

## دراسة أنواع وأسباب الإصابات الرياضية في درس الجمناستك الفني لدى عينة من طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د. شيما رضا الاعرجي      م. وفاء يحيى

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

### مستخلص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على أنواع الإصابات التي يتعرض لها الطالبات وما هي الإصابة الأكثر شيوعاً ، والتعرف على أسباب الإصابة الرياضية من وجهة نظر المصابات . واستخدمت الباحثتان المنهج الوصفي لملائمته طبيعة المشكلة على طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد ، المرحلة الأولى ، وكان عددهن (٢٥٠) طالبة ، عمدت الباحثتان بتوزيع استمارة الاستبانة على الطالبات وقامتتا بشرح وتوضيح الاستبيان قبل الإجابة عليها من قبل الطالبات ويجب أن تكون الإجابة واضحة وحقيقية لغرض المصادقية العلمية . ثم تم معالجة البيانات إحصائياً فتوصلت الباحثتان إلى : تبين إن موضع الإصابة سجل أعلى نسبة في الكتف ثم الرقبة ثم القدم والفخذ وتليها الركبة واليد ومن ثم الكاحل والرسغ . اتضح إن السبب الرئيسي للإصابة في أداء السلسلة الأرضية هي الناحية النفسية وتليها عدم الشفاء من الإصابة ثم أخطاء الأداء والتعب وقصر الإحماء . اتضح لنا إن جميع الإصابات تؤثر بشكل مباشر على أداء السلسلة الأرضية في جمناستك الأجهزة ولكن هناك تباين بنوع الإصابة إذ سجلت أعلى إصابة تأثر فيها الأداء هي التشنجات العضلية ومن ثم الكدم وتليها التمزقات العضلية ثم الرضوض والتكلسات والخلع والالتواء.

### Abstract

The aim of the research is to identify the types of injuries suffered by students and what is the most common injury. And identify the causes of sports injury from the point of view of the infected women. The two researchers used the descriptive approach to suit the nature of the problem on the students of the College of Physical Education and Sports Science for Girls / University of Baghdad, the first stage, and the number of (250) students, the researchers distributed questionnaire to the students and explained the questionnaire before the answer by students and must be the answer Clear and true for the purpose of scientific credibility. The results showed that the position of the injury recorded the highest percentage of the shoulder, neck, foot, thigh, followed by the knee, hand and ankle. And wrist. It turned out that the main cause of injury in the performance of the ground series is the psychological aspect followed by failure to recover from injury and errors of performance and fatigue and shortening warm up. It was found that all injuries directly affect the performance of the ground series in the gymnastic

devices, but there is a variation in the type of injury, the highest recorded injury affected are muscle spasms and then bruising followed by muscle ruptures, bruises, spasms, dislocation and sprains.

#### ١-١ البحث مقدمته وأهميته :

إن هذا العصر شهد تطور علمي في جميع العلوم التكنولوجية الحديثة والتي تشترك فيما بينها لتحقيق غاية واضحة وهي الترقية والترفع والسمو إلى الارتقاء بالمستوى البدني والصحي ولاسيما في العلوم البدنية والرياضية .

يعد علم الإصابات الرياضية أساساً في تطوير قابلية الرياضي ووقايته من الإصابات لأن معرفة أسباب حدوث الإصابة تجعل المدرب والمدرس ملماً بطرائق تفاديها وتوفير الأمان والسلامة أثناء النشاط البدني والوقاية الملائمة .

إن الإصابات الرياضية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمجموعة من العلوم الرياضية والطبية مثل علم التدريب الرياضي وعلم الاختبارات وعلم النفس وعلم البايوميكانيك وعلم التشريح والفسلجة . ومن العلوم المهمة التي يعتني بها هي علم الحركة وهي دراسة الحركة الرياضية في مختلف الأوقات والظروف للوصول إلى القدرة على توقع الإصابة قبل حدوثها وتحديد نوعها وشكلها ، وعلى جميع مدرسين التربية الرياضية إن يكونوا على علم ودراية كاملة بطبيعة الإصابات وتفاديها أثناء الدروس العملية للمحافظة على صحة الطلبة.

و الجمناستك الفني يمتاز عن بقية الألعاب الرياضية الأخرى بكثرة عدد مهاراته الحركية إذ تتعدى مئات الحركات ، وهذا العدد الكبير من المهارات جاء نتيجة شموله على ستة أجهزة للرجال وأربعة أجهزة للنساء فضلاً عن الأجهزة الأخرى المساعدة ، والتي تتطلب مقدرة فائقة لعناصر اللياقة البدنية مجتمعة لدى اللاعب ومن الضروري إن يشمل التمرين على الأجهزة المختلفة تؤدي فيها عناصر اللياقة البدنية الدور الرئيسي والفعال .(صفية سلطان : ١٩٨٢ : ٨٢)

وان مادة الجمناستك الأجهزة من المواد الصعبة على الطالبات لكون الحركات تتطلب لياقة بدنية عالية ، وان هذه المادة موجودة في المراحل الثلاثة الأولى في مناهج الكلية لذلك يتطلب من مدرسة الجمناستك التأكيد تطبيق الأسس العلمية التي يبني عليها درس الجمناستك وهي إتقان وتعلم المهارات الأساسية والأداء العلمي بحسب قوانين البايوميكانيك من حيث الزوايا الصحيحة والمديات الحركية للمفاصل وكذلك تشريح العضلات والأوتار والأربطة ومن ثم الأعداد النفسي الجيد لكي تقل الآثار النفسية ، وهذا لا بد من المدرسة الاهتمام بالطالبات أهمية كبيرة ، فأغلبية الطالبات يواجهن صعوبات نفسية واضطرابات تجعلهم يتخوفون من أداء المهارات في مادة الجمناستك ووقوع أغلبهم ببعض الإصابات أثناء ممارسة بعض المهارات التي يعدونها صعبة فيكونون بحاجة كبيرة للعناية والاهتمام ومساعدتهم وتحضيرهم للدرس .

ومن هنا جاءت أهمية البحث في الخوض بدراسة لمعرفة أهم الإصابات التي يتعرض لها بعض الطالبات ومعرفة الإصابة الأكثر تأثيراً على أداء السلسلة الأرضية في درس الجمناستك الأجهزة وخاصة أثناء إجراء الامتحان العملي للوقوف على حلها وتفاديها في المستقبل القريب .

#### ٢-١ مشكلة البحث :

لكون الباحثتان تدرّسيتان واحدهما تخصص جمناستك أجهزة والأخرى اختصاص تأهيل إصابات و لياقة بدنية فلاحظتا إن غالبية الطالبات يتعرضن للإصابات أثناء درس الجمناستك الفني وخاصة أثناء إجراء الامتحان العملي لأداء السلسلة الأرضية وذلك قد يكون السبب هو التخوف من إجراء الامتحان العملي وذلك لأسباب نفسية خوفاً من الوقوع بالإصابة .

لذلك عمدت الباحثتان بالخوض في هذه الدراسة لمعرفة أسباب وأهم الإصابات التي يتعرض لها بعض الطالبات وما نوعها وشكلها وما سبب تخوفهم من أداء السلسلة الأرضية في الامتحان العملي، وذلك لوضع الحلول المناسبة لهذه المشكلة لكي يتسنى للباحثتان العمل على حلها في المستقبل القريب .

### ٣-١ أهداف البحث :

- ١- التعرف على أنواع الإصابات التي يتعرض لها الطالبات وما هي الإصابة الأكثر شيوعاً.
- ٢- التعرف على أسباب الإصابة الرياضية من وجهة نظر الطالبات المصابات .

### ٤-١ فرضيات البحث :

- ١- ظهور عدة أسباب للإصابات الرياضية .
- ٢- توجد علاقة معنوية بين الإصابات والأداء للسلسلة الأرضية في الجمناستيك الأجهزة .

### ٥-١ مجالات البحث :

المجال البشري : طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد ، المرحلة الأولى البالغ عددهن (٢٥٠) طالبة للعام الدراسي (٢٠١٦-٢٠١٧).

المجال الزمني : ١٦ / ٢ / ٢٠١٧ ولغاية ١٩ / ٥ / ٢٠١٧ .

المجال المكاني : قاعة الجمناستيك الأجهزة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد .

### ٢- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

#### ١-٢ منهج البحث :-

إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المتبع لغرض التوصل إلى نتائج واختارت الباحثتان المنهج الوصفي لملائمته طبيعة المشكلة .

#### ٢-٢ مجتمع وعينة البحث :-

تم اختيار المجتمع وبالطريقة العمدية وهن طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد ، وكان عددهن (٢٥٠) طالبة للعام الدراسي (٢٠١٦-٢٠١٧) ، وبعد إجراء الاستبانة عليهم لمعرفة من هن الطالبات المصابات في درس الجمناستيك فكان عدد العينة (٨٥) طالبة ، فأصبحت النسبة (٣٤%) من عدد الطالبات الكلي .

#### ٣-٢ الأدوات والوسائل المستخدمة :

- ١- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- ٢- استمارة استبانته عن أسباب أهم الإصابات موجهة للطالبات محور البحث .
- ٣- بساط أرضي لعرض السلسلة الأرضية .
- ٤- (٣) محكمين لإعطاء الدرجة (مدرسات المادة) .

#### ٤-٢ خطوات تنفيذ البحث :

قامت الباحثتان بإعداد استمارة استبانته موجهة للطالبات لمعرفة أسباب الإصابات الرياضية ونوعها . وكان عدد الأسئلة في الاستبانته (ملحق (١) ) اشتمل على (٥) أسئلة ويجب الإجابة عليها بصراحة تامة من قبل الطالبات لمعرفة أي إصابة أكثر تأثير على أداء السلسلة الأرضية . وكذلك اعتمدت درجات الطالبات في

الامتحان العملي من ( ١٠ ) درجة بعد أن يضع المحكمين الثلاثة الدرجة وبعدها تأخذ المعدل للدرجة ونعتمدها.

## ٥-٢ التجربة الاستطلاعية :

عمدت الباحثتان بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها ٣ طالبات من ضمن عينة البحث وذلك يوم الأربعاء الموافق ٢٩ / ٣ / ٢٠١٧ وذلك للوقوف على أهم المعوقات التي قد تعترض مسير البحث .

## ٦-٢ التجربة الرئيسية :

عمدت الباحثتان بتوزيع استمارة الاستبانة على الطالبات في يوم الأحد الموافق ٩ / ٤ / ٢٠١٧ بعد أن قامتتا بشرح وتوضيح الاستبيان قبل الإجابة عليها من قبل الطالبات ويجب أن تكون الإجابة واضحة وحقيقة لغرض المصادقية العلمية . ثم قامت مدرسة المادة بامتحانهم امتحان عملي بالسلسلة الأرضية التي هي ضمن المنهاج وبحضور المحكمين الثلاثة لغرض وضع الدرجات التي ستعتمدها الباحثتان .

## ٧-٢ الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية Spss

## ٣ عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

### ١-٣ عرض وتحليل النتائج

جدول رقم ( ١ )

يبين النسبة المئوية لعدد الطالبات المصابات

| السؤال                                      | نعم - كلا | مجموع التكرارات للمرحلة الأولى | النسبة المئوية |
|---------------------------------------------|-----------|--------------------------------|----------------|
| هل سبق وان حدثت لك إصابة في درس الجمناستك ؟ | نعم       | ٨٥                             | ٣٤%            |
|                                             | كلا       | ١٦٥                            | ٦٦%            |

اتضح من جدول رقم ( ١ ) إن نسبة عدم إصابة الطالبات هي ( ٦٦% ) من المجتمع الأصلي البالغ ( ٢٥٠ ) طالبة ، وهي نسبة أكثر من نصف الطالبات لم يتعرضن لإصابة وهذا يعد مؤشر جيد كون إن أكثر من نصف العدد لم يتعرضن للإصابة .

## جدول (٢)

يبين النسبة المئوية لنوع الإصابة

| السؤال                                                  | الإجابة | مجموع التكرارات للمرحلة الأولى | النسبة المئوية |
|---------------------------------------------------------|---------|--------------------------------|----------------|
| ما هي اغلب الإصابات التي تتعرض لها إثناء درس الجمناستك؟ | كدم     | ١٨                             | ٢١,١٧٦%        |
|                                                         | كسر     | ٢                              | ٢,٣٥٢%         |
|                                                         | تكلس    | ٧                              | ٨,٢٣٥%         |
|                                                         | التواء  | ٥                              | ٥,٨٨٢%         |
|                                                         | تشنجات  | ٢٥                             | ٢٩,٤١١%        |
|                                                         | تمزقات  | ١٢                             | ١٤,١١٧%        |
|                                                         | خلع     | ٦                              | ٧,٠٥٨%         |
|                                                         | رضوض    | ١٠                             | ١١,٧٦٤%        |

من جدول (٢) اتضح إن أعلى نسبة تتعرض لها الطالبات بالإصابة هي التشنجات وبلغت نسبتها (٢٩,٤١١%) ، ثم تليها إصابة الكدم إذ بلغت نسبتها (٢١,١٧٦%) ، ثم التمزقات العضلية وبلغت (١٤,١١٧%) ، ثم تليها إصابة الرضوض إذ بلغت نسبتها (١١,٧٦٤%) ، ثم التكلس وبلغت (٨,٢٣٥%) ، ثم تليها إصابة الخلع إذ بلغت نسبتها (٧,٠٥٨%) ، ثم الالتواء بلغ (٥,٨٨٢%) ، وتليها إصابة الكسر إذ بلغت نسبتها (٢,٣٥٢%) .

## جدول (٣)

يبين النسبة المئوية لأسباب وقوع الإصابة

| السؤال               | سبب الإصابة              | مجموع التكرارات للمرحلة الأولى | النسبة المئوية |
|----------------------|--------------------------|--------------------------------|----------------|
| ما هي أسباب الإصابة؟ | قصر الإحماء              | ١٢                             | ١٤,١١٧%        |
|                      | الناحية النفسية          | ٢٥                             | ٢٩,٤١١%        |
|                      | الملابس الرياضية         | -                              | -              |
|                      | التعب                    | ١٤                             | ١٦,٧٤%         |
|                      | أرضية الملعب الغير صالحة | ٩                              | ١٠,٥٨٨%        |
|                      | أخطاء في الأداء          | ١٥                             | ١٧,٦٤٧%        |
|                      | عدم الشفاء من الإصابة    | ٢٠                             | ٢٣,٥٢٩%        |
|                      | أسباب أخرى               | .                              | .              |

من جدول (٣) يبين إن سبب الإصابة التي سجلت أعلى نسبة هي الناحية النفسية إذ بلغت (٢٩,٤١١%) ، ثم وعدم الشفاء من الإصابة وبلغت (٢٣,٥٢٩%) ، وتليها أخطاء في الأداء إذ بلغت (١٧,٦٤٧%) ، ثم التعب بنسبة (١٦,٧٤%) ، وتليها قصر الإحماء بنسبة (١٤,١١٧%) ، ثم أرضية الملعب غير صالحة بنسبة (١٠,٥٨٨%) .

## جدول (٤)

### يبين النسبة المئوية لموضع الإصابة

| السؤال             | مكان الإصابة | مجموع التكرارات للمرحلة الأولى | النسبة المئوية |
|--------------------|--------------|--------------------------------|----------------|
| ما هو موضع الإصابة | الركبة       | ١٠                             | ١١,٧٦٤         |
|                    | القدم        | ١٢                             | ١٤,١١٧         |
|                    | الكاحل       | ٧                              | ٨,٢٣٥          |
|                    | الفخذ        | ١٢                             | ١٤,١١٧         |
|                    | الرسغ        | ٧                              | ٨,٢٣٥          |
|                    | اليدين       | ١٠                             | ١١,٧٦٤         |
|                    | الكتف        | ١٤                             | ١٦,٤٧          |
|                    | الرقبة       | ١٣                             | ١٥,٢٩٤         |

يوضح الجدول رقم (٤) يوضح أن إصابة الكتف سجلت أعلى نسبة إصابة إذ بلغت (١٦,٤٧%) وتليها إصابة الرقبة بنسبة (١٥,٢٩٤) ، وثم القدم والفخذ بنسبة (١٤,١١٧%) ، وتليها الركبة واليد بنسبة (١١,٧٦٤) ، ومن ثم الكاحل والرسغ بنسبة (٨,٢٣٥%) .

من الجداول المعروضة (١، ٢، ٣، ٤) اتضح لنا موضع الإصابة ونوعها وسببها علما أن العدد الكلي للطلبات ٢٥٠ طالبة والمصابات ٨٥ فقط وهذا يعني أن نسبة الغير مصابات أعلى من النصف ، فجميعنا يعلم إن المجال الرياضي تقع فيه الإصابات على مختلف أنواعها وشدتها ودرجتها وذلك كلاً حسب الأسباب ، وفي بحثنا ظهر لنا إن الناحية النفسية هي أكثر مسبب للإصابة لدى الطالبات ، وهذا يتطلب من مدرسي الجمناستك أن تقوم " بتنمية وبلورة شخصية الطالبة وإعدادها أعداداً بدنياً وعقلياً ونفسياً في توازن تام " (محمد رضوان : ٢٠٠٦ : ٢٤)

وكذلك على المدرس الانتباه على فترة الإحماء والى أخطاء الأداء والى غيرها من الأمور التي قد تسبب الإصابة ، " الإحماء هو العملية التي تساعد الرياضي فسيولوجياً ونفسياً على أداء الفعاليات الرياضية على أتم وجه وتحمي الجسم من الإصابة " (كمال عبد الحميد و أبو العلا : ٢٠٠١ : ٢٨٨)

أما سؤال الإصابات التي تتعرض لها إثناء درس الجمناستك فظهرت أن أكثر الإصابات التي تعرض لها الطالبات هي الإصابات العضلية إذ سجلت أعلى نسبة للإصابة هي التشنجات العضلية " تحدث نتيجة التقلص العضلي بسبب أجهاد العضلة أو تأدية تمرينات عنيفة لم تتعود عليها بعد . (سميحة خليل : ٢٠٠٨ : ٢٧)

وتليها إصابة الكدم " هو تعرض الجلد أو العضلة إلى هرس أو تحطم الأنسجة الخارجية وتكون خطورته حسب الضربة الموجه أو المساحة المصابة . (بزار علي : ٢٠٠٩ : ١١٢)

وتليها إصابة التمزقات نتيجة " حركة عنيفة وسريعة ذات شدة كبيرة أو جراء حركة غير منتظمة ، أو العضلات غير محضرة تحضير بدني كافي " . (سهاد حسيب ، شيما الأعرجي : ٢٠١٧ : ١٤١)

### جدول (٥)

يبين تأثير تباين الإصابة على أداء السلسلة الأرضية من خلال الأوساط الحسابية ومتوسط الرتب وقيمة كروسكال تحت مستوى معنوية (٠,٠٥)

| الإصابات    | عدد العينة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | متوسط الرتب | قيمة كروسكال | القيمة الاحتمالية | الدلالة الاحصائية |
|-------------|------------|---------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------|-------------------|
| مج ١ الكدم  | ١٨         | ٥,٦١١         | ١,٧٨٦             | ٤٧,٢٨       | ٩,٤٨٨        | ٠,٢١٩             | معنوي             |
| مج ٢ كسر    | ٢          | ٥,٥           | ٠,٧٠٧             | ٤٦,٢٥       |              |                   | معنوي             |
| مج ٣ تكلس   | ٧          | ٥,٤٢٨         | ١,٥١١             | ٤٥,٣٦       |              |                   | معنوي             |
| مج ٤ التواء | ٥          | ٥,٢           | ١,٩٢٣             | ٤٠,٣        |              |                   | معنوي             |
| مج ٥ تشنجات | ٢٥         | ٥,٩٢          | ١,٨٦٩             | ٥١,٠٨       |              |                   | معنوي             |
| مج ٦ تمزقات | ١٢         | ٤,٧٥          | ١,٤٢٢             | ٣٥,٠٤       |              |                   | معنوي             |
| مج ٧ خلع    | ٦          | ٤             | ١,٢٦٤             | ٢٤          |              |                   | معنوي             |
| مج ٨ رضوض   | ١٠         | ٤,٨           | ١,٣١٦             | ٣٥,١        |              |                   | معنوي             |

من جدول (٥) تبين إن متوسط الرتب للمجموعة الأولى (الكدم) بلغ (٤٧,٢٨) ، أما المجموعة الثانية (كسر) بلغ متوسط الرتب (٤٦,٢٥) ، والمجموعة الثالثة (تكلس) بلغ (٤٥,٣٦) ، أما المجموعة الرابعة (التواء) بلغت (٤٠,٣) ، والمجموعة الخامسة (تشنجات) بلغ (٥١,٠٨) ، المجموعة السادسة (تمزقات) بلغت (٣٥,٠٤) ، أما المجموعة السابعة (الخلع) بلغت (٢٤) ، والمجموعة الثامنة (رضوض) بلغ (٣٥,١) . أما قيمة كروسكال بلغت (٩,٤٨٨) بقيمة احتمالية (٠,٢١٩) وهذا يدل على معنوية الفروق لجميع الإصابات إذ تبين إن إي نوع للإصابة يؤثر على الأداء وعلى النتيجة بشكل مباشر ولكن هناك تباين بنوع الإصابة وكثرة حدوثها وتأثيرها على أداء السلسلة الأرضية في الجمناستك فالمجموع الخامسة إصابة التشنجات العضلية هي الأكثر شيوعاً وحدوثاً وذلك من خلال العرض في الجدول (٦) وتعزو الباحثان السبب إلى زيادة جرعات التدريب أثناء الدرس بما لا يتناسب مع قدرات الطالبات وأعدادهم البدني وهذا ما يتفق مع ( كمال عبد الحميد : ١٩٨٤ : ١٩٧ ) " إن إصابات الشد العضلي تعود إلى زيادة جرعات التدريب في حدودها القصوى أو إلى نقص الأعداد البدني" .

وتليها إصابة الكدم إذ ترى الباحثان إن سبب الكدم هو نتيجة تعرض الجسم إلى قوة خارجية تفوق التحمل أو الارتطام بجسم صلب . ومن ثم تليها إصابة التمزق العضلي وترى الباحثان إن سبب التمزق نتيجة الحركات السريعة المفاجئة أثناء أداء السلسلة الأرضية أو عدم الاهتمام بالإحماء ، وهذا ما يتفق مع (سوسن عبد المنعم : ١٩٧٧ : ٦٤) " إن الإحماء يعمل على رفع درجات حرارة الجسم ويزيد من مرونة الأربطة فتقل الإصابة بالتمزق " .

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات :

### ١-٥ الاستنتاجات :

١. أظهرت النتائج إن السبب الرئيسي للإصابة في أداء السلسلة الأرضية هي الناحية النفسية وتليها عدم الشفاء من الإصابة ثم أخطاء الأداء والتعب وقصر الإحماء .
٢. أظهرت النتائج إن موضع الإصابة سجل أعلى نسبة في الكتف ثم الرقبة ثم القدم والفخذ وتليها الركبة واليد ومن ثم الكاحل والرسغ .
٣. أظهرت النتائج إن جميع الإصابات تؤثر بشكل مباشر على أداء السلسلة الأرضية في الجمناستك الفني ولكن هناك تباين بنوع الإصابة إذ سجلت أعلى إصابة تأثير فيها الأداء هي التشنجات العضلية ومن ثم الكدم وتليها التمزقات العضلية ثم الرضوض والتكلسات والخلع والتواء .

### ٢-٥ التوصيات :

١. ضرورة جعل طرائق تعلم المهارات الأساسية في مادة الجمناستك مثيرة للتشويق والمتعة ليكون محبب من قبل الطالبات لكي يزاوون الدرس بدون الخوف والتردد مما يجعلهم يقبلون عليه برغبة وبالتالي التقليل من حدوث الإصابات .
٢. ضرورة متابعة الإحماء من قبل مدرس المادة إلى أن يتأكد إن الجسم أصبح مؤهل لممارسة فعاليات أو مهارات درس الجمناستك تلافياً لحدوث الإصابات .
٣. حث الطالبات على ممارسة المهارات باستمرار خارج نطاق الدرس لأن وقت الدرس غير كافٍ لإتقان المهارة .
٤. على المدرسين ضرورة الإلمام بالطب الرياضي وموضوع الإصابات ونوعها وكيفية حدوثها وطريقة تفادي الوقوع بها لكي يستطيعوا تقديم النصائح والإرشادات للطالبات أثناء الدرس .

#### المصادر

١. بزار علي جوكل ، مبادئ وأساسيات الطب الرياضي ، دار دجلة ناشرون وموزعون ، عمان ، ٢٠٠٩ .
٢. سهاد حسيب عبد الحميد ، شيماء رضا الأعرجي ، الطب الرياضي والإصابات الرياضية علاجها وتأهيلها ، دار دجلة ناشرون وموزعون ، ٢٠١٧ .
٣. سميرة خليل محمد : إصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل ، القاهرة ، شركة فارس للطباعة ، ٢٠٠٨ .
٤. سوسن عبد المنعم ، وآخرون ، البيوميكانيك في المجال الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٧ .
٥. صفية منصور سلطان ، دراسة مقارنة بين الممارسات وغير الممارسات للنشاط الخارجي والألعاب ( الجماعية ) في اللياقة الحركية وبعض سمات التوافق الشخصي لتلميذات المرحلة الإعدادية : المؤتمر العلمي الثالث ، دراسات وبحوث التربية الرياضية ، الإسكندرية .
٦. كمال عبد الحميد اسماعيل ، إصابات قدم الارتقاء للاعبين كرة اليد تحت ١٩ سنة ، مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٨٤ .
٧. كمال عبد الحميد اسماعيل ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح ؛ الثقافة الصحية للرياضيين ، ط١ : ( دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ ) .
٨. محمد نصر الدين رضوان ؛ المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط١ : ( مركز الكتاب للنشر ، مصر ، ٢٠٠٦ ) .

#### ملحق (١)

##### استمارة استبانة موجهة للطالبات

نحن بصدد انجاز بحث علمي و تناولت الباحثتان موضوع ((تأثير تباين الإصابات الرياضية على أداء السلسلة الأرضية لدى طالبات التربية البدنية وعلوم الرياضة في درس الجمناستك الأجهزة)) لذا نرجو منكم الإجابة على هذه الأسئلة وذلك بوضع علامة ( √ ) في الحقل المناسب وذكر ما طلب منكم ذكره ..

علماً إن الغاية من هذه الاستمارة هي للفائدة العلمية ، مع جزيل الشكر والتقدير .

اسم الطالبة :

السؤال رقم (١)

هل سبق وان حدثت لك إصابة في درس الجمناستك أجهزة ؟



كلا

نعم

السؤال رقم (٢)

ما هي اغلب الإصابات التي تتعرض لها أثناء درس الجمناستك ؟

٢. كسر

١. كدم

٤. التواء

٣. تكلس

٦. تمزقات

٥. تشنجات

٨. رضوض

٧. خلع

السؤال رقم (٣)

ما هو موضع الألم ( مكان الإصابة ) ؟




الكاحل

الركبة




الكتف

الرسغ

السؤال رقم (٤)

ما هي أسباب الإصابة ؟

أرضية الملعب الغير صالحة

١. قصر الإحماء

٦. أخطاء في الأداء

٢. الناحية النفسية

٧. عدم الشفاء من الإصابة

٣. الملابس الرياضية

٨. أسباب أخرى

٤. التعب