

دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لطلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

م. م احمد سيروان خورشيد

ahmed.s.khorshid@uoalkitab.edu.iq

العراق ، جامعة الكتاب .قسم التربية الرياضية

م. سمير سالم برك

اليمن . جامعة حضرموت. قسم التربية الرياضية

sameersalim2021@gmail.com

تاريخ استلام البحث ٢٠٢٣/٧/٣ تاريخ نشر البحث ٢٠٢٣/١٠/٢٨

الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على الفروق الاحصائية في الإصابات الرياضية لدى عينة البحث تبعاً لبعض المتغيرات (نوع ومكان الإصابة وأسباب وتكرار ووقت حدوث الإصابة والفترة الزمنية للإصابة والمراحل الدراسية والأنشطة الرياضية التي وقعت فيها الإصابة).

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، شملت عينة البحث طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة الكتاب المصابين وللمراحل الدراسية الأربعة حيث بلغ عددهم (105) من المصابين من أصل (٣٨٠) طالبا وبذلك فهم يشكلون نسبة (٢٨%) من مجتمع البحث. استعمل الباحثون استمارة للتعرف على متغيرات الدراسة.

اهم ما توصل اليه الباحثون هو إن إصابة الكدمات كانت أكثر الإصابات شيوعاً، وإن أكثر المواقع عرضة للإصابات هي الرجلين، والسبب الرئيس في حدوث الاصابات هو عدم كفاية الإحماء وأكثر المراحل الدراسية تعرضا للإصابة هم طلبة المرحلة الاولى وخاصة في كرة القدم وتوصل الباحثون ايضا الى ان أكثر الاصابات التي تتعرض لها عينة البحث هي خارج أوقات الدوام الرسمي.

الكلمات المفتاحية: دراسة تحليلية، الإصابات الرياضية، طلبة قسم التربية الرياضية.

An analytical study of sports injuries to students in the Department of Physical Education and Sports Sciences

Assis Teacher . Ahmed Sirwan Khurshid

ahmed.s.khorshid@uoalkitab.edu.iq

Iraq, Al-Kitab University, Department of Physical Education

Teacher . Samir Salem Barak

.Hadhramaut University. Department of Physical Education

sameersalim2021@gmail.com

Date of receipt of the research 7/3/2023 Date of publication of the research 10/28/2023

Abstract

The research aims to identify statistical differences in sports injuries among the research sample according to some variables (type and location of injury, causes, frequency and time of injury, time period of injury, academic stages, and sports activities in which the injury occurred).

The researchers used the descriptive method in its survey style. The research sample included students from the Department of Physical Education and Sports Sciences - Al-Kitab University with injuries and for the four academic stages, where their number reached (105) of the injured out of (380) students, and thus they constitute a percentage of (28%) of the research population. The researchers used a form to identify the study variables.

The most important finding of the researchers is that bruising was the most common injury, and that the sites most susceptible to injuries are the legs, and the main reason for the occurrence of injuries is insufficient warm-up, and the academic stages most susceptible to injury are first-year students, especially in football. The researchers also found that more The injuries sustained by the research sample occurred outside official working hours.

Keywords: analytical study, sports injuries, students of the Department of Sports Education.

١- المقدمة:

إن موضوع الإصابات الرياضية من المواضيع التي تحتاج إلى كثير من الاهتمام في مجال التربية الرياضية حيث إنها من أكثر المشاكل التي تواجه الرياضيين والطلبة بقسم التربية وعلوم الرياضة من حيث التطور في المستوى وإعاقة المقرر الدراسي. حيث ذكر (محمد، 2002).

(محمد، 2002، ص ٣٨)

لقد تطورت برامج التدريب وطرائقه ولمختلف التخصصات الرياضية ولازمت هذه العملية تطورات عديدة في مجال الطب الرياضي والتي واكبت التدريب بدراسات علمية للجوانب الوقائية والعلاجية، وقد أثبتت هذه الملازمة ثمارها بالوصول إلى انجازات رياضية عالية وقياسية ورغم ذلك تحدث إصابات رياضية وبدرجات متفاوتة سواء كانت في المنافسات الرياضية أو في الدروس العلمية، مما تستدعي فترة علاج تبقى الرياضي بعيدا عن نشاطه وتؤثر سلبا على لياقته البدنية والوظيفية ومستوى إنجازه ومسببة بعض المضاعفات التي قد تعيق سير العملية التعليمية والتدريبية وما يرتبط بذلك من تأثيرات فسيولوجية وسيكولوجية على الرياضي. ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال معرفة أنواع وأسباب ومواقع الإصابات الرياضية التي حدثت في النشاطات الرياضية الممارسة في قسم التربية وعلوم الرياضة من أجل العمل على إرساء المقومات الأساسية لوقاية الطالب من الإصابة وحمايته وتوظيف الوسائل اللازمة للحد من الإصابة، وذلك من خلال كشف نقاط الخلل ومحاولة معالجتها بالأساليب العلمية الصحيحة، لأن دراسة الإصابات الرياضية تمنح الفرصة لتوقع الإصابة قبل حدوثها وتحدد أشكال وأنواع وأنماط الإصابات التي ترتبط بالنشاط الرياضي الممارس من أجل حمايته ووقايته من الإصابة. حيث إن الإصابات الرياضية تعد إحدى المعوقات التي تواجه طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الكتاب سواء من خلال تنفيذ برامجها على تنشئة دارسيها ليكونوا ذوي كفاءة عالية في مجال التربية الرياضية أو من خلال تنفيذ البرامج العملية الدراسية التي يتعرض فيها الطلبة للإصابات وهذا قد يؤثر على مجال التحصيل الدراسي بالنسبة للطلبة. وهذا ما دفع الباحثون إلى إجراء هذه الدراسة للوقوف على نوع الإصابة وموقعها في الجسم وأسبابها وفي أي مرحلة وأي وقت حدثت وهل تكررت أم لا وما هو النشاط العملي الذي حدثت فيه الإصابة وكم هي الفترة الزمنية للإصابة.

ويهدف البحث الى:

١- التعرف على الفروق الاحصائية في الاصابات الرياضية لدى عينة البحث تبعاً للمتغيرات البحث (نوع الاصابة، مكان الاصابة، اسباب حدوث الاصابة، المراحل الدراسية، الانشطة الرياضية، الفترة الزمنية للإصابة، تكرار حدوث الاصابة، وقت حدوث الاصابة).

٢- إجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ عينة البحث:

شملت عينة البحث طلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة الكتاب المصابين وللمراحل الدراسية الأربعة حيث بلغ عددهم (105) من المصابين من أصل (380) طالبا وهو العدد الكلي لطلبة القسم وبذلك فهم يشكلون نسبة (28%) من مجتمع البحث.

الجدول (1) يبين أعداد الطلبة المصابين للمراحل الدراسية الأربع ونسبتهم المئوية

المرحلة الدراسية	الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	المجموع
العدد الكلي	85	96	102	97	380
عدد المصابين	31	27	25	22	105
النسبة المئوية(%)	36%	28%	25%	23%	28%

أداة البحث:

قام الباحثون باستخدام استمارة خاصة بالإصابات الرياضية استخدمت في العديد من البحوث السابقة مثل بحث (محمد، 2002) و (النعمي، 2004)، وتم تعديل الاستمارة لكي تتناسب مع عينة البحث وتحقيق أهدافه، وعلى الرغم من ذلك فقد تم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء* لإبداء رأيهم حول هذه الاستمارة والذين أشاروا إلى صلاحيتها وإمكانية استخدامها في الدراسة الحالية.

* السادة الخبراء وهم:-

أ.د. فالح جعاز شلش.

أ. د. فرهنك فرج محمد

أ. د. عدي جاسب حسن.

المعالجات الإحصائية:

٢-٣ تم استخدام حزمة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS (Version 22) في المعالجة الإحصائية.

٣- عرض ومناقشة النتائج:

الجدول (2) يبين قيم التكرارات والنسب المئوية ومربع كاي المحسوبة للإصابات الرياضية لدى عينة البحث تبعا لمتغيرات الدراسة

ت	الاسئلة	الاجابة	تكرار	النسبة المئوية	قيمة كا ^٢	مستوى الدلالة
1	ما نوع الإصابة التي حدثت	التواء	16	11%	76.753	0.00
		خلع	10	7%		
		كسر	5	3%		
		كدمات	47	32%		
		تمزق عضلي	24	16%		
		تشنج عضلي	38	26%		
		أخرى	6	4%		
2	موقع الإصابة	الرأس	7	5%	82.986	0.00
		الجذع	17	12%		
		الذراعان	44	30%		
		الرجلين	78	53%		
3	السبب في حدوث الإصابة	الإحماء غير كافي	47	32%	69.657	0.00
		مهارة جديدة	24	16%		
		عوامل خارجية	19	13%		
		ضعف اللياقة البدنية	34	23%		
		عدم توفر الأجهزة والأدوات	12	8%		
		عدم التدرج في تعليم المهارة	6	4%		
		أخرى	4	3%		
4	الإصابة حدثت	الأولى	63	43%	33.562	0.00

أ.م. د علي حسين علي.

د. راية مفيد مجيد.

		27%	40	الثانية	في المرحلة	
		18%	27	الثالثة		
		11%	16	الرابعة		
0.00	34.37	10%	14	كرة اليد	النشاط الذي حدثت فيه الإصابة	5
		9%	13	كرة السلة		
		26%	38	كرة القدم		
		14%	20	الكرة الطائرة		
		20%	29	العاب القوى		
		18%	26	جمباز		
		4%	6	أخرى		
0.00	69.014	3%	4	لا يوجد	الفترة الزمنية التي بقيت فيها خارج المحاضرات العملية	6
		32%	47	يوم		
		21%	31	ثلاثة أيام		
		25%	37	أسبوع		
		18%	26	أكثر من أسبوع		
		1%	1	سنة		
0.136	2.219	56%	82	متكررة	تكرار الإصابة	7
		44%	64	غير متكررة		
0.02	5.369	40%	59	أثناء أوقات الدوام	وقت حدوث الإصابة	8
		60%	87	خارج أوقات الدوام		

أولاً: التساؤل الأول:

يبين الجدول (٢) قيم التكرارات والنسب المئوية ومربع كاي المحسوبة تبعاً لنوع الإصابة التي تتعرض لها عينة البحث، ويتبين من الجدول أن إصابة الكدمات كانت أكثر الإصابات بتكرار (٤٧) وبنسبة (٣٢%) وتلتها إصابة التشنج العضلي بتكرار (٣٨) وبنسبة (٢٦%) أما بالنسبة لأقل أنواع الإصابات حدوثاً فقد كانت إصابة الكسر بتكرار (٥) وبنسبة (٣%) وقد بلغت قيمة كا ٢١,٧٥٣ المحسوبة وبمستوى معنوية ٠,٠٠ وهي أقل من ٠,٠٥ وهذا يدل على معنوية الفروق تبعاً لنوع الإصابة. ويعزو الباحثون السبب في ذلك إلى ضعف الإحماء الخاص بكل نشاط وعدم الدقة في أداء التكنيك المهاري وهذا ما يتفق مع ما توصلت إليه دراسة (علي، ٢٠٢١).

ان اصابة الكدمات ترجع الى سوء التنظيم في طريقة التدريب التي تؤدي الى الاحتكاك الشديد بين اللاعبين وايضا عدم ملائمة ارضيات الملاعب لممارسة الانشطة الرياضية المختلفة.
بينما تختلف نتائج هذه الدراسة مع نتيجة (Mc Rae, R, 2001).

(Mc Rae, R, 2001, p 737-738)

التي وجدت ان إصابات الكسور هي أكثر الإصابات التي تصيب جسم الإنسان وخصوصاً إصابات القدم. وغالباً ما يكون مصحوباً بتمزق في أوتار وأربطة مفصل الكاحل (القدم). كما اختلفت النتائج أيضاً مع كل (Galal, S and Barsoum, M, 2004)

(Galal, S and Barsoum, M, 2004, p 693-694)

حيث وجد ان تمزق أربطة المفاصل تعتبر من أكثر الإصابات التي تصيب الجسم وخاصة أربطة وأوتار مفصل الركبة.

ثانياً: التساؤل الثاني:

يبين الجدول (2) قيم التكرارات والنسب المئوية ومربع كاي المحسوبة تبعاً لمكان الإصابة التي تتعرض لها عينة البحث ويتبين من الجدول ان إصابات الرجلين هي الأكثر تعرضاً لحدوث الإصابة وبتكرار (٧٨) وبنسبة (٥٣%) وتلتها الذراعان بتكرار (٤٤) وبنسبة (٣٠%) حيث كانت أقل قيمة هي إصابة الراس بتكرار (٧) وبنسبة (٥%) وقد بلغت قيمة χ^2 المحتسبة ٨٢,٩٨٦ وبمستوى معنوية 0.00 وهي اقل من 0.05 هذا يدل على معنوية الفروق تبعاً لموقع الإصابة التي تتعرض لها عينة البحث، ويعزو الباحثون هذا إلى ضعف قوة عضلات الفخذ الأمامية ذات الرؤوس الأربعة والخلفية لأن عضلات الفخذ يقوم عليها جهد كبير جداً فهي مصدر قوة الجسم في الطرف السفلي وأيضاً الساقين فهي تعد نقطة ارتكاز بالنسبة للجسم وأيضاً نجد أن القدمين تقوم عليهما كثير من الحركات من جري ومشى ووثب وهبوط فمن المحتمل أن توجد أكثر الإصابات فيها عوضاً عن ذلك سوء حالة أرضية اللعب وضعف في الإحماء وخاصة تمرين الإطالة للعضلات السفلى للجسم وعدم السلوك الجيد من قبل الرياضيين مما يسبب الكثير من الخشونة ، وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة (مجلي وخريبط، 2009).

(مجلي وخريبط، 2009، ص 41)

ثالثاً: التساؤل الثالث:

يبين الجدول (2) قيم التكرارات والنسب المئوية ومربع كاي المحسوبة تبعاً لأسباب حدوث الإصابة التي تتعرض لها عينة البحث ويتبين من الجدول إن الإحماء غير الكافي بتكرار (٤٧) وبنسبة (٣٢%) وتلتها ضعف اللياقة البدنية (٣٤) وبنسبة (٢٣%) بينما عدم التدرج في تعليم المهارة وأسباب أخرى هي أقل الأسباب المؤدية للإصابات أخرى بتكرار (٦،٤) وبنسبة (٤%، ٣%) على التوالي وقد بلغت قيمة χ^2 المحتسبة 69.657 وبمستوى معنوية 0.00 وهي اقل من 0.05 وهذا يدل على معنوية الفروق تبعاً لأسباب حدوث الإصابة التي تتعرض لها عينة البحث، ويفسر الباحثون ذلك بأن السبب في ذلك هو اختلاف الحمل البدني لكل نشاط وهذا ما يتفق مع ما توصلت إليه دراسة (محمد، 2021).

(محمد، 2021، ص ١٢)

فضلاً عن ذلك إن عدم إعطاء بعض المدربين الوقت المناسب والكافي لفترة الاحماء، وكذلك عدم مراقبة الطلبة اثناء فترة الاحماء، وهذا يؤدي إلى عدم جاهزية واعداد العضلات والمفاصل للقيام بالمجهود المطلوب منها، وهذا ما يؤكد كل من دراسة (مجلي وخريبط، 2009)

(مجلي وخريبط، 2009، ص ١١)

ودراسة (محمد، 2002) وأيضاً عدم معرفة الطلبة بأهمية الإحماء وفوائده.

(محمد، 2002، ص ٤٧)

أما بالنسبة لأقل أسباب المؤدية للإصابات كانت هي الأسباب الأخرى وعدم التدرج في تعليم المهارة ويعود السبب في ذلك إلى الحرص الكبير من قبل المدرسين على تطبيق المبدأ التصاعدي للمهارة أي تعليم المهارة من السهل إلى الصعب وهذا ما أدى إلى وجود إصابات بنسبة قليلة.

رابعاً: التساؤل الرابع:

يبين الجدول (2) قيم التكرارات والنسب المئوية ومربع كاي المحسوبة تبعاً للمراحل الدراسية التي حدثت فيها الإصابة، ويتبين من الجدول إن أكثر الإصابات كانت قد حدثت في المرحلة الأولى بتكرار (٦٣) وبنسبة (٤٣%) وتلتها المرحلة الثانية بتكرار (٤٠) وبنسبة (٢٧%) وبعدها المرحلة الثالثة بتكرار (٢٧) وبنسبة (١٨%) بينما سجلت أقل قيمة هي المرحلة الرابعة بتكرار (١٦) وبنسبة (١١%) وقد بلغت قيمة χ^2 المحتسبة ٣٣،٥٦٢ وبمستوى معنوية 0.00 وهي اقل من 0.05 وهذا يدل على معنوية الفروق تبعاً للمراحل الدراسية التي حدثت فيها الإصابة، ويفسر الباحثون ذلك على وجود ضعف في اللياقة البدنية

لطلبة المرحلة الأولى أما السبب الرئيسي في ذلك هو عدم إجراء اختبار قبول خاص بالطلبة من الناحية العقلية والبدنية والجسمية أي وجود أي تشوهات في الجسم ومن خلال ذلك يتم معرفة الطلبة الذين يحق لهم ممارسة النشاط العملي. أما بالنسبة لأقل قيمة سجلت فهي للمرحلة الرابعة ويفسر الباحثون ذلك إلى قلة وجود المواد العملية في البرنامج الدراسي وأيضاً إن أكثر المواد العملية يتم فيها دراسة قانون الالعب الرياضة ويعزو الباحثون ذلك إلى التخطيط السليم للبرنامج العملي بالدراسة من قبل المدرسين بما يتضمن الجرعة والأحمال البدنية المناسبة مع مراعاة التدرج في الأحمال والفروق الفردية بين الطلبة مما قلل أيضاً من حدوث إصابات في هذه المرحلة بالإضافة إلى ذلك هو تعود الطلبة على ممارسة المهارات الخاصة بالنشاط العملي. وهذا ما يتفق مع ما توصلت إليه (ناظم ٢٠١٦)

(ناظم ٢٠١٦، ص ١٥)

لنتيجة جاءت لتنوع الدروس العممية خلال المراحل وطرق أدائها وتركزت الإصابات في المبكرة بسبب عدم حصول تكيفات للجهد البدني وكذلك بسبب الاجهادات التي يتعرضون لها وخاصة الاطراف السفلي وفي الانشطة الرياضية كافة.

خامساً: التساؤل الخامس:

يبين الجدول (2) قيم التكرارات والنسب المئوية ومربع كاي المحسوبة تبعاً للأنشطة الرياضية التي حدثت فيها الإصابة، ويتبين من الجدول إن أكثر الأنشطة التي حدثت فيها الإصابة هي كرة القدم بتكرار (٣٨) وبنسبة (٢٦%) وتلتها الالعب القوى بتكرار (٢٩) وبنسبة (٢٠%) أما أقل قيمة لنشاط أخرى بتكرار (٦) وبنسبة (٤%) وقد بلغت قيمة كا^٢ المحسوبة ٣٤,٣٧ وبمستوى معنوية 0.00 وهي اقل من 0.05 وهذا يدل على معنوية الفروق تبعاً للأنشطة الرياضية التي حدثت فيها الإصابة، لقد أثبتت العديد من الدراسات أن أكثر نشاط حدوثاً للإصابات هو نشاط كرة القدم مثل دراسة كل من (الأمين والعدوى، 1987) ودراسة (Wekesa, et al, 1996) ودراسة (Grose, et al, 1997) ودراسة (Fuller CW, 2000) ودراسة (Gissane, et al, 2001).

سادسا: التساؤل السادس:

يبين الجدول (2) قيم التكرارات والنسب المئوية ومربع كاي المحسوبة تبعاً للفترة الزمنية التي أبعدت عينة البحث عن مزاوله النشاط الرياضي، ويتبين من الجدول إن أكثر فترة زمنية بقي فيها المصاب خارج المحاضرات العملية هي يوم واحد فقط بتكرار (٤٧) وبنسبة (٣٢%) تلتها فترة أسبوع بتكرار (٣٧) وبنسبة (٢٥%) بينما سجلت أقل قيمة هي فترة السنة بتكرار (1) وبنسبة (١%) وقد بلغت قيمة χ^2 المحتسبة ٦٩,٠١٤ وبمستوى معنوية 0.00 وهي أقل من 0.05 وهذا يدل على معنوية الفروق تبعاً للفترة الزمنية التي أبعدت عينة البحث عن مزاوله النشاط الرياضي، ويرى الباحثون في ذلك هو كون أن إصابة الكدمات كانت أكثر الإصابات التي تعرضت لها عينة البحث ثم يليها التشنج العضلي بما إن هذه الإصابات تحتاج إلى فترة علاج قصيرة أدى ذلك إلى ضآلة نسبة المدة المصابة وأيضاً عدم وجود تأهيل طبي رياضي للطلبة مما زاد من مدة الإصابة لديهم وعدم وجود مستلزمات طبية خاصة بالقسم لغرض الإسعافات الأولية وذلك في حالة تعرض الطلبة للإصابة حيث إن الإسعافات الأولية لها أهمية كبيرة في التقليل من مدة و زمن الإصابة وأيضاً من خلالها يمكن تجنب أي مضاعفات أخرى قد تحدث لهذه الإصابة مستقبلاً. أما بالنسبة لأقل قيمة فهي السنة وهي حالة واحدة ويفسر الباحثون ذلك بوجود قلة من الإصابات الخطيرة والنادرة التي تؤدي إلى الزيادة في مدة وفترة المصاب ويعزو ذلك إلى تجنب المدرسين مثل هذه الأنواع الخطيرة من الإصابات ومراعاة الفروق الفردية بين الطلبة.

سابعاً: التساؤل السابع:

يبين الجدول (2) قيم التكرارات والنسب المئوية ومربع كاي المحسوبة تبعاً لتكرار حدوث الإصابة لدى عينة البحث، ويتبين من الجدول إن تكرار الإصابة هو أكبر قيمة بتكرار (٨٢) وبنسبة (٥٦%) وأيضاً بينما كانت الإصابات غير المتكررة بتكرار (٦٤) وبنسبة (٤٤%) ، وقد بلغت قيمة χ^2 المحتسبة 2.219 وبمستوى معنوية 0.136 وهي أكبر من 0.05 وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لتكرار حدوث الإصابة لدى عينة البحث، ويفسر الباحثون أن ذلك يعود إلى وجود ظاهرة الحمل الزائد عند أغلب الطلبة والتي تؤدي إلى حدوث الإصابة وتكرارها مرة أخرى وإضافة إلى ذلك عدم الشفاء التام من إصابة سابقة أو ممارسة النشاط العملي بوجود إصابة خفيفة وأيضاً عدم الالتزام بفترات الراحة والسهر الكثير من قبل بعض الطلبة وهذا يؤدي إلى الإجهاد وإذا تكرر هذا الإجهاد فقد يؤدي إلى التليف العضلي نتيجة الإرهاق ومن ثم فقدان العضلة لوظيفتها أو لجزء من وظائفها، هذا مما أدى إلى زيادة نسبة الإصابات عند الطلبة وهذا ما اتفقت معه (محمد، 2004).

(محمد، 2004، ص13)

ثامنا: التساؤل الثامن:

يبين الجدول (2) قيم التكرارات والنسب المئوية ومربع كاي المحسوبة تبعاً لوقت حدوث الإصابة ويتبين من الجدول إن وقت حدوث الإصابة خارج أوقات الدوام الرسمي كانت أكثر قيمة بتكرار (87) ونسبة (60%) بينما سجلت في أثناء أوقات الدوام الرسمي قيمة أقل بتكرار (59) ونسبة (40%) ، وقد بلغت قيمة كا^٢ المحتسبة 5.369 وبمستوى معنوية 0.02 وهي اكبر من 0.05 وهذا يدل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لوقت حدوث الإصابة لدى عينة البحث، ويعزو الباحثون ذلك إلى انه قد تكون الأسباب هي إن الطالب يخرج من المحاضرات العملية وهو مرهق ولا يلتزم بفترة الراحة ويذهب للممارسة بعض الأنشطة الرياضية خارج أوقات الدوام الرسمي التي بها كثير من التنافس والخشونة ومن ثم أدى ذلك إلى حدوث الإصابات.

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- أن إصابة الكدمات كانت أكثر الإصابات شيوعاً وتلتها إصابة التشنج العضلي.
- ٢- أكثر المواقع عرضه للإصابات هي الرجلين وتلتها الذراعين.
- ٣- عدم كفاية الإحماء كان السبب الرئيسي في حدوث الإصابة.
- ٤- حدوث الإصابات لدى المرحلة الأولى أكثر من باقي المراحل الدراسية وتلتها المرحلة الثاني.
- ٥- أكثر الأنشطة الرياضية التي تحدث فيها الإصابات الرياضية هي كرة القدم وتلتها الالعاب القوى.
- ٦- إن أكثر فترة زمنية بقي فيها المصاب خارج المحاضرات العملية هي يوم واحد.
- ٧- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لتكرار حدوث الإصابة لدى عينة البحث.
- ٨- إن الإصابات التي تحدث خارج أوقات الدوام الرسمي كانت أكثر من الإصابات التي تحدث أثناء اوقات الدوام.

٤ - ٢ التوصيات:

- ١- يجب الاهتمام بالإحماء بدرجة كافية حسب نوع النشاط الممارس وتقنين الحمل التدريبي من أجل الحد من الإصابات الرياضية.
- ٢- العمل على رفع مستوى اللياقة البدنية للطلبة وخاصة طلبة المرحلة الأولى لتقوية العضلات والأربطة والمفاصل المرتبطة بالمناطق الأكثر عرضة للإصابات وذلك من أجل الحد من الإصابات.
- ٣- ضرورة توفير أرضيات مناسبة لجميع الأنشطة الرياضية في أثناء النشاط العملي وعمل الصيانة الدورية لها.
- ٤- إجراء اختبار قدرات بدنية ومهارية وطبية لقبول الطلبة الجدد من أجل معرفة قدراتهم التي تؤهلهم للقبول في القسم.
- ٥- عدم إهمال الإصابة مهما كانت بسيطة والعمل على التشخيص الصحيح وإكمال العلاج قبل العودة إلى ممارسة النشاط الرياضي.
- ٦- إجراء فحوصات دورية طبية وبدنية للطلبة بشكل عام وللمصابين بشكل خاص.
- ٧- يجب توفير المستلزمات الطبية بالقسم لغرض الإسعافات الأولية وذلك للحد من الإصابات.

المصادر

- أبو العلا، عبده السيد (1984): دور المدرب واللاعب في الإصابات الرياضية، مؤسسة شباب الجامعة للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- الأمين، محمد والعدوى، صبري: بعض دلالات النمو وعلاقتها بإصابات الطرف السفلي للاعبين كرة القدم، المؤتمر العلمي، تطوير علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 1987.
- التكريتي، وديع ياسين وعبد العبيدي، حسن محمد (1999): التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، ط١، دار الكتاب، بغداد.
- شطناوي، معتصم محمود (2004): الإصابات الرياضية خلال البرنامج العلمي في كلية علوم الرياضة في جامعة مؤتة، مجلة نظريات وتطبيقات الإسكندرية، العدد 50.
- الطائي، أسامة أحمد حسين (2004): الأنماط الجسمية وأثرها في حدوث إصابات أربطة مفصل الركبة لدى طلبة كلية التربية الرياضية، مجلة التربية الرياضية، المجلد الثالث عشر، العدد الثاني.
- علي محمد عبد السلام (٢٠٢١): لإصابات الرياضة الشائعة لطلاب قسم التربية البدنية والرياضة بكلية التربية جامعة الخرطوم جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، كلية التربية البدنية والرياضة، ٢٠٢٠، دراسة ماجستير.
- قبع، عمار عبد الرحمن (1999): الطب الرياضي، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
- كوركيس، شذى حازم واحمد، عمر علاء الدين (2012): الانماط الجسمية وعلاقتها بإصابات الطرف السفلي جامعة الموصل/ كلية التربية الأساسية، قسم التربية الرياضية، مجلة جامعة كركوك للدراسات الانسانية، المجلد 7، العدد 3.
- مجلي، ماجد فائز وخريبط، فاطمة أسعد (2009): الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي كرة القدم في دولة الكويت "دراسة مقارنة"، المؤتمر العلمي الرياضي السادس، مجلة التربية الرياضية- عمان، الأردن ٢٨-٣٠ /٤/ ٢٠٠٩م.
- محمد سليمان عبدالمجيد المغربي (٢٠٢١) دراسة تحليلية للإصابات الرياضية للألعاب الجماعية أثناء المحاضرات العملية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بنغازي مجلة كلية التربية العلمية العدد الاول، جامعة بنغازي.

- محمد، سميرة خليل (٢٠٠٢): دراسة تحليلية للإصابات الرياضية عند طلبة كلية التربية الرياضية، مجلة التربية الرياضية، المجلد الحادي عشر، العدد الاول، جامعة بغداد.
- محمد، سميرة خليل (٢٠٠٤): الإصابات الرياضية، الأكاديمية الرياضية العراقية، www.iraqacad.org.
- ناظم علي (٢٠١٦) الإصابات الرضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة تشرين: دراسة تحليلية مجلة جامعة تشرين للدراسات والبحوث العلمية، العدد السادس، جامعة تشرين، سوريا.
- النعيمي، ضرغام جاسم (2004): دراسة تحليلية للإصابات الرياضية للاعبات كرة القدم، كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، المجلد العاشر، العدد 38.
- Blgasem, M. (2008): Comparative Study of Czech and Libyan Students in the Context of some frequent types of injuries in sport activities, Ph.D. Dissertation, Masaryk university, Brno, Faculty of Sports Studies.
- Fuller CW. (2000): The role of risk management in reducing players' injuries in professional football. In: Murphy P Ed. Singer & Friedlander's review 1999–2000 season. London: Singer & Friedlander, 55–58.
- Galal. S & Barsoum. M. (2004): Introduction to Surgery, ^{3rd}, 17 editions, University Book center. Egypt, 693–694.
- Gissane C, White J, Kerr K, Jennings D. (2001): An operational model to investigate contact sports injuries. Med. Sci. Sports Exerc., 33(12): 1999–2003.
- Gorse K, Mickey CA, Bierhals A.(1997): Conditioning injuries associated with artificial turf in two preseason football training programs, J Athl Train. 32(4):304–308.
- MC Rae, R. (2001): Pocket of orthopedics and Fractures. ^{1st}, 16 edition Chirchill stone. USA: 737–738.
- Wekesa M, Asembo J M, Njororai, W W.(1996): Injury surveillance in a rugby tournament, Br J Sports Med, 30: 61–63.