بنسبة (٩,٠٤%).
- جاءت الإصابة حول مفصل الكتف أكثر الإصابات شيوعا لدى تواجه طلاب المستوى الثالث في مقررات كرة السلة (١٧,٠٧%)، يليها الكرة الطائرة بنسبة (١٥,٧١%)، يليها كرة اليد بنسبة (١١,٦٧%).
- أكثر الإصابات التي تواجه طلاب المستوى الرابع جاءت في مقرر مسابقات الميدان والمضمار "٢" بنسبة (٨٠,٠٠%) بينما أقل الإصابات كانت في العاب المضرب بنسبة (٢٠,٠٠%).
- جاءت إصابة الألم العضلي عقب المجهود والشد العضلي الأكثر شيوعا لدى تواجه طلاب المستوى الرابع في مقررات مسابقات الميدان والمضمار بنفس النسبة (١٤,٥٨%)، كما جاءت الإصابة حول مفصل الكتف في مقرر العاب المضرب بنسبة (١٦,٦٧%)

- أعلى نسبة للإصابات كانت للمستوى الأول ومقدارها (٤١,٧%)، يليها المستوى الثالث بنسبة إصابات (٢٢,٨%) بينما كانت نسبة الإصابات للمستوى الثاني (٢٠,٩%) وأقل نسبة للإصابات كانت للمستوى الرابع ومقدارها (١٤,٦%).
- أن أكثر الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات لطلاب قسم التربية البدنية كان عدم الاهتمام بالإحماء الكافي حيث بلغت نسبة (٢٥,١٢%)، بينما أقل الأسباب كانت الظروف الجوية وبلغت نسبة (١,٢١%)

التوصيات:

- الاسترشاد بنتائج هذه الدراسة في إعداد الطلاب عن طريق المحاضرات الخاصة بالإصابات الرياضية من حيث أسباب حدوثها وطرق الوقاية منها.
- العمل على رفع مستوى اللياقة البدنية للطلاب وتقوية العضلات والارتباط المرتبطة بالمناطق الأكثر عرضة للإصابة.
- الاهتمام بالأحماء الكافي والمناسب للطلاب وتوعيتهم بأهميته قبل بدء التمارين.
- توفير عوامل الامن والسلامة اثناء المحاضرات العملية للوقاية من الإصابات.
- الاهتمام بالملاعب والأدوات لتكون ذات كفاءة عالية حتى لا تكون سبب الإصابة.
- الاهتمام بزيادة الثقافة الرياضية للطلاب عن طريق ورش العمل والمحاضرات التثقيفية.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم، ر. م.، & رضا محمد (٢٠٢٢): دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الشائعة لدى ناشئي كرة القدم للمرحلة السنية (١٢ : ١٤) سن. مجلة علوم الرياضة، ٣٥ (٣)، ٨٤-٥٥.
- ٢- حسين، اسراء جميل (٢٠١٥): دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الشائعة والمتكررة في الطرف العلوي والسفلي عند لاعبي الكرة الطائرة. Journal of Physical Education, 27(4), 308-332.
- ٣- حسن، بشار بنوان، واثق ابراهيم كاظم، & قاسم محمد علي (٢٠٢٢): الاصابات الرياضية الشائعة واسبابها في الالعاب الفرقية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة واسط. مجلة واسط للعلوم الرياضية، ١١ (٤)، ٣٣-٥١.

- ٤ - التكريتي، وديع ياسين، والصفار، نشوان محمد (١٩٩٨): الإصابات الرياضية التي تعرض لها طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، ٤(١٠).
- ٥ - الخفاف، ن. خ.، & البياتي، ع. ع (٢٠١٣): دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى طلبة كليات جامعة الموصل بالأنشطة الرياضية. مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة بابل، العدد ١٣.
- ٦ - الخضري، فوزي (٢٠١٩): الثقافة البدنية والطب الرياضي، موسوعة علمية ثقافية في تكوين الجسم البشري والحفاظ عليه والعلاجات الرياضية للإصابات المختلفة، المكتبة العصرية، لبنان.
- ٧ - سالم ناصر الرشيد، مناير، فهد محمد الثويني، & مشعل (٢٠٢٣): دراسة تحليلية للإصابات الرياضية الشائعة في مقرر مسابقات الميدان والمضمار لطلاب قسم التربية البدنية والرياضة بدولة الكويت. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، ٧٥(٢)، ٤٠-٩.
- ٨ - العتوم، ن. م.، & الوديان، م. ع (٢٠١٩). الإصابات الرياضية الشائعة للطرف العلوي في مسابقات الجمباز في قسم التربية البدنية بجامعة الملك فيصل. مجلة دراسات: العلوم التربوية، ٤٦(ملحق ١)، ٧٩-٩١.
- ٩ - المغربي، محمد. (٢٠٢١): دراسة تحليلية للإصابات الرياضية للألعاب الجماعية أثناء المحاضرات العملية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي. مجلة كلية التربية العلمية، (٩).
- ١٠ - رمضان، وائل صبحي (٢٠٢٢): دراسة تحليلية للإصابات الرياضية التي يتعرض لها لاعبي المصارعة بالمنتخبات المدرسية. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ٢٩(٧)، ١٦٨-٢٠١.
- ١١ - علي، ناظم. (٢٠١٦): الإصابات الرضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة تشرين دراسة تحليلية. Tishreen University Journal-Medical Sciences Series, 38 (٦).
- ١٢ - عماد الدين، ايهاب محمد (٢٠٢١): التقنيات الحديثة لعلاج وتأهيل الإصابات الرياضية، مؤسسة عالم الرياضة، مصر.

- ١٣- قاسم، مدحت (٢٠١٩): الاصابات الرياضية، مكتبة الرشد، المملكة العربية السعودية.
- ١٤- محمود، أشرف (٢٠١٦): الاصابات الرياضية "الأنواع - العلاج والتأهيل، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، المملكة الأردنية الهاشمية.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 15- Naderi, A., & Mohammadi, M. (2024). Prevalence of Sports Injuries Among School Student-Athletes and Their Effects on the Mental and Physical Health. *Journal of Clinical Research in Paramedical Sciences*, 12(2).
- 16- Goossens, L., Verrelst, R., Cardon, G., & De Clercq, D. (2014). Sports injuries in physical education teacher education students. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24(4), 683-691.
- 17- Zhang, Z. (2021). Scientific sports medicine in preventing sports injuries of college students. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 27(8), 796-799.
- 18- Dyakova, G., Angelova, P., Angelova, I., Dyakov, T., & Belomazheva-Dimitrova, S. (2017). Sports injuries in students-athletes. *Trakia Journal of Sciences*, 15(Suppl 1), 369-374.